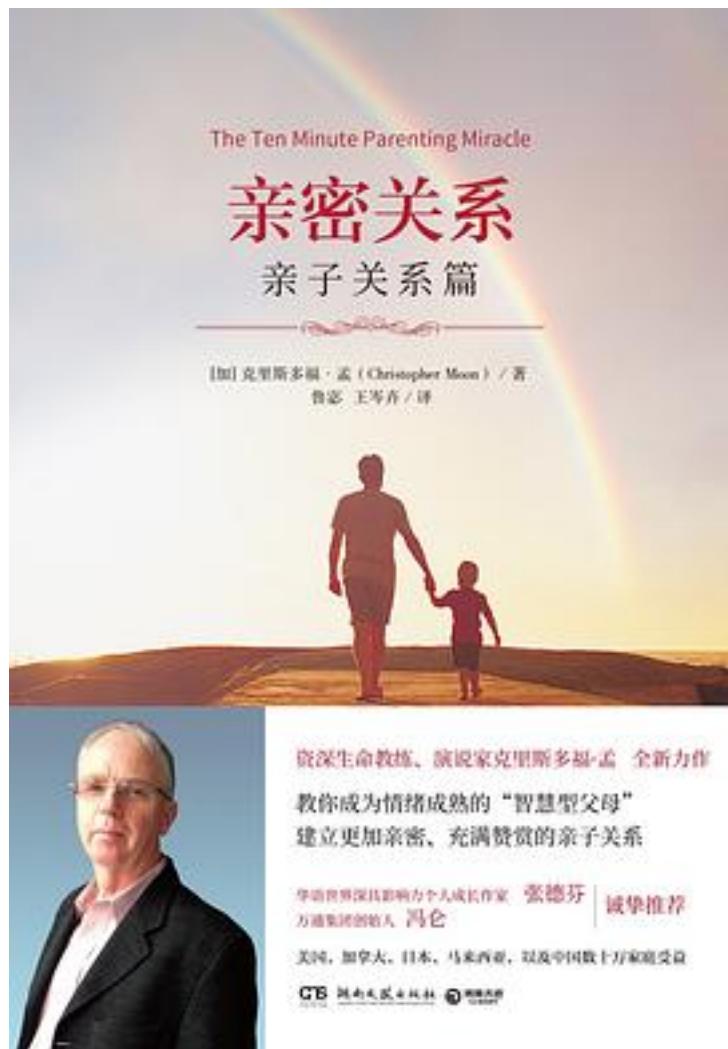


《亲密关系 亲子关系篇》



[《亲密关系 亲子关系篇》 下载链接1](#)

著者:【加】克里斯多福·孟

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2020-3-31

装帧:平装

isbn:9787540495282

你可以将本书视为一部指南，旨在帮你进一步接纳、觉察、赞赏自己作为孩子父母、社会成员乃至人类一员的生命历程。

本书旨在帮助父母成长，走向情绪成熟，成为智慧型父母，这种父母深知，如果在心中留出更多空间任智慧滋长，就没有那么多空间让愤怒、焦虑和压力融入跟孩子的互动中。

克里斯多福老师担任生命教练和咨询师三十年来，从来没见过真正糟糕的父母，只见过对孩子毫无办法的父母，因为他们陷入了无效的互动沟通模式。控制型父母往往将愤怒作为手段，很少或根本没有试着理解孩子行为的用意或目标，使得孩子与自己渐渐疏远。

智慧型父母则努力理解并认清孩子潜在的独特本质和天赋才华。凭借着耐心、坚定、同理心和对孩子的信任，智慧型父母引导孩子经历众多阶段和挑战，以身作则教导孩子从生活中吸取教训。

作者介绍：

畅销书作家、资深生命教练、演说家、阿尤卡哈巴冥想课程总设计师。

克里斯多福老师是一位在个人及团体教练的领域有三十余年经验的演说家、生命教练和咨询师。他在亲密关系、教养子女、情绪成年以及觉知的领域里创造出一种独特的体验性方法。近十五年来在中国大陆和台湾开设了“生命教练训练工作坊”“生命教练进阶训练工作坊”“父母关系工作坊”“亲密关系工作坊”等课程，深受欢迎。他的教学遍及美国、加拿大、日本、马来西亚，以及中国。

他思维创新，教学内容综合了先进的心理与灵性成长的根本原则与体验，他的工作启发了各行各业以及不同年龄和背景的人。他运用广泛的经验，帮助个体以直觉来引导行动，发现他们自己要找的答案，并体验到活在顺流之中的轻盈，进而达到更好的生活水平。他所创造出的独特的体验性方法，使理论与生活无缝结合。

目录: 第一部分：/故事/

第一章 了解自己

第二章 你能听见吗？

第三章 孩子你真棒！我也很厉害吧！

第四章 游戏时间到了！

第五章 你有时间吗？

第六章 莫苣

第七章 孩子的反馈

第八章 照镜子

第九章 人生的两个选择

第十章 你一直在这么做！

第十一章 他们有眼却看不见

第十二章 你的内在洞察力

第十三章 寻求帮助

第二部分：/练习/

练习一 观察孩子

练习二 倾听孩子

练习三 赞赏孩子

练习四 做游戏

练习五 暂停

练习六 让孩子教你

练习七 询问是什么让孩子感到

练习八 直面自我批判

练习九 面对孩子的赞赏

练习十 赞赏自己、伴侣和父母

练习十一 看见孩子

练习十二 “暂停” 和 “看见孩子” 双管齐下

练习十三 寻求帮助

附录 理解孩子源于受挫的行为

· · · · · (收起)

[《亲密关系 亲子关系篇》 下载链接1](#)

标签

亲子关系

心理

好书，值得一读

看见孩子

外国文学

亲密关系

评论

父母是孩子的第一任老师，也是孩子终身的老师。在每一个孩子的身上，其实都有他们父母的印记。孩子是父母的复制品。想要与孩子相处好，作为父母的我们，首先要从改变自己开始。

当你成为了家长，你可能才知道自己还不够成熟，是孩子让我们更加成熟。

建立良好的亲子关系，应该做到的是：做孩子人生的灯塔，不做孩子人生的船长。只有让孩子有了充分的自由，选择的权利，孩子才会尊重你，与你真心的交流。《亲密关系 亲子关系篇》旨在帮助父母成长，走向情绪成熟，成为智慧型父母。

[《亲密关系 亲子关系篇》](#) [下载链接1](#)

书评

孩子写作业磨蹭怎么办？孩子厌学、焦虑、叛逆怎么办？孩子沉迷网络怎么办？很多家长都有过类似的苦恼，孩子的问题，加上跟孩子沟通不顺畅，时常让我们发脾气，以为这样能震慑住孩子，只不过这个方法在短期内确实是有效的，但同时也伤了亲子关系，让孩子和家长之间产生隔阂...

在没有孩子前，我以为自己会是一个温柔、明理、智慧型的妈妈，因为我提前看了很多育儿书，并且做了好多笔记，希望践行书里的理念和观点。然而，在有了孩子后，我才发现自己原来非常的没有耐心，不管孩子是吃饭时打翻了汤碗，还是拿着蜡笔划花了墙壁，我都会忍不住发火……相信...

克里斯多福说：“只有真正看见孩子，你才能意识到他们是多么独特的存在。不光是他们的人格个性，不光是你希望他们成为什么样的人。”
2018年上映的《奇迹男孩》，就是一个关于无条件的爱与接纳的故事。
小男孩奥吉因天生的面部缺陷，从出生起经历了27次大大小小的整形手术，因...

《亲密关系亲子关系篇》：拉近孩子与父母的关系，需要的是陪伴与理解
为人父母，就是要引导下一代，宽恕上一代。
农村教育孩子有句俗话：不打不成才，棍棒之下出好人。
我们这边一直流传一个故事，有个孩子长大后特别有出息，可是他却不认父母，父亲问他要钱，他回了一封信，其...

[《亲密关系 亲子关系篇》](#) [下载链接1](#)