

<<放下束缚>>

图书基本信息

书名：<<放下束缚>>

13位ISBN编号：9787218059181

10位ISBN编号：721805918X

出版时间：2009-1

出版时间：广东人民出版社

作者：张宝蕊

页数：179

字数：250000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<放下束缚>>

### 内容概要

在这本书中，我会将“暴力”的观念提出来，可能会使很多人不舒服，因为，我认为我们的世界之所以有暴力发生，与我们的“暴力”有相当的关系。

是的，我们的“暴力”。

大概没有人会承认自己有时候是暴力的，就像那个小女孩，她也不会认为自己是暴力的，但是猫的确死了。

她会后悔、自责、难受，然后说：“我不知道，我真的很抱歉，我不是故意的，我真的很爱我的猫。

”无知不能解除“暴力”的事实；爱，不能抹杀“非故意”暴力的后果。

所以，我希望借着对暴力的探讨，让我们开始意识到我们无知的严重性，从而在生活中，不仅在思想上改变，更重要的是在行动上改变。

## <<放下束缚>>

### 作者简介

张宝蕊，国际心理辅导专家。

美国Fordham大学心理辅导硕士、美国Ediboro大学青少年心理辅导硕士、美国精神心理研究院精神心理学博士。

致力于精神心理学的传播，一生努力活出真实的自己。

自1992年起，每年到国内多所大学以生命分享的方式做心理辅导的专题演讲，其切中实际的演

<<放下束缚>>

书籍目录

宝蕊的心——关于作者Chapter 1 困难与问题——暴力的形成 暴力的可怕 再谈暴力——被动暴力  
异化（被动暴力）语言 暴力的起因 我不努力？  
我不想活了 你怎么不好好学习？  
忧郁 女儿的茶和媳妇的茶 王二的故事Chapter 2 化无知为有知 人的需要 人的发展 依附关系  
的形态 什么是大人？  
什么是小孩？  
平等交流 向孩子学习 不被尊重 了解赞美 有条件与无条件的爱 关爱自己Chapter 3 分享与  
感恩——教育的目标 落难的天使 为我们的世界 王文福与丛飞 爱的力量 感恩的心Chapter 4 操  
作与成长 防止暴力产生 同理心——爱与尊重的沟通 同理心——理解他人 同理心——真实地分享  
自己 爱与尊重的沟通与交流：了解与分享感受 爱与尊重的沟通与交流：非判断表述 .....后记

## &lt;&lt;放下束缚&gt;&gt;

## 章节摘录

Chapter 1 困难与问题——暴力的形成 暴力的可怕 “怎么办呢？  
等一下爸妈就要回来了，怎么办呢？  
他们看了我的成绩单一定又要生气了，成绩这么不好，说不定我的零用钱要被扣，或是不准我出门。  
每一次都是这样，在我的朋友面前数落责骂我，使我很没有面子。  
我该怎么办呢？  
”同尼回家后很不安。  
他想了很久，突然想到了一个“好”方法。  
“生活中最令我讨厌的人就是他们两个了。  
奶奶对我比较好，我想要搬到奶奶那儿去住，但是他们又不会同意。  
如果他们不见了，例如，出了火灾什么的，那么就没人会管我了，而且我又可以搬去跟奶奶住。  
这是最好的结局了。  
我的成绩也就没人会管了。  
”同尼觉得这个计策挺好。  
他开始准备了。  
他需要一个工具，以便待会儿爸爸回来了可以用得上。  
他找了好一会，看到了一把大铲子。  
“这个应该可以。  
”同尼心想。  
他先将铲子藏好。  
然后若无其事地看电视，内心颇为紧张，手掌心不断地出汗。  
……

## <<放下束缚>>

### 编辑推荐

放下成见，让孩子在同理心的尊重与接纳中成长，放下束缚，与孩子在平等的沟通中学习感恩与分享。

<<放下束缚>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>