

# 依恋与12种亲子关系力



[依恋与12种亲子关系力 下载链接1](#)

著者:张琳琳

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2019-12

装帧:

isbn:9787115524324

关系决定关系，童年期孩子与父母的关系决定了其成年后各种关系的质量。每一个成年人身上的困境都映射出其童年时与主要抚养者的依恋关系是否健康，这是现在心理学界甚至普通大众都已理解的事实。那么对于那些已长大成人的年轻的抚养者，怎样才能处理好自己和孩子的亲子关系呢？

本书内容的基础是作者在发展与教育心理学领域的从业经历与自身育儿经验的结合。本书先从理论上为各位年轻父母讲解了亲子关系的内核——依恋，然后将其细化分解为更易懂且可执行的12种亲子关系力：富养力、尊重力、接纳力、信任力、放手力、共情力、情绪力、拒绝力、游戏力、独处力、真实力及幸福力。

对于年轻的抚养者来说，无论对自身问题是否觉知，本书都可以让大家在自我成长的同时完成作为父母的修行，与孩子建立高质量的亲子关系，引导孩子健康地成长。

作者介绍:

张琳琳

毕业于北京师范大学发展与教育心理学专业，研究生阶段师从全国儿童发展追踪研究第一人，专注于对儿童从2岁到14岁发展特点和发展规律的追踪研究。

参加过焦点解决（SFBT）、萨提亚家庭治疗、首届中美婚姻家庭治疗国际研究会、MBTI性格分析与应用工作坊、TA人际沟通课程等多种系统培训，拥有扎实的专业功底。

在家庭教育和亲子关系等领域深耕多年，拥有丰富的实践经验，曾在北京重点高中开设中学生人际关系系列心理课，参与友谊心友心理诊所对青少年抑郁症患者的团体治疗。

为多家500强企业提供亲子关系、压力和情绪管理等主题的心理健康培训。

目录: 各方推荐

推荐序 每一位家长都需要学习如何建立健康的亲子关系

前言

引言 关系决定关系，童年期的关系决定了成年后的关系 //1

第一篇 依恋与亲子关系

第1章 我们作为父母的亲密关系状态塑造了孩子关于亲密关系的信念 //11

我们对亲密关系的看法，如何影响孩子对亲密关系的看法？

我们的婚姻状态，会给孩子的亲密关系带来什么影响？

第2章 我们与原生家庭的关系影响了我们与孩子的关系 //21

我们与父母的关系，如何影响我们和下一代的关系？

我们对父母角色的看法，如何影响孩子对我们的看法？

第3章 学会情绪管理，为孩子提供和谐安全的家庭氛围 //27

情绪为什么这么重要？

情绪管理会给孩子和整个家庭的“气压”带来哪些影响？

第4章 学会正确地评价自己，让孩子拥有广阔的职业前景 //33

我们看待和评价自己的方式，会对自身职业发展产生哪些影响？

我们看待和评价自己的方式，又会如何影响孩子的职业发展？

第5章 依恋关系源于真实的相处和陪伴 //41

成年阶段的依恋关系以内隐的安全基地的形式在发挥作用，但这个安全基地的形成始于婴幼儿阶段的日常照料。

第6章 依恋关系大于一切教养技巧 //51

亲子关系比任何具体的教养技巧都重要。

第二篇 12种亲子力帮你和孩子建立高质量的亲子关系

第7章 富养力 //59

富养自己的父母给孩子见过世面的眼睛和心灵。

第8章 尊重力 //75

尊己敬人的父母让孩子学会真正的自尊和自爱。

第9章 接纳力 //91

接纳且不批判的父母让孩子在试错中保持探索欲。

第10章 信任力 //103

敢于信任的父母让孩子最大程度地释放天赋潜能。

第11章 放手力 //115

“狠心”不控制的父母让孩子拥有独立自主的人生。

第 12 章共情力//129

会共情的父母让孩子掌握与他人交流的秘密。

第 13 章情绪力//141

会管理情绪的父母让孩子学会为自身情绪负责。

第 14 章拒绝力//157

有边界感的父母给孩子敢于说“不”的能力和底气。

第 15 章游戏力//171

有趣、会玩耍的父母能够与孩子建立最直接的亲密感。

第 16 章独处力//181

享受独处的父母帮孩子建立专注和抗打扰能力。

第 17 章真实力//193

真实有温度的父母让孩子感受到温暖和安全感。

第 18 章幸福力//205

有本事幸福的父母让孩子拥有追求幸福的动力。

• • • • • [\(收起\)](#)

[依恋与12种亲子关系力\\_下载链接1](#)

## 标签

亲子关系

育儿

心理学

教育学

自我提高

亲密关系

心理治疗

心理咨询

## 评论

我看到它“发挥作用”了，是矛盾的，和我跟我父母的关系有点像。要想办法改善和我爸妈之间的沟通。从前是更加矛盾的态度，现在其实已经好很多了。（真的吗）真的。千万不要放弃治疗，据说人很难得能碰到这种治疗的机会，如果有幸碰到了喜欢上你的安全型依恋人格，好好珍惜。

-----  
读了以后很有帮助，有些方法用在豆米身上，真的有所改变

-----  
看了一半，真的极其有效的一本书，值得五星。

-----  
我也刚从孩子过度过来，看完这本书，给了我好多启发

-----  
父母是孩子最好的榜样，有些事我们要以身作则

-----  
我想和我的孩子成为朋友，希望我能修炼成为一个好爸爸

-----  
最近和孩子好好沟通了一下，感觉相处起来愉快多了

-----  
试了一下书里面提到的办法，果然提高了小朋友的注意力

-----  
看完了，原来亲子关系有这么多学问

-----  
虽然孩子还小，但要尊重小朋友的意见

-----  
读起来很容易理解的一本书，作为一位孩子的母亲，我觉得受益匪浅。想要教育出一个好孩子，首先要提升自己！

-----  
让我回想起自己的父母教育我的方式，有些地方到现在都不能接受

-----  
书中提到的一些问题在生活中的确存在，给了我一些解决思路

-----  
不能太多干涉他的想法，要做一个明智的父母

-----  
希望我不要重蹈覆辙，不要再把我父母当年给我的伤害再带给我的孩子

-----  
但有时候真的被他气得说不出话来，怎么控制自己的情绪真是一个问题

-----  
看这本书之前以为它是纯理论，看了才知道，是理论与实践相结合的书。作者分析的案例对养育孩子都有实际的参考和借鉴作用，建议家长们看看这本书。

-----  
可能对小孩子来说，信任真的很重要

-----  
关系决定着关系。亲子关系胜于我们日常的教养技巧，父母先认识到自己的不足，提升，才能建立高质量的亲子关系！很实用的一本关于亲子关系的工具书！

-----  
父母是不需要培训上岗的，还不能跳槽，一辈子都要干的工作，所以这种书，我一般都会多看，多多少少都有点用。

## 书评

之前看过一个奥斯卡最佳动画短片《包宝宝》，讲述了妈妈和一个小包子的故事。小时候，妈妈和小包子亲密无间。随着小包子渐渐长大，要和自己的另一半离家生活的时候，不忍放弃小包子的妈妈竟然一口吃掉了自己的包宝宝。日渐长大的孩子与在亲子关系中求而不得的妈妈之间的拉锯战...

-----  
作为孩子妈，和孩子斗智斗勇是常事，总要绞尽脑汁让孩子听话，懂事，成为那个自己心目中完美的孩子。但有的时候并不如愿，有时孩子会耍脾气，有时孩子会生闷气，好像和孩子之间有一道鸿沟，横亘在两个人之间。  
而《依恋与12种亲子关系》似乎看透这个困局。这本书通过父母如何做...

-----  
看到《依恋与12种亲子关系力》这本书的封面，我自己把书合上，重新去思考了很多年轻的家长所面临的问题：为什么我们读了很多亲子教育书，依然做不好父母？依然会有很多很多的困惑？我是否真的需要读这本书？认真想了想，明白了几点：  
第一点，我们很多人，哪怕是父母，因为有...

-----  
“你家初中在哪里上的” “我们在精英”  
“哦，初中就住宿了呗，那你家肯定适应的快，我家没离开过家，不知道能不能习惯呢”  
“唉，我家这个从小离开家习惯了，你家估计也没事，孩子们也都长大了”  
高中开学，学生宿舍里家长们聊的正嗨。不知道从什么时候开始，寄宿学生越来越低...

-----  
记得小学语文课里有《宋庆龄故居的樟树》这么一篇文章，写了宋庆龄故居两棵樟树的外形和生长特点,以及具有拒虫的香气且能永久保持的高贵之处。  
既然提到宋庆龄，就不得不提一下她的性格和才能。在当时她们三姐妹的性格和才能，归根结底都是受到了家庭，父母的影响。虽说以后走...

-----  
《依恋与12种亲子关系》让你认识的不止是和孩子之间的依恋关系，更是认识自己。我们每个人对自己的评价和了解最初都是他人提供的，从他人的评价发展出对自己的评价。父母之间的关系，或者父母自己情绪不稳定，都会给孩子带来影响。  
相信很多新手父母都会遇到教育问题，有些可以...

-----  
育儿，对于很多新手妈妈来说，都不是一件简单的事吧。育儿也不是简单的照顾衣食住行，而是要用很多心力，时间和金钱去培养他，让他懂道理、明是非，有文化、有思想。里面涉及的内容很复杂，也很深奥，不是一朝一夕就可以完成的。  
我现在是两个孩子的妈妈，大的刚上幼儿园，小的...

-----  
亲子关系不是简单的四个字，这个世界上人有多复杂，关系就有多复杂。而亲子关系因为其亲密性，就更得要更复杂得多了。我读《依恋与12种亲子关系力》的时候，感觉到了亲子关系力的重要性和其必然性，维持好的亲子关系并使其向更好的方向去发展，这将是一生的工程，我将不遗余力...

-----  
一个月之前吧，不知怎的，许久未联系的同学突然联系我，说想要我帮忙寻找下离婚律师，很不幸，我并没有这方面的资源，所以没帮到她。  
同学离婚的要求不高，只要孩子。  
她说：她实在忍受不了她的孩子生活在那样一个家庭环境里。  
长辈一味娇惯孩子，父母连教育孩子懂礼貌最基本的...

-----  
关系决定关系，童年期孩子与父母的关系，决定了其成年后各种关系的质量。每一个成年人身上的困境都映射出其童年时与主要抚养者的依恋关系是否健康。作为家长怎样才能处理好自己和孩子的亲子关系呢？本书将为你答疑解惑。  
心理学研究发现，童年期的亲子关系，尤其是孩子与主要抚...

-----  
说到2020的这个长假，发生了许多事情。它影响的已经不再是某一个地域，一部分人，不只是别人家的故事。从开始或许还有人在观望，那现在应该都是主角了。往年的这个时候，应该是一年中最有活力的时候，大家都在互相问候、祝福。现在大家的愿望应该变成希望对方平安健康吧。趁这...

-----

-----

-----

-----

成为父母，我们不需要经历考试，我们往往是一边学习，一边养育。在琳琅满目的育儿书籍中，我们似乎有点犯迷糊，究竟哪一本适合自己的孩子啊，毕竟孩子不是小白鼠，他的成长来不得半点马虎，于是我们将目光投向了张琳琳，一位资深的育儿专家，他给我们带来的《依恋与12种亲子关...

-----

随着现代科技快速发展，电子产品如鬼魅一般占据了孩子们的心灵，亲子关系越来越疏离，各种犯罪低龄化也越来越严重，到底是什么原因致使我们与孩子之间的关系开始变得如此陌生呢？

在各种网络平台上我们可以看到许多诸如孩子与家长闹情绪离家出走的案例，也有许多因叛逆走上犯罪...

-----

在有了孩子之后，我开始关注一些育儿的信息与书籍，在很多的相关书籍上，我看到了一点，想要成为优秀的家长，想要教育出优秀的孩子，我们首先要做的是重新认识自我，重新认识孩子。

《依恋与12种亲子关系力》，当我看到这本书的时候，我一直觉得它是一本如何提升亲子力的书籍， ...

-----

[依恋与12种亲子关系力\\_下载链接1](#)