

# 你的亲子关系价值千万



[你的亲子关系价值千万 下载链接1](#)

著者:年糕妈妈李丹阳

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2019-11-1

装帧:平装

isbn:9787559637710

(一) 2600万妈妈关注, 年糕妈妈李丹阳写给80后、90后父母的新生代育儿指南。

(二) 无数的用户留言都把育儿比作一场战争, 如何调动爸爸的热情一起带娃, 告别丧偶式育儿? 如何组建一支带娃团队, 让老人、爸爸跟你步调一致? 作为全职/职场妈妈, 怎么在当个好妈妈的同时, 还能不断的自我成长? 有了学区房, 孩子未来就一定会成功吗?

(三) 育儿中要把80%的力气用在维护亲子关系上, 这本书要告诉大家的, 不仅是如何聚焦亲子关系, 也是怎么让妈妈们找回自己。对于孩子来说, 他需要的是更温柔的妈妈

看到他、更平静的妈妈接纳他、更积极的妈妈带领他。所有妈妈都请先记住这一点：只有和自己达成和解，才能养育更好的孩子。

作者介绍：

“糕妈”李丹阳，二胎妈妈，年糕妈妈品牌创始人，母婴领域最具影响力的KOL。她写的东西，2600万人在看。

见识许多不科学的养育方式，体会过当妈种种焦虑，这位浙江大学临床医学硕士，要给妈妈蹚一条从容育儿的道儿。

凡事，抓住了本质，才能从容。

比砖头还厚的大部头育儿书本、医学典籍；英文/日文/德文等等卫生组织文章；每天上千条的读者留言；外加和儿子的朝夕相处、身体力行经验——5年寒暑，李丹阳把这些死死攥在手里，只看到一句话：良好的亲子关系，是育儿的本质。

李丹阳告诉宝妈们，把心放肚子里，亲子关系处理好了，事半功倍！

可是，育儿方方面面这么多事儿，“本质”这种话岂是可以随便断言的？

亲子关系那么好弄吗，怎么才能处理好？

这个，看完这本书您就明白了。

李丹阳创办的“年糕妈妈”APP是国内最具影响力的育儿APP之一。

年糕妈妈品牌曾荣获2018年品牌影响力在线教育机构、腾讯最具价值自媒体、微博十大影响力母婴育儿机构等奖项。

目录：自序：养孩子，你真的不用那么焦虑

序章—好的亲子关系让孩子受用一生

1.1为什么育儿会成为一场战争

1.2育儿的本质，就是维护一段亲子关系

1.3说再见时，自驱力是你唯一能给孩子的行李

工具·育儿金字塔

第二章 怎么做亲子沟通才最高效

2.1爱发脾气的孩子，才不是被惯坏了

2.2中国家庭的育儿僵局，就是缺少尊重

2.3如何让孩子对你无话不谈

2.4别给孩子贴标签

2.5你自以为是的唠叨，其实会害了孩子

2.6安全感够了，孩子的表现就好了

工具·分离焦虑处理流程

第三章 告别吼叫，让孩子主动合作

3.1孩子为什么不听你的话

3.2立规矩不是为了惩罚孩子

3.3别嫌孩子烦你，是你在烦孩子

3.4分房睡，孩子走向独立的第一步

3.5学会花钱，是孩子的一种重要能力

3.6大人越放松，孩子越合作

3.7性教育不会太早，只会太晚

## 工具 · 家庭惯例表

### 第四章 如何培养一个高情商孩子

- 4.1 孩子情商高，是因为知道你爱他
- 4.2 自由的孩子才自律
- 4.3 有了小爱好，内向孩子自信了
- 4.4 现在输不起的孩子，长大也赢不了
- 4.5 懂得感恩，从教会孩子珍惜开始
- 4.6 关于共情，我们到底做错了什么？
- 4.7 为什么要让孩子理解死亡
- 4.8 接纳孩子，他就是独一无二的

## 工具 · 家庭树和聊天工具

### 第五章 高质量陪伴的秘密武器

- 5.1 亲子阅读——再忙也不能少的10分钟
- 5.2 放下手机，才能陪好孩子
- 5.3 一起运动，养育自信、快乐的孩子
- 5.4 一起旅行，是亲子关系的急救包
- 5.5 带孩子去博物馆，100次都不嫌多
- 5.6 一场好电影，让大人和孩子一起做梦
- 5.7 一起玩桌游，在笑声中激发头脑活力

## 工具 · 发疯日

### 第六章 学习力决定孩子一生的竞争力

- 6.1 玩就是最高效的学习
- 6.2 一起读科普书，培养孩子的学习兴趣
- 6.3 把生活里的挑战，都变成学习的机会
- 6.4 会说话的孩子，一开口就赢了
- 6.5 教孩子认字，要像吃饭喝水那么自然
- 6.6 培养专注力，让孩子的努力更高效
- 6.7 让脑子更聪明的办法，在手上
- 6.8 给孩子报兴趣班，请先想好这些事
- 6.9 真正决定智商的，是思维方式

## 工具 · 阅读银行

### 第七章 更平和的家庭，更阳光的孩子

- 7.1 吼了孩子，我还是好妈妈吗？
- 7.2 女人30，更重要的是找到自己
- 7.3 要求孩子前，先要求自己
- 7.4 搞定一切的妈妈，都会时间管理
- 7.5 好妈妈胜过学区房
- 7.6 夫妻关系，是家庭关系的第一位
- 7.7 让爸爸带娃，我做对了3件事
- 7.8 婆媳关系，不是什么大问题
- 7.9 像管理企业一样管理家庭

## 工具 · 家人愿望卡

### 后记：糕妈对话张泉灵

把孩子们自驱力的种子，种进热情的保护区

· · · · · (收起)

[你的亲子关系价值千万](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

亲子关系

父母成长

家庭教育

年糕妈妈李丹阳

亲子

原生家庭

中国

评论

第63本#2020年第01本#20200325.家长规划好时间，夫妻关系，婆媳关系和睦，有效陪伴，正确的亲子启蒙，就是知道太多理念，却做不好道理中的事。年糕妈妈，很多妈妈有关注这个育儿公众号，还开发了早教启蒙和app。年糕妈妈是个好妈妈，年糕是个幸福的孩子

---

书名比较噱头，内容还不错，偶有王婆卖瓜之嫌。金字塔模型归纳得很好，一些段落也确实让我反思了之前养娃踩过的坑。让人有收获的书

---

【我的收获】

◆育儿千万粉丝公众号年糕妈妈的育儿经，本书从育儿金字塔入手讲述亲子关系中藏着培养未来孩子成为有自驱力人的秘诀  
本书的最后还收录了张泉灵老师对于如何激发孩子的自驱力的一些观点和做法，个人感觉不错，也很推荐。◆GET

育儿金字塔：生理需求、亲子关系浓度、榜样的力量、自驱力

自驱力：一个人不需要外界的推动，自发地让自己变得更好的能力。◆『本书金句』  
陪着不等于真正的陪伴 现在输不起的孩子，将来也赢不了（杨澜）

育儿中要把80%的力气花在搞好亲子关系中。 (劳拉·马卡姆)

提到的桌游是个好方案，买买买。

年糕妈妈的倾心作品

比较碎片化，但也很好读，不枯燥。

通俗易懂的集大成者。建立理想的亲子关系，先要解决父母自身的问题。育儿，更是愈己！推荐80后90后父母学习。

读过是一回事。能不能实践又得再议了，路漫漫其修远兮。

写的不错，前半部分写的好一些，后半部分略弱，不过书名过于俗套。。。

还是挺多值得借鉴 知易行难

对于新手妈妈，很有启发的一本书

花了几段时间看完，基本书中观点都赞同，不同的是年糕妈妈实践的更好，而我也会努力。

放下手机，专心陪娃，是我们这一届家长最基本的自我修养！  
说严重一点，陪孩子时刷手机的那几秒，除了破坏我们和孩子之间的连接，同时也破坏

了陪伴孩子最关键、最有用、最核心的东西，那就是联合注意！

联合注意就是你和孩子能共同注意一项事物的能力，在孩子的早期发展中，这种能力有着重要的作用。他是孩子认知发展的关键因素，能广泛影响孩子的适应性和专注性等重要能力。

有这样一个研究：十一到十四个月大的婴儿，如果父母能用联合主义的方式跟孩子进行情感互动他们会比没有接触过这种交流方式的孩子认识多一倍的单词；到了二到三岁半联合注意良好的孩子持续注意能力会得到很快提升；到四岁时孩子语言探索、问题解决、互动和协作等各方面的技能都会因为父母跟他之间良好的联合注意而有飞速的发展。放下手机，好好陪孩子吧，他只能长大一次。

---

能看

---

简单易懂，育儿入门书

---

有些还是挺有用的

---

认识糕妈2年了，没想到她出书了，冲着好奇预售期买的，预售物流有丢丢慢。还没看完，但是很喜欢这本育儿书的调调，看着不焦虑，也不讲鸡汤和大道理，这点等待时间还是值的。

---

父母与子女的很多问题都是亲子关系的问题，很值得一看，能够引发很多思考。

---

很好读，很平实，很赞同。虽然我没有怎么关注年糕妈妈，曾买过的辅食书也没翻几页，但这本书很合我的心意，她的理念我认同，她说出了我内心的想法，应该可以说是育儿路上的榜样。起初我当然是坚持科学育儿的，但是现在的科学育儿掺杂了很多私货，有的实在有违我的本性，让我无法照做，然后明了我其实真正坚持的是亲密育儿，不要给宝宝做睡训做哭免戒夜奶，我只想他在妈妈自然的呵护里睡去，这样就更需要科学知识的支持，要做判断，到底是不是科学的，是不是真的好，如何去做，如何坚持（如何面对质疑和反对）……这是一条漫长的路，不断学习成长，同时也是治愈自己，更好的做自己，找到自身的价值定位和努力方向，做自己最强有力的后盾。

---

合上书，还有很长的路要走，育儿即育己，和宝宝一起进步，一起成长，成为她的榜样，成就更好的自己，一起加油

[你的亲子关系价值千万](#) [下载链接1](#)

## 书评

买这本书的时候，正是我整个人特别崩溃的时候。  
有了球球之后整个生活天翻地覆。那段时间，怎么样也无法与自己和解，还迁怒到周围的一切，特别是亲近的人。也许表面还可以风平浪静，但在我自己的内心，亲子关系、夫妻关系、婆媳关系都一塌糊涂。对孩子，一方面总觉得做的不够...

做更好的自己。--《你的亲子关系价值千万》李丹阳 看此书我经历三个阶段：

一、我的天养育孩子太好玩了吧好想生孩子啊  
二、有几个章节有点强行输入快速略过吧 三、好励志好有爱狗粮好多能量满满！  
本抱着学习干货的心态，最后我有点被打鸡血的感觉！当然干货也很多哦。被年...

追糕妈的育儿很多年了。终于等到了新书出版。

糕妈的书很好读，文字易懂，逻辑清晰。里面的育儿方法也很好用。

糕妈是个智慧的女人，把家庭经营的很好。

老公也很配合她带孩子。儿子年糕也很可爱。书里讲了小年糕喜欢小汽车，钻研的样子真可爱。亲子关系确实能成为一个人一...

[你的亲子关系价值千万](#) [下载链接1](#)