

<<媽媽，妳快爆發了嗎？>>

图书基本信息

书名：<<媽媽，妳快爆發了嗎？>>

13位ISBN编号：9789866180538

10位ISBN编号：9866180530

出版时间：三悅文化

作者：山崎洋實Yamasaki Hiromi

页数：128

译者：陳媿君

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>

## <<媽媽，妳快爆發了嗎？>>

### 內容概要

《媽媽，妳快爆發了嗎？

看看漫畫，放鬆自己才能顧好家庭！

》作者 洋洋老師是「媽媽樂活研習班」的講師，目前在日本全國50個地方一年約舉辦150次的講座活動。

這個講座並非專門討論育兒輔導，而是.....輔導啟發媽媽們如何變得容光煥發！

不只是單純的講授簡單的溝通技巧，而是注重參加者本身所具備的長處，促使參加者能自發性的有所表現或付諸行動。

從學員口中經常可以聽到：聆聽洋洋老師的談話就覺得充滿活力，比較不會對孩子生氣、比較不會對老公發脾氣、能夠輕鬆應對不好相處的對象等等，發生許多令人開心的改變。

現在，好消息來了！

洋洋老師將她多年的輔導經驗寫成書籍，並搭配輕鬆可愛的漫畫，傳授各位媽媽們如何變得光采、自信有活力！

仔細分析媽媽們不快樂的理由，會發現傳統媽媽們容易被周遭人們的想法所左右，老公、小孩、婆婆、親戚、左鄰右舍、家長朋友.....等，媽媽們因此失去了自我軸心，這是很重要的關鍵！

因此《媽媽，妳快爆發了嗎？

看看漫畫，放鬆自己才能顧好家庭！

》分為「與家人的相處之道」、「與孩子的相處之道」、「與別人的相處之道」、「與自己的相處之道」

這4大部分，整理出該如何自處、他處，媽媽才會開心快樂的秘訣。

全書承載洋洋老師的輔導經驗精華，內容超級貼切實用，措辭真心誠摯，句句觸動媽媽的心！

當媽媽快爆發時，請妳一定要看看！

除了能夠找到解決您鬱悶情緒的方法，也教會你傾聽自己的需求，唯有當自己充滿喜悅放鬆的能量，才能帶給家人更好地照顧！

## <<媽媽，妳快爆發了嗎？>>

### 作者簡介

山崎洋實（Yamasaki · Hiromi），出生於1971年靜岡縣。  
藉由旅行社、連鎖英文會話補習班的職務而得知服務人群&教育人才的樂趣。  
結婚離職後接觸到輔導啟發這門學問（激發參與者的幹勁或行動力的會話技巧），並進行系統性的學習。

歷經懷孕生產後，開始舉辦「媽媽樂活研習班（簡稱·媽媽樂）」。  
向有所煩惱的媽媽們傳授該如何正向思考才能擁有幸福快樂的媽媽生活。  
活動展開6年後，媽媽樂普及日本全國。

現今穩居媽媽輔導諮詢的第一把交椅·人稱「洋洋老師」，在業界十分活躍。

<<媽媽，妳快爆發了嗎？>

書籍目錄

前言 Chapter 1 與家人的相處之道 老公也好老媽也罷甚至是婆婆 為什麼會搞得我如此煩躁？

！

EPISODE 每個人的衡量尺度不同 情感的分享 EPISODE 怒氣的背後其實是因為有所期待！  
成為善於處理焦躁情緒的媽媽吧！

Chapter 2 與孩子的相處之道 明明希望孩子更「聽話」…… EPISODE 「媽媽保證不會生氣，你說這表示……明明就在生氣？

！

以中立客觀的立場看待事物！

EPISODE 請具體表達 「再等一下」究竟是指多久？

如何「滿足」孩子的心理？

Chapter 3 與他人的相處之道 人際關係變得沉重，筋疲力盡&意興闌珊 EPISODE 莫把精力浪費在無事物上！

感到介意的莫過於自己 不再對難相處之人感到介意的「宇宙定律」 EPISODE 煩惱是太閒的證據 不臆測牽著鼻子走！

Chapter 4 與自己的相處之道 不論做什麼都無法稱心如意究竟是為什麼？

EPISODE 瞭解自己的行為模式 我究竟想怎麼做？

EPISODE 活著就是奇蹟 多對自己說OK！

當媽媽也可以很快樂 課題 以簡訊表達「感謝」 列舉孩子的10個強項！

輕撫儀式&魔法精神喊話 尋找快樂之友！

洋洋風 名片製作方式 撥出專屬自己的時間！

成為幸福快樂的媽媽！

名言 洋洋語錄集

<<媽媽，妳快爆發了嗎？>>

编辑推荐

為什麼當媽媽就一定要犧牲忍耐呢？

請一定要記住：媽媽快樂的話，全家人就會幸福！

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>