

<<有爱还不够>>

图书基本信息

书名：<<有爱还不够>>

13位ISBN编号：9787807638506

10位ISBN编号：7807638508

出版时间：2013-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：华海晏

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>

<<有爱还不够>>

前言

<<有爱还不够>>

内容概要

《有爱还不够:卓越父母的自我提升法》内容简介：NLP（神经语言程序学）是近年来越来越受人关注的一门非常实用的“复制卓越”的心理技术，通过学习NLP，可以让我们每个人更清晰地了解自己、了解他人，更好地与人沟通、与自己沟通，更能与外界和谐相处，让自己变得更好。

作者华海晏是美国NLP大学授证NLP专业执行师，中国首批国际认证NLP导师，是国内屈指可数的NLP权威导师，从事NLP培训教育事业多年，倾心将NLP技术完美融入到家庭亲子教育中，致力于一种全新亲子沟通教育模式的研究，不授予改变孩子的方法，而是着眼于改变父母自身的观念、态度和看法，从父母的自身改变做起，让父母彻底了解孩子不同时期的心理发展变化和行为背后的心理秘密，让亲子沟通更顺畅，收获完美的亲子关系，给孩子正向积极的影响，最终让孩子成长为一个积极向上、身心健康的人。

《有爱还不够:卓越父母的自我提升法》是一本讲述如何实现高效的亲子沟通、培养完美的亲子关系，如何从改变自己的思维、态度出发最终改变自己、也改变孩子的亲子教育书，书中结合了目前最受瞩目的两大心理流派——萨提亚家庭治疗和NLP技术，以NLP模式去探求一种全新的亲子沟通技巧与方式，从心理学的角度出发，找出行为背后的心理成因和孩子的心理发展模式，从而可以让家长们有的放矢，有针对性的去解决亲子沟通过程中的种种问题。

书中提出了独特的“54321”金字塔式家教理论——5个沟通层次——打招呼、谈事实、谈想法、谈感受、敞开心扉——让亲子交流再无障碍；4个决定因素——行为、思想、情绪、环境——将改变融于无形之中；3个话术——“不”“对”“比”——让孩子自信快乐地成长；2个思考方向——是正向地接纳和肯定，还是负向地否定——培养正向的思考方式；1个核心——爱——用无条件的爱浸润孩子。

通过金字塔模型，作者要告诉读者的是——只要掌握了5、4、3、2、1这几个数字背后的秘密，就能将孩子引向成功与快乐，让自己与孩子共同走向卓越。

海报：

<<有爱还不够>>

作者简介

<<有爱还不够>>

书籍目录

推荐序 序一：做母亲，是我最好的事业 序二：NLP，让父母走向卓越 第一章五个沟通层次：建立完美的亲子关系 孩子有问题，就是父母有问题 沟通的五个层次 不同成长时期，不同心理需求 0—3个月，完美照料者和重要他人 4个月—3岁：建立安全感、亲密感 4—5岁，肯定、欣赏、赞美 6—12岁：学习、认知、榜样 独立是一个自然而然的过程 不必过早给孩子“断奶” 依赖是心灵的养分 附幼儿能全托吗？

第二章四个决定因素：如何影响和改变孩子 一辆车是怎样跑起来的 行为：看得见的冰山 如何对待孩子的行为问题 每个行为背后都有一个正面的动机 四种气质类型 孩子的行为方式取决于先天气质 父母的行为模式对孩子的影响 思想：行为背后的指挥棒 思考的逻辑层级 信念：让身体的每个细胞都相信 卓越信念之母：一切都是为最好的而准备的 NLP的预设前提：智慧父母的10个信念 情绪：一种强大的能量 情绪的神秘力量 接纳并帮助孩子处理情绪 给自己的情绪洗个澡 环境：成长的土壤 父母的身教比言传更重要 为孩子创造和谐的心灵环境 附推荐电影《小孩不笨》 第三章三个话术：孩子快乐自信的源泉 给“不”做减法 “不”是明确而无效的指示语 “可以”比“不”更有效 同步和引导技术 “对”：赞美的力量 获得赞美是人性最深切的渴望 赞美的艺术 “比”是一把双刃剑 别让“别人家孩子”成为负担 坚信你的孩子是独一无二的 只和自己作比较 附“小心”还是“停” 第四章两个思考方向：教会孩子解决问题 活出自己的主控权 放弃“为什么”，选择“怎么做” 引导孩子找内因 附：给女儿的一封信 第五章一个核心：无条件的爱 爱的关键词一：接纳 接纳孩子的一切 接纳自己的一切 “对不起、请原谅、谢谢你、我爱你” 爱的关键词二：欣赏 爱的关键词三：尊重 尊重生命本身 尊重孩子的独一无二 爱的结语 附心想事成的秘密 后记我心目中的NLP 附录华海晏相关文章收录 你有几个抽屉 “比、从、北、化” 看NLP的智慧父亲，孩子心中的天

<<有爱还不够>>

章节摘录

版权页：有了这份觉察之后，看到自己想法的好笑之处，轻松一笑，那股冒起来的情绪一下子就消失了，非常有趣。

我在想，如果是一个没有觉察的父母，带着这股愤怒的情绪，过了马路之后，说不定就会劈头盖脸地说孩子一通：你这孩子怎么这么不听话，你知不知道那有多危险！

如果被车子撞到怎么办！

这么不听话，下次不带你出来了！

孩子刚刚通过自己的决定，安然无恙地过了马路，本来内心刚刚升起的自豪感，瞬间就被当头的冷水给熄灭了。

下次再遇到要做决定的时候，内心就会冒出一个声音：“啊！

不行，我自己做决定是不可以的，到时候会挨骂的，要听妈妈的、要听爸爸的、要听老师的！

”如此一来，他的内心就一定要得到一份允许才敢去行动。

所以，一个被动的孩子、一个没有主见的孩子就这样被培养出来了。

而我们的父母还不知道，为什么我的孩子这么没自信呢！

殊不知，都是自己的原因。

我们常常能看到这种现象：某些事业成功的精英父母，培养出来的孩子反而不及一些平民家庭。

按理说，他们所能给予孩子的成长环境，远远好于一般家庭，孩子应该会很有建树或很健康幸福才对，可事实却往往相反。

其实这并不难理解，因为往往越是自己在事业上、在社会上取得成功的父母，对自己的判断和决定就越发地自信，就越希望自己的孩子听自己的，这些人在培养孩子的过程中过于强势，对孩子的控制过度，导致孩子的生命不自由，要么懦弱，要么反抗。

这样的父母，在向我求助的来访者中，为数不少。

而相对来说，一些平凡的父母，只是普通的工人农民，他们常说的就是，孩子爸爸无能，帮不到你什么，你就自己看着办吧！

因为没有什么可依赖的，也不需要看大人的脸色，孩子反而获得了足够的空间去成长自我，透过自己的努力达成结果，结果无论好与坏都是一个反馈信息，让孩子从生活的反馈当中学习成长。

如果是坏的、失败的结果，孩子就可以从错误中学习下次如何不犯错；如果是好的、成功的结果，就可以帮助孩子增强自信，增长力量。

一个人只有透过自己的努力创造的结果，才能真正为自己赢得自尊，这是亘古不变的道理。

在这个方面，很显然，中国父母需要向西方父母学习。

西方教育最大的特点，也是最优秀的部分，就是家庭气氛民主，给孩子充分的自由，在绝大多数的事情上，都会给孩子一个选择的权利。

<<有爱还不够>>

后记

我心目中的NLP从第一次听说NLP这三个英文字母开始到现在已经有六个年头了，从最初的兴趣到后来的学习，再到现在的探究，我对NLP的理解不断深入。

最初NLP对于我来说，就像是物理数学一样的学科，当时我就阅读一些市面上能买到的书籍，对NLP的理解还停留在表层。

到后来跟随我的启蒙老师学习NLP技术，才发现原来NLP这么神奇，亲眼目睹导师在短短三十分钟的时间内帮一个人治愈恐高症，看到老师犀利的洞察力，用简短发问的技巧帮助一个人把多年的积怨排解而令其整个人为之焕然一新，由丑变美。

那时候，我对NLP的理解就是武林高手的神奇宝剑，是一个魔术盒。

如今，当我越来越深入了解NLP的时候，我对NLP有了一个全新的理解。

我体会并感受到了什么是NLP的本质，什么是NLP的精髓。

在我的心目中，NLP的本质就是接纳，接纳意味着对人的完全尊重和理解，接纳的背后是什么呢？是爱。

记得我的老师讲过一句话：“这个世界所有的情绪都是假象，只有一种东西是真的，那就是爱。

”NLP就是一个传递爱、表达爱的工具、方法和技巧。

其实，在我们的生命当中并不是缺少爱，生命的本质就是爱，我们诞生来到这个世界上就饱含了父母对我们的爱，当我们成年后，我们心中是满满的对孩子的爱、对世界的爱。

遗憾的是，我们没有学会如何去表达我们的爱。

更多的是，不恰当的方式让爱变成了恨、抱怨、悲伤、不理解、愤怒、委屈等等，人与人之间充满了防备、隔阂、冷漠，爱被阻隔。

什么是爱？

爱就像阳光可以融化冰冷的冻土，阳光下种子才能发芽，树木才会生长。

有爱的家庭，孩子就像沐浴在阳光下的小树苗，茁壮成长。

没有爱的世界是灰色的、阴冷的。

在缺少阳光的家庭，孩子的心灵就没有办法健康成长，不是父母不爱孩子，是父母错爱了孩子。

很多时候的无心话语，却会像把伤人的剑！

在这个追求物质享受的年代，人们忽视了心灵的建设，心灵的花园杂草丛生。

我们太需要阳光，太需要爱了。

NLP让我们更爱自己，更爱他人。

NLP让心与心的距离更近。

在NLP的环境当中，我常常有种体验，仿佛在心灵的世界里，心会以同样的频率振动，感动着同样的感动，流淌着同样的泪水，在爱的空间，心和心没有距离，仿佛所有的心灵都汇集成一个更大的心灵，散发着光和热，就像太阳一样。

在这个信仰危机、道德危机的年代，让NLP架起人们心灵的桥梁，让爱在心与心之间流动吧！

爱将让我们的社会更和谐，让我们的世界更美好！

<<有爱还不够>>

媒体关注与评论

我想邀请你去加拿大和我一起工作，你带给我的惊叹就好像当年我见到萨提亚女士一样！

——太平洋国际萨提亚学院创办人、著名心理学家 约翰·贝曼 你赢得今天的荣誉是实至名归的，你拥有难以置信的内在力量！

——世界第一潜能大师 安东尼·罗宾 你是我见过的女性中极具天赋和灵性的，这项事业似乎是上天为你度身定做的，我愿意成为你的兄长，支持你在这条路上走得更好！

——美国NLP大学特别授权导师 张国维

<<有爱还不够>>

编辑推荐

<<有爱还不够>>

名人推荐

<<有爱还不够>>

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>