

《覺醒父母》

图书基本信息

书名：《覺醒父母》

13位ISBN编号：9789869192777

出版时间：2016-6-30

作者：Shefali Tsabary

页数：336

译者：蔡孟璇

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

《覺醒父母》

內容概要

教養子女所遭遇的挑戰可以成為靈性覺醒的大好機會。
成為全然有意識的父母，是你能給予孩子的最棒禮物。

~ 艾克哈特·托勒，《當下的力量》作者

蟬聯《紐約時報》暢銷榜15週

亞馬遜網路書店 教養類冠軍

2011年鸚鵡螺獎年度最佳教養類圖書金獎

2011年美國母親票選好讀獎

2012年跳石榮譽圖書獎

覺知教養遠不止是聰明策略的運用，它是一套完整的生命哲學，擁有從根本上蛻變父母與孩子雙方的力量。父母與孩子唯一的一種有意義的關係就是成為彼此的靈性夥伴，促進雙方共同的靈性成長。基於這個理由，覺知教養的內容遠遠超越了處理特定行為的技巧，它探討的是親子關係的更深層面向。做為父母最難的就是，「如實」的接受孩子的本貌，做為父母最不願意的就是，承認問題在自己，而不在孩子身上。覺知教養挑戰父母這最困難的兩大課題，讓你心甘情願的為孩子而改變。

若不是為了孩子，父母哪有勇氣面對那藏在心靈深處最陌生的自己，孩子是上天給我們最好的禮物，因為他們，我們卸下假面，找回最美好的自己。

孩子帶著他獨有的麻煩、問題、倔強與性情，來到我們的生命中，我們需要隨時保持覺知，才能與他獨特的本性連結。成為覺醒父母，意謂重新連結自我與孩子的內在本性，全然接受孩子的本貌，並甘心情願為特別的孩子，成為特別的父母。

一種新的教養態度，會改變你和孩子的一生

這是一本獻給在教養的路上充滿挫折感的父母。作者沒有提供換湯不換藥的教養「新方法」，相對的，他提供的是一個更重要的方向建議——問題不出在孩子身上，問題出在父母身上。

根據作者多年的觀察，發現親子關係的問題，不在於缺乏愛，而在於缺乏「覺知」或「意識」。這肇因於我們那無意識的自己總是將我們懸而未決的需求、尚未滿足的期待以及無法實現的夢想強加給孩子，將他們囚禁在我們從自己父母那裡承襲來的情緒裡，讓他們與過去祖先留下來的後遺症糾纏在一起而變得虛弱無力。作者建議，透過全心投入的覺察與孩子的真正本質做朋友，並默默信任孩子對他們一己天命的直覺，這樣才能真正協助孩子發展出更美麗的人生。

本書特色

- 1.打破親職的傳統概念，進入靈性層次來探討親職的種種問題。作者認為，教養之路不應該是單向的上對下教導關係，而應該是雙向的、互動的心靈成長夥伴關係。
- 2.天下無不是的孩子，問題在於父母而不在孩子身上。信任「生命自有其智慧」，你就會用不同的眼光重新看待孩子的一切。身為父母，不是付出，而是更豐富的獲得。
- 3.保持覺知，是本書做所提的唯一教養方案。原則是覺知，法則千變萬化，要當下去處理。保持覺知的教養說起來很複雜，但做起來很簡單。
- 4.從靈性層次重新探討「愛」的內涵，並清理以愛為名的傷害。作者深信，沒有父母不愛自己的孩子，當父母傷害孩子的時候，他其實是不自覺地(或潛意識地)在傷害自己。
- 5.充分運用案例討論教養的執行原則與態度。

《覺醒父母》

作者簡介

喜法莉．薩貝瑞博士 (Shefali Tsabary, PhD.)

喜法莉．薩貝瑞博士擁有紐約哥倫比亞大學 (Columbia University) 的臨床心理學博士學位。他將從小便接觸的東方正念訓練，與西方的心理學加以整合，這樣的東西融合讓他的讀者遍布全球各地。覺知教養吸引了大批通曉心理學並對意識與覺知有興趣的讀者，這讓她在教養領域獨樹一幟。

薩貝瑞博士曾與各種不同族群共事過，例如亞洲大海嘯的倖存者、貧窮國家婦女、貧民區少年、郊區家庭、年長者與弱勢者，以及企業領袖等。她持續於全球各地進行關於正念生活與覺知教養的演說。目前與丈夫和女兒定居紐約。

譯者簡介

蔡孟璇

自由譯者。東海大學外文系畢業，加州州立大學語言學碩士，曾任出版社編輯多年，並曾獲兩屆「梁實秋文學獎」譯文組評審獎。譯著包括《能量醫療》、《新好生活》、《心靈能量》、《金錢的靈魂》、《當女人是一隻鳥》、《我去過天堂》、《奧修心的十四堂課》、《空性之舞》、《釋放更自在的自己》、《在生命的盛放處》、《覺醒之後》、《真正的靜心》、《告別娑婆3：愛不曾遺忘任何人》、《靈性伴侶關係》等二十餘部。

書籍目錄

【推薦序】達賴喇嘛

【各界盛譽】

第一章 孩子和我們一樣，都是有血有肉的人

教養第一件事，就是了解你不是在培植一個「迷你版的自己」。你所養育的，是一個帶著自我標誌、擁有獨特心靈的生命。你必須依據孩子的需要來調整教養方式，而非將他們塑造成符合我們所需要的樣子。

第二章 孩子，是啟動我們轉變的靈性導師

覺知教養要求身為父母的你要經歷個人轉變的洗禮，改變親子之間不自覺的無意識互動。親子關係最主要的存在目的，就是讓父母有機會重新審視自己，認真面對真實的本心，養育孩子只是次要目的。

第三章 孩子，我不是因為你的好表現而愛你

父母贊同並支持的經常是孩子的表現，而不是單純因為他們的存在。真心禮讚孩子的存在，就必須允許他們做回真實的自己。換句話說，不預設立場，不要求孩子做任何事、證明任何事或完成任何目標，只是單純地為他們的存在而心生歡喜。

第四章 打擊自我中心式的教養方式

「我的方式才是對的」，這種無覺知的命令式教養，會逐漸扼殺孩子真誠、自由的稟性。一旦孩子明白，我們能全然接受他們的成敗，他們就能更有信心去接受挑戰。不當威權父母，孩子在探索人生時就能不在意別人的眼光或自己的表現。

第五章 你的內在小孩，要靠你的孩子來幫他長大

我們都帶著原生家庭的情緒能量印記，並在親子互動中把這樣的情緒狀態，有意識或無意識地轉移給了孩子。直到我們在教養之路上有了更深的覺知，察覺到深埋在內心的恐懼、孤獨及謊言，才有機會擺脫這種情緒遺毒。

第六章 生命自有大智慧

生命是要讓我們去體驗，而非去對抗、逃離或得過且過。隨順生命，是要我們能如實地、坦然地去接受生命的每個狀態，不去估算、評斷或分析。在每個當下保持覺知，選擇如何適當回應，然後就放下、不執著。

第七章 爸媽大挑戰——嬰兒期與「兩歲惡魔期」

這個帶養階段要求我們放棄對過去或未來的執著，在當下優先並即時回應寶寶的需求。想要跟寶寶一起進入共調的一體性狀態，必須放慢生活步調，讓自己沉澱、穩定下來。如此，寶寶才能以這種方式學習信任外在世界，並發展出安全感。

第八章 從主角變配角——求學階段的孩子，帶給我們的靈性成長機會

這是孩子自出生以來離你最遠的時刻，他們正在埋頭成長，所以需要空間。對孩子來說，這些年正是他們日後在扮演成人角色的實驗階段，身為明智的父母，此時要懂得往後退，孩子仍然需要你牽著他們的手，卻不需要你再為他們帶路了。

第九章 為人父母的瘋狂面

教養子女是我們所能負荷的極限任務之一，既要任勞任怨，挑戰體能及耐心的極限，還可能懷疑自己的能力與價值，甚至懷疑生養小孩的意義。即便如此，倘若能認知到教養之路所帶來的靈性成長潛能，就能做好萬全的準備，不心生抗拒而全心擁抱教養的這些瘋狂面。

第十章 當父母前，先做個創傷終結者

由於父母無覺知的教養，讓我們學會隱藏真正的自己。當我們為人父母後，在教養子女時就容易走上有樣學樣或過度補償等不適切的親子關係。這樣的惡性循環會在孩子身上重演，孩子會戴上我們為他們準備的濾鏡看待世界，無法面對自己的真實人生。

第十一章 本真生活，內外一致

每個人的生命之旅都是獨一無二的，都要我們親自去承擔與體驗。因此我們的內心害怕臣服於這種「應當如是」的人生，這樣的恐懼會將我們禁錮在情緒化的反應模式裡，讓我們帶著焦慮、挫折、憤怒及詛咒去回應生活中令人不適的經驗。

第十二章 平凡的美妙

身為父母，我們要認知到每個孩子都是最特別的存在。因此，我們要無條件接受他們的真實、欣賞他

們的平凡，以及容許他們自由做自己。你能給孩子的最好禮物是，讓他們過一個「本來如是」的人生，而不是一個「應該如是」的人生。

第十三章 將那些偉大的期望擺一邊吧！

沒有人能像孩子這樣，被我們理所當然地喚作「我們的」，因此很多父母會把孩子當成所有物，打理規畫孩子的生活及未來。事實上，身為父母的責任只是當一面不扭曲的鏡子，如實映照出孩子與生俱來的完整性，讓孩子一步步去體現。如實做自己，就已經是孩子最大的成就了。

第十四章 為孩子留下無所事事的獨處時間

六歲後的孩子會開始步入心智發展階段，隨著自我想法的逐漸介入，他們的生活也會變得更複雜。此時，我們能為孩子提供的最好幫助，就是在生活裡留下一段讓他們安靜獨處的時段與空間，讓他們能夠釐清並認識自己的經驗、感受與處境。

第十五章 跟孩子一起處於當下，強化親子關係的紐帶

父母的角色不是指揮官，而是幫助孩子發展本真的支持者。如果我們希望孩子不論在任何年紀，都能跟我們有所連結，就必須具備同理心。同理心要求我們讓孩子有權保有任何感受，觀照而不干涉，包容而不評斷。

第十六章 孩子犯錯了，怎麼辦？

想要孩子能從錯誤中學習，首先就必須讓孩子能夠對錯誤免於恐懼。因為你要處理的不是「事件」本身，而是要正確找出導致孩子犯錯的原因。給予孩子坦誠過錯的勇氣，承認孩子有犯錯的可能性，把每個過錯都當成一次機會教育，最後教會孩子學習寬恕，原諒自己也原諒別人。這才是過錯釋出的最大善意。

第十七章 老鷹的一雙翅膀

覺知教養不是要你去縱容孩子或是教出理想型的子女，而是要讓孩子培養出一種能力：既能順服本真、如實做自己，又能展現穩定適當的克制力。事實上，只要孩子能保持覺知，就能時時刻刻觀照自己的情緒狀態，做出有意識的適當回應。

【後記】了解我們集體的無意識

【附錄】意識羅盤：給自己的問題

【重點摘要】

《覺醒父母》

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