

<<爱与愤怒>>

图书基本信息

书名：<<爱与愤怒>>

13位ISBN编号：9787504356635

10位ISBN编号：7504356638

出版时间：2008-10

出版时间：中国广播电视出版社

作者：萨姆琳

页数：184

译者：许瑛珺

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>

<<爱与愤怒>>

前言

每个大人的身体里都住了一个小孩子。

跟大家分享一句话：“小孩子们没有大人的成分，每个大人的身体里都住了一个孩子。

”是否有过这样子的经验？

被孩子气到发疯，从婚前温文尔雅的斯文先生变成放声咆哮的恶魔；从婚前温柔贤淑有气质变成时时扯开嗓门大喊大叫的火鸡母。

这时候照照镜子，也许还会怀疑镜中的自己是否真的是自己。

这几乎是每对父母都避免不了的宿命，只是时间的早晚与长短。

再回想一下，对着孩子们发怒、动棍子的自己，大约也是躲藏在脑海记忆深处的梦魇所造成的，它们总是在理性最脆弱、情绪最愤怒的时候张牙舞爪地出现。

深入探究的话，这梦魇依稀就是出现在童年时期某个无法磨灭的时刻，那最挚爱的父母身影。

不是每个人生来就是完美的父母，也似乎没有一本操作手册可以教人一步一步地处理孩子的麻烦情况。

于是有大部分的人在不知不觉中，在孩子身上复制了上一代父母教养我们的方式。

父母怎样动棍子打我们、怎么样用言语责骂我们，我们就如法炮制，将这些伤害施加在孩子的身上。

即使我们身体里面的那个小孩子，是怎样的无助哭泣，怎么样地发誓绝不会让以后的小孩遭受同样的痛苦。

还好，许教授为我们翻译了这样一本书，教导为人父母者如何面对自己的愤怒、面对躲在自己内心深处的小孩，以及在真实生活中面对我们的孩子。

我们更可以在书中看到，管教小孩的场所里，有着许多不同于以往的新选择，帮助我们用更有效率的方式来教导孩子，而不是徒劳无功地责骂、体罚与无意义的咆哮哭泣。

书上所呈现的，并不是艰涩生硬、枯燥乏味的理论，而是作者多年来主持父母成长团体所汇集而成，一对又一对父母的实际经验与场景。

相信身为父母的读者们，都能由这些实际的例子中有所启发：将孩子从发怒的父母手中解救出来的同时，也让我们内心深处的那个小孩得到救赎。

张秋沐中国台湾金门安澜国小校长

<<爱与愤怒>>

内容概要

本书教导为人父母者如何面对自己的愤怒、面对躲在自己内心深处的小孩，以及在真实生活中面对我们的孩子。

我们更可以在书中看到，管教小孩的场合里，有着许多不同于以往的新选择，帮助我们用更有效率的方式来教导孩子，而不是徒劳无功地责骂、体罚与无意义的咆哮哭泣。

书上所呈现的，并不是艰涩生硬、枯燥乏味的理论，而是作者多年来主持父母成长团体所汇集而成，一对又一对父母的实际经验与场景。

相信身为父母的读者们，都能由这些实际的例子中有所启发：将孩子从发怒的父母手中解救出来的同时，也让我们内心深处的那个小孩得到救赎。

不是每个人生来就是完美的父母。

小孩子们没有大人的成分，每个大人的里面却都住了一个孩子。

父母的愤怒情绪与他们对孩子的期待密切相关——孩子的表现与父母的期待差距太远，是造成愤怒的主要原因。

孩子是我们生命中的礼物，需要我们用一生去呵护；养育孩子不仅仅是一连串无止境的家事，更不是无法船决的两难困境。

风靡全球的亲子关系宝典，颠覆中国家庭教育的传统模式！

本书将为父母提供陪孩子长大的实用方法，解读父母与孩子之间的沟通技巧。

<<爱与愤怒>>

作者简介

南希•萨姆琳（ Nancy Samalin ），于1976年创立父母咨询工作坊并担任指导员，她的著作《只是爱你的孩子并不够：积极有效的管教》（ Loving Your Child Is Not Enough : Positive Discipline That Works ）受到高度的肯定。
她是新学校与银行街教育学院（ The New School and B

<<爱与愤怒>>

书籍目录

第一章 父母亲的两难 害怕愤怒这头怪兽 不可避免的情绪 当愤怒带来伤害 分享我们在愤怒中挣扎的经验
第二章 每天的愤怒 愤怒反射器 打败“糟糕的一天”症候群 孩子就是孩子 有效的危机管理
第三章 谁是老板? 谁在当家 强迫顺从 信任问题 放手
第四章 小孩与小孩的对抗 当手足打架时 手足间爱与不爱的迷思 小孩伤害小孩 公平的陷阱 与同侪相处的困难 具同情心的干预
第五章 独自进行 理想的破灭 愧疚派对 每天的冲突 孤单的父母亲 创造像一个家的和乐气氛
第六章 高度期望与期待破碎 想要最好的 说谎及背叛 “特殊”小孩的挑战 给予肯定
第七章 无法想象的愤怒 寻求帮助 回归内心深处 打破虐待的恶性循环
第八章 抓狂不是坏事 愤怒的风险 找到可接受的方式来表达愤怒
第九章 愤怒战争中的八个武器 1.离开或等待 2.“我”，不是“你” 3.让现在定格 4.避免身体暴力与威胁 5.干脆利落说重点 6.写下来 7.掌握要点 8.修复好的感觉
第十章 爱的突围 发现优点 喘息，是为走更长的路 放轻松 爱在当下

<<爱与愤怒>>

章节摘录

阿雪咆哮着进入客厅，脚上又踢到一个迷路的玩具。

她的眼里闪着怒火瞪着她的儿子小宝，他正高兴地埋首于此混乱中。

她尖叫着：“该死的东西！”

“为什么这屋子总像发生过灾难一样？”

“没有等待任何回答，她将公文包往椅子上一摔，再将外套丢在公文包上。

“这就是我经历了悲惨的一天后所必须面对的。

你到底怎么了？”

“通常在较轻松的心情下，阿雪会说七岁的小宝是个“美国房屋破坏者”。

她能够生动地描述，在进到房间十分钟内，她那在其他状况下很可爱的儿子，如何轻易地将看得到的东西翻了过来，而袜子、衬衫、美国兵朱欧的娃娃、积木、蜡笔、玩具车及饼干的碎片丢得到处都是。

如果小宝将这些混乱局限在他的房间里，她可能不会如此在意，但不幸地，他却是个机会均等的混乱制造者，而客厅常常成为他的目标。

今天阿雪可没有心情去处理小宝的那一团混乱。

在工作上她可是糟透了——她失去了一个大客户，因此她的老板训了她一个小时，数落她所有她做错的事。

更糟的是，她必须搭公交车回家，因为她的车进了修车厂。

公交车上又挤又热，阿雪只想赶快到家，这样她才可以放松与休息。

然而，当公交车一路摇摇晃晃、跌跌撞撞走过满是坑洞的街道时，她仍一直陷于可怕的一天之中。

而当她想象她进到屋里的情形时，一阵厌烦的感觉油然而生，她知道小宝可能又将家里破坏得乱七八糟。

事实上，她非常确定一定会是这样的结果。

她合上眼，任凭自己沉溺于自怨自艾之中。

到现在为止，她已经工作了这么长时间，且到了艰难的时数了，而面对一天的结束，她唯一能期待的，却是一个看起来好像被龙卷风肆虐过的房子。

即使保姆对小宝破坏房子的本领似乎是一筹莫展，但他为何不能理解，看到家里一团乱对她来说是多悲惨的一件事，而给予一些体谅呢？

<<爱与愤怒>>

编辑推荐

父母与孩子沟通的圣经。

《爱与愤怒:父母亲的两难困境》是风靡全球的亲子关系宝典,颠覆中国家庭教育的传统模式。为父母提供陪孩子长大的实用方法,解读父母与孩子之间的沟通技巧。

<<爱与愤怒>>

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>