

《正念父母心》

图书基本信息

书名：《正念父母心》

13位ISBN编号：9787550280584

出版时间：2016-8-29

作者：乔.卡巴金,麦拉.卡巴金

译者：童慧琦

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

《正念父母心》

内容概要

为人父母是地球上最难、压力最大的工作，但它更是一个召唤，教我们重新认识自己、看见孩子，在每一刻都崭新地与世界相遇。风靡世界的“正念减压疗法”祖师爷卡巴金博士，常和妻子麦拉带领“带着正念做父母”工作坊，教导父母们将正念的觉知、专注、放松、接纳、慈悲和爱，带入家庭生活和亲子关系之中。卡巴金夫妇育有三个子女，他们如此比喻：生养一个孩子，就像进入一段长达18年的禅修营，而孩子就是最好的禅师，不断以各种难题来考验父母的智慧，刺激父母成长；孩子也像一面镜子，帮助父母照见真实的自己。

养育子女是一个连续的过程，正念父母心提醒我们，与孩子同在的每个时刻，保持醒觉、专注、开放、接纳、洞察。如此一来，即使在黑暗、绝望、心烦意乱的时刻，依然可以退一步，以新鲜的视角问自己：什么才是真正的开始？回到当下，活在当下，每一个时刻都是新的开始。父母能给孩子最好的礼物，就是我们自己。带着正念做父母，让亲子关系变成美好的恩典，在每个日常相处的片刻，看见生命的奥秘与奇迹！

《正念父母心》

作者简介

乔恩·卡巴金，美国麻省理工学院分子生物学博士、麻塞诸塞州医学院荣誉医学博士，禅修导师，也是三个孩子的父亲。1979年，卡巴金博士为麻州大学医学院开设减压诊所，并设计了“正念减压”课程，获得多方肯定。二十多年来，卡巴金博士创发的“正念减压疗法”已为医疗、学校、企业、监狱等机构广泛应用，目前美国加州约有二百多家医疗院所和相关机构都运用正念减压疗法帮助病人。麦拉·卡巴金是乔恩·卡巴金的夫人，夫妻一同经营着“带着正念做父母”的工作坊。

书籍目录

致我们的中国读者

致谢

前言乔恩·卡巴金

前言麦拉·卡巴金

第一部分危险和希望

为人父母的挑战

什么是“带着正念做父母”？

怎样才能做好？

第二部分高文爵士和丑女：故事所秉持的关键

第三部分“带着正念做父母”的基础

尊重孩子的自主权

怀着同理心和孩子重建联结

接纳孩子的本来面貌和当下经历

第四部分正念：一种看待事物的方法

缘何成为父母？

孩子是居家的禅师

养育是一场18年的禅修

修行的重要性

养育与呼吸的亲密关系

修行如同耕种

从思考中解脱

识别孩子的真实面貌

正式练习的必要性

一封关于禅的信

两个波浪间的静顿

第五部分生命自处的方式

怀孕：自然开始或深化正念修行的时刻

分娩：仅仅只是一个开始

身心的健康

回归根源的安全和滋养

心灵食物

家里的床

第六部分共鸣、谐调和存在

共鸣：孩子与父母之间给予-接受的互动？

谐调：对孩子全方位的存在保持觉知？

充满爱意的接触？

学步的幼儿？

选择时间？

存在 持续不断地给孩子关注？

小故事：杰克与魔豆？

进入睡眠？

从孩子那里学到的偈颂和祝福

第七部分选择

疗愈时刻？

谁是父母？谁是孩子？

家庭价值？

健康的消费选择

《正念父母心》

疯狂的媒体?
养育中寻求平衡
第八部分现实与真相
男孩子究竟什么样?
池上冰棍球
亲子故事：野外露营?
亲子故事：打破忧伤的垒球
女孩子们应该忠于自己的本性
破头巾公主
支持、自信和责任?
课堂上的正念——在学校里开始了解你自己
第九部分 限制和开始
正视期望
交出自己
限制和开始
关注你自己的事
永远你要先行动
分叉点：如果父母和孩子错过相遇
第十部分黑暗与光明
总有无常
被埋葬的忧伤之河
千钧一发?
当我们情绪失控?
那些超出控制的部分
思维的迷失
永不太迟
后记
四个正念修行、七个意图、十二项练习

《正念父母心》

精彩短评

1、翻译的有时有些难读，但是主要的观念很清晰，与自己链接感知孩子的需求。书中没有讲述因该怎样对孩子，但是让我们做父母的放下情绪，思维，感知孩子背后的需求。

《正念父母心》

精彩书评

《正念父母心》

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