

你的
亲子关系
价值千万



著 | 年糕妈妈
李丹阳



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

你的
亲子
关系
价值
千万

贵州师范学院内部使用



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

你的亲子关系价值千万 / 年糕妈妈李丹阳著 . —北京:
北京联合出版公司, 2019.11
ISBN 978-7-5596-3771-0

I . ①你… II . ①年… III . ①亲子关系—家庭教育
IV . ① G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 217344 号

你的亲子关系价值千万

作 者: 年糕妈妈李丹阳
责任编辑: 牛炜征

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销
字数 220 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 10.375
2019 年 11 月第 1 版 2019 年 11 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5596-3771-0
定价: 55.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

自序

养孩子，
你真的不用那么焦虑

大家好，我是年糕妈妈李丹阳。

我第一次怀孕是在 2013 年，那时候特别流行用食物给孩子当小名。

于是，还在肚子里的宝宝，被我取名为“年糕”。

年糕出生时六斤七两，软软糯糯的样子没有辜负他的名字。

从此，我成了全职妈妈，一个人在家带娃。

孩子出生第一年的所有辛苦、眼泪和无数个不眠夜晚的煎熬，看着小婴儿成长时难以言喻的满足，只要身为家长，都知道那种滋味。

而我唯一的不同，是多做了一件事。

2014 年秋天，年糕五个月大的时候，受妈妈群里闺蜜好友们的怂恿，我注册了一个叫作“年糕妈妈”的微信公众号，从解决小宝宝吃奶、睡觉、黄疸、湿疹等各种问题开始写，普及我作为一个医学生

所能翻阅查找到的有效方法。

到今天，“年糕妈妈”的微信和全媒体育儿内容矩阵，已经有两千多万家长关注。而我，也和所有的年轻父母一样，在熬过那段关注孩子吃喝拉撒睡的阶段，气都还没喘匀时，发现——

新的挑战来了。

孩子在长大，从一个只会啼哭吃奶的小家伙，变成了有情绪、有思想、有个性的小人儿。

随之而来的育儿问题，不再像发烧该咋办、湿疹能吃啥那样，能找到一个标准答案。

隔代育儿带来的观念冲突、教育竞赛引发的攀比焦虑、家庭和事业难以平衡的身份焦虑，还有在移动互联网时代下全新的生活方式带来的育儿挑战……

对这一届家长，尤其是妈妈们来说，养儿育女这件事，好像从没有像今天这么难。

2018年夏天，我花了一个月时间准备一场以“亲子关系”为主题的线下巡讲，把我关于亲子关系的实践和思考带给妈妈们。

当我和大家面对面交流时，有几个妈妈让我印象深刻，她们的焦虑几乎在所有妈妈身上都会出现。

A妈妈说：我家小孩总是乱发脾气、不听话、不配合……虽然我也知道对孩子要平等、尊重、善于倾听，但我老公是个暴脾气，根本静不下心来和儿子交流，一着急就用打来解决问题，甚至说这个孩子

要“报废重造”。

面对她的问题，我只能建议：没有一个小孩是天然听话的，而孩子的问题都是“打”出来的。如果家长不能正视自己，那么教育孩子就无从谈起。

和育儿有点粗暴的A妈妈比，B妈妈和C妈妈堪称优秀。

B妈妈在健身、工作、育儿等各方面都对自己要求很高；C妈妈从怀孕起就开始学习各种理论，立志要在孩子半岁前看完所有育儿书。

即使这样，她俩还是焦虑得一塌糊涂。

B妈妈说：儿子明明在幼儿园很懂事能干，为啥回到家就各种作，还是一副小孩的样子？

C妈妈连儿子吃饭都急得不知该怎么办：“你看他吃饭总是吃这么一点”“营养跟不上，抵抗力又不太好”“怎么这么让人不省心”……

其实孩子都很好，问题在于：她们给孩子的关注太多了！

有个成语叫“一叶障目”。孩子的问题就像眼前的叶子，如果只盯着它，再小的缺点也会被无限放大；把这片叶子拿开，你会发现，比起青翠蓬勃的小树，这片有瑕疵的叶子多么微不足道。

很明显，这两个妈妈需要解决的，不是孩子的问题，而是自己的心态。

对了，还有D妈妈。她说：我出门上班，孩子都是小手一挥说再见。她为此很忐忑——听说别人家小孩都是哭着喊着不让妈妈出门的，我家孩子这没心没肺的样子，是我没把孩子带好吗？

可是，这明明就是孩子安全感充足的好现象啊！亲子关系越稳定，

孩子越平静。这个妈妈已经做得很好了，却还怀疑自己做得不够好。

从这四个妈妈的身上，你是不是或多或少地看到了自己的影子？

这四个妈妈有一个共同点，就是对“妈妈”这个身份非常焦虑。

其实我也一样，总会有着这样那样的担心。

我对孩子够不够好？我为他做得够不够多？

上班累到爬不起来，还会为不能给孩子准备早餐而觉得抱歉；小孩打了两个喷嚏，就责怪自己粗心，白天出门忘了给他多带件衣服。

外界的标准、自我的评价、孩子的反应……任何一点小事都能让当妈的焦虑起来。

我们生了个孩子，却把自己变成了人质。

该怎么摆脱这种焦虑？我觉得，根源就是要想清楚，妈妈对于孩子最重要的意义是什么？妈妈能为孩子做的最好的事又是什么？

操心孩子吃啥穿啥、焦虑他将来上什么学校，甚至盯着他写作业，这是孩子想要的吗？这就是好妈妈所能做的吗？

在“年糕妈妈”拿到一轮又一轮融资、有了越来越大的团队之后，我也成了传说中日程表满到飞起的“女强人”。

年糕上幼儿园以后，我就再没有给他做过一顿饭了。

我不止一次地要去回答人们意味深长的提问：你这么忙，还有时间管孩子吗？

他们的潜台词是：你还是个好妈妈吗？

面对这个问题，我同样经过一次又一次艰难的自我撕扯。而现在，我的答案是：我没有时间管孩子，但是我把时间都用来陪孩子。

所有人都觉得好妈妈应该把孩子吃喝照顾得很好，把家里收拾得很好。但对孩子来说，除了生理层面的需求，还有很多更高层面的需求要被满足：他渴望被听见，要求平等沟通，希望自己做决定，期待自己被理解。

我不再纠结于陪伴年糕的时间长短，而是努力提升陪伴他的质量。每天晚上的亲子时刻，我会关掉手机，暂停一切事务，专心地和他做一个科学实验、搭一个乐高模型、看两本书……

这也是我和自己和解的方式。

当年糕能因为我的一句话破涕为笑的时候；当他和我们一起玩桌游嘟嘟囔囔地说着“我可不想输”的时候；当他跟我挤在一个被窝里头挨着头看绘本的时候；甚至，在乱发脾气被我批评，他哭着说“妈妈，我要抱抱你”的时候……我越来越确定，比起“妈妈永远在场”，能给孩子高质量的有效陪伴、能关注到孩子精神层面的需求，也可以是好妈妈的一种打开方式。

我第一次看清楚了孩子最需要的是什么样的父母，父母又该怎么影响孩子。

虽然我不能每天接送年糕上学、不能精心为他准备饭菜，可我理解他的每个想法，尊重他的每个决定。

并且，我知道他会为我的努力骄傲，会期待成为像我一样的人。

回想去年，在我的演讲现场，不止一个妈妈泪流满面：原来，怀疑自己是不是一个好妈妈的焦虑，竟然能让一个女人如此痛苦。

也是因为这样，演讲结束后，我决定把我关于亲子关系理论的所思所想，以及我在育儿生活中发生的点滴写成一本书，分享给更多的妈妈。

所以，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。

这本书定稿付梓时，离那次演讲已经过去一年了，我也即将迎来第二个宝宝的出生，他 / 她的小名叫发糕。

我相信，二胎的育儿生活又将充满未知的艰辛挑战。

这一次，我已经不害怕了，因为我越来越确定，我该把力气用在哪里、该把时间花在哪里，才是孩子真正想要的。

亲爱的你们，也请坚定、勇敢，认真去享受成为妈妈后的人生。

目录

PART 01

好的亲子关系让孩子受用一生

- 017 为什么育儿会成为一场战争
- 022 育儿的本质，就是维护一段亲子关系
- 027 说再见时，自驱力是你唯一能给孩子的行李

PART 02

怎么做亲子沟通才最高效

- 037 爱发脾气孩子，才不是被惯坏了
- 042 中国家庭的育儿僵局，就是缺少尊重
- 047 如何让孩子对你无话不谈
- 053 别给孩子贴标签
- 059 你自以为是的唠叨，其实会害了孩子
- 064 安全感够了，孩子的表现就好了
- 069 工具篇 如何处理分离焦虑

PART 03

告别吼叫，让孩子主动合作

- 077 孩子为什么不听你的话
- 082 立规矩不是为了惩罚孩子
- 086 别嫌孩子烦你，其实是在烦孩子
- 091 分房睡，孩子走向独立的第一步
- 097 学会花钱，是孩子的一种重要能力
- 103 大人越放松，孩子越合作
- 108 性教育不会太早，只会太晚
- 114 工具篇 家庭惯例表

PART 04

如何培养一个高情商孩子

- 121 孩子情商高，是因为知道你爱他
- 126 自由的孩子才自律
- 130 有了小爱好，内向孩子自信了
- 135 现在输不起的孩子，长大也赢不了
- 140 懂得感恩，从教会孩子珍惜开始
- 144 关于共情，我们到底做错了什么
- 149 为什么要让孩子理解死亡
- 154 接纳孩子，他就是独一无二的
- 160 工具篇 家庭树和聊天工具

PART 05

高质量陪伴的秘密武器

- 169 放下手机，才能好好陪孩子
- 174 亲子阅读——再忙也不能少的十分钟
- 179 一起运动，养育自信、快乐的孩子
- 184 一起旅行——亲子关系的急救包
- 189 带孩子去博物馆，一百次都不嫌多
- 194 一场好电影，让大人和孩子一起做梦
- 199 一起玩桌游，在笑声中激发头脑活力
- 205 工具篇 发疯日

PART 06

学习力决定孩子一生的竞争力

- 213 玩就是最高效的学习
- 218 把生活里的挑战，都变成学习的机会
- 224 会说话的孩子，一开口就赢了
- 230 教孩子认字，要像吃饭喝水那么自然
- 235 培养专注力，让孩子的努力更高效
- 239 让脑子更聪明的办法，在手上
- 244 给孩子报兴趣班，请先想好这些事
- 251 真正决定智商的，是思维方式
- 256 工具篇 阅读银行

你的
亲子关系
价值千万

贵州师范学院内部使用



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

自序

养孩子，
你真的不用那么焦虑

大家好，我是年糕妈妈李丹阳。

我第一次怀孕是在 2013 年，那时候特别流行用食物给孩子当小名。

于是，还在肚子里的宝宝，被我取名为“年糕”。

年糕出生时六斤七两，软软糯糯的样子没有辜负他的名字。

从此，我成了全职妈妈，一个人在家带娃。

孩子出生第一年的所有辛苦、眼泪和无数个不眠夜晚的煎熬，看着小婴儿成长时难以言喻的满足，只要身为家长，都知道那种滋味。

而我唯一的不同，是多做了一件事。

2014 年秋天，年糕五个月大的时候，受妈妈群里闺蜜好友们的怂恿，我注册了一个叫作“年糕妈妈”的微信公众号，从解决小宝宝吃奶、睡觉、黄疸、湿疹等各种问题开始写，普及我作为一个医学生

所能翻阅查找到的有效方法。

到今天，“年糕妈妈”的微信和全体育儿内容矩阵，已经有两千多万家长关注。而我，也和所有的年轻父母一样，在熬过那段关注孩子吃喝拉撒睡的阶段，气都还没喘匀时，发现——

新的挑战来了。

孩子在长大，从一个只会啼哭吃奶的小家伙，变成了有情绪、有思想、有个性的小人儿。

随之而来的育儿问题，不再像发烧该咋办、湿疹能吃啥那样，能找到一个标准答案。

隔代育儿带来的观念冲突、教育竞赛引发的攀比焦虑、家庭和事业难以平衡的身份焦虑，还有在移动互联网时代下全新的生活方式带来的育儿挑战……

对这一届家长，尤其是妈妈们来说，养儿育女这件事，好像从没有像今天这么难。

2018年夏天，我花了一个月时间准备一场以“亲子关系”为主题的线下巡讲，把我关于亲子关系的实践和思考带给妈妈们。

当我和大家面对面交流时，有几个妈妈让我印象深刻，她们的焦虑几乎在所有妈妈身上都会出现。

A 妈妈说：我家小孩总是乱发脾气、不听话、不配合……虽然我也知道对孩子要平等、尊重、善于倾听，但我老公是个暴脾气，根本静不下心来和儿子交流，一着急就用打来解决问题，甚至说这个孩子