

陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己



[陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己_下载链接1](#)

著者:[美]苏珊·施蒂费尔曼

出版者:鹭江出版社

出版时间:2016-9-1

装帧:平装

isbn:9787545912159

编辑推荐：

★美国著名家庭治疗师、心理学家、作家、育儿专家苏珊·施蒂费尔曼继《育儿无须对抗》之后又一杰作！

本书作者苏珊·施蒂费尔曼，敏锐地探索了很多育儿专家回避的问题——更深层的恐惧、内疚和羞愧。要培养一个健康的孩子，其基础在于体会自我意识，实现内心安宁，在压力过大的情况下给出适当的回应而非直接对抗。她把实际应用与个人经历结合起来，告诉读者怎样建立起充满关爱的亲密家庭关系，从而在这基础上如何建立良好的亲子关系。

★国内外各界人士与权威媒体赞誉推荐！

本书获得了国内外各界人士与权威媒体的一致推荐！先后获得七次格莱美奖的加拿大著名歌手艾拉妮丝·莫莉塞特说：“苏珊·施蒂费尔曼通过清晰明了、充满智慧、深情款款、富有诗意的文字，告诉我们‘微妙的亲子关系中有幸福也有挑战，这将成为亲子双方共同成长、彼此疗愈、紧密关联的温床。孩子们将决定这个世界的未来，苏珊·施蒂费尔曼为我们打下坚实的基础，帮助我们引领新一代建立起更加疗愈、更加仁慈、彼此关联、更加紧密的世界，这一切首先要从我们自己开始。’我非常感谢苏珊写出了这本充满力量的著作。”德国著名心灵导师、畅销书《当下的力量》与《新世界：灵性的觉醒》的作者埃克哈特·托利撰序推荐。

★全新的育儿理念，首次引进中国！

这本书为我们带来了全新的观念：“育儿过程也能促使社会文化变得更加健康”。孩子们将决定这个世界的未来，我们不是在养育孩子，更是在养育一个成年人，一切首先要从我们自己开始，以身作则。作者用科学、专业的知识，引领广大父母回归自己的内心，与我们“内心的孩子”对话，帮助成年人自我疗愈，以开放、尊重、理解的心态对待孩子，顺应他们的本性，发自内心的真正地接纳他们，帮助孩子成长为一个身心健全的人。推荐本书给所有现在和未来的父母。

★揭露育儿过程中两个核心秘密，解决家庭教育难题！

与孩子们交流时，唯一有效的方式就是陪伴他们，陪伴孩子，包括提供支持和立下规矩两方面；第二个秘密是，育儿也是一个自身成长的过程，你的孩子就是你最好的老师。不管你是初为人父人母，还是你的孩子正处于青春叛逆期，亦或是一位单亲父母或祖父母，相信本书一定会为你带来启发，让你与孩子共同成长。帮助天下父母培养自觉、自信、快乐、有爱心的、坚韧的孩子，同时治愈自身儿时未能痊愈的创伤。

内容简介：

《陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己》是一本令人豁然开朗的育儿指南。书中提供了大量实用的建议、有效的练习，以及来自临床实践的有趣故事，蕴含了关于陪伴孩子的育儿智慧，帮助父母树立正确的观念，摆脱曾经的行为模式，更轻松、更快乐地陪伴孩子，培养自觉、自信、快乐、有爱心的孩子，同时治愈自身儿时未能痊愈的创伤，成为自己憧憬的那种父母。谨以此书献给我们正在养育的孩子，以及我们内心中的孩子。

作者介绍：

苏珊·施蒂费尔曼，著名家庭治疗师、心理学家，著有畅销书《育儿无须对抗》，同时也是《赫芬顿邮报》《每周家长指导》专栏作者、“美国在线”的育儿专家。获得婚姻家庭治疗师的执照，是一位经认证的教师和国际演讲家。

目录: 推荐序 1

引言 001

第 1 章 孩子就是我们最好的老师 007

“每个孩子都会令我们有机会面对自己思想和内心中黑暗尘封的角落，为我们创造恰当的条件，让我们学会怎样从旧的模式中解放出来，走向更开明、更充实的生活。”

第 2 章 在育儿的过程中成长 023

“虽然我非常钦佩那些致力于有意识育儿的父母——他们鼓励孩子说出自己的想法，相信自己的感受和直觉。但我们必须为孩子们建立秩序，不要害怕定下规矩。”

第 3 章 忘掉完美孩子 049

“我们之所以难以全身心投入去陪伴孩子（无论他究竟是什么样子），原因在于，只存在于我们想象中的完美孩子，与眼前这个有血有肉的孩子区别很大。”

第 4 章 我们不是在养育孩子，而是在养育成年人 073

“如果希望把孩子养育成我们喜爱、钦佩的那种人，我们在生活中至少要努力示范出我们希望他们拥有的美德。”

第 5 章 以身作则，培养自尊自爱，塑造自我意识 085

“让你的生活充满意义，注入学习的热情，也让你的孩子在现实生活中追求同样的目标，帮助他们远离倦怠、冷漠和不安，让他们尽情追求能够触动灵魂的事物，从而内心充满快乐。”

第 6 章 健康的沟通促进与孩子之间的关系 113

“良好的沟通给了人们诉说委屈、吐露真相的空间，也会令彼此之间更加亲密，虽然把痛苦的感受宣之于口这件事情，多少会令人感到困窘。”

第 7 章 言行一致 129

“如果孩子认为诚实是一种优秀品质，而非认为不诚实会导致负面结果，他们会更容易承认错误。”

第 8 章 培养孩子的同理心、敏感性、同情心 145

“为了让孩子成长为自觉、自信、有爱心的成年人，他们需要知道，自己可以改变世界，可以对别人的生活产生积极的影响。”

第 9 章 帮助孩子应对生活的压力 163

“应该让孩子知道，我们希望他们在生活中保持好奇、兴奋、热情，我们来到人世间是为了享受生活，而不是削尖脑袋拼命向前挤。”

第 10 章 快乐源于内心强大 183

“真正的幸福深沉宁静，不依赖于外部环境，也并不取决于我们渴望得到的事物或成就。而是令自己沉浸于这样一种状态，将深深的喜悦注入我们的生活中——无论平凡的日子还是非凡的时刻。”

第 11 章 小工具、小技巧、小策略 203

结语 249

附录 251

• • • • • ([收起](#))

[陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己 下载链接1](#)

标签

育儿

教育

成长

好书，值得一读

陪伴

家庭心理

家教

家庭教育

评论

孩子是我们最好的老师，面对镜子，耐心享受其中；在育儿过程中成长，做好船长，定下规矩，培养联系；忘掉完美孩子，接受实际，发展天性；我们不是在养育孩子，而是在养育成年人，把孩子想象为成年人；以身作则，培养自尊自爱，塑造自我意识，关掉电源，欣赏自己；健康沟通，控制愤怒，倾听，礼貌；言行一致，做出榜样，负起责任，学会道歉；培养孩子的同理心、敏感性、同情心；帮助孩子应对生活的压力，制造欢乐，不畏艰难，正念冥想；快乐源于内心强大，平静接受，改变幸福设定值，表达谢意。

更加感觉这是一本宗教书。。。里面对孩子的定义过于执着了，孩子不是万能的，家长也不是，不要迷信才好。

值得一读，读下来心情舒畅，豁然开朗，不仅对于育儿更是对于自己。

洞悉人性

不算太鸡汤，整本书持主流育儿观念，还是很正能量的。还引进了冥想，是非常好的方法。

很多教育上的故事值得思考和借鉴，在书中印象颇深的是有大量的事实表明，在小学阶段“用力过猛”的孩子，很多在升学后都失去了学习的兴趣，而那些轻轻松松上了小学的孩子，却在升学后由学渣变成了学霸。填鸭式学习只能管得了一时，真正的“开窍”是在孩子通过学习而获得成就感的时候才会自然而然出现。作者阐述了一个警示的观点：“作为父母应当让孩子知道，我们希望他们在生活中保持好奇、兴奋和热情，我们来到人世间是为了享受生活，而不是削尖脑袋拼命向前挤。”

有书听读

还行，真能量满满的。

陪伴时无条件、不指责地接纳+游戏性、互动性

与其说是育儿书不如说是个人成长书，很有创意的把孩子当成哭闹的佛陀来看待，不说教育孩子，而说跟着小佛陀学习，学习体会自己内在的焦虑，成长完善自己，和孩子一起成长。

陪伴孩子的每一天 自己也在跟着慢慢成长

很有营养的书，告诉我们如何做一个充满爱和坚定的好船长

育人更育己，彼此陪伴加持，成长为自己想要的样子，不苛求完美，美好临在。

快乐源于内心强大

听读，等以后有孩子再看一次，陪伴是最好的成长。

还是有用的

成长最需要的是陪伴和责任，与孩子的相处之道是回应他的赤诚之心，如果要爱一个人，就义无反顾的站在他身边，当他受到伤害、孤立无援、软弱无助、沮丧落魄的时候，把自己的手臂给他，信任给他，支持给他，托起他的下巴，扳直他的脊梁，让他知道，无论如何，你都爱着他。这辈子最幸运的事是做爸妈的女儿，得到最好的爱了也相信可以成为更好的自己！

船长比喻不错，值得大概翻翻看

“船长型家长”这个说法很新颖。带着孩子一起进行正念冥想的观点挺有道理:帮助孩子调理内在世界，比买来一堆东西讨孩子欢心更重要。

[陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己_下载链接1](#)

书评

女儿六岁多了，看着她每天开心、大笑、生气、伤心，看着她专注的做手工，有时候真的有一种看到自己的童年的错觉。不记得谁说过，如果你的童年有伤痛，养育孩子的过程，很可能会修复这些伤痛。我也一直相信，孩子是上天给我们的礼物，让我们在陪他们成长的过程中，看到缺失的快...

—— · 关于本书 · ——

《陪伴式成长》告诉家长应该如何与孩子相处，除了有照料还要有限制，既有规矩也要有关爱。本书每章后面还附有“爱的练习”和“实际应用”版块，为家长们提供更详细的指导。—— · 关于作者 · ——

苏珊·施蒂费尔曼是美国著名的育儿专家和心理咨询师， ...

育儿不只是一项成长，更是一项精神修行！”

无论父母是注重孩子的个人发展，还是培养孩子快乐成长，当他们真正面对育儿的现实问题时，往往都会遇到困难。即使孩子相对比较省心，我们仍然需要努力习惯这种日复一日的把孩子放在第一位的生活。从小婴儿到家庭作业的争执，我们一路...

在这个纷繁的世界上，每个人都很忙碌，都有自己必须要做的事情。对于新手父母而言，如何成为称职的，正确的父母？是一个需要深深思索的问题。

说到本书的育儿理念，不得不提及本书的作者：苏珊·施蒂菲尔曼。这是一位育儿育己，内外兼修的一位智慧妈妈，也是一位帮助很...

[陪伴式成长，和孩子一起成为更好的自己_下载链接1_](#)