

放轻松 慢慢养



[放轻松 慢慢养_下载链接1](#)

著者:姚莉

出版者:湖南教育出版社|青豆书坊

出版时间:2020-4

装帧:平装

isbn:9787553973395

每个人都是独特鲜活的存在。父母的养育目标，最终都是让孩子能够独立自主地面对世界。拥有强大的内心和幸福的能力，是当父母有一天放手时送给孩子的最好礼物。

本书通过记述作者与女儿之间的养育故事，提醒时下焦虑中的父母，只有我们放松心态，完全地接纳孩子，给孩子足够的空间，才能给孩子发展完整自我的机会。孩子的自主、自立、自信，来自父母智慧、放松的爱而非严苛的管教。

在本书中，作者通过轻松幽默的描述，表达了自己的教育洞见。针对孩子成长中的一些关键性问题，给出了自己的解决方案。比如：

如何应对孩子成长中的敏感期？

孩子的零花钱到底该不该给？

怎样轻松有效地给孩子立规矩？

学习是小学阶段最重要的事吗？

与孩子的作业大战怎样才能消停？

.....

作者认为，家长对孩子的干预并不全是有益的，过度干预会导致孩子的发展受阻。我们常常对孩子说“你要……”对孩子提要求，却从来没有听孩子对我们说“你们要……”对我们提出要求。作者呼吁父母们倾听孩子的需求，要尊重孩子的发展规律，爱孩子本来的样子。

作者介绍:

【姚莉】

国家二级心理咨询师，独立书评人，拥有纵贯学前、中小学、高校的教育工作经历，现任教于高校心理健康教育与咨询中心。主张“父母和孩子，安心做自己。各安其位，各守本分，依序耕种，不违农时。”

【赵兮】

作者女儿，硕士研究生在读。本书第二作者兼插画作者。

目录:【家长认知篇】

养孩子，动情也要动脑 ... 003

抓住自我意识形成期，塑造“高价值感”的孩子 ... 014

千万别在敏感期与孩子拧着来 ... 019

玩是孩子最好的学习状态 ... 027

“玩中学”和你想的不一样 ... 040

让孩子体验真实且有缺憾的生活 ... 046

把孩子变成你的铁哥们儿 ... 051

在“施”与“受”中学会情感沟通 ... 057

【习惯养成篇】

讲礼貌，从打招呼开始 ... 065

门风与规矩，培养孩子的契约精神 ... 072

不怕犯错，孩子才敢于做选择 ... 078

读书，让孩子体会安静的力量 ... 083

安全教育大过天 ... 090

兴趣班，究竟是谁的兴趣？ ... 094

真正的兴趣挡不住 ...	099
慢慢说话才能有良好的沟通 ...	106
【入园入学篇】	
好幼儿园的标准其实很简单 ...	119
该如何度过入园适应期？ ...	122
上幼儿园究竟学什么？ ...	127
孩子被欺负了怎么办？ ...	133
小学是培养能力小达人的起始期 ...	140
作业大战怎样才能消停？ ...	147
让孩子说孩子话，别让童年过早消亡 ...	155
帮助孩子建立正确的金钱观 ...	163
能挣会花，教孩子自力更生 ...	168
如何面对挫折是人生最重要的一课 ...	173
让孩子懂得什么是“好” ...	178
后记一 一封家书 ...	183
后记二 ...	187
参考文献 ...	189
• • • • •	(收起)

[放轻松 慢慢养_下载链接1](#)

标签

育儿

教育

成长

青豆书坊

爱

父母修养

孩子

个人修养

评论

孩子终将独自面对世界！父母不急不躁，孩子才能专注、自控、独立！从深层观念到习惯培养，27个日常养育场景，解决孩子成长中的关键问题。帮你摆脱焦虑，轻松培养内心强大、有幸福力的孩子！

内心强大的父母，才能培养淡定从容的孩子。如果说，放轻松是一种心态；那么，慢慢养则是一种方法。每个父母陪伴孩子长大的故事，都值得我们去探究其中的道理。

“童年的消亡并不是危言耸听。当我们热切盼望孩子第一个冲出起跑线、第一个到达终点的时候，当我们用提前介入、加快学习的步调碾压孩子童年时光的时候，我们就是养育了一群提前衰老的儿童。”
过度养育孩子，究竟是孩子的成长需求、还是家长的心理需求？很多时候，不言而喻。

放下焦虑和紧张，接受孩子本来的样子，给予孩子自由而有规矩的爱。孩子才能自尊、自爱、自信成长，父母的养育也会因此变得越来越轻松。

很多家长都是第一次当父母，面对孩子的到来都是不知所措的，有的家长很急躁，总想把什么“好”的东西都塞给孩子，造成了“拔苗助长”的悲剧。而本书是里面的父母是让孩子慢慢长大，不急不躁，这点就是十分难得的。

我喜爱的《放轻松慢慢养》，就像一束晨光照亮前方路。
这是一本可以让你一口气、从头到尾、酣畅淋漓、乐呵呵读完才肯作罢的家教书。它是一部枕边书，有温度、很亲切的，不会拒人以千里之外。没有艰深难啃的理论，没有高山仰止地威与严，更没有过来人教育、教训、警示后来人的姿态。
放在手边，随时翻阅，放松亲子关系中紧绷的神经，适时调校自己的观点和视角。它还像一部活色生香、生活烟火气很足的室内情景剧，为读者展现所有家庭中陪伴孩童成长的一幕幕熟悉的日常，就像在说昨天我们家发生的故事，或在说隔壁邻居家上个月发生的事情.....
父母读者不会因为自己曾经的处置不妥而追悔懊恼；也不会因为错过了什么而扼腕责难。因为作者是在讲孩子“成长”发展过程中如何【看见】过程，所以父母读者需要做的是即刻觉察到，并调整不足。

[放轻松 慢慢养_下载链接1](#)

书评

不轻松的放轻松，着急来的慢慢走 --评《放轻松 慢慢养》

初为人父母时，养育孩子总是会有自己的焦虑和不安，说一直很轻松自在、享受其中的少之又少。为什么呢？因为之前没有经验，从一张白纸开始涂色写字都很费劲，即便是看了很多育儿书、听了很多育儿讲座的人，从理论到实际的...

我总是时不时会翻看一些关于育儿方面的书，朋友们就会问我，“咦，准备要孩子啦？”我每次都认真的回答：“在有孩子之前，我们就应该好好看看育儿方面的书，以免生孩子养孩子的时候手忙脚乱的。”
大多数人都是第一次当父母，不知道如何去对待这突然到来的孩子。总想把“好”的...

各个亲戚家的孩子，电子游戏确实成了心头肉，明明是小孩子一个却仿若看透人世间所有事情，并懂得很多很多很多，什么事情都可遇见其后果，活得懒懒散散，暮气沉沉？一开口就是无聊，没意思。但是给他个手机呢，他能一天靠着一个插头那里充电玩一天，什么都不需要。作者提及造成...

我觉得吧，养育孩子从来都不是一件轻松的事。自打孩子呱呱坠地起，我们就开始操心起孩子的一切。孩子小的时候，我们操心他们的吃喝拉撒；孩子上学后，我们操心他们的学习与成绩，操心他们的思想和心理健康；孩子毕业走出社会后，我们又操心起他们的工作和婚姻……为人父母，对...

王小波给李银河写的每一封情书都以这样的称呼开头，大大咧咧，轻松喜兴。透着一股子自来熟的熟稔和亲切。
有意思的是，《放轻松慢慢养——培养内心强大的孩子》让人禁不住产生如此联想。这年头，真正有趣的人实在太少。真正有趣的书也实在难遇。尤其是家教类书籍当中，让人一...

作为没有经验的父母来说，养育孩子确实不是一件简单的事情，有时候不理解孩子的想

法，明明觉得自己是为了孩子好，可是孩子却不领情；有时候以为自己向别人习得了宝贵的经验，却不曾想对自己的孩子并不管用……现在的网络十分发达，网上有许多的育儿专家，分享着不同的育儿观点...

在这个世界上，能够专门为自己的孩子写一本书的父母恐怕并不是很多，除了那些文学家、艺术家、绘本作者，可能再就是教育学家或者心理学家会这么做了吧。说到底大部分家长还是在不断的焦虑中与孩子“拉锯战”，一面希望自己的孩子拥有成功的人生，一面又继续着几乎所有父母都不...

[放轻松 慢慢养_下载链接1](#)