

《你不是孤单一人：个人成长和亲住

图书基本信息

书名：《你不是孤单一人：个人成长和亲子关系指南》

13位ISBN编号：9787505997009

出版时间：2015-5

作者：[西班牙] 白大卫

页数：280

译者：刘海龙

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

《你不是孤单一人：个人成长和亲住

内容概要

童年对人的一生具有重大影响。本书作者基于专业的心理学教育背景和多年在世界各地的教学经验，与中国读者分享：那些童年的负面事件对长大成人后的生活有怎样的影响，包括这些影响作用的机制以及如何转化。文中伴有大量的案例，具体描述外在的事件如何内化为固定的行为模式，特别是那些令我们反复受苦的模式。

书中的26个练习是作者长期课程实践的结晶，内容覆盖与自己、与父母、与爱人、与孩子几个最重要的关系面相。由此，在作者卓有成效的建议、方法和温暖的语言引领下，我们可以认出自己的生命卡在何处，并作出改变，活出美好的内在本质。

《你不是孤单一人：个人成长和亲住

作者简介

《你不是孤单一人：个人成长和亲住

书籍目录

目录：

第一章什么是内在小孩

001

内在小孩

006

内在小孩与激情

009

内在小孩与亲密关系

010

内在小孩与为人父母之道

013

内在小孩与创造力

015

内在小孩与灵性的维度

016

内在小孩与自尊

018

给你的建议

020

第一部分来自过去的内在小孩：了解你的童年，了解你自己

第二章童年的重要性

025

孩子出生时，情感是开放的

026

孩子的神经系统可塑性极强

029

孩子什么都会信

030

孩子们需要依靠

032

以自我为中心的思维方式

032

孩子的思维很简单

033

孩子缺乏时间观念

034

第三章童年时的伤害

036

孩子是怎么保护自己的

037

用身体来抵御情绪上的伤害

038

如何用头脑保护自己，使自己不受情绪的影响

042

控制自身的行为，在情绪上保护自己

043	孩子博取关注的手段
047	练习：满足自己所需的惯用模式
053	练习：你在哪些方面否定自己
054	被遗弃的脆弱的内在小孩
055	内在小孩和无意识头脑
056	内在小孩用幻想补偿自身的不满
061	内在小孩受到压力，就一定要寻找释放的出口
061	第四章刻录——头脑中最深的印记
063	不断重复的主题源自主要的刻录
066	练习：生命中不断重复的主题
070	熟悉的感觉让人依恋
071	对快乐的恐惧
071	刻录的强度取决于我们的解读
072	对刻录的态度
073	父母要了解刻录的重要性
075	第五章与怀胎和出生有关的刻录
078	子宫内形成的刻录
078	出生过程造成的刻录
079	刚出生后的刻录
084	意外怀上的孩子会造成的刻录
086	练习：让自己为生命所接纳
087	父亲的角色
088	第六章童年早期阶段
090	孩子需要依恋
090	

《你不是孤单一人：个人成长和亲住

练习：关系的基础

091

孩子需要被抱在怀里

092

走向独立的第一步

093

早期与母亲的分离造成的刻录

094

第七章和兄弟姐妹有关的刻录

099

独生子女

099

有了弟弟/妹妹之后

100

家庭成员众多

101

偏爱

102

比较

104

兄弟姐妹夭折

105

第八章人格背后的刻录

106

父母之间的矛盾

106

练习：父母之间的关系对我们的影响

108

父母离婚或分开

110

父母的期望

111

体罚

112

被冤枉

113

批评和评判

114

羞辱

115

被欺负

116

性侵犯

118

家庭的秘密

119

失去重要的人

119

失去的童年

120

练习：父母的养育方式是怎样的

121

我们对于内在世界的认识是来自于父母吗

123

养育孩子时的矛盾

124

我们是否应该向孩子解释

125

凡事都“不准”

125

动荡的家庭

126

家庭对孩子的影响的典型事例

127

第二部分疗愈我们的内在小孩

第九章如何与内在小孩连接

133

内在小孩的信号

136

1.情绪的反应

136

练习：认识自己主要的情绪反应

137

2.强迫行为

140

练习：发现强迫行为背后的内在小孩

140

3.反复出现的梦境

141

4.疾病和身体的症状

143

连接内在小孩的方式

143

1.自我观察

143

练习：自我观察时的线索

144

2.回忆自己的童年

146

3.用视觉冥想的方式找到内在小孩

154

视觉冥想练习：遇见你的内在小孩

156

4.倾听自己的身体

158

5.和内在小孩对话

160

6.创造性表达

163	
7. 音乐表达	
165	
连接时遇到的困难	
167	
第十章如何疗愈自己的内在小孩	
170	
来自过去的负担	
171	
孩子般的品质	
172	
疗愈的意愿	
173	
无法感受的，也无法疗愈	
174	
对疗愈的抗拒	
177	
爱是伟大的疗愈力	
180	
转变内在小孩的视角	
181	
我们总是掉进同一个洞	
183	
疗愈内在小孩的羞耻感	
187	
练习：向内在小孩传递疗愈的信息	
188	
练习：想象内在的转化	
190	
疗愈内在小孩的情绪——波浪原则	
191	
练习：化解刻录中的情绪	
195	
让自己变得更强大	
202	
欢乐的“波浪”	
202	
第十一章我们是如何错待自己的	
205	
练习：找出你通常对待自己的方式	
206	
内在批评者	
212	
练习：发现内在批评者	
215	
如果忽视自己	
217	
放纵过度	
218	

练习：发现自己的放纵行为	218
练习：朝着正确的方向进步	219
上瘾	219
练习：连接欲望背后真正的需要	221
第十二章如何爱自己	223
内在成人的参与	225
漫不经心的内在成人	226
培养充满关爱的内在成人	228
练习：对待你的内在小孩	230
用父爱和母爱对待自己	231
练习：调整内在小孩的需求	233
内在小孩也需要限度	234
保护内在小孩	235
疗愈内在的分离	240
练习：让内在小孩尽情地玩耍	242
直面对自己的恨意	242
练习：内在小孩日记	244
有时，内在小孩需要特别的照顾	246
产生情绪的反应	247
生日的时候	248
新年、中秋、家人团聚的时候……	248
第十三章爱父母，爱自己	250
练习：我们身上有父母的影子	250
练习：父母是孩子的一面镜子	255
练习：认识对父母的复杂情感	

《你不是孤单一人：个人成长和亲住

258

练习：净化与父母的关系

260

附录

附录一“内在小孩”的由来

267

附录二参考资料及注释

270

附录三参考书目

275

附录四更多关于作者

279

《你不是孤单一人：个人成长和亲住

精彩短评

1、这是一本讲“内在小孩”的书。有一些地方讲得很好，还不错，还有配一个光盘

《你不是孤单一人：个人成长和亲住

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