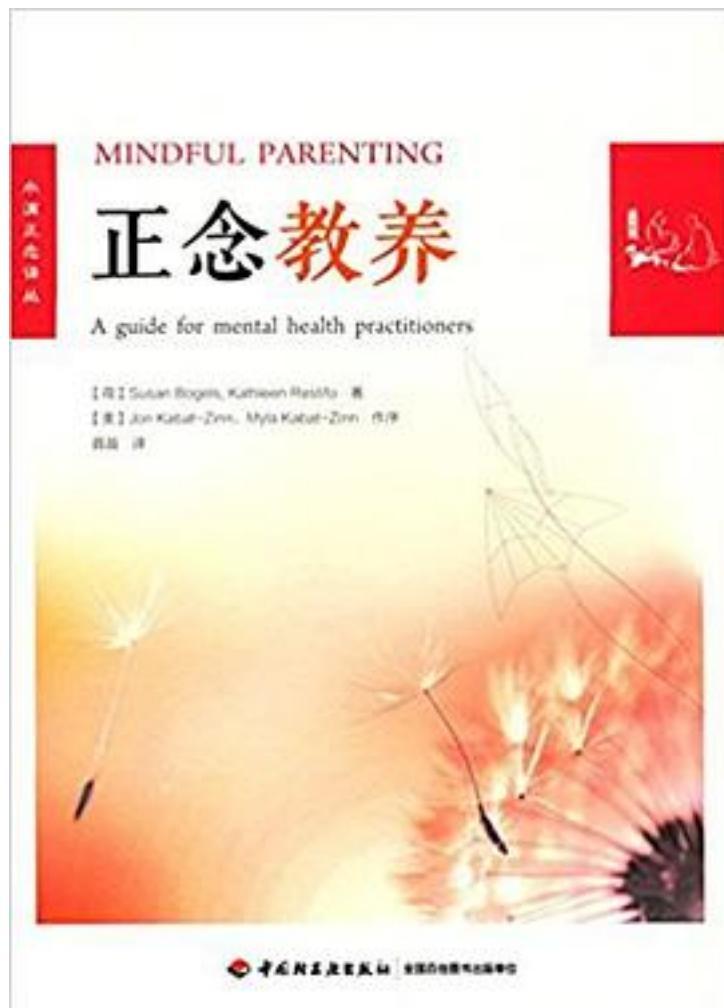


# 正念教养



[正念教养 下载链接1](#)

著者:[荷] 苏珊·博格尔斯

出版者:轻工业出版社

出版时间:

装帧:

isbn:9787518412136

在日常生活的“所有灾难”中，对父母来说，教养通常是\*大程度的挑战。在这本正念

培训手册中，父母将学习如何提高自己的正念以及慈悲的能力，无论他们当前的、过去的生活条件如何。基本的正念技能被巧妙地编织到教养和压力方面的团队练习及心理教育中。这种“如何做”的课程，在随后的许多年都会成为夫妻和家庭治疗的重要的资源，为压力重重的父母提供支持。

——Christopher Germer

美国哈佛医学院临床指导师《自悯的正念之路》一书的作者

这本书\*\*棒，为父母提供了很多的练习指导。Susan B?gels和Kathleen Restifo将教养进化学，与\*新的慈悲、依恋和图式的心理科学研究成果结合起来。他们一步步地将我们引入到独特的、基于实证的正念教养课程中。

这本书是儿童和家庭从业者的推荐阅读书目，同时，也能够帮助正念教师整合和探索自身的经验—作为父母或儿女，由此，他们就可以更深入地理解来访者的纠结所在。

——Mark Williams

英国剑桥大学临床心理学教授《基于正念的认知疗法—抑郁症复发的预防》一书的作者

作者介绍:

目录: 第一部分 理论与实证背景

第1章 正念教养介绍

1.1 为何教养会有压力

1.2 为何正念教养会有助益

1.3 正念教养课程的发展

1.3.1 第一步：进行正念培训的青少年的家长所参加的配套正念教养课程——苏珊的故事

1.3.2 正念教养课程

1.3.3 慈悲、慈爱和正念教养——凯瑟琳的故事

1.3.4 图式模式和正念教养

1.4 本书的结构

1.5 个人案例说明

第2章 教养与教养压力——进化的视角

2.1 引言：为什么要从进化的视角看待教养与教养压力？

2.2 教养压力的来源

2.2.1 将人类婴儿抚养至成熟所需的资源

2.2.2 合作喂养：母亲在儿童喂养方面通常需要帮助

2.2.3 情感调节系统的进化：威胁、驱动和满足

2.3 依恋的进化视角

2.3.1 依恋的神经内分泌基础

2.3.2 对现代教养的启示

2.3.3 正念如何有所助益？

2.3.4 依恋的代际传递

2.3.5 依恋研究对现代教养的启示：一线生机？

2.3.6 正念如何有所助益？

2.3.7 多元依恋关系的进化

2.3.8 对现代教养的启示

2.4 共情、合作、慈悲的进化：来自祖先的馈赠

2.4.1 纽约地铁站里的慈悲与合作

2.4.2 最后的思考：进化、慈悲和正念

第3章 正念教养课程的作用

3.1 研究1：前10个团队的效果  
3.2 研究2：另外10个团队的效果  
3.3 研究3：最后一个团队的效果——最新版本的正念教养课程  
3.4 对正念教养的总结与展望  
第二部分 正念教养：8周项目指南  
第4章 正念教养课程总览  
4.1 课程目标  
4.2 正念教养的主题与练习总览  
4.2.1 各阶段主题概要  
4.2.2 家庭练习  
第5章 第1阶段：自动化教养  
第6章 第2阶段：“初心”教养方式  
第7章 第3阶段：作为家长，与我们的身体重新建立联结  
第8章 第4阶段：对教养压力的回应与反应  
第9章 第5阶段：教养模式和图式  
第10章 第6阶段：冲突和养育  
第11章 第7阶段：爱与界限——慈悲的培养与界限的设定  
第12章 第8阶段：我们到达目的地了吗？——育儿的正念之路  
第13章 后续阶段：每一次都是全新的开始  
第14章 家长之声：正念教养课程之后的生活  
• • • • • (收起)

[正念教养 下载链接1](#)

标签

育儿

正念

正念养育

教育

心理学

心理

心灵成长

亲子

## 评论

即使无法静下来坚持书中提供的训练，但仅仅理论已给为人父母者深刻提醒，处处金句，不单教育如何成为一个好的父母，更是教育如何成为更好的大人

很棒的一本书，不过光看没用还是要实践，让正念成为一种生活方式。

“把教养作为修炼”可以让我们坦然地棘手这永无止境的教养，将最苦难的教养工作变成最有成效的实践。P088

越具体的东西，越无法成为力量源泉

工具书一个连对象都没有的人也看了一半

[正念教养 下载链接1](#)

## 书评

[正念教养 下载链接1](#)