

爱与放手



[爱与放手_下载链接1](#)

著者:吕嘉惠

出版者:成都时代出版社

出版时间:2020-7-1

装帧:平装

isbn:9787546425740

《爱与放手》是中国台湾知名心理师、性谘商师吕嘉惠的首部家庭性教育著作，结合她20年性教育实践所总结出来的以爱与互动为基础的亲职性教育理念，向广大父母和性教育工作者温情呈现了父母与孩子互相尊重、彼此陪伴、深度滋养、温暖疗愈和共同成长的性教育模式。

每个人都有性自我。不同的人生阶段都有相应的性发展，在成长中，我们需要不断学习认识个体的身体与性、形成个人性价值观、发展性别和性倾向认同、从容进入亲密关系中的性爱……每个阶段的性问题都足以撼动生命，甚至影响一个人的自尊和自我价值感。因此，能够在孩子成长的道路上，为其提供适龄的、科学的、健康的性教育陪伴，则是父母能给孩子最宝贵的成长礼物。

本书以孩子心理与性发展历程为主线，结合常见和典型案例故事，为广大父母呈现了孩子在萌芽期、懵懂期、青春/摸索期、体验期、实践期的表现和特点，告诉父母应该如何给孩子最需要的爱和陪伴。吕嘉惠的性教育理念尤其重视亲子关系的联结，跟随本书的内容，父母不仅能够一路呵护孩子的性成长，还能为自己消解养育焦虑，提高教育能力，甚至还可以重获疗愈自己、修复创伤的机会。

作者介绍:

吕嘉惠：中国台湾知名心理师、性谘商师，台湾荷光性谘商专业训练中心、荷光成人性谘商中心、芸光儿童与青少年性谘商中心执行长，台湾性谘商学会创会理事长，有长达20年性谘商专业个案经验，以及12年性谘商专业培训经验。《爱与放手》是吕嘉惠首部性教育著作，总结了从事性教育工作20年经验、理念和核心思想。

目录: 前言 性，是身心亲密与健康的礼赞	
推荐序一 有性健康的大人，才会有性健康的孩子	
推荐序二 性教育，从改变与疗愈自己开始	
推荐序三 亲子关系的日常互动，是性教育最重要的现场	
推荐序四 放手去爱，回应大卫的召唤	
第一章	
什么是性教育：性教育不是生理知识教育，而是全人教育	
启程成为为自己赋能的父母	
我学会成为自己的“母亲”	
性，不只是性	
什么是亲职性教育生涯规划？	
第二章	
性教育的主角是父母：以依附关系为主体的亲职性教育	
好的依附关系是一切的基础	
当我们在谈性教育时，我们真正想给孩子什么？	
第三章	
从爱出发：孩子性发展的萌芽期	
父母的伤，孩子的痛苦	
人格脊椎	
不停触摸自己生殖部位的3岁小孩	
修复孩子的人格脊椎	
培养倾听自己与孩子的能力	
第四章	
爱的锻炼：孩子性发展的懵懂期（一）	
如何在孩子尊重自己的感觉和现实行为之间找到平衡？	
孩子几岁必须分房睡？	
看见女儿自慰，父母该如何处理？	
6岁孩子想在家里光着身体，父母该怎么办？	
6岁女孩喜欢在父亲面前裸露私密部位，该怎么办？	
父亲不在家时，12岁男孩总要跟母亲同床睡，该怎么办？	
第五章	
爱的锻炼：孩子性发展的懵懂期（二）	
你的孩子在学校被挑逗时	

在孩子的问题面前，他的感觉最重要
在失序中认识自己与孩子

第六章

爱的设限：孩子性发展的青春/摸索期（一）
不在乎关系的孩子，不愿努力的父母
如果青少年发生性行为

第七章

爱的设限：孩子性发展的青春/摸索期（二）
青春期亲子关系的挑战
青春期孩子需要怎样的父母
性教育依附支架
尊重并倾听孩子的性心理活动
保护孩子的性自尊

第八章

爱的设限：孩子性发展的青春/摸索期（三）
设限，不是对立，而是合作
别让孩子在熟识关系中受伤
用孩子可以接受的方式谈性

第九章

爱与放手：孩子性发展的体验期（一）
爱情与关系的4个阶段
爱情与关系的蜜月期
爱情与关系的自我坦露期
暗恋这件小事

第十章

爱与放手：孩子性发展的体验期（二）
性价值观是思维，性是感觉
恋爱中界限的设定与坚守
界限设定的积极沟通
性价值观与性伤害

第十一章

爱的传承：孩子性发展的实践期
性沟通：性，可以谈
从你到子女：性价值观的传承
让自己成为性教育生涯规划型父母

• • • • • [\(收起\)](#)

[爱与放手_下载链接1](#)

标签

性教育

吕嘉惠

亲子

教养

心理学

评论

从亲子教育角度出发，帮助父母更好的给予孩子爱和陪伴，很适合家长学习。

性教育的书，非常好？

[爱与放手 下载链接1](#)

书评

作为一名家长来说，我会一直关心孩子的教育问题。除了学习上的性格上的培养之外，还有一点十重要。很多家长往往会忽视或者视而不见，那就是对于孩子的性教育。性教育其实也是一种心理教育，印象中在我们小的时候进入青春期，也就是初中之后，学校会有专门的生理课，男生和女生...

以前听过一句话——爱有时要学会放手，讲的是如果喜欢一个人，而那个人却不喜欢你，这时候就不要死缠烂打了，爱ta，就要学会成全，学会放手。看完本书才发现，这句话用在亲子教育中同样合适。尤其是性教育，不是一味捂住孩子的眼睛，堵住孩子的耳朵就万事大吉，真正的性健康教...

我们从小被教育要听话，要顾及别人的感受，受到了委屈要自己消化，爸爸妈妈从来都最喜欢别人家的孩子，因为别人家的孩子不仅听话，学习好，能力强。父母最喜欢把我们和别人拿来对比，以此来激励我们奋发图强后起直追，或者通过这样的方式来表达他们对我们的失望与无奈。然而， ...

感觉中国的家长们都是谈性色变，在大部分人的认知中，大人之间谈论这件事儿就很不正经了，更别说是和自己的孩子。但是，你不说，孩子却可以通过日益发达的网络世界了解许许多多纷杂的信息。父母才是最好的老师，与其让网络上良莠不齐的信息淹没孩子幼小的心，与其整天担心孩子...

一个人从小活到老，学到老，那么多的课程，真的还未看到有关于性相关的课程。其实讲到这个问题，很多人都是羞于启齿的，甚至谈性色变。至少在我活着的这么些年，也从未有跟谁谁认真的谈论过这个问题。不过当今社会，很多猥亵儿童妇女的新闻倒是层出不穷，有些甚至常霸占头条。 ...

[爱与放手_下载链接1](#)