

<<怎样成为好父母1 戒掉爱中的伤害>>

图书基本信息

书名：<<怎样成为好父母1 戒掉爱中的伤害>>

13位ISBN编号：9787535952967

10位ISBN编号：7535952968

出版时间：2010-7

出版时间：广东科技出版社

作者：马宁

页数：234

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>

## <<怎样成为好父母1 戒掉爱中的伤害>>

### 前言

屈指数来，我和马宁已经认识快5年了。

那时，我一边埋头创作电视剧《家有儿女》第二个100集的剧本，一边在摸索着怎样当好妈妈这一角色。

本来自恃有点教育学、心理学的知识，从来没有担心过自己与儿子的沟通会出问题。

可随着儿子3岁时进入第一个叛逆期，“我不、我就不”成为小家伙的口头禅。

为了他，经常搞得我们夫妻俩斗气，家庭差点不和睦。

有段时间我甚至怀疑孩子是不是得了多动症，所以才与其他正常的孩子有不同。

有一天，在向一位朋友倾诉“苦水”的时候，朋友向我推荐了马宁老师开设的亲子讲座。

说实在话，开始我真是半信半疑。

父母对子女爱得还不够多吗？

还需要去学习“技术”？

爱都要讲技术，那还纯粹吗？

还是母爱吗？

抱着搜集《家有儿女》创作素材的想法，我赶到广东参加了马宁老师主讲的亲子沟通讲座。

那是我们的第一次见面，5年后的今天我还能清晰地回忆起那次见面时的场景，以及我们当时讨论的话题。

马宁在课上表现得非常从容、极有亲和力，在引导家长和孩子的沟通上循序渐进，深入浅出，现场的效果立竿见影，在家长和孩子打开心结甚至抱头痛哭的一刹那，我也被打动了。

课后，我们聊起她从事的工作与专业，那段时间，我正在为我的儿子吃手指头烦恼，买棍状的饼干、糖果、抹辣椒，胡萝卜大棒都用尽了，反倒越演越烈。

就这些实用的问题，我们交流得越来越深入。

很快，她就抓住了我的问题所在，事后证明，她的方法是有效的。

## <<怎样成为好父母1 戒掉爱中的伤害>>

### 内容概要

爱不是无限制，而是有节制，有时为了爱你，反而要放手你；爱不是泛滥、事无巨细，有时也需要允许你伤痛、陪着你挫败；爱不是指责、不是放纵，爱是陪伴中的指引；爱不是同情、不是可怜，爱是一起成长、鼓励彼此的祝福；爱不是让我们成为一体，爱让我们成为一个整体中的两个人；爱，不仅为了爱你，也为了爱我；爱，让我们在了解中去掉偏见、在孤单之外获得温暖；当两个以上的人同时为爱祷告，这个世界就会展现奋迹！

而奋迹从来都是为了告诉我们：什么都有可能！

## <<怎样成为好父母1 戒掉爱中的伤害>>

### 作者简介

马宁，国际EAP协会认证企业EAP项目导师,国家高级心理咨询师，家庭系统关系治疗师，中国教育部及教育学会“全脑教育”，十五课题组子课题负责人，广州三木心灵动力系统研究发展中心，首席心灵导师。

马宁长期专注完形心理学、积极心理学、认知心理学、系统排列、催

## <<怎样成为好父母1 戒掉爱中的伤害>>

### 书籍目录

导读第一章 看到爱巾的伤害 第一节 爱中的伤害——安全感的流失 第二节 “残酷”的父母——模糊的精神疆界 第三节 灵魂出壳的孩子——忽略孩子内在精神需求 回顾一下第二章 安全感流失引起孩子的行为变化 第一节 缺少心理认同感与被动学习 第二节 缺少心理自由度导致的不自知和不自信 第三节 缺少心理成长导致的依赖和软弱 第四节 缺少心理关注度导致的行为失常和自暴自弃 第五节 缺少心理亲密度导致的早恋、网瘾 回顾一下第三章 剥开爱中的伤害 第一节 情绪是精神疆界的外在呈现 第二节 通过有形行为看到无形内在 第三节 划分彼此的精神疆界 回顾一下第四章 帮助孩子找到问题根源——陪伴式聆听 第一节 不恰当的协助模式 第二节 舒缓了情绪，调整行为才更有效 第三节 找到孩子情绪后面真正的问题 第四节 不适合陪伴式聆听的几种情况 回顾一下第五章 让孩子愿意接受父母的帮助——主动式聆听 第一节 语气表情和肢体语言 第二节 “主动式聆听”邀请孩子分享问题 第三节 孩子发脾气，如何继续谈话 第四节 等待孩子主动打开关闭的门 回顾一下第六章 用爱引导孩子自己解决问题——引导式聆听 第一节 用聆听来引导孩子的内心 第二节 引导孩子进行自发性学习总结 第三节 引导孩子进行自我日常行为管理 第四节 引导孩子正确认知学校规则 第五节 让孩子学会平衡“谦让”和“争取” 第六节 引导孩子正确认知与其他家庭成员的冲突 第七节 外国老师教授《灰姑娘》 回顾一下第七章 陪同孩子成就梦想——推进式表述 第一节 站在孩子的角度看孩子 第二节 给孩子成就梦想的勇气和信心 第三节 分享孩子的喜悦 回顾一下第八章 两大法则戒掉爱中的伤害 第一节 引导法则 第二节 保护法则 回顾一下总述代后记《圣经》与竹篮

## <<怎样成为好父母1 戒掉爱中的伤害>>

### 章节摘录

为什么孩子的发展状况和父母努力的方向偏差这么大呢？

在很多的家庭中，父母、爷爷奶奶、外公外婆把爱的焦点都给了孩子，结果却出现了很多让长辈们费解的问题：6岁以下孩子常见行为问题：不高兴的时候不说话直接动手打人，见人不打招呼，不买东西当街哭闹，喜欢吃独食。

6岁以上孩子常见行为问题：顶嘴、撒谎、叛逆、自私、磨蹭、注意力差、协调力差、主动性性马、抗挫折力弱、团队意识差、不尊敬大人、偷钱。

现在离家出走、休学、和老师对立、打架、参与学校暴力的中学生的数量在逐年增加。

大学期间，许多大学生依然抗挫折能力差、缺乏感恩心、动手能力差、对未来没有方向！

有的孩子在长辈和父母多重的爱护下却产生了轻生的想法。

据统计，中国每年自杀人数计28万左右。

父母们忙着解决孩子的发展方向，忙着解决孩子面临的各种生活、成长的现实问题，不停地付出，换来的却是孩子的不理解、不配合、对抗，甚至自我放弃。

面对父母们的种种无助和困惑，本书希望能为父母们提供一些实用、可操作性的方法。

不过，解决问题之前首先要知道问题的背后发生了什么？

一、每个行为背后都有一个心理原因每个行为背后都有它的原因！

中国有句古话说：“菩萨怕因、凡人怕果”。

普通人对于发生的事件，总是想就事情解决事情，结果这一次压下去了，下一次又出来了。

所以，在解决问题之前，先去寻找问题背后的原因，解决掉了原因，问题自然就解决了！

## <<怎样成为好父母1 戒掉爱中的伤害>>

### 后记

上完课程近一年来，孩子开始主动学习、主动要求找家教，在学校里也不再轻易打架了。我的焦虑感也舒缓了许多，之前真是觉得孩子让我伤透了心，现在才知道，主要的问题都在父母的身上！

父母改变了，孩子就会改变！

我和老公的沟通也有了进一步的加深，原来他也很焦虑，一旦有了问题就大发脾气，现在他可以尝试着慢慢说出来！

现在我知道怎样去协助别人，不轻易把别人的责任都揽在自己的身上，自己也轻松了很多！

同时，我把学到的关系调整方法运用到工作当中，收获很大！

非常感谢马老师！

——深圳学员马老师，你的课程让我心灵深处那颗感恩的心被重新发现，重拾人性的真善美。

你让我看到家庭以及所有人的互助是一件多么温暖和让人感动的事情！

你让我看到风雨同舟的老公给我的支持，你让我不再漠视公司和社会已经提供给我的机会和帮助，你让我更加相信未来！

以后我要给家人多一些真诚和实在的关心，积极参与工作中的活动，我现在不仅为生活而生活、为工作而工作，我还为人与人之间的爱而生活和工作！

——南昌学员马宁老师，感谢你一直以来对我的支持！

在你这里我似乎得到了无穷的力量，因为你的慈悲和善良，似乎我所有的不堪在你这里都被接受。

## <<怎样成为好父母1 戒掉爱中的伤害>>

### 媒体关注与评论

认识马宁，感觉她很宁静、沉稳，而且有很多东西可以分享。

读了她的文字之后，觉得真是文如其人，条理分明，娓娓道来。

《在爱中建立规则》让我们做父母的立刻能学到一些面对亲子冲突时该注意的技巧。

我很喜欢她脉络分明的把我们与孩子之间的可能冲突做了很好的划分：当孩子遇到困难时、当我们对孩子不满时、孩子和我们的需求发生冲突时以及双方的舒适区域。

这我在和孩子之间遇到一些不愉快的情况时，很快就能够冷静下来，按照书上的方法试着去解决当时的状况，非常有用。

——身心灵作家 张德芬



## <<怎样成为好父母1 戒掉爱中的伤害>>

### 编辑推荐

《怎样成为好父母1:戒掉爱中的伤害》： 爱中的伤害：知道你是爱我的 / 但我面对你，还是有着莫名的痛 / 揉在爱中的伤害 / 让我在思念的同时 / 不敢靠近你； 爱的迷失：我不是不爱你 / 是我不知道我们发生了什么 / 因此也不知道该怎么做 / 慌张中，我丢失了自己 / 也丢失了你； 爱的邀请：那些伤害已是经年累月 / 它们交织在我爱的血肉中 / 我用时间和灵魂最深处的恳求 / 请你，为他们送行； 爱的陪伴：当你碰触我的真实 / 我的慌乱开始安静 / 当你接收我的脆弱 / 我的内在开始坚强 / 当你允许我的哭泣 / 我的智慧找到跌倒的原因 / 当下，你让我和自己在一起； 爱的聆听：当我藏在角落中独自疗伤 / 你一眼看到了我 / 用合着阳光的问候，融化我孤独的无奈 / 甚至在我拒绝之后 / 你依然慈爱地关注着我 / 备以张开的双臂，等待我随时需要 / 我知道，这就是爱； 爱的回归：你说魔法棒就在我的心中 / 当我相信我的内在有无上智慧 / 奇迹就会在我面前展现 / 你让我看到我的善良、我的美 / 还有我的智慧和我的信心 / 因此我知道，我值得被爱、也天生懂得如何爱 / 世界在我的眼中绽放 / 是我创造了绽放的世界。

全球华人界享有极高知名度的身心灵作家张德芬女士，脍炙人口电视连续剧《家有儿女》总编剧李建宏女士，奥运著名建筑水立方总设计师赵小钧先生。

来自受伤的心灵：在治疗中，我看到所有的伤痛下，都深深隐藏着一个爱和被爱的需要。

100位父母在生活中的真实案例呈现：一看就懂，一学就会，一用就灵。

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>