

<<父母的觉醒>>

图书基本信息

## <<父母的觉醒>>

### 内容概要

## <<父母的觉醒>>

### 作者简介

沙法丽·萨巴瑞 (Shefali Tsabary)，出生于印度，于纽约哥伦比亚大学获得临床心理学博士学位。

萨巴瑞博士早年受到东方正念思想的影响，后又将其同西方心理学理论加以融合，从而形成了自己有关正念生活与觉醒教育的理念。

她运用自己的研究成果帮助过各类人群，比如亚洲海啸的幸存者、经济欠发达国家的女性、年老体弱者、企业领袖等。

她曾在世界各地举办研讨会，并在各大公司、学校与家长团体发表演讲。东西合璧的特点让她赢得了全球范围内的受众。

萨巴瑞博士现同丈夫、女儿一起在纽约生活。

## <<父母的觉醒>>

### 书籍目录

致谢

致父母

第1章 一个真实的自我

我们所养育的是一副个性独立的精神

我们都是从不觉醒开始起步的

要想发现孩子的本真，首先寻找真实的自己

我们可以在家里建立起一种亲密感

觉醒对教养方法所产生的影响

第2章 生育儿女的精神起源

孩子如何使父母觉醒？

如何学会觉醒的教养之道？

做个觉醒的家长不是一蹴而就的事

第3章 孩子无需事事征得认同

接纳是关键

接纳绝对不是一件被动的事

请不要用僵化的模式教养孩子

接纳孩子的程度同接纳自己的程度成正比

第4章 对自负感发起冲击

自负感是如何发生作用的？

形象的自负感

完美主义的自负感

身份的自负感

规范的自负感

渴望控制的自负感

我们可以走出自负感的羁绊

第5章 孩子“带我们长大”了吗？

直面自身的消极反应

发现自身情绪化的本质

如何善待自身的痛楚？

如何应对孩子的痛楚？

一步一个脚印地做

如何驯服自身的焦虑？

第6章 生活的智慧

生活本身给予我们的教诲

我们有可能信任生活吗？

孩子无需赢取我们的信任

如何解读自身面临的种种处境？

## <<父母的觉醒>>

我们可以从不觉醒中挣脱出来

一切都包含在我们的解读之中

第7章 贯穿一生的挑战：幼年期与“可怕的两岁”

父母在孩子幼年期所要学习的功课

自我发现之旅

重现发现自身节律的机会

幼儿期：一个全然属于自我的世界

幼儿期是播撒包容之心的好时机

第8章 从主角变为配角：父母在孩子学龄期的精神拓展

初中：“达到某种目标”对孩子形成的挑战

高中：无条件接纳的必要性

为什么抵抗控制欲是件重要的事？

第9章 为人父母的迷乱

母亲的特殊角色

养育孩子意味着向一种新的步调妥协

第10章 摆脱旧日创伤，做健全的父母

如果我们在成长过程中觉得自己不够好……

如果我们一向通过取悦他人以获得认同……

我们不能做自己吗？

“不良”行为其实是在寻找自身固有的美好

缺陷不能反映真实的自我

第11章 真实基础上的家庭

我们是否意识到焦虑是一种“有所作为”的形式？

我们恐惧当下的根源是什么？

超越“有所作为”的生活

活在当下

第12章 平凡的奇迹

我们能否欣赏孩子的平凡？

“产出过度”的生活谬误

放弃马不停蹄的“作为”

回归根本

映照孩子真实自我的生活

第13章 放下那些伟大的期望

赞美孩子的本真

如何为孩子设定目标？

对孩子抱有哪些期望才是现实的？

专注过程，不问结果

使用正确的赞扬

孩子在模仿我们

## <<父母的觉醒>>

第14章 在孩子的生活中创造觉醒的空间  
给予孩子从容发展的空间  
为孩子创造一个有意义的故事  
为什么向孩子表达感激是一种有力的教育手段？

第15章 让孩子与当下紧密相连  
我们是如何破坏同孩子之间的纽带的？

我们是否认同孩子的行为或他们的本质？

只要“在一起”就够了  
第16章 如何应对孩子的错误？

我们是否理解孩子行为背后的动机？

如何将错误转化为精神财富？

为孩子的错误喝彩  
第17章 雄鹰的两扇翅膀  
缺乏包容心的孩子无法翱翔  
通向纪律的精神之途  
重视冲突而不要回避  
如何用有效的方法实现纪律约束？

关于规则本身的规则  
为什么教导比惩罚更有效？

乖张行为反映的是未被满足的情感需求  
我们在孩子的行为当中有没有发挥作用？

为什么可爱的宝贝变成了叛逆的少年？

高压战术只会适得其反  
如何执行“不”？

时机很关键  
后记 理解我们共同的不觉醒  
我们都身在其中  
成为活在当下的父母  
附录  
觉醒指南——父母对自己提出的问题  
本书精华

<<父母的觉醒>>

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>