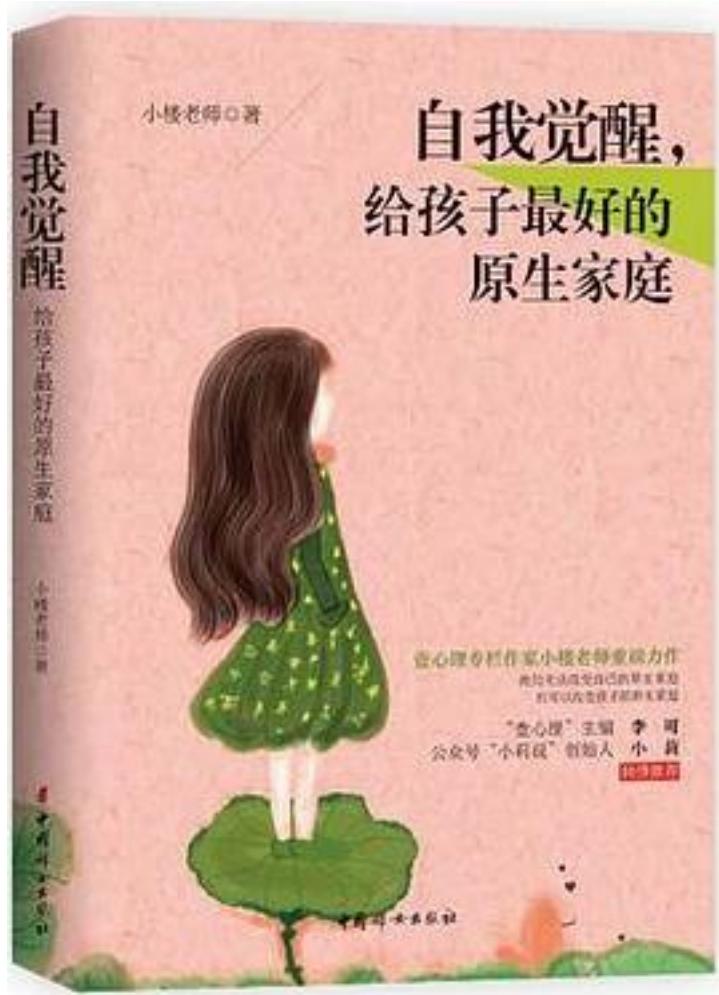


# 自我觉醒，给孩子最好的原生家庭



[自我觉醒，给孩子最好的原生家庭 下载链接1](#)

著者:小楼老师

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2017-11

装帧:平装

isbn:9787512715158

原生家庭对人的影响是深刻而久远的。从孩子出生那一刻起，父亲、母亲以及整个家庭

关系就开始对孩子产生潜移默化的影响。那么，父亲、母亲以及家庭关系分别会对孩子产生哪些影响？父母需要懂得哪些心理学知识？孩子的大脑发育和智力发展过程是怎样的？决定孩子未来发展的因素有哪些？父母如何做才能让孩子得到更好的发展……针对这些问题，小楼老师从教育学和心理学的角度出发，为父母提供了专业而科学的意见，能够有效促进父母的自我觉醒和自我疗愈，从而打破原生家庭的世代桎梏，为孩子创造更好的原生家庭环境。

## 作者介绍：

小楼老师，“壹心理”专栏作家，擅长儿童发展心理学、婚姻家庭治疗领域，创立自媒体“小楼老师心理课”，倡导“让心理学成为一种生活方式”，长期撰写关于亲子关系、婚姻家庭、自我成长等方面的文章，并分享欧美先进的心理学和教育学理念，深受广大父母和青年群体的喜爱。

### 目录: Chapter 1和母亲的关系，会影响孩子一生

- 01母子关系对儿子的婚姻和事业有决定性影响 002
- 02依恋关系影响孩子未来一生的关系模式 008
- 03母亲的情绪对孩子的情绪管理模式有深刻影响 013
- 04不做“一心多用”的妈妈 018
- 05修复“有毒”的母女关系，重新获得心理营养 025

### Chapter 2参与孩子的成长，做不缺席的父亲

- 01父亲情绪健康，孩子才能健康成长 032
- 02父亲决定了女儿会不会遇到“渣男” 035
- 03参与孩子的成长，做不缺席的父亲 040

### Chapter 3从你开始，摆脱原生家庭的世代枷锁

- 01改善家庭关系，从拥抱开始 046
- 02你是在养育孩子，还是在补偿童年的自己 051
- 03童年经历如何影响你为人父母的方式 055
- 04重组家庭中，继父母如何与孩子相处 059
- 05父母各自赋予孩子哪些品质 063
- 06父母在孩子面前吵架，会对孩子造成什么影响 068
- 07做“情绪指导型”父母，而非“情绪消除型”父母 072

### Chapter 4了解孩子的心理，帮助他成就更好的自己

- 01你若懂得，内向的孩子就是天使 078
- 02如何让孩子减少批判的内在声音 083
- 03让孩子活出真实的自己 088
- 04为什么成年人难以理解孩子的想法 092
- 05兰花型孩子or蒲公英型孩子 097
- 06孩子奇怪行为背后的隐情 099
- 07别让“冒充者综合征”阻止了孩子的成功 103
- 08不能治愈的孤独感，会伴随孩子一生 108
- 09孩子的噩梦代表了什么 112

### Chapter 5如何培养高情商的孩子

- 01培养人格独立又懂得尊重的孩子 118
- 02如何提高孩子的社交能力 123
- 03孩子“友谊的小船”说翻就翻，家长应该怎么帮 126
- 04让愤怒成为孩子的好朋友 131
- 05学会拒绝别人也是一种能力 136

06你是否正在帮坏人“祸害”自己的孩子 141  
07培养高情商孩子的“三要”和“三不要” 145

### Chapter 6决定孩子未来发展的因素

01帮助孩子探寻人生的目的 150  
02童年的哪些因素能预测孩子的未来 156  
03寒门的孩子究竟输在哪里 161  
04复原力——孩子的心理免疫系统 165  
05决定孩子未来的关键因素——毅力 169  
06如何培养孩子的幽默感 174

### Chapter 7孩子的大脑发育和智力发展

01早期阅读的重要性 180  
02孩子数学成绩差，可能是父母引导不当造成的 184  
03牛津大学心理学教授告诉你，如何教孩子学好数学 187  
043岁前，如何通过良好的语言环境塑造孩子的大脑 190  
05父母的语言环境对孩子的脑发展至关重要 193  
06允许孩子“无聊”，孩子的创造力会发展得更好 198  
07了解多元智力理论，你的孩子也许就是“天才” 201

### Chapter 8孩子的行为引导和教养技巧

01孩子在公共场所发脾气，父母应该怎么办 206  
02为什么打孩子不是一种有效的管教方式 209  
03孩子遭受校园霸凌，父母应该怎么办 213  
04为什么亲子专家的抚养方式对你的孩子没效，还可能带来伤害 217  
05如何将隔辈育儿的不良影响降到最低 222  
06表扬不当，可能会让孩子表现更差 227  
07延迟满足——法国父母教养孩子的“法宝” 231  
08如何缓解孩子的焦虑情绪 236  
09这样对孩子说“不”最有效 241

### Chapter 9青春期孩子的教养问题

01怎样和青春期的孩子相处 246  
02为什么青春期的孩子总是充满敌意 253  
03什么情况下青少年需要进行心理健康评估 258  
04孩子恋爱，家长应该怎么办 264  
05权威型抚养方式最有益于孩子的成长 268  
· · · · · (收起)

[自我觉醒，给孩子最好的原生家庭](#) [下载链接1](#)

## 标签

家庭教育

育儿

心理学

亲子关系

拯救

教育

亲子养育

评论

非常全面，实用，真是育儿必备。每一章都有很多干货，值得慢慢消化，运用在生活中。  
从本书了解到“壹心理”一个心理学领域专业的app，试用了下，里面的心理测试好准。  
后续再进一步尝试了解。初步感觉很实用。

---

大杂烩，也挺有用。

---

kindle

unlimited免费借阅，这类杂烩书籍的特点就是什么都写，什么都点到为止。感觉像极了微信文章的合集，会有举例，会有研究结果的解释，会有推荐的行为方法，但父母读完了也就读完了，能够真正运用在生活中的情形虽然非常多，但实际上由于读者的内心没有发生实际上的转变，处理的方式依然照旧如常。就好比“接纳”这两个字，当下的很多父母都听过，也被教导过，然而实际上跟孩子相处的时候，真正接纳的人少之又少，我们需要真正的理论来感化我们的内心，让我们能够抛开自己童年留下的各种问题，跟孩子建立健康的关系。好的书籍应该有套好的系统理论，通过这套系统理论，我们可以应对跟孩子交往中的大部分情况，只要把握理论，自己按自己的风格调整语言和行为，就能够很好应用起来。真的推荐读一读《天生非此》《选择理论》这样的。

---

自我觉醒，给孩子最好的原生家庭 小楼老师 1个笔记 ◆ 点评 点评:★★★★☆  
孩子的问题大都是家庭和环境的问题，作为父母需要学习和觉醒。童年的记忆可以在一生中无数的场景里回放和参照。

我们时常怨怼原生家庭给我们留下的伤，初为人母，应该做点什么不把这种伤遗传下去？值得思考。

简单易懂还有实例

感觉作者是把现在流行的育儿理论都拼接起来的，很多似曾相识，但看的时候还是觉得很有道理，很想拿笔记下来，因为道理都懂，关键时候却总是发脾气，这种书应该多翻翻，时刻反省，关键是把道理悟透喽

深入浅出，理论实际相结合，很容易懂，很适合初为父母或者想初步了解育儿理念的家长读

[自我觉醒，给孩子最好的原生家庭](#) [下载链接1](#)

书评

01

宝宝六个多月的时候，感冒了一次。因为是宝宝第一次生病，我和老公都有一些手足无措。有一天，老公去上班，我让他去再买一种药。

他说：“能先把现在喝的药喝完吗？昨天刚在医院开了那么多！”

我不甘示弱，“你没见到孩子喝起来那么痛苦吗？要她喝的进去呀！”一来二去，...

[自我觉醒，给孩子最好的原生家庭](#) [下载链接1](#)