

<<第二次成长>>

图书基本信息

书名：<<第二次成长>>

13位ISBN编号：9787506821582

10位ISBN编号：7506821583

出版时间：2010-11

出版时间：中国书籍出版社

作者：明天

页数：209

字数：182000

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>

<<第二次成长>>

内容概要

爱不仅仅是一种感情，它更是一种行为方式。

父母都是爱孩子的，这是在感情上，而在行为方式上，他们却做着和爱背道而驰的事，使得孩子感觉到的不是爱，而是伤害。

你身上有着改变自己孩子命运的力量，当你自己从内疚、自责和愤怒的情绪中和解脱出来时，你也解救了自己的孩子；当你路中止了旧有的家庭生活模式，打破这一循环，你就等于给你的孩子，给你的孩子的孩子，给子子孙孙一份无价的礼物，你就是在塑造未来。

本书是资深心理咨询师对多个真实个案跟踪采访多年的结晶。

当事人对父母的痛陈震撼人心，字字句句，真真切切，引入深思。

我们无意谴责父母，毕竟他们对孩子的爱是最无私的，那些错都是他们无意中犯下的。

我们到底怎样做父母？如何给孩子玫瑰，而不是刺？孩子需要什么样的爱？对这些问题的思考才是奉书的意义所在。

我们每个人都是父母的孩子，也都会成为孩子的父母。

这本书适合干所有曾经是孩子的父母，或者正准备做父母的人。

<<第二次成长>>

作者简介

明天，高级心理咨询师，婚姻情感专栏作家。

致力于婚姻家庭领域心理学研究。

著有《怎么说怎么爱》、《和谐婚姻：手牵手向前走》、《婚姻处方》、《女心理师婚姻咨询手记》、《孩子成长的五大动力》等书。

<<第二次成长>>

书籍目录

写在前面的话第一章 审视：是什么让我们不快乐，一、寻找暗涌的冰体 二、打破“完美父母”的神话 三、你和父母是什么关系 四、父母带给你的那些伤害 五、给自己把脉：你是否曾被父母伤害第二章 迫寻：父母为什么要伤害我们 一、父母的“不作为”和“不正当作为” 二、父母带给我们怎样的伤害 三、父母为什么会伤害孩子 四、给自己把脉：你和父母是什么关系第三章 自省：你在复制父母吗 一、你伤害了婚姻吗 二、许自己一个幸福的家 三、你伤害了孩子吗 四、给孩子一个健康的原生家庭第四章 成长：重新开始你的生活 一、放弃斗争，与父母和解 二、处理情绪 三、自我界定 四、结束循环 五、重新认识爱最后的话：相信你自己附录

<<第二次成长>>

章节摘录

审视：是什么让我们不快乐 是什么让我们不快乐？

——内心莫名的恐惧？

难以驾驭的坏脾气？

人际关系紧张而影响了工作？

缺少价值感，觉得做什么都没有意思……你有没有想过，这些其实都只是冰山的一角，而暗涌在水面之下的更大冰体，才是被长久压抑并且忽略的“内在”？

这个“冰体”就是原生家庭对我们根深蒂固的影响。

原生家庭指的是我们出生、成长的那个家庭。

原生家庭对一个人的成长有着最早、最有力、最直接，也最深远的影响。

一个理性的，充满爱的温暖的家庭，会培育出人格健全的孩子；一个缺乏爱和温暖的家庭，则会让孩子形成有缺陷的人格。

成年后的我们，无论是性格特征、沟通方式、人际交往，还是人生价值观、恋爱婚姻、教子育女，无不留存着原生家庭烙下的“胎记”。

如何去正确认识、面对“原生情结”，可能会困惑着大多数人。

如果自我知觉比较准确，周围人际环境的包容度比较高，自我通过不断整合、完善，可以从“原生情结”中剥离出来。

但遗憾的是，现实生活中，很多人都在不知不觉地复制着前辈的思维方式和行为模式，代代相袭，进入无法挣脱的死循环。

……

<<第二次成长>>

编辑推荐

父母不当的教育方式曾给我们带来伤害，那成了我们心底的痛，甚至造成沟通障碍、婚恋困惑等心理症结，你甚至无意中还将这种痛传给自己的孩子，让孩子遭受同样的痛苦。

有什么样的父母是每一个人的命运。

从现在开始，我们重新来认识自我，重新成长吧！

向伤害叫停，与痛苦作别，原谅父母，毕竟，他们是最爱你的人，他们本想给你玫瑰，却不小心让刺伤了你；从自身做起，给你的孩子更好的命运，好好爱你的孩子！

<<第二次成长>>

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>