

<<佛祖也育儿>>

图书基本信息

书名：<<佛祖也育儿>>

13位ISBN编号：9787508628219

10位ISBN编号：7508628217

出版时间：2011-7

出版时间：中信出版社

作者：夏洛特·卡塞尔

页数：288

译者：王晓鹏

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>

<<佛祖也育儿>>

前言

## <<佛祖也育儿>>

### 内容概要

作为父母，我们喜欢为孩子设计一条成功之路，将那些代表成功的标签贴在孩子身上，但同时也容易将内心的焦虑和不安投射到孩子的心灵，造成了孩子身上的各种毛病和问题。孩子是父母的一面镜子，孩子的问题都是大人的问题。

本书从佛家和禅宗智慧出发，阐述了我们在教育子女方面应遵循的基本理念，作为一名资深的心理医师，作者提出成功的父母懂得如何从情商方面引导孩子的健康成长，懂得如何从自身出发，找到所有问题的根源。

书中涉及如何给孩子安全感、合理表达情绪、养成好习惯和培养学习兴趣的方方面面，既有育儿的智慧，又有可供借鉴的具体方法，可谓年轻父母的必读书。

## <<佛祖也育儿>>

### 作者简介

夏洛特·卡塞尔，哲学博士，资深心理治疗师，在佛教和心灵修炼领域深入研究30余年。她同时也是一位畅销书作家，著作包括《佛祖也成婚》、《佛祖也育儿》、《佛祖也纠结》、《殊途同归》、《女人、性与成瘾》、《心灵家园》等，内容涵盖人际关系、快乐、性、精神治愈和成瘾行为等，将精神与心理的多个方面联系在一起。她还组织过多个亲职教育团体，是儿童依附治疗与培训协会的创始成员。

## <<佛祖也育儿>>

### 书籍目录

- 序言 再见，珍娜
  - 前言 让孩子做最好的自己
  - 第一章 为人父母：那些佛祖告诉你的事
  - 第二章 孩子是父母的一面镜子
  - 第三章 做父母前的心理准备
  - 第四章 情感依恋：孩子对你的依赖超乎想象
  - 第五章 真正的爱：不占有，不操纵
  - 第六章 谁的需要：父母的面子与孩子的人生
  - 第七章 情商教育：教孩子辨识自己的情绪和行为
  - 第八章 潜能开发：培养孩子的学习兴趣和冒险精神
  - 第九章 尊重孩子：用心倾听与爱的表达
  - 第十章 情绪管理：帮助孩子控制情绪和冲动
  - 第十一章 顺其自然：让孩子遵循自己的天性
  - 第十二章 学习成绩：什么是最好的教育方式
  - 第十三章 性教育：坦诚沟通
  - 第十四章 数字时代：孩子沉迷网络怎么办
  - 第十五章 理财教育：帮孩子建立正确的财富观
  - 第十六章 好好吃饭：让孩子养成良好的饮食习惯
  - 第十七章 优秀父母的品质
  - 第十八章 内心的和平：热爱生活的孩子
- 后记

## &lt;&lt;佛祖也育儿&gt;&gt;

## 章节摘录

你和孩子皆为各自“心头之爱”。

铭记这一点虽然无法让你的父母生涯从此一帆风顺，但总会有所帮助。

我愿意了解自己，如果你具备这样的父母心态，而不是竭力打造你心目中的完美儿童，你才会加深自己的自我认识。

我们内心总有不为自己所知的一部分，而孩子却极为擅长将我们这一部分自己激发出来。

有时候，我们会异常诧异地听到自己像自己的母亲一样吹毛求疵或像父亲一样暴跳如雷。

我们原本并不知道自己脾气会如此暴戾，会感觉如此无助。

而另一方面，孩子们也向我们展示了，生活的温馨、快乐和神奇超乎想象。

在人生的舞台上，我们的一举一动都体现着自己的局限之处。

我们或喜，或悲，或怒，或惊，或赞同，或反对。

就此而论，你可以更加机智巧妙地处事，而不是消极地顺势而为。

如果你愿意面对内心涌起的各种情感——失望、沮丧、控制欲、耐心和恐惧，父母生涯会成为一次伟大的觉醒之旅。

向自己起誓：我愿意了解自己内心的任何情感。

孩子不是烦恼之源在与孩子相处时，你之所以会有挫败之感，是因为你对孩子行为的回应方式不当。

若想将父母生涯变为一次心灵之旅，你便不能将自己的烦恼怪罪到孩子或其他人身上，而且你一时冲动想要威胁打骂孩子，也绝非别人的过错。

你要扪心自问，我内心有何负面情绪？

我在抗拒什么？

反感什么？

强求什么？

注意自己的身体感觉和说话腔调。

思考：什么样的情况你能应对自如？

什么样的情况会令你失去思考能力？

注意观察，然后向别人倾诉。

你还要学会应对强烈情绪。

例如，如果一个小孩在哭闹，多数人的本能反应都是烦躁不安，直到小孩安静下来。

但其实你可以心平气和地抱起正在哭闹的小孩，安抚他，这样也能让自己放松下来。

这样的话，你会作何选择？

实际上，你应该扪心自问，我如此焦躁不安，是因为我对自己作何暗示？

是因为我担心小孩会无休无止地哭闹下去，还是因为我自觉做错事而心虚？

我在戒备、抗拒或挣扎什么？

多思考这些问题，你对孩子的爱才不会忽隐忽现，而是会像一条河流一样，在你的父母生涯中，无论遭遇丛林、平原还是荆棘，都径自流淌下去。

发育过程因人而异关于儿童何时开始爬行、走路、说话和学习才算得上“正常”的发育过程，众说纷纭。

只有摆脱这样的想法——孩子现在还不应该走路、说话或猜谜，我们才能避免有条件的爱。

所谓有条件的爱是指：只有当你按我的方式、我的时间安排来做事，我才喜欢你。

这样的爱时常驱使父母向孩子施加压力，对他们威逼利诱，或是责骂怪罪他们，令他们内心愧疚不安或羞愧难堪。

而我们真正需要传达给孩子的信息却截然相反：即使我们意见时有分歧，即使有时你会对我大发雷霆，即使有时我会因你灰心丧气，你也永远是我的心头所爱。

我的爱坚定不移、经久不变，与你的生活方式是否合我心意或者是否对我有所报答毫无干系。

这才是无条件的爱。

你戴了何种有色眼镜？

## &lt;&lt;佛祖也育儿&gt;&gt;

为人父母之心灵历程的另一部分是，学会相信自己的观察，总结出最为适合你和孩子的方式。

愿意的话，你可以把自己当作“亲子专家”：观察记录什么方法有效、什么方法无用。

你可以参考书籍、参加培训或者同朋友交流，集思广益，但是最有指导价值的还是你自己的亲身经验。

你要进行多番试验，细心观察如何才能顺畅彼此的合作、拉近双方感情和制造轻松氛围。

我们都戴着各自的“有色眼镜”看待世界。

这些“有色眼镜”部分来自基因遗传，但主要还是取决于童年经历。

它们包括恐惧、担忧、偏执、刻板、无助、罪恶、耻辱和怨恨，也包括一些积极的信念，如人性本善、天道酬勤和心有所爱。

它们也许会暗示你，想要为人接纳，就要始终笑脸相迎或一味忍让，抑或是想要获得赞赏，就要百般遮掩自己的过错。

你所戴的有色眼镜会影响你对孩子的感受，继而影响到他们对于世界的感受。

例如，如果父母总是向孩子暗示，小孩子总是麻烦不断，那孩子很容易会自觉无人喜欢，或者认为自己是没人要的小孩。

用消极悲观的有色眼镜看孩子，会影响到孩子的自我认知。

通常，这种影响会深植于心并且左右孩子的情感冲动和人生抉择。

实际上，几乎所有瘾君子都有十分消极的自我认识，这种自我认知令他们痛不欲生、无处遁形。

所幸积极乐观的有色眼镜会起到截然相反的作用。

在我的采访中，成功的父母都会这样说：孩子们真棒；我们真是上天眷顾；我们真的喜欢孩子们；虽然我们之间也有过不愉快，但我们一直明白自己深爱着他们。

试想一下，在儿童的成长过程中，这些想法和信念所散发的力量日复一日、月复一月、年复一年地灌输进他们的身心之中！

我的爸爸妈妈真心喜爱我，他们觉得我是上天的恩赐，他们希望了解我。

你以这样的有色眼镜看待孩子，他们才能传承你的信念。

如果你三番四次地对孩子说：小心点！

碰到麻烦要给我打电话，你便戴上了多虑的有色眼镜。

你的多虑很可能会影响到孩子的内心情感状态，影响他们对于世界的感受。

谈及这一点，人们总会颇有微词，坚信父母担心孩子乃是天经地义。

也许这样说更确切：“我带着多虑的有色眼镜，所以总是杞人忧天。”

面对同样的事情，别人可能会毫不挂念。

明辨现实你知道自己带着何种有色眼镜看孩子吗？

它是否影响到了你对孩子的看法和你们之间的关系？

佛家思想中有一条便是要明辨现实。

一旦你知道自己戴着何种有色眼镜，或者倾向于戴何种有色眼镜，你便可扪心自问，你的想法有何现实依据？

例如，如果你总是忧心忡忡，你可以问自己，发生危险的确凿可能性有多少？

有多少十一岁的小孩真的在上学路上、公车上或者电影院里遭到绑架？

有多少小孩真的在游泳课上溺水而死？

总是担心子虚乌有的事情却忽视真正需要关切的事物是人类的通病。

因此，你下一步要做的事，是将自己的注意力转移到真正关系重大、需要关心的事物上来。

例如，在日常生活中，如果孩子总是被父母忽视、责骂或是严加管教，这会对他们有什么影响？

饮食中含有过多的糖分和咖啡因会对孩子有什么坏处？

鸡肉或是其他肉类中含有的抗生素和荷尔蒙激素会不会对他们有害？

暴力电影会有害吗？

那些胸大无脑的广告女郎呢？

与其毫无意义地杞人忧天，还不如带孩子去图书馆、博物馆和公园，让他们身处积极健康的环境，锻炼身体。

<<佛祖也育儿>>

越少担心越好。

思考什么才是真正重要的事，然后付诸行动。

让孩子多做一些健康无害的事，帮孩子学会集中注意力和承担责任。



## &lt;&lt;佛祖也育儿&gt;&gt;

## 后记

撰写和修改此书，花了我将近4年时间。

回想这4年，我会想象数个大小不一的圆环依次嵌套，悬浮在半空之中。

这些圆环呈现出美丽的马赛克图案，循着自己的节奏在空中兀自运动，永无止境，贯穿了我过去几年中的每一个事件。

就我个人的生活来讲，它由不同部分组成，分别代表了思考、记忆、悔恨、感激、家人团聚、葬礼、新生命诞生和友谊，包括我的新伙伴——一只狗。

我女儿离世已近4年。

头一年，我备感孤独，有时甚至觉得心脏都已停止跳动，但生命的存在是多层次的。

与此同时，我和朋友们一起开怀大笑，清晨到山上散步，倾听野云雀清脆的歌声和林间呼啸的风声。

为此，我心存感激，精神振奋，备感幸运。

我最初的计划是写一本有关如何在网络世界中教育子女的书籍。

约两年前，这个计划变更为此书的写作，转而介绍如何培养子女的和平意识。

我不知道，我是否在借写书来排遣忧伤，但我很难说事情并非如此。

正如我在前言中所提到的，我自然而然地有了这样的想法，就像顺着溪流而下一样顺其自然。

这像生老病死一样难以解释。

2009年夏，我参加了我的表姐简的追悼会与葬礼。

她只比我大6周。

童年时代，我总将她视为来自蒙大拿州海伦娜市的红发家族——我母亲的家族——的4名成员之一，她时常和我们的家族——来自米苏拉市的金发家族——会面。

我们年龄相仿。

假期里，我们曾一起在湖边小屋度日，在后院的帐篷里睡觉，用他们的马匹组建了一个马戏团。

我们一起有过无数美妙时光。

在我尝试穿游林德伯格湖时，简是我坚定的盟友。

简和我的姐姐在我旁边划着小船，我则不知不觉深深陷入了长达一两个小时的愉悦的恍惚状态。

我想象自己在横渡英吉利海峡。

一辆汽船呼啸驶来，在附近停下，打断了我的幻想。

“你得休息一下，以免疲劳过度”，一位女士善意地忠告。

她的工作是治疗小儿麻痹症。

“她做得到。”

”简表姐抗议道。

“她没问题。”

”我的姐姐勒诺也附和道。

但大人的忠告或者恐惧情绪还是占了上风，我的探索也半途而终。

时隔约50年之后的去年夏天，为了在锡利莱克公园参加短距离铁人三项赛，我开始在游泳池练习往返游，作为训练。

锡利莱克公园的营地可以容纳五队人马，却只有我们全家在那里驻扎。

训练时，我觉得气喘吁吁，胳膊划水时，肩膀会隐隐作痛。

既然已经停下往返游如此之长的时间，我又能有何指望呢？

一圈、两圈……六圈，我翻过身来背朝下以舒畅呼吸之时，感觉这一切似乎没有尽头。

几周之后，我骑着自行车上了赛道，在锡利莱克沙滩上的指定地点游泳。

游泳之时，我的脑海中又浮现出了那一天在林德伯格湖游水的情景。

身旁隐隐约约地出现了小船的身影，我内心再次感到舒畅无比。

我的呼吸舒缓下来，感觉湖水也轻柔舒适起来，我的手脚开始协调一致地运动——没有一丝疼痛和障碍。

我想到了人的年华老去，以及童年经历和父母在以何种方式同我们相伴相随。

## &lt;&lt;佛祖也育儿&gt;&gt;

希望如今，他们能给予你前进的力量，帮你度过人生中的重要时刻。

我报名参加短距离铁人三项赛时，脑海里想起了父亲。

他爬华盛顿纪念碑铁梯时，让我的母亲帮他计时。

我见过他骑着无链齿圈式自行车前往他位于大学校园中的办公室——他经常说：“看呐，手没扶哦。”

他还在冬天里带我们远足，在雪地里野餐。

对于他来说，在冬天里和同事一起在密歇根北部野营，是相当愉快的事情。

他们会用松树树枝搭房子。

在准备公益活动或节日宴会时，我会一边播放古典音乐，一边摆放餐桌装饰、嗅闻正在烹饪的食物、在餐桌旁摆放精美的瓷器。

在这样幸福无比的时刻里，我会想起母亲。

(现在想起母亲一件瓷器也不舍得给我，我会满怀念旧之情，报之一笑，而内心不会有丝毫酸楚。

她这样做是有些小气，但已不再重要了。

) 然后我又想到了我的女儿珍娜——她作为一个孩子，虽然有着各式各样的问题，却是在许多生性坚强的女性中间长大成人的。

有一次，她周末拜访过教养院之后回到家中。

“难以置信，”她一副不可思议的表情说，“杰塔的男朋友走进屋子，把外套递给她，就好像她是女仆一样——而她就乖乖地接过来，帮他挂上衣架！”

“那你会怎么做呢？”

“我暗自笑着问道。”

“我会告诉他，要说请，否则就自己挂。”

“我心想，这才是我的好姑娘。”

尽管我们之间的感情纽带脆弱不堪，障碍丛生，珍娜赌瘾复发、和室友相处不恰或者在弥留之际想要谈论死亡时，还是会打电话给我。

我们之间尽管问题不少，但依然共同度过了诸多珍贵时光。

父母的作用永远都不会消失殆尽——只会有所改变或消退。

我们所能提供的一个令他们终生受益的礼赠，就是自我成长与拓展，能够作出改变、照顾自己、令孩子免于担忧或内疚。

作为治疗师，这么多年来。

我见过不少母亲把他们已然成年的孩子带来进行治疗，希望能够为她们过去所犯下的任何过错谢罪道歉，希望能够和孩子握手言和。

我经常见到人们一旦语气软化下来，转而理解彼此，慰藉的热泪便会充溢眼眶。

如果父母能够说出“我很害怕”或者“我不知所措”，他们便可以改变孩子内心根深蒂固的想法，如“我以为你不关心我”。

我记得，有一次，我母亲通过单面玻璃观察我在俄亥俄大一学组织的一次自信团体。

结束之后，她若有所思地对我说：“我肯定需要上一堂这样的课。”

我经常不知道该说什么。

“如果我们能掌握佛教的一个基本思想——认清每个人的实际情况，我们之间的裂缝与伤害就会开始愈合。

无论何时，每个人都是在做他唯一所知的事，包括我们的父母、我们自己和我们的孩子。

充分了解这一点，就可以彻底解放自己，敞开心怀拥抱一颗慈爱之心。

这并不意味着，我们总是无所不知、办法多端或者有所作用，而是，作为父母，我们都需要不断地原谅自己，因为我们在任何时候都是在做自己唯一所知的事。

如此这般，我们才能教会孩子具备宽仁之心和人之常性。

生离死别的时刻 作为父母，我们的最后一个任务是在弥留之际或者白发人送黑发人之时做好告别。

我们要为自己的过错向孩子道歉，和他们澄清误会，祝愿他们生活幸福快乐。

这是我们能够给予孩子的无价礼赠。

我们还要在金钱、财产和情感财产的分配上做到完全公正。

## &lt;&lt;佛祖也育儿&gt;&gt;

如此才能有助于孩子们之间的融洽相处。

父母如果对某个孩子心存偏爱，会在手足之间留下芥蒂。

珍娜去世两周后，我在米苏拉市为她举办了一次追悼会，参加者主要是与她素未谋面的朋友。为了让他们了解我和她共同走过的人生，我用幻灯片形式展示了许多照片，向他们讲述了她的生平故事，拿出了一些纪念品——她为了消磨时光而制作的大量弹簧钩，我们初见那天她身穿的粉红色点的薄纱裙和白色高筒靴，以及一个播放《嗨，莉莉》的袖珍八音盒。我还陈列出了许多笔记本，上面全部是她花数小时记录下来的食谱。她想以此来降服妖精。

在追悼会行将结束之际，我展示了几幅照片。

第一幅是一只姜黄色与黑色相间的母猫正在喂养几只幼猫，它蜷缩在珍娜生前居住的房车门前。

从葬礼上回来之后，我一眼看到了它们。

这只猫已经失踪数天，我们都在奇怪它究竟跑到哪里了。

意外看到这些天真的生命哺育幼仔，令我发自真心地微笑起来。

看到生命循环的广阔无边，我的内心也平和下来。

最后一幅照片是珍娜将近而立之年时送给我的一张生日贺卡。

贺卡封面上写着：“哇，你看上去精神不错。

”贺卡内页写着：“换成其他任何人来抚养我的话，现在都应该像历经过地狱般磨练了。

”为人父母的生涯充满救赎、宽恕、幽默与爱。

衷心祝愿你们所有人。

你们的姐妹夏洛特·索菲娅·卡塞尔 于蒙大拿州洛洛市 2010年3月22日

## <<佛祖也育儿>>

### 媒体关注与评论

这是一部所有家长都值得一读的育儿佳作。

作为一个西方的心理学家，作者将东方的佛家智慧融会贯通于子女教育的方方面面，告诉父母如何给自己一颗强大的心，如何给孩子一个健康、平和、快乐的性格。

它让所有父母知道，对孩子真正的爱是不占有，不评判，不用孩子的成败去衡量你对他们的爱。

——身心灵畅销书作家 张德芬

## <<佛祖也育儿>>

### 编辑推荐

《佛祖也育儿:成功父母懂得情商比智商重要》：担心孩子输在起跑线上？  
焦虑孩子身上的小毛病、坏习惯？  
将自己未尽的心愿寄托在孩子身上？  
你要培养的所谓“优秀孩子”，是你的需要，还是孩子的需要？  
优秀的父母懂得，如何指引孩子找到自己的路，而不是教育他们该向哪里走。  
这是一部所有家长都值得一读的育儿佳作。  
作为一个西方的心理学家，作者将东方的佛家智慧融会贯通于子女教育的方方面面，告诉父母如何给自己一颗强大的心，如何给孩子一个健康、平和、快乐的性格。  
它让所有父母知道，对孩子真正的爱是不占有，不评判，不用孩子的成败去衡量你对他们的爱。  
——身心灵畅销书作家 张德芬

<<佛祖也育儿>>

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>