

<<做情绪的小主人>>

图书基本信息

书名：<<做情绪的小主人>>

13位ISBN编号：9787503938801

10位ISBN编号：7503938803

出版时间：2009-9

出版时间：文化艺术出版社

作者：王理书

页数：228

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>

<<做情绪的小主人>>

前言

推荐序5爱和责任，快乐到永远！

曾庆春刚刚做了爸爸，心里除了快乐更多的是担忧，不知道该如何做个好爸爸。

学幼教出身的我，一直强调父母应该让孩子在各方面都能得到满足，不仅仅是物质上的，最重要的是心理上的满足。

因为心理健康，才会得到真正的快乐。

自从自己做了爸爸后，发现连自己都做得很不够，这才发现，仅仅有理论是不够的，还要有真正的生活体验，要做一个合格的父亲，真的不是件容易的事。

就在自己处在忙乱之中而不知所措之时，无意间看到了一本台版书《做情绪的小主人》，出于职业敏感，我被书名吸引住了，便拿起来开始翻看，仅仅看了几页，我就放不下了，我被里面的内容深深吸引住了，便集中用了两天，把这本书看完了。

这本书里面一个个鲜活的故事，一个个感人的亲人互动场景，让我的心灵受到了深深的震撼。

这是怎样的一家人啊！

父母原来可以这样和孩子互动！

原来很多理论在现实中都是可以忽略的。

谢谢理书一家带给我的惊喜，让我找到了一个父亲在家庭中角色的定位。

爱是每个父母都能够给予孩子的，而责任却并不是每个父母都能够尽到的，要想让孩子得到真正的快乐，能够快乐一生一世，那我们做父母的就应该将爱与责任做到位，让我们的孩子得到属于他们自己的真正的快乐！

<<做情绪的小主人>>

内容概要

一位已经是两个孩子妈妈的心理咨询师，用自己细腻的心灵与儿女进行互动，用心理咨询师的知识技巧引导孩子的行为，点滴的寻常生活经历中，将正确处理情绪的方法植根在孩子的心灵。作者通过这本书的细细讲述，让爸爸妈妈们恍然大悟，原来我还可以和宝宝这样沟通！面对宝宝的情绪时不再无措，宝宝接受妈妈的引导时也不再牵强。

本书讲述的是一对学心理咨询的父母将心理学、心理咨询技巧运用在教养上的真实故事！每个宝宝都有情绪，时而高兴、时而生气、时而悲伤、时而嫉妒，但是同样的情绪，却有不同的表达方式。怎样让宝宝正确地认识自己的情感和情绪变化，怎样选择合适的方式将情绪释放出来，形成阳光、健康的人格，领悟和享受生活的美好，这就是理书将要为你讲述的..... 孩子的教育值得重视，孩子的情绪管理也是每一个现代父母的必修课！而一个高情商的孩子，学习将更好，更能活出属于自己的光芒！

<<做情绪的小主人>>

作者简介

王理书，美国堪萨斯州立大学多媒体教育与心理学双硕士，曾出版过《做孩子心中的小太阳》、《养出有力量的孩子》，并担任过碧华中学与新竹中学教师、新竹社服中心义工、家扶强制亲职辅导、中华大学通识兼职讲师，而且还经营过“白色逗点心理工作室”。
每年受邀讲座无数，为无数家庭带去了温柔的力量。

<<做情绪的小主人>>

书籍目录

CH1 敏感与爱 预哭毕业的眼泪 上学记——小雨篇 上学记——阳光篇 上学记——扎根篇
我听见你的心 让人麻烦但不糟糕 我怕怕妈妈生气 学会温柔 树长出力量 旦的好处只有
可爱 也很敏感的展爸 爸妈吵架, 儿子画画 三人哭三人笑 对爱的表达 CH2 甜蜜与温柔
兔兔尿布 小男孩的友谊 妈妈生产时的树 陪伴初生的女儿 树成为哥哥 旦学会说好
学会珍惜妹妹 一双兄妹, 父母纳凉 EQ三故事 我的选择掉了 教孩子温柔 你胖 来了,
一阵风, 颜色飞起来了 爸爸, 你爱我吗 CH3 澄明与信任 幸福的两种样貌 哎哟与真好 孩
子, 你轻松地哭 小裤裤底下 叛逆与权利需求 哭的晴朗 小男孩的秘密企图 天使逐出伊甸
园 核心需求 伤心的母亲 安分里的霸气 觉察自己的控制欲 挫折时开心起来 M型社会
管教反思 CH4 惊艳与珍惜 相亲相爱法则 让孩子自己来 因为你很重要 学会说对不起
生气与和好 从自责到负责 固执与情义 树遇到小益 好幸福呢 大小男人的战争 兄妹吵
架新解 水痘与成熟 输与赢的世界 惊喜的蒲公英

<<做情绪的小主人>>

章节摘录

幸福不是漫天盖地，而是在生活中深情捡拾昨天开车经过一条小巷子，目睹车祸现场。

我将车子在路边小停，跟女儿旦旦说：“你等等，妈妈想送光 给那两个人。

”那是一位躺在地上的阿姨与一位无助的卡车司机。

送完光之后，三岁的女儿问：“为什么摩托车会跟卡车相撞？”

”我说：“就像我们走路有时候会跌倒，人生有时候会无常啊！”

”母女在嘀咕对话后，手牵手过马路，在新竹的护城河畔，撕下一小片一小片吐司，喂鱼，喂小鸟。

女儿澄明地在她的快乐中，我的心思回到方才马路上的两人。

是否，这样一起意外，让两个家庭开始一段艰辛的奋斗时光呢？

而在艰辛的生活里，他们从何处得到爱的滋养？

最近的我，经常能感受到“世界的浮动与变化”，在变化的局势里，无常才是恒常。

因此，特别珍惜能相互陪伴的时光。

能与妈妈手牵手在公园散步，能感受女儿贴在耳后柔软爱笑的脸颊，能看着儿子快乐地踢球，能与老公相约吃个午餐，说说贴心话或吵吵架……这些生活中的平凡时刻，在我的知觉经验里，嗅闻起来有浓郁的芬芳，散发出淡淡的金色光泽。

珍惜此刻幸福的我，深深记得无常来袭的凛冽。

《带着伤心前行》的故事，诉说那段凛冽而深刻的记忆，许多谘商 界的朋友推荐给个案看，陪伴失亲的心碎。

《做孩子心中的小太阳》则写出教养孩子的小法宝，许多读者纷纷学会“把害羞交给我”的亲子魔法。

而眼前的手稿，宝瓶的第三本书，说的是：“在生活里捡拾下来的幸福”。

这些记忆，当时若没有写下，有百分之八十是遗忘的。

因为，这些记忆如此细碎，如此轻盈，如天使掉落的羽毛，它带来爱与光的讯息，却又如此容易视而不见。

打开自己的手稿，一个又一个小故事，像魔术帽中变出兔子鲜花一样，连自己都惊喜。

原来，当年树是这样学会上学不哭的……是耶，他跟爸爸有过权力争夺期！

还有，儿子曾经那么腴腆才说出他的第一个“对不起”！

阅读这些带着甜蜜芬芳的文字，心也被照亮了。

儿子树已经是个凡事都有自己看法的小学一年级学生，经常，在我们需求不合相互协商时，我感受到，自己与儿子有一种契合与关爱，我们会彼此退让。

这关爱的基础，是在他幼儿时，我们共同挖掘的爱之泉源吧！

例如，我可以这样说：“先洗澡的打屁股三百下！”

”树会立刻大声说：“我要。”

”他很爱被我打，是那种轻轻拍打皮肤的舒服享受。

拍打他，是树恢复被关爱能量的活动；透过拍打全身上下，甚至打个七八百下，不只接收到触碰的温柔能量，还兼做穴道按摩。

在这本书里，可以阅读到，当年在生活里很细微的小地方，我们如何共同挖掘这道深泉。

分享一段最近描写的亲子关系：年初三，是婆家的大家族聚会，我们的责任是尽早回去，让阿祖开心，接着去餐厅，和三十多位亲族聚餐。

树一进阿祖家门，就有礼貌地拿到了遥控器，聚精会神地看着《海绵宝宝》。

大伙儿要出发了，我要他关电视，他用生气的口吻说：“为什么要出去吃饭？”

在家里吃不就好了？

”走去餐厅的路上，他甚至气哭了。

我停下来，摸摸他的脸蛋，我说：“树，你能看电视，是因为有眼睛和耳朵对不对？”

”他点点头，泪水流下来。

“记得妈妈带过你，谢谢你的眼睛和身体，那次你很开心，记得吗？”

<<做情绪的小主人>>

”他点点头，放松一些。

于是我继续说，说起谁让他拥有身体，他要谢谢爸爸，那又是谁让他的爸爸拥有身体……他要谢谢阿公；那阿公的爸爸又是谁？

于是我说了，“今天，我们要跟阿公的兄弟姊妹吃饭！

要跟你爸爸远方的兄弟姊妹吃饭！

”“这是很珍贵的，很远的兄弟姊妹，你相信吗？

这群人身上，有一半以上的人，跟你拥有相同的DNA源头，因为，你们都是从同一个阿祖和女阿祖来的。

”树平静了，这个故事让他有了意义感。

他在餐厅，与自己的表哥坐在一起，虽然没有敞开心去认识其他人，他睁开眼睛看着一屋子的亲族，开怀地享受食物；在大家举杯时他睁眼看着，我觉得他的心逐渐朝向这群有点陌生的亲族打开了。

做情绪的主人，逐渐成为社会显学，“如何既做自己又与人连结，如何不委屈自己又与人相亲相爱？

”成了热门工作坊的主题。

在变革浮动的世局中，恒常而稳固的滋养，是来自于生活细碎平凡处，真心与理解的相遇吧！

这是一本这样的书，即使作者如我，都能从其中得到滋养的书。

<<做情绪的小主人>>

媒体关注与评论

作为一个早期教育工作者，我深知孩子六岁以前的教育对孩子的一生有多么重要，尤其是六岁前情绪的正确引导，对孩子形成一个好的性格是至关重要的。

——东方爱婴早教中心董事长 贾军 我认为这是一本包含了作者的良苦用心，以及深沉的教育责任感和真实的教养经验的，不可多得的家庭教养实用手册。

——摇篮网专家 滕婧 《做情绪的小主人》内容很感人，让人感受深刻的是，这位妈妈在面对孩子成长中一个个带有情绪的困难时，都能以一种爱的智慧帮助孩子找到平衡，这些是值得每位妈妈学习和思考的。

——李跃儿巴学园老师 马丽娟 读了这部书我才领悟到，情商与其说是教育的结果，不如说是滋养，尤其是家庭氛围滋养的结果。

教育，包括道德教育，很大程度上关乎人的外部性、社会性、目的性，而情商是“摸心的感觉”、“灵性的家”、“人际互动里最内层的情感状态”。

——资深策划人 田苗 这本书里面一个个鲜活的故事，一个个感人的亲子互动场景，让我的心灵受到了深深的震撼。

谢谢理书一家带给我的惊喜，让我找到了一个父亲在家庭中角色的定位。

——幼儿教育专家 曾庆春

<<做情绪的小主人>>

编辑推荐

<<做情绪的小主人>>

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>