

親子關係斷捨離



[親子關係斷捨離_下载链接1](#)

著者:山下英子

出版者:大是文化有限公司

出版时间:2016-11-2

装帧:平装

isbn:9789865612740

《斷捨離》系列百萬暢銷書作家 山下英子

改變300萬人，拯救30萬個家庭的最新力作！

「好意替孩子整理房間，卻是親子關係惡化的開始。」

為什麼？那該怎麼辦？

「孩子覺得每樣玩具、漫畫都是寶貝，但我看來就是一堆垃圾……」

「只要為了孩子好，要做任何事我都願意。」

「什麼，你不想學了？我可是一路培養你到現在呀！」

如果你也是經常這樣想的父母，

這是一本讓你的親子關係，從緊張到親密的最佳實踐寶典。

日本百萬暢銷書作家山下英子用「斷、捨、離」的概念

創造出一套「雜物整理哲學」，

現在，她將這套方法應用在親子關係上，

他說，只要從「不幫孩子整理房間開始」，

就能教出獨立自主但又與你親近的孩子，怎麼辦到？

什麼是親子關係斷捨離？

斷：斷絕對孩子不需要的幫助。

捨：捨棄對孩子多餘的安排。

離：離開不能沒有我的執著。

◎「斷」絕孩子不需要的幫助，從不幫他整理房間開始

●斷捨離，不只是收納術，因為整理房間，就是在釐清思考，

你替孩子收拾，就是忽略孩子想法的開始。

●日常生活就是孩子最重要的考場，所以你得經常問他：你想怎麼做，

而不是幫他做，因為孩子的思考力是你問出來的。

◎「捨」棄對孩子的多餘安排，子女與你反而更親

●父母應該是孩子的感應燈，不是警報器，過度犧牲自己，孩子其實不會感謝你。

●孩子的獎狀獎盃，為何更該丟？因為你收藏的記憶，就是孩子成長的壓力。

●當孩子敢對你說死老太婆臭老頭，這代表……？還有，想知道家庭氣氛好不好，看垃圾桶的位置就知道，為什麼？

◎ 離，不再以孩子為中心，建立分立而親密的關係

● 身體斷捨離，做什麼都能找到熱情，所以孩子需要的是韻律感，不是才藝班。

● 父母沒法直接給孩子幸福，你要做的，是協助他自己找到

「需要、適合、愉快」的事物，這才是最好的傳家寶。

想成為好爸媽，方法很簡單，別過度干涉，

勇於接受孩子「變了」，親子關係就會永保新鮮，

親子斷捨離，是孩子成功前最無傷的失敗教育。

作者介紹:

山下英子

出生於東京都，居住在石川縣，畢業於早稻田大學文學部。學生時期接觸到瑜珈行法哲學「斷行、捨行、離行」後恍然大悟，開始將「斷捨離」應用在日常的「整理」工作上，並建構人人都能實踐的自我探索法。斷捨離還能促進心靈的新陳代謝，也是一種轉念法。

在日本各地舉辦的「斷捨離講座」不分年齡、性別、職業，全面受到聽講者的支持，處女作《斷捨離》也成為日本與台灣、中國等地的暢銷書，與《俯瞰力》、《自在力》這「斷捨離三部曲」為百萬暢銷書，與其他包含監修的著作在內，在日本累積銷量超過300萬本。

- 目錄: 推薦序一 親子一起斷捨離，從環境到關係都整齊、舒適
推薦序二 留下「需要」，摒除「想要」，用減法為親子關係加分
推薦序三 父母，成為孩子生命中的最佳男／女配角吧
推薦序四 父母要像空氣般存在
前言 親子斷捨離，孩子獨立但與你親密
第一部 「斷」絕孩子不需要的幫助，從不幫他整理房間開始
第一章 懂事、獨立的兒女——從誘使孩子收拾自己的房間開始
1. 斷捨離，不只是收納術
2. 整理房間，等於在釐清思考
3. 替子女收拾房間，是父母忽略孩子想法的開始
4. 別幫孩子做主，慢慢問到他答應為止
5. 父母的身教，能引起孩子的興趣
6. 看見父母的變化，孩子樂意嘗試
7. 思想靈活的小孩，都有善於包容的父母
8. 孩子的思考力，是你「問」出來的
9. 如何不破壞關係，而能讓孩子主動整理房間？
10. 幫孩子意識到自己和別人的不同
11. 經常問他：「你想怎麼做？」
12. 日常生活就是孩子最重要的考場
第二章 將空間的新陳代謝，「同步」到大腦
1. 硬背死記，大腦和沒整理的房間一樣亂
2. 教孩子思考沒有答案的問題
3. 你的孩子面對問題時，懂得隨機應變嗎？
4. 斷捨離，孩子自己總能有答案

5. 空間的新陳代謝，立刻使你愉悅
6. 情緒更需要新陳代謝，從房間開始
7. 送孩子去補習，不如給他集中思緒的空間

第三章 成為好爸爸、好媽媽，只需要做到一件事

1. 不要成為孩子的阻礙，怎麼辦到？
2. 你期待孩子比你更好、還是為他好？
3. 孩子的考試成績，不是你的人生成績
4. 最好的教育方式，沒有標準答案
5. 將孩子的成就還給他
6. 用斷捨離，檢視你對子女的「期待」
7. 別往上加了！斷捨離的減法教育
8. 與其不斷給予，不如讓他感到缺乏

第四章 優秀的孩子是怎麼「教」出來的？

1. 教孩子？你的一舉一動他默默學
2. 你在孩子眼裡是什麼樣子？
3. 別再說「一切都是為了孩子」
4. 找名師，不如找態度好的老師
5. 你是孩子願意成為的大人嗎？

第二部 「捨」棄對孩子的多餘安排，子女與你反而更親

第五章 父母是感應燈，不是警報器

1. 親子關係最大的障礙：可是
2. 過度犧牲自己來照顧孩子，會傷害彼此
3. 「就該聽我的話」也算要求子女報答
4. 對子女未來充滿不安？其實是怕沒面子
5. 孩子對你的心聲，別等你老了才聽到
6. 敢對你說：「死老太婆」、「臭老頭」，表示……
7. 想成為好爸媽，就是別過度干涉子女

第六章 刪去多餘的安排，留給彼此更多時間

1. 「一起討論什麼該丟」的寓意
2. 家庭氣氛好不好？看垃圾桶位置能知道
3. 環境清爽，孩子自我認同感高
4. 人最需要這三種學習能力
5. 丟掉不該丟的東西，人會學到更多
6. 讓孩子犯錯，他學習力更強

第七章 留做紀念時，父母必犯的四大錯誤

1. 千萬別在子女面前說另一半壞話
2. 你收藏的記憶，會變成孩子成長的壓力
3. 孩子的獎狀、獎盃？更該丟掉
4. 接受孩子「變了」，親子關係永遠保鮮

第八章 親子如何一起開始斷捨離？

1. 一起設定一個簡單的共同目標
2. 禁止開罵，問他想法
3. 誘使孩子說出（跟你不同的）價值觀
4. 發現那些你覺得無趣、他珍視的東西
5. 你先尊重他，他就尊重你

第三部 離——不再以孩子為中心，建立分立而親密的關係

第九章 子女（和你自己）可以這樣建立自信

1. 整理房間時的問答，他學會思考
2. 沒想法、不表達，就是沒自信
3. 有自信，才有「肩膀」
4. 你習慣「交給○○決定」嗎？副作用很大
5. 斷捨離是成功前最無傷的失敗教育

第十章 身體斷捨離，做什麼事都能找到熱情

1. 深夜揹書包、啃速食對人生的影響

2. 現在的孩子，考上理想學校卻失去抱負
3. 孩子需要韻律感，不是才藝班
4. 選擇什麼運動對身體最好？
5. 留出空間，讓呼吸帶來正能量
6. 一切都是為了讓室內充滿新鮮空氣

第十一章 坦然面對挫折，比耀眼學歷有用

1. 文憑，只是千百種成功方式之一
2. 考試是過程，不是目標
3. 有成就的人多半當年沒考上理想學校
4. 「你用功讀書的目的是？」
5. 父母不該準備標準答案
6. 和孩子一起思考這些沒有答案的問題

終章 接受子女自然的與你分離，但和你親密

1. 父母沒法直接給孩子幸福
2. 幫他找到他「需要、適合、愉快」的事物
3. 讓他自己處理，卻喜歡徵詢你意見
4. 自己自動整理房間，是最好的傳家寶

結語 最親密也最緊張的關係

• • • • • [\(收起\)](#)

[親子關係斷捨離 下载链接1](#)

标签

山下英子

生活

爱

断舍离

亲子

[日本]

评论

从“断舍离”的角度去讨论亲子关系，用“是否需要、是否适合、是否愉快”的体系与孩子一起面对他们的问题，以及我们作为家长的尺度。有启发、反思亲子问题的效果。行文略有啰嗦。

“世上所有的爱都是为了在一起，除了父母与孩子…”
我的孩儿啊，因为你真正懂这种情愫～另一个视角思考亲子关系～

[親子關係斷捨離_下载链接1](#)

书评

[親子關係斷捨離_下载链接1](#)