

<<原来可以这样爱>>

图书基本信息

书名：<<原来可以这样爱>>

13位ISBN编号：9787117161688

10位ISBN编号：711716168X

出版时间：2012-9

出版时间：人民卫生出版社

作者：银娟

页数：195

字数：213000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<原来可以这样爱>>

### 内容概要

《原来可以这样爱：父母和孩子共同成长的心灵读本》主要根据前书读者的反馈意见，为预防成长问题建立强大的免疫系统支招，为准备做父母、正在做父母或遇见困难的父母等提供现实的参考和借鉴。

其实很多养育困境不是不可避免的，我们本可以做得更好的——如果有更多的知识来支撑我们的爱！

## <<原来可以这样爱>>

### 作者简介

银子，北京军区总医院成瘾医学中心心理总督导，文化部特聘心理专家，中国传媒大学特聘专家并任教于心理学，全国动漫游戏产业标准化委员会委员。

长期从事儿童、青少年心理治疗和婚姻家庭治疗的临床工作及心理学教学。

并同时从事太极拳的教学，擅长太极拳、原始内功及导引术等传统武学项目：中国武术四段，被武当山武当拳法研究会评选为“武当百杰”之一。

曾获香港国际武术节太极拳、太极剑及太极推手冠军和个人四项全能冠军。

目前已出版专著有《真情的虐待——一个网瘾心理医生的手记》、《宝宝早教系列（0-6岁）（全6册）》、《警营图书系列之男性心理》等。

发表《大学生内隐攻击性及其家庭环境的关系研究》、《道家思想对东亚经济的影响及其现代伦理价值》、《299例网络成瘾青少年艾森克人格问卷分析》、《641例网络成瘾青少年临床心理分析》、《团体咨询方法在德育实践中的探析》等学术论文：以及在各类期刊上发表《略谈女性攻击性》、《网瘾怎样找上你？》等文章。

## <<原来可以这样爱>>

### 书籍目录

#### 第一篇 父母从这启程

为人父母是个职业，需要职业技能

1. 现在当父母注定比前辈们困难
2. 如果你追求高品质的养育，最好的办法就是来学习成为好父母

1. 先和自我对话
  2. 从自我行为中发现童年的痕迹
  3. 摆脱成长的阴影
  4. “再见”行动，告别原生家庭
  5. 拿出勇气，开放心态，不可能成为可能
- 你会带给孩子什么样的情感依恋关系

1. 三种依恋类型
  2. “自信”和“信他”
  3. 健康依恋需要情感基础上的理性力量
  4. 在婴儿面前我能掩饰自己的不愉快吗
- 父母对孩子的成长早期影响
1. 血缘关系不等于血肉之亲，孩子成长早期勿远离
  2. 父母外出工作，会影响早期情感吗
  3. 依恋关系决定了成长的一切吗
  4. 安全性的依恋不是无原则的一派温柔

#### 第二篇 爱要怎么出口

不做唐僧式的父母

言行之中庸之道

1. 中庸之避免极端
  2. 中庸之弹性灵活
- 来点幽默吧，这是免费的娱乐

愤怒的处理

1. 表达愤怒，但不恶评
2. 将情绪旋扭调到冷静

身体会说话

语言变形计，有话好好说

1. 啰唆夸张变明确简短
2. 长篇大论变真诚共鸣
3. 针锋相对变沉默是金
4. 挖苦讥讽变善意提醒
5. 怀疑警告变表达关心
6. 责怪辱骂变倾听关切
7. 消极打击变开心乐观
8. 东拉西扯变就事论事
9. 严厉专制变弹性灵活
10. 空洞过度变具体适度

#### 第三篇 大自然的治愈力

大自然的治愈力

1. 走出去接地气
2. 大地母亲的按摩

<<原来可以这样爱>>

3. 大自然是心之所向，只谈快乐不谈牺牲

4. 我们和孩子同是自然之子

大自然的引导力

1. 大自然教我们珍爱自我，拒绝虚弱的父爱母爱

.....

第四篇 不学自然无术

第五篇 读书是王道

第六篇 享乐和发展

第七篇 丢了魂的孩子

第八篇 要心灵成长，也要学业发展

## &lt;&lt;原来可以这样爱&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：早期的安全依恋不能确保在未来生活中有良好的适应；非安全依恋也不意味着注定生活质量很差。

依恋关系不安全的人往往会害怕自己在亲密关系中受伤害，但并不是说上天注定这样的人会一辈子都在害怕中度过，注定生活不容易幸福，但有时可能会被困扰，生活感觉不爽，但不会和幸福绝缘，除非严重到一定程度。

有很多心理有障碍甚至病态的人，但是在各个领域都是成功人士。

就像很多艺术家，没有一些缺陷甚至很难培养独特的艺术表现力。

如毕加索画笔下那么多歪斜的女性，来源于他扭曲的人格，有时为了达到绘画效果，甚至要把老婆暴打一场，眼看着痛苦不堪的模样开始作画，这样的作品符合了特殊年代或人性所需的一种堕落的审美。

另外，一个家庭中所有孩子的依恋情况不尽相同，因为双亲对孩子的情感和喜好程度有差异，与当时所处的家庭情况，父母工作压力、身体健康程度不尽相同。

同时，依恋在成长过程中有时也会有所变化的，如当妈妈再婚，重病或经济困难等家庭变故等，导致妈妈不能自始至终地给予安全依恋。

4.安全性的依恋不是无原则的一派温柔 在孩子0~18个月这一阶段的依恋期，主要任务是较多地满足孩子对依恋的需要。

婴儿需要安慰与爱抚时，母亲能够给予立刻的满足，同时，母亲对婴儿发出的信号、表情较为敏感积极，而不是行为迟钝。

有些母亲在这一阶段做得较好，但是她在接下来的阶段上往往出现问题。

因为后阶段和前面是有些不同的。

不仅要乐意与孩子进行密切接触，而且鼓励孩子进行探究，她可能过分呵护孩子，生怕孩子出现意外而过多地限制孩子的行动。

她们总是在冲着孩子嚷嚷：“回来，那儿不能去。

”“回来，那儿会摔倒的。

”这样，她就关闭了孩子通往外面精彩世界之路。

同时还可能妨碍孩子独立性的形成。

再比如，当母亲把孩子交给保姆时，多次说再见，以至于把本来很平静的孩子搞得焦虑起来。

过度强调与孩子亲近的父母，阻碍和剥夺了孩子独立玩耍的机会。

## <<原来可以这样爱>>

### 媒体关注与评论

亲子之爱，源于天性，成于学习，利在家庭，功在社会。

孩子的天空，映射出父母和社会的光与影。

该书启迪我们，学会爱的细微，成就人的伟大！

——文化部文化市场司副司长 虞祖海

本书从预防网瘾、厌学等心理问题入手，为准备做

父母或遇到困难的父母提供思路。

作者一直在教育和心理领域做出积极贡献。

——国家督学，中国教育学会工读教育分会理事长 兰宏生

书之作者把心理学的抽象理论

转换为可操作的现实案例，通篇内容丰富实用，趣味横生，并赋予生活、生命与学习新的意义和哲思

。

为此，我极力推介。

——哈佛大学心理学博士 岳晓东

这是一部来自心灵世界真诚呼唤的作品，从书中我们获

知：父母心灵的圣洁与智慧的交融，培育出诚挚、自然的新一代。

——北京邮电大学人文学院副院长 王文宏

该书让我们关注：传统文化对养育的价值体现

和现实应用，父母应与孩子共同学习，一起成长。

——北京大学文化产业研究院主任 邓丽丽

作者既有心理学的缜密分析、又流露出一种母

性的细腻关怀，足以轻轻拨动每一位家长的心弦。

——北京市社会科学院文化研究所 刘瑾

## <<原来可以这样爱>>

### 编辑推荐

《原来可以这样爱:父母和孩子共同成长的心灵读本》详尽剖析了一些被社会边缘化的少年们的心理状态和治疗过程。

所幸，希望之光总是像星星之火可以燎原，即便那些个案的生活在某个阶段陷入低谷，对于已经发生的“成长事故”，我们也能竭尽全力去亡羊补牢，重建和修复生命的力量，再次点燃前面道路的光明。

。



## <<原来可以这样爱>>

### 名人推荐

亲子之爱，源于天性，成于学习，利在家庭，功在社会。

孩子的天空，映射出父母和社会的光与影。

该书启迪我们，学会爱的细微，成就人的伟大！

——文化部文化市场司副司长 虞祖海 本书从预防网瘾、厌学等心理问题入手，为准备做父母或遇到困难的父母提供思路。

作者一直在教育和心理领域做出积极贡献。

——国家督学，中国教育学会工读教育分会理事长 兰宏生 书之作者把心理学的抽象理论转换为可操作的现实案例，通篇内容丰富实用，趣味横生，并赋予生活、生命与学习新的意义和哲思。

为此，我极力推介。

——哈佛大学心理学博士 岳晓东 这是一部来自心灵世界真诚呼唤的作品，从书中我们获知：父母心灵的圣洁与智慧的交融，培育出诚挚、自然的新一代。

——北京邮电大学人文学院副院长 王文宏 该书让我们关注：传统文化对养学的价值体现和现实应用，父母应与孩子共同学习，一起成长。

——北京大学文化产业研究院主任 邓丽丽 作者既有心理学的缜密分析、又流露出一种母性的细腻关怀，足以轻轻拨动每一位家长的心弦。

——北京市社会科学院文化研究所 刘瑾

<<原来可以这样爱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>