第一图书网, tushu007.com

<<原来可以这样爱>>

图书基本信息

书名：<<原来可以这样爱>>

13位ISBN编号：9787117161688

10位ISBN编号：711716168X

出版时间：2012-9

出版时间：人民卫生出版社

作者：银娟

页数：195

字数：213000

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

内容概要

《原来可以这样爱：父母和孩子共同成长的心灵读本》主要根据前书读者的反馈意见，为预防成长问题建立强大的免疫系统支招，为准备做父母、正在做父母或遇见困难的父母等提供现实的参考和借鉴。

其实很多养育困境不是不可避免的，我们本可以做得更好的——如果有更多的知识来支撑我们的爱！

作者简介

银子，北京军区总医院成瘾医学中心心理总督导，文化部特聘心理专家，中国传媒大学特聘专家并任教于心理学，全国动漫游戏产业标准化委员会委员。
长期从事儿童、青少年心理治疗和婚姻家庭治疗的临床工作及心理学教学。
并同时从事太极拳的教学，擅长太极拳、原始内功及导引术等传统武学项目：中国武术四段，被武当山武当拳法研究会评选为“武当百杰”之一。
曾获香港国际武术节太极拳、太极剑及太极推手冠军和个人四项全能冠军。

目前已出版专著有《真情的虐待——一个网瘾心理医生的手记》、《宝宝早教系列（0-6岁）（全6册）》、《警营图书系列之男性心理》等。
发表《大学生内隐攻击性及其家庭环境的关系研究》、《道家思想对东亚经济的影响及其现代伦理价值》、《299例网络成瘾青少年艾森克人格问卷分析》、《641例网络成瘾青少年临床心理分析》、《团体咨询方法在德育实践中的探析》等学术论文：以及在各类期刊上发表《略谈女性攻击性》、《网瘾怎样找上你？
》等文章。

<<原来可以这样爱>>

书籍目录

第一篇 父母从这启程
为人父母是个职业，需要职业技能
1. 现在当父母注定比前辈们困难
2. 如果你追求高品质的养育，最好的办法就是来学习
成为好父母
1. 先和自我对话
2. 从自我行为中发现童年的痕迹
3. 摆脱成长的阴影
4. “ 再见 ”行动，告别原生家庭
5. 拿出勇气，开放心态，不可能成为可能
你会带给孩子什么样的情感依恋关系
1. 三种依恋类型
2. “ 自信 ”和“ 信他 ”
3. 健康依恋需要情感基础上的理性力量
4. 在婴儿面前我能掩饰自己的不愉快吗
父母对孩子的成长早期影响
1. 血缘关系不等于血肉之亲，孩子成长早期勿远离
2. 父母外出工作，会影响早期情感吗
3. 依恋关系决定了成长的一切吗
4. 安全性的依恋不是无原则的一派温柔
第二篇 爱要怎么说出口
不做唐僧式的父母
言行之中庸之道
1. 中庸之避免极端
2. 中庸之弹性灵活
来点幽默吧，这是免费的娱乐
愤怒的处理
1. 表达愤怒，但不恶评
2. 将情绪旋扭调到冷静
身体会说话
语言变形计，有话好好说
1. 哕唆夸张变明确简短
2. 长篇大论变真诚共鸣
3. 针锋相对变沉默是金
4. 挖苦讥讽变善意提醒
5. 怀疑警告变表达关心
6. 责怪辱骂变倾听关切
7. 消极打击变开心乐观
8. 东拉西扯变就事论事
9. 严厉专制变弹性灵活
10. 空洞过度变具体适度
第三篇 大自然的治愈力
大自然的治愈力
1. 走出去接地气
2. 大地母亲的按摩

3. 大自然是心之所向，只谈快乐不谈牺牲
4. 我们和孩子同是自然之子
大自然的引导力
1. 大自然教我们珍爱自我，拒绝虚弱的父爱母爱
……
第四篇 不学自然无术
第五篇 读书是王道
第六篇 享乐和发展
第七篇 丢了魂的孩子
第八篇 要心灵成长，也要学业发展

章节摘录

版权页： 插图： 早期的安全依恋不能确保在未来生活中有良好的适应；非安全依恋也不意味着注定生活质量很差。
依恋关系不安全的人往往会害怕自己在亲密关系中受伤害，但并不是说上天注定这样的人会一辈子都在害怕中度过，注定生活不容易幸福，但有时可能会被困扰，生活感觉不爽，但不会和幸福绝缘，除非严重到一定程度。
有很多心理有障碍甚至病态的人，但是在各个领域都是成功人士。
就像很多艺术家，没有一些缺陷甚至很难培养独特的艺术表现力。
如毕加索画笔下那么多歪斜的女性，来源于他扭曲的人格，有时为了达到绘画效果，甚至要把老婆暴打一场，眼看着痛苦不堪的模样开始作画，这样的作品符合了特殊年代或人性所需的一种堕落的审美。
另外，一个家庭中所有孩子的依恋情况不尽相同，因为双亲对孩子的情感和喜好程度有差异，与当时所处的家庭情况，父母工作压力、身体健康程度不尽相同。
同时，依恋在成长过程中有时也会有所变化的，如当妈妈再婚，重病或经济困难等家庭变故等，导致妈妈不能自始至终地给予安全依恋。
4.安全性的依恋不是无原则的一派温柔 在孩子0～18个月这一阶段的依恋期，主要任务是较多地满足孩子对依恋的需要。
婴儿需要安慰与爱抚时，母亲能够给予立刻的满足，同时，母亲对婴儿发出的信号、表情较为敏感积极，而不是行为迟钝。
有些母亲在这一阶段做得较好，但是她在接下来的阶段上往往出现问题。
因为后阶段和前面是有些不同的。
不仅要乐意与孩子进行密切接触，而且鼓励孩子进行探究，她可能过分呵护孩子，生怕孩子出现意外而过多地限制孩子的行动。
她们总是在冲着孩子嚷嚷：“ 回来，那儿不能去。
”“ 回来，那儿会摔倒的。
”这样，她就关闭了孩子通往外面精彩世界之路。
同时还可能妨碍孩子独立性的形成。
再比如，当母亲把孩子交给保姆时，多次说再见，以至于把本来很平静的孩子搞得焦虑起来。
过度强调与孩子亲近的父母，阻碍和剥夺了孩子独立玩耍的机会。

媒体关注与评论

亲子之爱，源于天性，成于学习，利在家庭，功在社会。
孩子的天空，映射出父母和社会的光与影。
该书启迪我们，学会爱的细微，成就人的伟大！
——文化部文化市场司副司长 庹祖海　　本书从预防网瘾、厌学等心理问题入手，为准备做父母或遇到困难的父母提供思路。
作者一直在教育和心理领域做出积极贡献。
——国家督学，中国教育学会工读教育分会理事长 兰宏生　　书之作者把心理学的抽象理论转换为可操作的现实案例，通篇内容丰富实用，趣味横生，并赋予生活、生命与学习新的意义和哲思。
为此，我极力推介。
——哈佛大学心理学博士 岳晓东　　这是一部来自心灵世界真诚呼唤的作品，从书中我们获知：父母心灵的圣洁与智慧的交融，培育出诚挚、自然的新一代。
——北京邮电大学人文学院副院长 王文宏　　该书让我们关注：传统文化对养育的价值体现和现实应用，父母应与孩子共同学习，一起成长。
——北京大学文化产业研究院主任 邓丽丽　　作者既有心理学的缜密分析、又流露出一种母性的细腻关怀，足以轻轻拨动每一位家长的心弦。
——北京市社会科学院文化研究所 刘瑾

编辑推荐

《原来可以这样爱:父母和孩子共同成长的心灵读本》详尽剖析了一些被社会边缘化的少年们的心理状态和治疗过程。
所幸，希望之光总是像星星之火可以燎原，即便那些个案的生活在某个阶段陷入低谷，对于已经发生的“成长事故”，我们也能竭尽全力去亡羊补牢，重建和修复生命的力量，再次点燃前面道路的光明。

名人推荐

亲子之爱，源于天性，成于学习，利在家庭，功在社会。
孩子的天空，映射出父母和社会的光与影。
该书启迪我们，学会爱的细微，成就人的伟大！
——文化部文化市场司剐司长 庹祖海 本书从预防网瘾、厌学等心理问题入手，为准备做父母或遇到困难的父母提供思路。
作者一直在教育和心理领域做出积极贡献。
——国家督学，中国教育学会工读教育分会理事长 兰宏生 书之作者把心理学的抽象理论转换为可操作的现实案例，通篇内容丰富实用，趣味横生，并赋予生活、生命与学习新的意义和哲思。
为此，我极力推介。
——哈佛大学心理学博士 岳晓东 这是一部来自心灵世界真诚呼唤的作品，从书中我们获知：父母心灵的圣洁与智慧的交融，培育出诚挚、自然的新一代。
——北京邮电大学人文学院副院长 王文宏 该书让我们关注：传统文化对养育的价值体现和现实应用，父母应与孩子共同学习，一起成长。
——北京大学文化产业研究院主任 邓丽丽 作者既有心理学的缜密分析、又流露出一种母性的细腻关怀，足以轻轻拨动每一位家长的心弦。
——北京市社会科学院文化研究所 刘瑾

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