

# 《這樣守護孩子的心靈自由》

## 图书基本信息

书名：《這樣守護孩子的心靈自由》

13位ISBN编号：9789861753834

出版时间：2015-2-26

作者：王理書

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《這樣守護孩子的心靈自由》

## 內容概要

預購即登博客來親子教養Top10！富邦文教基金會 陳藹玲、蘇荷兒童美術館 林千鈴、身心靈作家 張德芬、東華大學助理教授 翁士恆 真心推薦

一個真正心靈自由的孩子，

將來不論面對什麼情況，都有能力守護自己，航向自己的最大熱情渴望！

我們對待孩子的態度，是未來孩子自我管理的基礎，

我們提供給孩子的守護，是未來孩子回應世界的方式，

想讓孩子心靈自由，你得先活出這樣的自己！

且看一位親職教育者、超級有創意的媽媽，如何在一次次與兒女的互動中，

摸索出一條充滿驚喜、感動、不僅能融入群體也兼顧心靈的教養之道。

紀伯倫說，你的孩子並不是你的，他們經你而生，但並不屬於你。你可以給他們你的愛，卻不能給他們你的思想；因為他們擁有自己的思想。

王理書說，每個孩子都是獨特的，有各自屬於自己的成長進度，當孩子跟不上學校進度或框不入他人期待時，父母若能不陷入比較，全心信任孩子，就能帶領孩子脫困、活出自己。

王理書帶過兒童夏令營、擔任過國中班導、教過高中物理、兼任過大學講師、帶領過父母成長團體、做過親職輔導，也和對孩子施暴的家長一起工作過。她帶領過各個年齡層的孩子，也陪伴過各個年齡層的父母處理他們的親職困境，自己則生養了一對個性與特質截然互異的一兒一女。

在教養經驗中，她發覺孩子心靈自發力量的強大，真實體會到紀伯倫所謂的「住在明日之屋的孩子」，屬於他們心靈的溝通力、歡樂所帶來的療癒力、彈性，以及巨大的愛。本書基於守護的立場，教導孩子社會化、督促孩子努力向上，同時用無分別心的愛來守護孩子的心靈自由。

書中她用許多生活日常故事，帶你看清該如何培養自己與孩子更純淨、堅韌、有質地的生命力量，一起活出心靈的自由！

# 《這樣守護孩子的心靈自由》

## 作者簡介

### 作者簡介

#### 王理書

暱稱Mali，美國堪薩斯州立大學教育科技與心理諮商雙碩士。曾任物理老師、諮商老師、親職教育專長；現在是兩個孩子的媽，與丈夫定居新竹，以演講、工作坊與寫作為主。

理書的專長是帶領人與自己相遇，在愛中收下並轉化生命所給予的一切經驗。無論是閱讀理書的文字或參與工作坊，都能感受到心靈被碰觸的飽滿與感動。她的生活簡單，喜歡在人來人往的咖啡店寫作，嗜巧克力，愛唱歌與辦故事，陪孩子玩耍。在她的家中，當孩子玩起來笑聲盈滿時，有如置身光亮的天堂。在工作坊中，她會創造一種兄弟姊妹情誼，讓原來陌生的參與者一下子就有家人的親近感。理書與丈夫宗展都是心理背景出身，在他們家哭泣、生氣或爭吵不是問題，制止哭泣、生氣或爭吵不是第一要務，在他們家，這種時刻是互相了解並學習相親相愛的時候。這是個愛溝通的家庭；晚餐時間，子女們會一直說話，跟爸媽分享學校的經驗與見聞，徵詢意見或得到讚賞；而專心聆聽，即使惹麻煩的事情也能聽得笑哈哈，是理書給孩子最溫柔的支持。

理書現階段的夢想是讓愛成為推動家庭言語和行為的主要力量，年老後的夢想則是成為山中說故事的老婆婆。

著作：《養出有力量的孩子》《帶著傷心前行：一個心理工作者的自我療癒故事》《做孩子心中的小太陽》《做情緒的小主人：一對諮商父母的教養書》《幸福在我之內》《碰恰恰說故事魔法》《這樣守護孩子的心靈自由》

個人部落格/幸福之旅：<http://lishu.typepad.com/>

FB：<https://www.facebook.com/lishuwang.mali>

# 《這樣守護孩子的心靈自由》

## 書籍目錄

推薦序 延展自我、滋養親能的新世紀父母效能訓練手冊 翁士恆  
編輯室報告 無論發生什麼，都可以化為祝福！  
作者序 提供給孩子堅定的守護  
前言 圓滿心親職  
門檻與禮物(1)  
留級與沒有分別的對待  
門檻與禮物(2)  
父親驟逝與真實自我萌芽  
門檻與禮物(3)  
婚變與真實的我  
門檻與禮物(4)  
心理師證照考試與更大的自己  
人生的核心信任  
立足於圓滿的親職  
第一章 用轉念守護情緒  
你既是被困的昆蟲，也是結網的蜘蛛  
處理不公平的感覺  
找到情緒背後的想法  
轉個念，從「不公平」來到「我有能力」  
用和諧來承接情緒  
孩子獨當一面時，帶來的力量  
給你家事做，因為你很重要  
讓我幫忙，這樣放棄踢球才有意義  
把做家事迎回愛與榮光中  
訓練孩子做家事的好時機  
第二章 快樂的守護力  
把舒適放後頭的喜悅  
安全可以與熱情併存  
用運動支持孩子快樂長大  
玩一玩，是認真大人的健康解藥  
美麗人生  
第三章 生命的酬賞  
不用獎賞，用酬賞  
支持家庭生命力的酬賞  
栗子慶典  
拔牙儀式  
身體搖哄的酬賞  
第四章 用自由守護功課  
化解考試焦慮的好用隱喻故事  
用說故事來教減法  
哥哥在乎妳沒有推自己一把  
即使感覺功課很多，也要珍惜此刻的「少」  
不以擔心來守護孩子的功課  
不要用人生的熱情來交換成績  
嗯～有練過！  
第五章 孩子與婚姻鏡子  
孩子是鏡子

## 《這樣守護孩子的心靈自由》

沒有對錯，而是在不同中合作  
指責，是大人承受不起衝擊的反應  
在靈性層面，我們一樣成熟  
父母的相互敬重，是孩子的力量  
支持彼此發展自己的婚姻  
第六章 更大的美好世界  
孩子敞開我們的世界  
說「謝謝」讓孩子與世界建立好關係  
請大地媽媽幫忙  
被神性母親抱著拔牙  
風陪我接力賽跑  
在兩種媽媽的懷抱裡安睡  
哀傷揭露了珍愛  
聆聽桌子的意願  
第七章 孩子的深邃與奧祕  
住在明日之屋的孩子  
難搞的神祕存在  
讓孩子形容能量質地  
眼睛閉上看看，耳朵貼近聽聽  
故事是旦旦的藥  
溫柔紫毛線球的故事  
無法說「不」時，可以有夢想  
命名的神奇魔法  
繞過頭腦找答案，用光來抉擇  
第八章 讓愛帶領  
真誠表達，讓愛有機會主導  
用真誠鬆開糾纏戲碼  
父母因同時顧全自己而臨在  
這樣引導孩子從驚嚇中復原  
從光的視野看見  
用好結構來帶領團體  
用請求替代抱怨  
直接表達，無須抱怨  
擔心時，找回信任與關鍵行動  
第九章 給孩子最重要的守護  
找回玩具重要，還是信任世界重要？  
情節重要，還是吉光片羽重要？  
無論如何，你不會失去媽媽的愛  
媽媽給你全部的自由  
說「你好棒」，要很用心  
從自己身體來的回饋，是最真實的鼓舞  
被守護的孩子有六項特質  
第十章 慈愛國王的修行  
孩子的麻煩，不是衝著父母來的  
父母內在的衝突三角情結  
慈愛國王作為父母的比喻  
慈愛國王的修行  
慈愛國王的姿態  
陰影與慈愛的親子國度

# 《這樣守護孩子的心靈自由》

慈愛國王的慣用語

第十一章 心靈遊戲

遊戲1

無論……我都一樣愛自己

遊戲2

與神性連結的簡單咒語

遊戲3

點亮愛的光

遊戲4

愛的語言遊戲

遊戲5

精神層次的連結

遊戲6

連結自己的天堂

遊戲7

讓孩子畫出自己的光

遊戲8

在想像力中自由的身體

遊戲9

把顏色帶入孩子的房間

遊戲10

為孩子寫「來自天堂的信」

遊戲11

猜拳、捏捏臉，召喚甜甜的愛

遊戲12

男孩的打招呼儀式

遊戲13

祝福

遊戲14

曼陀羅能量圈

後記

守護孩子，守護台灣的下個世紀

# 《這樣守護孩子的心靈自由》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)