

图书基本信息

书名：<<怎样成为好父母2 在爱中建立规则>>

13位ISBN编号：9787535953087

10位ISBN编号：7535953085

出版时间：2010-7

出版时间：广东科技出版社

作者：马宁

页数：218

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

屈指算来，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。  
100位父母生活中的真实案例呈现：一看就懂，一学就会，一用就灵。

#### 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。

长期专注完形心理学、积极心理学、认知心理学、系统排列、催眠治疗、团

书籍目录

导读第一章 和孩子分享父母的经验——分享式表述 爱不是泛滥、事无巨细，有时也需要允许你伤痛、陪着你挫败！第一节 让孩子有机会站在巨人的肩上成就自己 第二节 引导孩子的两个法则 第三节 不恰当的批评方式 第四节 让孩子在分享中看到父母的关爱 第五节 如何锻炼孩子的抗挫折力 回顾一下第二章 恰当地表达小满和批评——直述式表述 爱，不仅仅为了爱你，也为了爱我 第一节 父母也需要被理解 第二节 最好的批评是明确表示不满的感受 第三节 事件重述是了解真相的开始 第四节 让孩子清晰自我行为对他人的影响 第五节 综合使用三要素表述不满 第六节 关于矛盾心理的直述 回顾一下第三章 让孩子清晰地认知父母希望的一方向——建议式表述 爱不是替代、不是命令，爱是一起成长、鼓励彼此的祝福 第一节 让孩子有机会为自己的行为承担后果 第二节 让孩子看到父母的需要 第三节 约束孩子同时保留他的希望 回顾一下第四章 如何做一个高情商管理的父母 爱，让我们在了解中去掉偏见，在孤单之外获得温暖 第一节 情绪管理的秘诀：延迟和满足 第二节 在情绪决堤之外看到真实的自我 回顾一下第五章 兼顾孩子的感受，做一个民主共赢的父母 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 第一节 允许父母和孩子是不同的两个人 第二节 亲子关系中的求大同、存小异 第三节 避免让彼此不同的需要直接对立 第四节 孩子的个生长和学校的规则 第五节 不同意见时注意道歉 第六节 重建我们的家 回顾一下第六章 民主的家庭关系中的强制 爱不是指责、不是放纵，爱是陪伴中的指引 第一节 什么时候需要父母的适当强制 第二节 清晰表明强制的角色和动机 第三节 事后详细沟通 第四节 强制不代表立刻执行 第五节 事后主动给予适当的补偿 第六节 强制的强度和频率要考虑孩子的承受范围 第七节 提前预防，减少强制的机会 回顾一下第七章 处罚 爱不是泛滥的，而是有节制的 第一节 如何看待处罚 第二节 承担后果是最好的处罚 第三节 处罚也需要陪伴 第四节 处罚不是威胁，更不是唯一的方法 回顾一下第八章 在爱中建立规则的五大规则 爱是尊重，爱允许我们彼此不同，爱让我们两个不同的人共同努力 尊重，包括尊重自己，尊重孩子，让每个人都成为自己的主人 第一节 冲突原则 第二节 整体原则 第三节 差异原则 第四节 行动原则 第五节 过程原则 总述后记

章节摘录

第一章 和孩子分享父母的经验——分享式表述 第一节 让孩子有机会站在巨人的肩卜成就自己  
一只小狮子因为贪玩而远离了狮群，不幸遭遇了几只鬣狗。

小狮子和鬣狗对峙。

“不错，”领头的鬣狗说，“如果你是一只成年狮了，那么你是强者，我们是弱者。而今你还是一只幼狮，你是弱者而我们是强者，大自然的生存规律就是弱肉强食。

”说完，鬣狗们便扑过去把小狮子咬死吃掉了。

我们的孩子即便是天才，也需要在弱小的时候得到父母的帮助!因为这时他不能保护自己! —

、成长不能脱离历史和经验 有大量的书籍谈论人的无限潜能。

生活中，也深刻地感受着这一点的存在，尤其在孩子身上表现得更为明显。

女儿两岁半的时候，和她分享了一个钓鱼的故事。

故事内容是： 一个老爷爷在河边钓鱼，一个小男孩在旁边看。

一天下来，老爷爷钓了一大桶的鱼。

他对小男孩说：“孩子，为了感谢你陪了我一天，我把这一桶鱼送给你。

” 结果这个小男孩说：“我不要这一桶鱼，因为鱼很快就可以吃完，我要你手里的渔竿!”

看到这里，您觉得这个男孩聪明吗? 我是看到故事的结尾，才和女儿分享的。

当我讲解到这里，也问了女儿同样的问题：“你觉得这个男孩聪明吗?”

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。这让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

编辑推荐

爱中的伤害：知道你是爱我的 / 但当我面对你，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>