

不焦虑妈妈养育手册



[不焦虑妈妈养育手册 下载链接1](#)

著者:陈敏莹

出版者:广西师范大学出版社

出版时间:2020-4-1

装帧:平装

isbn:9787559825759

父母在孩子0~6

岁时的倾力抚育，灌注、成就孩子一生。面对孩子每次强要撒野的哭闹，每个试图隐藏的谎言，每次过分依赖的痼疾，每个拖泥带水的坏习惯，每次任性逆反的心态……

身为父母的你，如何去说，怎样去做？说了、做了，奏效吗？孩子教育与夫妻、婆媳关系有关吗？如何处理各种关系才能培养出优秀的孩子？如何一边工作、操持家务，一边发展自身，从而影响孩子呢？本书透过一个个实战故事和妈妈们的案例经验，辅以通俗易懂的心理剖析，详细解读教育的本质，为广大家长提供精辟实用的方法、策略。书中，家长们会找到自己的缩影，读出的不仅是有心的育儿细节，更是融入孩子生命肌理里

的爱。

作者介绍:

陈敏莹，多年媒体人，原供职于南方报业传媒集团，现任《当代家庭教育报》头版作者、“萱草花语”专栏作者；市级卫生健康宣教平台生育百视通“陈敏莹专栏”作者；《父母必读》《时尚育儿》《上海妇女》特约作者；全国妇联《婚姻与家庭》特聘专家；进修于中国科学院心理研究所；省级家庭发展研究会会员；中国心理学会心理学普及工作委员会认证少儿心理咨询师；高级家庭教育指导师；2017年三优亲子网专访人物，2019年陪你出发育儿平台专访人物；长期在百度宝宝知道、妈妈帮、富兰克林读书会等平台为数千名家长进行咨询。

目录: 开篇

为什么我们孜孜不倦地学习育儿知识却无法教好孩子？

招式一 先懂心理，再改善孩子的行为

“教”非探其花，而要拔其根。“根”即行为背后的心理。我们越顺应孩子的心理，教育越有成效。

1. “选择题”对建立规则有多重要？

既尊重孩子的自由又内化规则的方法

2. 强迫“实话实说”，是如何毁掉孩子的？

孩子说谎的原因以及应对方法

3. 改掉“磨蹭”，只需两个字

孩子拖拉的原因以及应对方法

4. “三岁看大”绝非“三岁定大”

应对孩子敏感慢热的方法

5. 从脆弱到勇敢，差这一步

父亲激发孩子勇气的方法

6. 放手有度

对孩子适度放手的方法

7. 孩子生病，对症下药就行了吗？

以积极情绪治病的方法/喂药、看医生、调节食欲与睡眠的方法

招式二 先审视教养，再塑造孩子品格

“功夫在诗外。”品格养成并非一味遵循约定俗成的社会准则就能实现，我们要统筹考虑自身的育儿理念、准则对孩子的适合度和有效性等。

1. 金钱观谈的根本不是钱

培养孩子消费观的方法

2. 孩子道歉，是教养还是套路？

培养孩子对犯错感到歉意愿意担责的方法

3. 我们不需要感恩教育

培养孩子感恩的方法

4. 被打的孩子，如何“铠甲加身”？

培养孩子保护自身的方法/应对孩子打回去与不打回去的方法

5. 接纳孩子的同时，也让孩子接纳我们

培养孩子对家人与社会感同身受的方法/减少隔代育儿矛盾的方法

招式三 先用心陪伴，再提升孩子的学习力

不存在“学来学去都学不好”的孩子，只存在教育有问题的父母和社会。我们需要随时随地仔细观察孩子，进而做出调整。

1. “学霸”养成记

培养孩子观察力、专注力、记忆力的方法/激发与维持孩子兴趣的方法

2. 阅读，鲲鹏击浪从兹始

培养孩子阅读能力的方法/为孩子读绘本的方法

3. 语言是陪练出来的

培养孩子语言能力的方法/ 让孩子热爱诗词的方法

4. 数学，玩的何止是计算

培养孩子数学能力的方法

招式四 先了解社会，再建立孩子的社会性

“江湖路远总风波”，小社会尽是“硝烟”处。瞄准问题关键处并予以解决，方能成为孩子的“助攻手”。

1. 早教与早教班

对早教班值不值得上的考量/ 挑选早教机构的方法

2. 如何挑选幼儿园？

挑选幼儿园的方法

3. 怎样的入园准备能最大限度避免分离焦虑？

应对孩子分离焦虑的方法

4. 孩子“任性自私”，如何让他们融入集体？

培养孩子社交能力的方法/ 让孩子获取价值感的方法

5. 如何有技巧地跟老师沟通？

与老师交流的方法/ 对各种日常特定事件沟通的方法

6. “幼儿园生病圈”是替罪羊

培养孩子集体生活（作息、吃饭、穿衣、卫生、如厕、运动）习惯的方法

7. 在孩子身上最需要投资什么来迎合未来社会？

培养孩子未来懂得把握机会的方法

招式五 先自省，才能成为智慧家长

我们不需要那盏能让自己成为王者家长、孩子成为栋梁之材的神灯，只需要一把能让自己回头反思、孩子通向幸福的钥匙。

1. 面对“七嘴八舌”的自我救赎

处理家人指导点评和外人指责批评的方法

2. 父母盲目赞赏的时候，就是最危险的时候

培养孩子领导力的方法/ 让孩子直面失败的方法

3. 原生家庭，到底痛在哪？

逃离原生家庭的痛的方法/ 建造家庭“铁三角”的方法

4. 母亲的自我感需要拯救

强化母亲自我感的方法

5. 并非教得不好，而是我们太贪心

破解教育急功近利的方法

6. 教育极端化必然是歧途

对自由教育的解读/ 对报兴趣班的解读/ 对旅游教育的解读

育儿128问——文章索引

· · · · · (收起)

[不焦虑妈妈养育手册 下载链接1](#)

标签

好书，值得一读

不焦虑妈妈

非常不错的一本书，值得推荐！

让心灵安静

育儿有绝招

很精辟有趣的一本书！~

家教

评论

[不焦虑妈妈养育手册 下载链接1](#)

书评

孩子的成长，离不开家长的关注、关心、关爱。把孩子抚养成人，仅有美好的初衷是不充分的，更多地需要科学的方法。《不焦虑妈妈养育手册》是一本贴近实际、贴近家庭、贴近孩子的教科书，不仅有利于亲子关系的建立、融洽，而且有助于奏响幸福和快乐的乐章。虽然世界上很多职业...

从一个母亲的角度出发，我觉得“家家都有一本难念的育儿经”。其实，这样的论断并非空穴来风。无论是近年来网络也时有报道父母被孩子气得血气上涌而住院的事件频频发生，还或是结合自身三个孩子的教养切身经历，我不得不说自己在育儿过程中深受其扰。不过我近日里读的《不焦虑...

[不焦虑妈妈养育手册 下载链接1](#)