

《愛上當爸媽這件事》

图书基本信息

书名：《愛上當爸媽這件事》

13位ISBN编号：9789866613755

出版时间：2015-12

作者：孫明儀

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

《愛上當爸媽這件事》

內容概要

每個初次來到地球的寶寶，餓了、渴了、冷了、太亮了、太吵了……所有的不舒服和無助，都只能用「哭」來表達。新手爸媽往往光是照顧小寶貝吃飽喝足，就已經人仰馬翻了。不過，如果能夠再多深入一小小步，連情緒、心理層面都一併關注到，不需要坐擁金山銀山，每個家庭都一樣可以帶出「情緒平穩、個性樂觀、挫折容忍度高，對學習有熱誠、有責任感、有創造力，並擁有同理能力」的孩子，在人生最初的時刻，打好未來進入團體時和同儕相處融洽的基礎。

著重心理健康的帶養才是贏在起跑點

其實，嬰幼兒心理和情緒的發展，在懷孕的那一刻就已經開始。剛出生時軟趴趴、皺巴巴的小嬰兒，將會在三年內變成一個有自己主見，可以用簡單話語表達，充滿活力，有能力與精力學習的小人兒。在這段長不長，短不短的成長歷程裡，時間會慢下來，你和你的寶寶將一起發現——對你而言，是「重新發現」——這個世界的一切。

過程中，你有足夠的時間，觀察他的天生氣質。你可以有餘裕，嘗試不同的安撫形式，慢慢累積經驗來了解他。在這樣的陪伴中，雙方互動就是寶寶最好的全腦開發，寶寶的心智發展會因為你的愛與互動，有了豐富的刺激；而你也能夠建立起當爸媽的信心，以及當爸媽的直覺，最終，你會驕傲而自豪的說：我了解我的孩子。

同時，一個心理健康的孩子，其實在情感上能夠回過頭來，給予自己的爸媽溫暖與愛。良好的親子關係，能讓家庭氣氛融洽，也讓我們成為更有自信、心理更健康的爸媽。

這本書，就是希望幫助爸媽在最初的時刻，理解孩子心理發展的要素，進一步觸發出教養上更合適的做法。爸媽可以思考與涵容孩子的情感經驗，理解孩子的情感，用映射的方式來和寶貝互動，讓彼此更滿意親子關係，最後促進孩子的心理健康。

作者孫明儀，是台灣學有專精的嬰幼兒心理健康師，也曾經當過5年全職媽媽。最大的願望，是幫助更多家庭，擁有健康而互動良好的親子關係。目前也正參與及推動數項計畫，致力協助台灣嬰幼兒心理健康領域的專業發展。《愛上當爸媽這件事》是她引領讀者進入嬰幼兒心理的第一本入門書。

這本書前七章說明從懷孕到寶貝滿四歲前，培養嬰幼兒心理健康相關的基礎知識。八至十三章，則從常見的日常挑戰，例如餵食、睡眠、學習等等，幫助爸媽從心理健康的角度來思考「我還可以怎麼做」。

《愛上當爸媽這件事》

作者簡介

孫明儀

英國倫敦學院大學（University College London）精神分析學派發展心理學碩士、美國密西根大學（University of Michigan-Ann Arbor）社會工作碩士。曾任美國密西根州嬰幼兒心理健康治療師，針對特殊兒提供地板時間治療。擁有美國密西根州與伊利諾州臨床社工師執照，以及台灣社工師執照。五年全職帶兩個寶寶的經驗，十餘年嬰幼兒心理臨床工作與八年以上臨床督導經驗。

因為深信早期依附關係對日後身心發展的重要性，因此對推廣嬰幼兒的心理健康有著莫大的熱誠，希望協助爸媽們在寶寶生命的起點，開始學習理解寶寶、讀懂寶寶、享受寶寶，找尋適合的帶養方式，讓親子之間可以更順利相愛。

近年經歷

2010-2012年，與周仁宇醫師和林亮吟醫師等人，於「思想起心理治療中心」組成嬰幼兒心理健康團體。

2010年，與劉瓊瑛老師等人合著《早期療育與社會工作》（揚智出版）。

2013年，與新竹市政府社會處兒少保護組合作的「阻斷兒童虐待代間循環 - 親子關係早期治療嬰幼兒心理健康服務計畫」獲頒年度創新服務方案獎。此方案在香港第六屆世界衛生組織西太平洋健康城市聯盟全球會議中亦榮獲發表優異獎。

2014-2015年，參訪美國加州大學舊金山分校（UCSF）精神醫學系之下的「嬰幼兒與爸媽服務方案」（Infant Parent Program）。

書籍目錄

導讀。給孩子一個良好的心理環境 / 王浩威
推薦序。陪伴孩子，能讓你更了解自己 / 林亮吟
推薦序。讀懂天使的心 / 賴芳玉
推薦序。我們一起靜心，讀這本書 / 賴佩霞
自序。孩子心理健康，你的生命更豐富

1 肚子裡的寶寶，需要來自父母情感的滋養

你懷的不只是孩子，也懷著一種新的身分認同 / 當你懷孕時，你同時孕育了三個成長 / 給寶寶愛，而不是給寶寶思想 / 滋養寶寶，也滋養自己 / 胎教，就是教準媽媽保持愉快的情緒 / 寶寶也需要來自爸爸的滋養 / 可以想像，但別過度想像

2 終於要見到寶寶了……然後呢？

安全的依附關係，是給寶寶最好的禮物 / 我知道你很累，讓我幫幫你…… / 給阿公阿嬤帶很好，但一定要重視團隊精神 / 找保母也不錯，但你最好能…… / 無論如何，寬心吧，這是你為整個家庭所做的最佳選擇

3 剛降臨世界的寶寶，心裡想什麼？

要知道，寶寶心裡正在經歷攸關存活的焦慮與害怕 / 第一次來到地球，不哭才怪 / 讓寶寶感受到你的理解與包容 / 當寶寶狂哭，就是你學習了解他的最佳時刻 / 你會累、會灰心，但絕不等於你就是糟糕的父母

4 你是不是寶寶心中的安全堡壘？

培養你與寶寶之間的好默契 / 在寶寶心靈深處，你就是他的「安全堡壘」 / 你身上披著軟布，還是布滿鐵絲？ / 給寶寶安全感不難，只要多與寶寶肌膚相親跟互動……

5 聰明的父母都要懂的撤退方法

即時解救新生寶寶，有助於他日後的心理健康 / 以寶寶可以承受的劑量，逐步撤退 / 如何找出寶寶可以承受的劑量 / 不懂得撤退，就等於在溺愛孩子 / 為什麼很多寶寶都需要一條小被子？因為準備與父母分離…… / 你撤退，寶寶才有空間茁壯

6 要規範孩子，但千萬別當虎媽

先問問你自己：寶寶要多乖才算乖？ / 令人憂心的虎媽與鷹爸…… / 顧及孩子心理健康的規範方式 / 當寶寶哭鬧，你該「溫柔退讓」或是「嚴厲喝止」？ / 處罰孩子之前，你是否明白孩子行為下的真正意圖？ / 在憤怒的頂點，安靜兩分鐘

7 寶寶「人生的第一個叛逆期」

以映射式的教養來面對寶寶的自我中心 / 如何因應寶寶「人生的第一個叛逆期」 / 寶寶需要你的認可及情感上的支持 / 五個重點，打造幼兒健康心理的基礎 / 陪寶寶一起運動，比你想像中重要

8 如何招待初到地球的火星人？從餵食到自主進食

乳汁不是最重要，重要的是你的陪伴 奶量不夠怎麼辦？ / 寶寶厭奶與進食固體食物 / 要餵到多大，才讓寶寶自己吃呢？ / 斷奶很困難？溫柔的漸進式斷奶對寶寶很重要 / 如何讓寶貝專心吃飯或是在一定時間吃完？ / 孩子挑食怎麼辦？如何讓寶貝吃得更好？

9 一起來玩躲貓貓吧！焦慮與安然入眠

有怪物？寶寶的想像與焦慮 / 一暝大一寸，如何才能讓寶寶一夜好眠？ / 寶寶應該睡多久才能健康成長？ / 該怎麼養成寶貝良好的睡眠習慣？ / 一起睡或分開睡？ / 寶貝抗拒睡覺，怎麼辦？ / 孩子做噩

《愛上當爸媽這件事》

夢驚醒，除了情緒安撫，還能做什麼？

10媽媽、狗狗、花花、掰掰……增進寶寶的語言發展

正常狀況下，寶寶應該何時學會說話？／七個方法，幫寶寶更早學會說話／大雞晚啼對孩子的心理健康有什麼影響？

11「馬桶歡迎你下次再來！」訓練寶貝如廁

何時可以開始訓練寶貝如廁？／在訓練如廁時，如何兼顧寶寶的心理健康？／如廁訓練，男孩女孩大不同？／已經完成如廁訓練，為什麼孩子有時還會尿褲子？／夜間如廁該如何引導？

12有時如同天使，有時讓人抓狂。關於憤怒攻擊與手足相處

孩子為什麼會有攻擊行為？／如何處理孩子的攻擊行為？／攻擊對象如果是手足或其他孩子，該怎麼辦？／如何促進手足和平相處？／大的一定要讓小的，這是對的嗎？／如何促進手足之間的情感？

13玩耍，就是我的工作！如何幫助寶貝學習

學會平穩地分離，才能好好學習／兩三歲的孩子要如何學習最好？／寶寶什麼時候開始學習最恰當？要學些什麼？／在孩子學習過程中如何培養他的挫折容忍力？

結語。從帶養中，見證自己的創造

《愛上當爸媽這件事》

精彩短評

1、很棒的一本書！如同夫妻關係需要學習，和小朋友的關係也需要學習~

《愛上當爸媽這件事》

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