

<<由内而外的教养>>

图书基本信息

<<由内而外的教养>>

前言

<<由内而外的教养>>

内容概要

<<由内而外的教养>>

作者简介

<<由内而外的教养>>

书籍目录

中文版序 心理健康三部曲 引言 认识自己，才能教好孩子 01 如何塑造自我：记忆方式 科学聚焦：经历决定思维 02 如何教孩子感知现实：故事力 科学聚焦：心智模式 03 如何体会：情绪的力量 科学聚焦：三位一体脑 04 如何沟通：建立联结 科学聚焦：“面部静止”实验、“双电视”实验 05 如何获得安全感：孩子的依恋模式 科学聚焦：依恋研究 06 如何解读生活：成人的依恋模式 科学聚焦：情感、记忆与依恋 07 如何控制情绪：可控状态和失控状态 科学聚焦：大脑拳头模型 08 如何破裂，又如何修复：亲子关系 科学聚焦：联结与独处 09 如何发展思维：第七感 科学聚焦：心理、大脑与人际关系 后记：别让儿时经历妨碍你做好父母 致谢

<<由内而外的教养>>

章节摘录

版权页：不易提取的记忆为什么在儿子出生以前，我早年生活中的这种“精神创伤”只是表现为一些回忆的闪现以及某种情绪、行为或者感受？

要回答这个问题，需要考虑很多方面，比如记忆的提取，大脑对这种未得到妥善处理的精神创伤有特殊的编码。

很多因素会影响人们对特定记忆的提取，包括经历的性质和内容、回忆者所处的人生阶段、回忆者与他人的人际关系以及在编码和回忆过程中的心理状态。

我是家里最小的孩子，而且在儿子出生以前，我也没有过其他小孩。

所以在儿科病房的实习结束以后，我就再也没有和经常哭闹而得不到安慰的孩子相处过。

但是当自己有了一个经常哭闹的孩子之后，我就开始有了情绪上的恐慌。

人们认为这种恐慌是由哭闹的孩子引发的一种非语言形式的情绪记忆。

对我而言，这种恐慌一旦来袭，我首先会在脑海里搜寻亲历式记忆，但这只是徒劳。

况且，我也寻找不到任何能让我想起在儿科病房的实习经历的回忆。

我之前一直认为，这些经历“虽然有趣但却结束了”，所以并没有有意识地反省它，但如今这些回忆时不时地闯入我的脑海。

出现这种结果的一个原因是，这些导致情感创伤的经历没有以特定的方式进行处理，所以在日后回忆时不容易提取。

当人们遭受情感创伤时，往往会出现一种特定的适应性，即在心理上有意识地忽略他人带来的惊恐感受。

与此同时，过度释放的应激激素也会直接损害大脑的某些功能，而这些功能与亲历式记忆的存储密切相关。

在创伤经历过后，这些经历的细节记忆仅仅以非语言的形式进行编码，所以这在日后极有可能唤起人的痛苦情绪，这些情绪常常让人心乱如麻。

我在医院实习时，与这些遭受恐惧的孩子相处感觉太过压抑，难以承受。

那段日子我情绪一直很紧张，而这份工作要求又高，加上病人数量庞大，交接班时间短，病人的病情又严重，我濒临崩溃。

同时，我还常常为孩子遭受的痛苦和恐惧感到羞愧。

我想实习一结束，我可能会说：“好，现在让我回忆一下我曾经带给孩子们的那些痛苦吧。”

但实际上，我并没有对那段实习经历进行反思。

而现在，我不得不重新思考这些情感创伤。

作为实习生，我们一直把自己当作精神饱满、信心十足且内心坚强的医务工作者，以为这样就能对病人的无助和脆弱视而不见。

那时，我们常常无意识地掩饰自身的脆弱，但孩子们的表现往往让我们的掩饰功亏一篑。

现在回想起那段经历，我觉得孩子们的脆弱表现是我们工作上的最大敌人。

他们的病情本来就已经很严重，要治愈不容易，而我们又给他们增添了不堪承受的悲伤和绝望。

在那段令人心悸而又难眠的日子里，我们与疾病抗争，与死亡和绝望的现实抗争。

无助占据了我们的内心，我们的精神濒临崩溃。

面对那些无法征服病魔，我们只能把怒气发泄到自己脆弱的心灵上。

<<由内而外的教养>>

后记

别让儿时经历妨碍你做好父母 养育孩子为我们提供了一次终生学习的机会。孩子的存在将我们置于一种关系之中，鼓励我们加深和他人以及和自己的联结。我们想尽己所能地做好父母。

尽管并不一定希望孩子拥有和我们同样的童年，但我们注定要重复过去。通过理解自己的童年经历，我们能够学会将自身经验与日常生活中和孩子的互动联系起来。放下过去的包袱，我们的生活就会充满全新的期待和自觉。

我们过去未妥善处理的问题会阻碍我们和孩子建立愉快而安全的依赖关系。安全感是孩子健康成长的基础。研究发现，当与他人处于和谐的情感联结中时，个人对他人的依赖就会往安全的方向发展。作为父母，我们当然希望能够尽早为孩子提供这种安全感。随着我们和孩子对于偶然交流、反应灵活性、破裂和修复、情感联结和反思性对话的互动日益增加，他们的安全感也在增加。

教好孩子，并不意味着父母要完美无缺。为人父母赐予了我们机会，让我们理解过去的经历，重新解读自己。孩子并不是这个过程中唯一的受益者：由于将过去的经验整合为连贯的生活历程，我们自身的生活也会变得更加丰富而充满活力。

在孩子对我们的依赖性方面，生活故事的连贯性能够帮助我们学会如何加强孩子和我们的亲密程度，最令人惊奇的发现莫过于此。我们并不是注定要重复过去的模式，因为我们可以在成人之后通过理解过去的经历培养安全感。如此一来，我们当中那些在早期生活中有过不愉快经历的人就能够理解过去对现在的影响，认识到它对于我们和孩子的互动所起到的塑造作用。

理解自身的生活经历使得我们与孩子的联结加深，使我们的生活愉悦而和谐。对生活的连贯性起着核心作用的恐怕要数整合了。

细心、活在当下、尊重和宽容，这些都能够帮助我们加深自我认识。我们所说的整合，指的是将当下与时间的流逝联系起来的过程。当我们通过思想和行为来理解生活历程时，整合还涉及情绪与感受的联系。

由于情绪是个整合过程，我们如何平衡和分担情绪就反映了我们整合自身和与他人的关系的方式。当我们能够更好地把握自己的情绪时，我们就为了解他人的内心做好了准备。正是通过分享心情，我们才创造出了有意义的联系。在整合过程中，思维内部取得连贯性，从而能够培养出更强盛的活力、更深刻的联结和更深远的意义。

在可控状态下，我们会停下来思考各种反应，并从一系列的可能性中进行选择。情商是灵活性的同义词。

当我们的思维进入失控状态，我们的整合能力就会停滞，从而进入低进程模式：膝跳反应控制了我们的行为。我们过去未解决的问题依旧悬而未决。我们陷入了困境。

每个人都有未妥善处理的问题阻碍着自己前进的道路。在各种各样的情况下，我们都可能陷入失控状态。如果放任骄傲或者羞耻阻碍我们认清事实，我们就会丧失第七感，无法从过去的牢笼中解放出来。

第七感来自于一种整合模式，能够让我们看清自己和他人的想法。有了第七感，我们就能够集中关注思维元素——观点、情绪、感受、认知、记忆、信念、态度和意图——这些元素共同构成了我们内心主观世界的核心部分。

连贯生活的关键在于各种经验的整合。对身体感受、情绪和生活经历进行整合是非常重要的。

<<由内而外的教养>>

它能够加强自我认识，通过过去和现在的联结，使得我们与自身以及和孩子创造出联结感，成为生活的主宰。

情绪调节使我们和孩子以及和自身直接联结。

这种调整是人与人之间的一种整合模式。

调整的核心是非语言信号的分享，包括语气、眼神接触、面部表情、手势、时间控制和反应的强度。

关注孩子给出的这些信号和关注自身的感受同样重要。

身体感受是了解自己的想法和观念的重要基础。

情绪交流能够让我们感受到孩子的快乐，并且加强他们这种积极状态。

这种情绪的共享还能够让我们减轻孩子的痛苦和烦恼。

情绪交流将我们和他人更加完整地联结在一起。

作为本书的作者，我们非常喜欢为上面所说的这些心理活动寻找合适的表达。

我们运用了在生活、工作和学习中所收集到的东西。

创造连贯性是生活的任务。

其最深层的形式就是精力、信息和思维的整合。

我们穿梭于思维的时空，通过深入了解自己，将过去、现在和将来联结在一起。

尽管语言无法完整地表达这样的过程，但是简而言之，我们是相互联结的。

我们跨越时空将分散的思维联结起来。

生活经历与我们之间的紧密联结将持续一生。

连贯性是一生的事业。

自我认识的整合是永无止境的挑战。

学会成长和改变，是我们将挑战化为发现之旅的来源，也是获得连贯性的前提。

我们希望这本书能够帮助你打开思维的大门，让你看到新的可能，加深你与孩子之间的关系，陪伴你走向更加完美连贯的人生。

<<由内而外的教养>>

媒体关注与评论

这本书很有启发性，书中介绍了一种实用的教育方式，能够帮助父母与孩子进行有益的情感交流。我们不应止步于教育子女不单单是我们的工作，也要努力完善自己。

作为七个孩子的家长，这本书一直都是我们的睡前必读书。

——斯蒂芬·斯皮尔伯格，好莱坞著名导演 对那些致力于成为好父母的人来说，这不仅仅是一本好书。

《由内而外的教养》感人至深，引导所有探寻心灵的人超越表象，去理解人际关系中最特别、最珍贵的一种——父母与孩子的关系。

——米歇尔·菲佛，好莱坞明星 我十分欣赏这本书，尤其认可书中强调的父母和孩子之间的情感联结、交流以及完善自我认知对亲子关系的重要性。

父母们肯定会对这本书产生浓厚的兴趣并从中受益。

——阿兰·斯若夫(Alan Sroufe)，公共卫生学博士、明尼苏达大学儿童成长研究中心教授 西格尔和哈策尔将复杂深奥的脑科学知识和心理学知识转化为简单有效的养育方法。

对所有父母以及渴望成为父母的人来说，这是一本真正的必读书。

——玛丽莲·伯努瓦(Marilyn B. Benoit)，美国儿童和青少年精神病学会会长 《由内而外的教养》告诉父母们应该如何理解和处理自己儿时的经历，有助于父母和孩子之间简历起一种健康交流、紧密联系、互相信任的关系。

——萨尔·赛维尔，公共卫生学博士、《言传身教》作者 所有父母都该读一读这本书。

养育子女是世界上最重要的工作。

这本书可以让这项工作变得更轻松。

——哈罗德·考泼维茨，医学博士、纽约大学儿童研究中心主任 本书介绍了一种全新的、富有启发性的教育方式。

——埃伦·加林斯基，家庭与工作研究所主席、《问问孩子》作者 每个家长都应该读一读《从自我省思中教养子女》。

这本书里介绍了大量其他教育类书籍中不常见的大脑发育方面的知识。

这本书会让你在看着孩子学习和成长时，体会到更多乐趣。

” ——贝蒂·爱德华，《画出大脑右半球》作者 如果有谁觉得自己注定会重复父母的错误，他真该看看这本书。

读者们通过此书可以学着发现和解决过去遗留的问题，解放自己的内心，更好地投入到当下生活里去。

——杰西卡·泰奇，《复杂世界里教育子女的简单方式》作者 《由内而外的教养》对育儿来说太有用了。

这本书的可贵之处在于它温和地提醒我们要为孩子倾注更多的感情，同时也不要忽略我们自身。

这本书告诉我们，抚平过去的创伤和自我成长永远都不嫌迟。

遵循书里介绍的方式，你就可以更轻松愉悦地融入到孩子的成长过程中，父母和子女之间也会有更深的感情。

” ——杰西·尼尔森，导演、制片人、编剧 这本书的独特结构给了我们一次回忆自己幼年时如何受父母教育的机会，也让我们学会沿用有益的教育方法并重新思考我们对子女的养育方式。

这些新颖有趣的观点可以改变我们看待过去的方式，有利于我们更好地活在当下。

——理查德·波尔比，依恋研究中心主任 这本书独特地融合了以为精神病学家的临床经验和一位保育学校老师多年来处理孩子们各种情绪问题(包括沮丧、愉悦、苦恼、兴奋等)的丰富经历。

西格尔和哈策尔一同拨开教育子女这件事情的表层，还原它最本质的特征。

——尼尔·哈尔丰，医学博士、公共卫生硕士、儿科专家

<<由内而外的教养>>

编辑推荐

<<由内而外的教养>>

名人推荐

<<由内而外的教养>>

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>