

《心理营养》

图书基本信息

书名：《心理营养》

13位ISBN编号：9787552009659

出版时间：2016-1

作者：【马来西亚】林文采,伍娜

页数：288

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

《心理营养》

内容概要

《心理营养》

作者简介

林文采博士：马来西亚籍华人，美国心理辅导学博士，美国临床辅导学博士。著名亲子专家，马来西亚萨提亚中心首席导师，中国NLP学院萨提亚首席专业导师。

从事辅导25年，担任广播电台心理辅导节目主持人15年。目前在马来西亚、中国等地进行教学、辅导工作。林博士以美国心理学博士的功底学习萨提亚模式，是目前不可多得的理论架构与个案治疗并重的萨提亚导师。

伍娜：自由撰稿人，长期为《父母必读》《父母世界》《我和宝贝》《好主妇》《妈咪宝贝》《菁》等多家育儿杂志供稿。现供职于游戏力工作室。

书籍目录

自序：“心理营养”的由来

上篇：基本理念

1. 五大心理营养，“喂”出健康孩子！

第一个心理营养：无条件的接纳

第二个心理营养：此时此刻，在你的生命中，我最重要

第三个心理营养：安全感

第四个心理营养：肯定、赞美、认同

第五个心理营养：学习、认知、模范

2. 先天气质：认识孩子，因材施教

为什么要学习“天生气质”？

如何观察孩子的“天生气质”？

怎样根据“天生气质”因材施教？

乐天型孩子：最在乎关系，拥有人际交往的优势！

忧郁型孩子：感受细腻深刻，天生完美主义者！

激进型孩子：勇猛执着，容易取得成就！

冷静型孩子：小心谨慎、思维能力强！

3. 生命的五朵金花

下篇：问题与解决方法

1. 安全感

2. 情绪管理

3. 性格难题

4. 行为偏差

5. 社交与社会化

6. 夫妻关系

7. 妈妈的自我成长和支持

8. 父亲养育

9. 隔代养育

10. 性教育

11. 疑难表现

12. 其他生活琐事

精彩短评

- 1、里面介绍了很多教子方法，每一种方法都超级实用！在教育儿子的过程中，我真得头疼得不知所措了，现在在书中找到了解决的办法，让我彻底地得到了改变！
- 2、深入浅出，实用，操作性强。
- 3、理论+实例解答，育儿有困惑时很好的指导书。
- 4、实践中有疑问了，就找这本书中的结局方法看看，真的比较有效率
- 5、孩子很多偏差行为的背后都是因为累积了太多的情绪，而孩子累积情绪的最主要原因是：爸爸妈妈的关系有问题，以及妈妈太过于焦虑。其实孩子的很多问题都可以追溯到三个关系的质量上：爸爸妈妈的关系，妈妈和孩子的关系，爸爸和孩子的关系。
- 6、想去报班了 比萨提亚更适合中国人 当然也不可全信 有些规则方面我不赞同 有点一概而论
- 7、心理营养与身体营养一样重要。初为人母，有太多需要学习。要过俩月等孩子大一点重读一遍。
- 8、不管是育儿还是提升自己，学会温和而坚持的态度很重要。
- 9、读过不少家庭教育的书籍 这本真的非常有用
- 10、虽无太独到的观点，但深入浅出，可操作性强，实用。
- 11、很棒，用过一些理论，完全靠谱
- 12、孩子爸看了感觉还可以，值得推荐。
- 13、一本很不错的书，作者的娓娓道来解开我不少心结，尤其是后面解答读者的问题很多都是现代人共同面对的，很有启发意义。书中认为孩子应当因材施教是很正确的，不过将孩子分为四类不知道是不是合适，有待进一步验证。
- 14、有了孩子后，拼单的时候买了此书，发现这本书真的不错，有很多育儿的方法很实用，给孩子足够的心理营养，陪她度过成长中的每一次敏感期，通过这本书学习了很多。
- 15、应该早一点读的。如果孩子还没有出生的时候就读到，那么会更有帮助。
- 16、在我最困难的断奶期，看到这本书，看到那句“没有什么是非如此不可”收到很大的鼓励。喜欢Dr lin的育儿观念，把亲子关系看的比规则更重要才是健康的关系。同时儿童心理学对我的工作也帮助很大。让我更有信心与孩子们接触，与家长们探讨育儿问题。
- 17、非常棒，文字读着舒服，仿佛能听到作者温柔的声音。内容多以问答的形式，分析生活中常见的情况，读完觉得养孩子好像没那么难。而且作者三观特别正，对处理家庭关系也很有帮助。
- 18、参加林文采博士的培训算是人生中一个小小的转折点，打开了新世界的大门，知道的越多，发现自己越是无知。虽然自己还没有孩子，但对于在成长过程的一些磕磕绊绊，终于能追其原因，终于能放下了。超过一定年龄，要学会自己给自己做心理营养了，不能再期待父母了。接下来我还会主攻情绪管理这一块，“淡定”不仅于母亲，对于任何一个人都极其重要。本想打五星，但是觉得自己了解的太少，那一星的空间留给未来更多更棒的未知领域！
- 19、心灵教育很重要，孩子不同阶段需要学习的很多很多。
- 20、最开始的相识，都是缘分定的，很感激，特别喜欢，学到好多。这些道理，我原来都听过看过想过，可有趣的是，好像重新甚至是第一次看到这些道理一样，才开始把其中的一些变成我的身心一部分。原来世上的大部分问题，答案都在孩子这边，除了1+1=2之类的知识会在年龄长大花了时间后自然学会之外，所有人都在重复着小孩子没解决的那些问题，我明明自己也是一个问题好多也不知道怎么解决或者怎么帮助别人的家伙，却好像，知道了一点世上所有问题的秘密一般~
- 21、非常多的案例，基本的论调是：如果你的孩子有任何不当行为，都是因为缺乏爱。归根到底要寻找他不当行为背后的原因，给他爱的滋养。适合0-5岁孩子的家长看。我看了一遍，推荐给了身边熊孩子的妈妈们。
- 22、浅显易懂，不给愧疚，不说一定，必须，在认清现实的基础上给以建议，很适合妈妈们读。
- 23、理论性非常强，各个方面分析比较透彻，先要懂理论才可实践。

《心理营养》

精彩书评

章节试读

1、《心理营养》的笔记-94

确实需要在实践中找到那个度在哪里。

2、《心理营养》的笔记-第224页

性，是多数人眼中的禁忌话题。因此，当孩子问到一些有关性的话题，或者我们认为有必要给孩子一些性方面的引导时，往往有点不知所措。具体问题千变万化，但如果我们把握好如下5个性教育的基本原则，起码在大方向上不易出错。

1. 孩子问什么就答什么，并且按照他那个年龄段所能理解的方式来回答，不说太多，也不说太少。
2. 使用正确的词汇。
3. 性教育，最重要的是父母亲的态度。
4. 让孩子明确知道，自己享有身体的自主权。
5. 当孩子要求我们抱他时，就去抱他。

关于性教育也是自己很迷惑如何教育孩子的问题，这里面举了一些实例，很有用。

3、《心理营养》的笔记-第96页

4、《心理营养》的笔记-第99页

我们的基本态度是：当孩子学习任何东西时，他提出要帮忙，我们才帮忙，不管我们认为那件事是容易还是难，因为我们的“认为”和孩子的“认为”是不同的。我们的帮忙方式是，给孩子做示范，告诉他这样这样，然后停下来，让孩子自己尝试。或者，一个游戏中确实有很难过去的关卡，我们帮他过关。

5、《心理营养》的笔记-第68页

1. 父母都希望孩子能够健康成长。可是，我们也许不知道，就像需要身体营养一样，孩子在不同的年龄阶段，还需要不同的心理营养。如果幼年时孩子没有得到足够的心理营养，在其后的一生中他都会不断寻觅，并因此引发各种状况，直到找到曾经缺失的心理营养。
2. 我们常喜欢为孩子做我们“认为”最好的事情，而实际上，一个稳定平和的妈妈只要做到陪在孩子身边，观察孩子需要什么，然后满足他，就是孩子安全感的最好来源。
3. 如果说在安全感的给予方面，妈妈比爸爸更重要。那么在肯定和认同这个部分，爸爸的重要性要大于母亲。……满3周岁的孩子开始对爸爸有大量的需求，她很希望多和爸爸在一起，希望得到爸爸的肯定、赞美、认同，希望爸爸对她说“女儿很漂亮”“女儿很乖”“爸爸很喜欢这个女儿”……如果孩子对爸爸的这些渴望得不到满足，就比较容易感觉失落，然后用吃来填补。
4. 就像其他任何生物一样，人是跟着自己的生命本质去发展的，而原本所具备的生命力一定会提供足够的能量，供他展现自己生命的本质。但如果情绪太多、内在干扰太多，生命力的消耗就会太多，这就意味着，孩子不能用他所有的生命力来学习、行动、跟人交往、调整自己、得到自己想要的东西……
5. 现在很多孩子被贴上胆小、退缩的标签，是因为成人世界的竞争性过强，造成我们太过焦虑，生怕孩子吃亏，怕孩子因为让步输掉自己的竞争力。也可以说，这是攀比的心态造成的。所以，放松一点吧！别把自己的焦虑传染给孩子。
6. 爸爸最擅长的事情，的确不是怀抱年幼的孩子，但这并不代表爸爸不需要陪伴孩子。爸爸最好的陪

伴就是陪孩子游戏，在游戏、玩耍的过程中，让孩子感觉到“爸爸喜欢我”，从而获得价值感的认同。而在这个过程中，妈妈也需要承担起为他们创造沟通机会甚至担任桥梁的角色。

7. 不同的孩子会发展出不同的、与妈妈连接的方式，比如拉着妈妈的衣角，比如一直看着妈妈，比如像你的女儿一样，闻妈妈身上的味道，有时候孩子在妈妈身边绕来绕去也是在试图嗅妈妈的味道。孩子还会寻找另外一些连接的方式，比如抱着有妈妈味道的枕头、毛巾、衣服。因为妈妈不可能24小时都在身边，孩子就会移情到这些温暖、柔软的东西上。

《心理营养》

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