第一图书网, tushu007.com

<<心灵突破60问>>

图书基本信息

书名：<<心灵突破60问>>

13位ISBN编号：9787508631318

10位ISBN编号：7508631315

出版时间：2012-1

出版时间：中信出版社

作者：张德芬,[荷] 罗伊·马丁纳

页数：280

译者：管策

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

第一图书网, tushu007.com

前言

第一图书网, tushu007.com

内容概要

每个人都须面对自己的人生功课
唤醒内在的疗愈力量，活出丰盛快乐的自己
本书由知名身心灵作家张德芬与国际医学专家、疗愈大师罗伊?马丁纳博士联袂创作，是一部最贴心、最实用的心灵成长随身指南。
两位老师从众多读者的来信中，悉心选出60个最具有代表性的灵性问题，从东西方文化的不同层面，以男性与女性的不同视角，一一给出深入而精妙的解答；内容涵盖情绪管理、金钱观念、亲密关系、亲子教育、认识自我、应对无常，以及吸引力法则的实用原则和技巧等诸多方面。
本书是两位老师思想碰撞的火花，是送给心灵道路上遇到困惑的广大读者们的一份真诚礼物。
这里，有最令你疑惑的问题，更有最具洞见的解答。

作者简介

张德芬
台大企管系毕业，担任台视记者、主播多年后，在美国UCLA取得MBA学位。

2002年开始，受到启发与指引，辞去高薪的工作，专心研修瑜伽以及新时代的各类心灵课程。
多年来，学习了各种不同的心灵成长及心理治疗方法，并且博览了一百多本中英文的有关著作，透过每日的观照和静坐，体悟了许多灵性及个人成长方面的心得。
现在最关心的是“ 人类意识的进化与提升 ”，希望帮助更多的人发现内在真实的自我与幸福。

从94年开始长年定居北京，并取得了中国国家心理咨询师的执照。

著有多本身心灵小说，如《遇见未知的自己》、《遇见心想事成的自己》、《活出全新的自己》，以故事的方式深入浅出地跟大家分享心灵觉醒的秘密，销售已突破一百万册。
翻译作品则有美国热门畅销书《新世界——灵性的觉醒》、《找回你的生命礼物》、《修炼当下的力量》以及《米尔顿的秘密》。
2010年成立了身心灵网站内在空间：www.innerspace.com.cn提供对身心灵成长有兴趣的人一个更好的资讯互动平台。

罗伊?马丁纳博士
国际身心灵疗愈大师，1953年出生于荷属安地列斯群岛的古拉索岛，1978年获乌特勒克大学医学博士，此后他的研究从主流西医转向自然医学领域，他以另类医疗专家资格，在荷兰、瑞士、美国、加勒比和意大利等地执业，且在荷兰和德国设立马丁纳学院，教导身心灵健康的预防医学，已撰写了28本关于健康、生命活力、灵性成长、减重与营养方面的著作。
其撰写的《改变，从心开始》曾由胡因梦翻译引介到中国，销售逾10万册。
目前他定居于佛罗里达州，但多数时间旅居世界各地授课。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

序1
序2
第一章 情绪：逃离负面思维的陷阱
　日常生活中遇到的烦恼，很大一部分来自负面情绪的困扰。
同样一件事，在不同的心境、不同的情绪状态下，作出的决定和选择会大不相同。
换句话说，如何处理情绪决定了我们的幸福指数。
被负面情绪所困时，我们要为自己的幸福负起责任，而不是成为一个束手就擒的被动受害者。
请接纳负面情绪，面对它，找到隐藏在它背后的心理模式，将其转化为积极正向的能量。

　Q1：长期觉得不快乐，这是抑郁症吗？

　Q2：谁该为我的抑郁负责？

　Q3：谁能为我彻底治疗抑郁？

　Q4：如何处理愤怒的情绪？

　Q5：如何面对孤独？

　Q6：总是有罪恶感怎么办？

　Q7：如何面对恐惧？

　Q8：如何观察负面的情绪和想法？

　Q9：人为何生来要受苦？

　Q10：可否介绍一些处理情绪的实用方法？

　Q11：针对抑郁问题，是药物比较有效，还是灵修？

第二章 金钱：内在丰裕带来外在富足
　在追求心灵成长的道路上，如何看待金钱是个非常敏感的话题。
很多时候，是内心的匮乏感与不安全感造成了我们对金钱的渴求与追逐。
其实，金钱可以被视为有助于心灵成长的工具，成为灵性道路上的必修功课。
因此，要时常观察并检视自己的金钱信念，洞悉附加在金钱背后的错误观念。
当我们体悟到内在的丰裕时，宇宙的力量会帮助我们实现外在的富足。

　Q12：追求心灵成长必须看淡金钱吗？

　Q13：内在丰裕会带来外在富足吗？

　Q14：做不做慈善有没有对错之分？

　Q15：有钱了之后为什么反而不快乐？

Q16：如何消除错误的金钱观？

第三章 吸引力法则：为何我们不能心想事成？

宇宙是永远慈悲而乐于给予的，每个人都可以心想事成。
但是在对吸引力法则的理解和运用上，很多人存在一些误区，他们将灵修物化了，期待用它满足自己的各种欲望。
每天站在镜子前发愿，告诉自己“你很棒”，恰恰是一个告诉自己“不是什么”的宣言。
如果你真心相信自己，何必天天告诉自己呢？
因此，心想事成不是外在的表现或言语，而是一种内在的信任和知晓。
在实践吸引力法则的过程中，最重要的是慈悲、感恩和谅解。

Q17：如何发现生命的更高目的？
到底什么是我的命中注定？

Q18：在立下愿景之后，如何去实现它？

Q19：活在当下与建立愿景矛盾吗？

Q20：如何做到在臣服当下的同时，期待更美好的未来？

Q21：为什么我经常会想象不好的事情发生在自己或亲人身上？

Q22：如果真正做到臣服，是否什么都不做就能“心想事成”？

Q23：吸引力法则对自己之外的人有用吗？

第四章 爱自己：发现内在的力量
在心灵成长的道路上，首要的一件事情，就是如何看待自己。
我们对自己的评价和认识来自外在世界，那些评判和批评的声音让我们时常自责、对自己不满意，不停地想做到最好。
然而，外界带给我们的满足感只是暂时的，真正的快乐源自内在的力量。
而爱自己，就是看到外界的那些假象，相信内在俱足的自己，倾听自己内心的声音。
通过练习，我们可以不断提升自我觉察力，发现内在的力量。

Q24：如何善待自己？

Q25：如何实现从关注外界到关注内在的实质性转变？

Q26：如何每天爱自己多一点？

Q27：身为同性恋，该如何接纳自己？

Q28：同性恋可以改变自己的倾向吗？

第五章?亲密关系：世界上没有所谓的完美关系
　亲密关系是心灵成长道路上又一个重要的功课。
关于外遇，关于出轨，关于付出爱，关于前世孽缘，我们听到过太多，也经历过太多。
有人的婚姻是在重复上一代父母婚姻的不幸，有人的感情是渴求安全感中不断向另一方的索取，有人的悲剧是一味欺骗自己的内心。
其实，外面没有别人，只有你自己。
只有我们自己能为自己的幸福负责，而不是寻找外界归因来逃避痛苦。
经营好一段关系需要我们彼此倾听对方的需要和期待，世界上没有所谓的完美关系，婚姻只是我们修行的起点，而不是终点。

　Q29：父母关系不好会影响到我的婚姻关系吗？

　Q30：想恋爱又怕受伤，该怎么办？

　Q31：有了外遇无法自拔，该怎么办？

　Q32：为了孩子，我该忍受老公的外遇吗？

　Q33：该不该继续没有爱情的婚姻？

　Q34：世界上有所谓的完美关系吗？

　Q35：爱上不该爱的人，难以放手怎么办？

第六章 为人子女：接纳和放下父母对你的伤害
　在原生家庭中，父母对我们的影响是伴随终生的。
我们的亲密关系、与子女的关系，都在潜移默化中受到我们与自己父母关系的投射作用。
在孩童时期，从父母那里没有得到足够多爱的人，会在内心深处感到匮乏和不安，长大后，这些阴影也会折射到这个人的家庭生活里。
但是父母的伤害是无意的，我们还要为此责备父母多久？
谁来为我们的幸福负责呢？
如果一直处于受害者模式，你注定余生要活在仇恨痛苦的牢笼里。
放下伤害，我们需要提高自己的觉察，做一些事情去赢得父母的尊重，这样才是对自己负责。

　Q36：与原生家庭中父母的关系，会决定我们的人生吗？

　Q37：如何放下父母对我的伤害？

　Q38：父母身上的缺点让人难以接受，怎么办？

　Q39：改善与父母的关系，有哪些行之有效的方法？

第七章 为人父母：与孩子共同成长
　在这个世界上，我们做很多重大之事都要考执照，可唯独做父母这件大事却是不需要执照的。
其实，做父母的过程是与孩子一起学习和成长的过程，很多时候，孩子是我们最好的老师。
教养孩子没有普适的原则，面对一个生来俱足而完美的生命，我们需要用同理心去体会他她的喜怒哀乐。

在我们痛苦和抑郁时，天性敏感的孩子容易接收到这些负面信息。
我们的快乐和开放的身心，我们积极的行为和举止，是孩子学习的榜样和健康成长的基础。

Q40：好父母有统一的标准吗？

Q41：如何给孩子一个健康快乐的童年？

Q42：如何教会孩子合理表达情绪？

Q43：习惯拿孩子出气，该怎样改变这种恶习？

Q44：孩子以自我为中心怎么办？

Q45：如何让孩子爱上学习？

Q46：为什么孩子一生病，我就生气？

Q47：孩子得了抑郁症怎么办？

Q48：如何帮青春期的孩子建立自信？

Q49：潜意识开发可以帮助孩子提高学习成绩吗？

Q50：面对不健全的孩子，家长该怎么办？

Q51：该如何接纳我的同性恋儿子？

第八章 无常：如何面对灾难与死亡
孔子说“未知生，焉知死”，对于中国人来说，我们更关注现世而非往生，所以对于生死的问题，很多时候我们是避而不谈的，在一些场合也是禁忌。
可是在内心深处，关于死亡的恐惧和疑惑始终挥之不去。
在面对突如其来的灾难时，我们常常感到手足无措、悲伤愤怒，这个时候让自己释放和哭泣非常重要。
哀悼的过程，也是自我疗愈的过程。
而对于未来的生活，我们以入世的心态去处理当下的事情，同时也要带着出世的心态去接纳事情的结果和生命的自然过程。
这就是所谓的洞悉生死，安驻无常。

Q52：想到死亡就会感到恐惧，怎么办？

Q53：如何面对突如其来的灾难带给我们内心的伤痛？

Q54：车祸夺走女儿的生命，我该如何走出伤痛？

Q55：占星术可信吗？

第九章?关于工作、学习和成长

在心灵成长的道路上，或许你已艰难前行了很久，上了很多课，读了很多书，见了很多大师，但是仅仅依靠这些不能承诺你一个幸福快乐的人生。
修行之路没有捷径可走，我们永远需要独自面对自己的问题、信念、情绪和阴影。
生命会以自己的方式向我们显示它的面貌，每个人都有需要面对的挑战，每个人都有自己的人生功课，在工作里，在爱情中，在孩子身上，在父母身上，我们都能获得生命的成长。

Q56：遇到工作狂老板怎么办？

Q57：职业女性该如何平衡工作和家庭？

Q58：灵修课程能够保证解决我的所有问题吗？

Q59：如何将书中所学的灵性知识运用到现实中？

Q60：灵修之路有捷径可走吗？

章节摘录

Q：如何处理愤怒的情绪？
我就是放不下某些事，想不开！
怎样才能把持住自己，不发火、不发怒？
德芬：我曾经比喻过：如果有人到你家放了一把火，然后逃掉了，你是先去救火，还是去追杀那个放火的人？
大部分人都会先救火，再追人。
在现实生活中，如果有人在你心头放了一把怒火，该怎么办？
是先灭火，还是先去追杀那个人？
想想看你会怎么选择。
你可以面对自己：“哦，我内在有些东西被触动了，觉得不舒服，所以要检讨一下自己，看看为什么他说一句话我就生气了。
”或者，你会对自己说：“他怎么可以这样对我？
太没有道理了！
我为他做了多少事啊……”你觉得这两种想法，哪个对我们而言比较容易？
多数时候我们会选择第二种想法，把责任推到别人身上，不去安抚自己，但如此一来，你永远无法疗愈。
每当有人让你不舒服、每当心里升起负面情绪时，与其去追杀那个人，不如对治自己内在的怒火，或是那个不舒服的感觉。
有人说了一句让你很不舒服的话，其实那个不舒服的感觉已经在你之内了，也就是说，那个火药早已埋在你心里，他只是稍稍点一把火，让它爆炸而已。
他并没有丢炸弹，只是点燃了引信，可是我们都怪罪他。
所以，当愤怒来临时，首先要意识到自己内心的火药在哪里，然后对症下药去疗愈它，而不是一味地责备他人。
马丁纳：进入某种模式时，这种模式就会堵住大脑，因为它会形成突触复合体（synaptic complex）。
就像学习游泳一样，在你真正会游泳之前，你必须不断练习，直到某一刻，你终于学会了游泳（或是学会开车、吃东西、走路等），这些通通变成自动自发的行为。
情绪模式同样也会变成习惯，遇到许多状况，你都会自动以某种模式，比如愤怒来响应。
好消息是，这只是个模式，而不是你本身，就像训练狗坐下或走路一样——如果你想走出这种模式，可以通过训练达到目的。
这也是大部分人不了解的地方，他们都希望奇迹发生。
不，世上并没有奇迹，你唯一能做的，就是找到有效的练习方法，而你需要练习的就是改变模式。
在“如何处理愤怒情绪”这个问题上，我认为提问者明白自己必须做点什么，承认自己有问题。
这是第一步，也是积极正向的一面。
至于该怎么做，就需要一步一步来了。
现在的人都不清楚自己有问题，然后便因为陷入愤怒状态而愤怒。
就像你告诉别人不要评价他人，然而这已经是在评价他人了，于是我们就被困在这样的循环里。
因此，首先必须接受当下的状态。
从我的经验来看，大部分人发火的原因来自过去的某件事，而当你改变自己目前的状态时，也下意识地治愈了过去的某个重要部分。
谁惹你生气并不重要，因为那个人可能是许多人的象征。
所以，当你改变与母亲的关系时，你与伴侣、与其他许多人的关系也会改变。
这是个好消息，因为你不是为了某个特定事件而改变当下的状态，你是在改变自己整个的生命模式，或是改变自己对许多情境的反应。
在愤怒这个问题上，我认为最重要的就是重塑大脑。
所以，我首先会教人们，如果睡觉前还处于愤怒之中，脑子里就像有影片在播放，你就要去剪辑这段

影片。
你可以开始想象自己喜欢以哪种方式反应，这是第一步。
针对愤怒，你有一些事情可以做。
这个社会常常把愤怒推开，谈论得很多，却从未表达出来。
我们从来不说自己的感觉有多糟，有些人甚至不诅咒，或是不说任何事，内心因此累积了很多东西。
在许多所谓的释放技巧中，武术颇受欢迎。
另外，可以捶沙袋，然后说出你想对让你生气的那个人说的任何话，或者用球棒打枕头，然后说出你没有说的事，这一招对许多人都很管用，可以释放一些累积在心里的东西。
愤怒不同于其他情绪，必须与宽恕联结在一起，你必须开始学习原谅。
原谅不是为了对方，而是为了斩断过去，斩断与对方连在一起的负面情绪。
我原谅你，但不代表接受你的所作所为。
原谅与接受对方的行为不一定相关，只是我不想再毒害自己了。
陷入愤怒时，我们必须宽恕，而大部分人总是忘记这一点。
宽恕不是一种脑力练习，而是心的练习。
你可以在脑子里说“我原谅你”达百万次，但如果不是由衷说出来的就没用。
而想要真心原谅对方，就必须了解，人来到这个世界是为了学习功课。
所以，尽管有人让你愤怒，但他其实是在帮你的忙，提醒你内在有个尚未解决的问题。
让你愤怒的那个人并不重要，你首先要做的也不是原谅对方，而是认识到这件事不是针对你个人的。
正如德芬说过的，你必须对自己的感受和情绪负责。
正是有了这种力量，当你对自己的感受负责时，就会了解对方对你所做的事与你个人无关，而是跟他如何从自己的生命体验出发来响应，以及与他在你身上投射了什么有关。
一旦明白这些事，你就可以原谅了。
你原谅他是因为他在这件事当中并不重要，真正重要的是你。
于是你会重返自身，并原谅自己愚蠢到不清楚生命原来是如此运行的。
原谅是自重的一部分。
一旦原谅自己，你就可以回头去原谅让你愤怒的人，并为了他让你学会一项功课而祝福他、感谢他。
唯有真心地宽恕，才算完全放下。
说起来，愤怒是处理内在问题的绝佳工具。
如果可以理解这一点，那么当你陷入愤怒情绪，比如对父亲或母亲感到愤怒时，你就会原谅、放下，并且明白这与他们无关，而是你内在的问题。
有一阵子，你会气自己居然如此愚蠢，然而一旦解决了对自己的愤怒，你就会原谅自己。
因此，我认为愤怒是最具灵性的情绪之一，是一份灵性上的邀请，邀请你成长。
德芬：马丁纳对愤怒的阐述很精彩。
关于原谅，我认为他说得很好。
首先，你必须负起责任，不要将对方的行为个人化，认为他是针对你。
然后，你要对自己的愤怒负责，就像《奇迹课程》里说的，我们从来都不是因为自己认定的理由而感到不快。
事实上，并不是别人对你做了什么，而是你内在的某样东西被对方触发了。
马丁纳也说过，愤怒可以作为查看内在还有哪些地方尚未疗愈的灵性工具，去发掘自己之内还有哪些没解决的问题、哪些需要学习的功课。
如果真的能这样看待问题，就能真正地宽恕。
不管别人对你做了什么，你都知道是自己内在那个受伤的小孩需要疗愈。
情绪反应模式是长期以来形成的，从童年时期开始，你渐渐习惯以特定方式响应所有的事情。
但正如马丁纳所说的，想要走出这种模式，你无法期待奇迹，你不可能突然觉醒或突然不再愤怒。
当然，愤怒的释放也很重要，这就是为什么日本有所谓的“发泄商店”。
有些日本上班族结束一天的工作之后，会去发泄商店买很多盘子，然后在一个指定的安全地点扔这些盘子，还可以把老板的名字贴在玩偶或人像上，然后用盘子去砸。

这是个不错的释放方式。
我还想向大家推荐学习黄庭禅来疗愈情绪。
你能不能阻止别人在你心头放火？
你能不能阻止老板不骂你？
你能不能阻止公交车在你赶到之前就开走了？
事实上，你没办法控制外在的人事物，当别人在你心头放火时，你习惯性地开始每天忙着救火。
而黄庭禅会让你了解到，之前被你视为洪水猛兽的那些负面想法，其实并没有那么可怕，也就是佛家所谓的“本来无一物，何处惹尘埃”。
那些别人对你的不公、那些工作上的纠结和烦恼、那些对未来的担忧和焦虑、那些内心的“火药”，不过是虚假的幻象，是你“心头气机的起伏”，是你内心编造的各种故事及过去投射在心灵的阴影所引起的各种负面情绪。
意识到这一点，负面情绪就无法伤害你了。
当负面情绪到来时，你会更容易做个旁观者，看到它们，接纳它们，然后放下它们。
总之，在追寻心灵成长的道路上，你必须不断接受训练，面对自己的功课，就像肌肉训练也需要长期锻炼才会有效果。
在马丁纳和其他许多人的书里，以及我的书和“内在空间”网站里，都有许多种不同的方法可以帮助你锻炼自己内在的力量，让你以不变应万变。
就像在大海里游泳一样，海浪一直涌上来，如果你没有另一股力量来抓住自己，就会被海浪冲走。
马丁纳：我要补充的是，在所有情绪里，愤怒的毒性最大，也最具自我毁灭性。
所以从医学的角度来看，好好处理愤怒比处理其他情绪重要。
另外，许多人说自己从不愤怒，这意味着他们把愤怒埋藏得非常深，已经辨认不出来了。
这非常危险。
愤怒就像其他情绪和人类反应一样正常，如果你无法愤怒，那问题就大了。
长期压抑愤怒会让人变得有“被动的攻击性”，或者让人变得尖酸刻薄，还可能导致疾病、堕落或自我毁灭。
所以对身体而言，愤怒比其他情绪更具毒性。
中医理论认为愤怒和肝相连，而肝是心之母，如果肝中毒了，心也会中毒。
这也是为什么在愤怒的时候必须宽恕，因为宽恕可以让心释放由肝引起的毒。
Q：为了孩子，我该忍受老公的外遇吗？
我老公有外遇，但我们有小孩，为了孩子，我一直容忍，维持这段婚姻有意义吗？
德芬：孩子绝对不是一个人离不离婚的原因。
为什么呢？
首先，孩子有自己的命运。
当然，在做父母的能做到的范围内，我们希望给他最好的生活。
但是不离婚对孩子来说就是最好的吗？
我看过很多单亲家庭长大的小孩却是非常独立、成熟，好得不得了。
就像有些孩子会面临父母一人或双双死去的命运，他们也会面临父母离婚的状况。
这是他们的命运，我们有什么权利死守着一个不幸福、不快乐的婚姻，然后咬着牙说“这是为了孩子”？
你这么痛苦，却对自己说，“为了孩子，我忍下来了。
”你是在什么样的状态中呢？
平和、认命，还是满腹的辛酸、怨恨？
如果是后者，对孩子有好处吗？
看着貌合神离的父母在做榜样：这就是婚姻关系，将来你的婚姻模式也要这样才对。
孩子不是听你说什么，而是看你做什么，他们感觉得到你的痛苦。
你以为你避着孩子偷偷掉泪，或是把眼泪往肚里吞，孩子会不知道吗？
他们天生就是极为灵敏的雷达站，清楚得很。

你这又是在以身作则告诉孩子：有委屈要自己默默承受，女人就是这样！
你也可以想象，如果你的母亲指着你说：“ 为了你，我不离婚。
”你会舒服吗？
当然不舒服，你会觉得有负罪感，而且想要拯救、补偿你的母亲，这对孩子来说是很不健康的。
而在你的脑海中，你已经对你的孩子说了千百次这句话了，孩子是能够感受得到的！
所以，你要是能接受爱人的外遇就接受，不能接受就离婚，不要拿孩子当借口。
因为，真实的状况可能是：你情绪上无法接受这个事实，（当然！
）想要离婚又顾虑重重（孩子当然是原因之一，但不是唯一），所以只能先忍气吞声地说：“ 为了孩子，我不离。
”要去面对自己内心深处真正的想法、脆弱和恐惧是很困难的，我希望灵修、祷告能使你有更多的内在力量，找到自己真正的人生，走你想要走的道路。
马丁纳：假如你爱人有外遇了，不要让事情针对自己。
有些人会说，自己不再像以前那么贤惠了，不再漂亮了，不再性感了，于是彻底陷入了负罪自责的模式。
如果你爱人有外遇，这件事也许对你来说是冲击，你必须得处理。
你能谈论它吗？
你责备、尖叫，你俩大吵大闹了吗？
如果你让对方处于过度防备状态，事情是解决不了的。
如果你发现爱人有外遇，我建议你做一件事，首先要处理自己的情绪，直到达到内心平静。
因为如果你在和爱人对话时情绪激动，你会破坏规则，责备“ 你不再爱我了 ”等等，永远也解决不了问题，这不是成年人的对话。
由于一些人从不说出自己的期望，也许这就是一个可以重新开始并重新定义双方关系的契机。
你可以说，“ 你犯了一个错，你要怎么做，留下来还是走？
”你要从成年人而不是受害者的视角去面对对方，你也不需要同意或接受。
但至少你可以像成年人一样对话：“ 为什么外遇对你很重要？
我们在这段关系里缺少了什么？
”你可以这样将外遇作为自己成长而非毁灭的工具。
你还需要知道，人与人是不同的，也许对一些人来说，婚姻就意味着余生就和爱人在一起，忠诚不贰，不会再爱其他人。
而对另一些人来说，婚姻也许就是不同的事情了。
有时候各地的情况也不一样，像我出生的那个地方，男人有外遇很正常，人们能接受，甚至认为真男人就该在外面有其他女人，要是还和外面的女人生了孩子，就代表他到达一定的社会地位了。
这种情况在受教育程度不高的阶层中尤其普遍，当然，受过教育的中产阶层就不这么看。
因此，对待外遇问题的看法真的大有不同。
但毫无疑问的是，如果你继续待在这种糟糕的状况中，你的不快乐无疑会影响你的孩子。
我和很多孩子打过交道，发现他们身上80%的问题都源于父母之间的紧张关系。
首先，当孩子生病时，往往不是孩子自身的原因，而是环境造成的。
如果一个孩子成长在一个不快乐、有压力的环境中，他就会受到影响。
第二，你会带坏孩子，你实际上是在向孩子展示，这就是我们处理这件事的方式，孩子会照着做，你要为此负责。
我自己也经历过离婚，当时我两个孩子分别是4岁和6岁。
最终结果表明我们的选择的确对孩子更好，因为他们不在紧张的环境中了，即便在他们心中，他们还是想让我们在一起。
离婚时，父母需要辅导孩子，和他们谈话。
最糟糕的就是一方不再提及另一方，我们需要对另一方表示尊重，并总是想到孩子，尽量让孩子继续享受父母的爱。
还要跟孩子解释，并不是他们的错，以免他们认为是自己的错，进而自责。

拿我自己来说，离婚后，我的孩子依然健康快乐地成长，有两对父母和两个不同的家。
而且由于我们的标准不同，实际上，在离婚后，我在陪他们时更加专心了，和他们玩耍、做游戏。
在离婚期间，我和前妻从不在孩子面前争吵。
如果孩子在我面前抱怨母亲，我总是会捍卫她。
所有涉及孩子的事情，我们会一起作出决定。
现在孩子和我在一起非常非常快乐，和母亲在一起也非常非常快乐。
在我们离婚6~9个月后，孩子们适应了，再也没出现过大问题。
因此，受限于小孩只是个借口。

媒体关注与评论

想要活出生命的大自在，我们需要锻炼自己的灵性“肌肉”，在每天的生活中觉察自己，实现从“不知不觉”“后知后觉”到“当知当觉”“先知先觉”的本质转变。
——张德芬　生命会以不同的方式向我们展示它的面貌，给我们安排各种挑战，那就是我们需要处理的人生功课。
生命是简单而美好的，何必为那些所谓的大事烦扰呢？
——罗伊·马丁纳

编辑推荐

名人推荐

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