

《做情緒的小主人-對諮商父母的教積

图书基本信息

书名：《做情緒的小主人-對諮商父母的教養書》

13位ISBN编号：9789866745720

10位ISBN编号：9866745724

出版时间：2009-5

出版社：寶瓶文化事業有限公司

作者：王理書

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

《做情緒的小主人-對諮商父母的教積》

內容概要

父母是孩子情緒管理最好的老師！

情緒管理 > 課業學習

一對學諮商的父母將心理學、諮商技巧運用在教養上的真實故事！

《做孩子心中的小太陽》、《養出有力量的孩子》作者王理書最新教養力作！

孩子亂發脾氣，像個小霸王？

孩子缺乏同理心？

孩子面對挫折，不懂處理負面情緒？

孩子的情緒管理，是現代父母最重要的必修課！

而一個高EQ的孩子，學習將更好，更能活出屬於自己的光芒！

兒子從幼稚園哭回來，他說：「我不要離開親仁（兒子讀的幼稚園）。」

正在廚房煮飯的我，把瓦斯關小火，蹲下來問他怎麼了。

兒子：「我不要離開親仁，我要每一天都到那裡。」

我抱住兒子：「你很喜歡那裡，你永遠都不想跟它分離，對嗎？」

「嗯。」兒子哭得更多。

「媽媽小時也跟你一樣，想要跟很多人不分開。但因為有分離，我們才會學到最重要的事情，那就是珍惜。你知道什麼是珍惜嗎？」

兒子搖頭。

「珍惜就是，你口袋有5顆糖，吃到最後一顆，你知道要吃完了，所以特別用心，吃得特別有味道，這就是珍惜。你在親仁還有200多天，你可以很珍惜地過每一天。」

在我懷裡的兒子開心地笑了。

教孩子做自己情緒的小主人，是現代父母最大的教養難題。因為面對孩子的情緒哭鬧，許多父母不是被激怒到失控，就是無力到不知如何是好。

長期擔任親職講師的王理書，她和在診所執業的心理師丈夫，對於孩子的情緒問題，他們總是先接納、認同孩子的情緒，再引導孩子將事情的始末說清楚，幫助孩子分析自己的情緒與感覺，最後和孩子討論事情的解決方法。但最特別，也最令人動容的，是王理書還會適時引導孩子對於人生價值觀的思考，例如上述的「珍惜」。

父母是孩子情緒管理最好的老師，而一個情緒能力好的孩子總是可以學得更好，而且更快樂。王理書和她的丈夫，讓我們看見這一點，也讓我們參與他們一家四口，每一個最動人的時刻。

《做情緒的小主人-對諮商父母的教積》

作者簡介

王理書，暱稱Mali，美國堪薩斯州立大學多媒體教育與諮商雙碩士，兩個孩子的媽，先生是心理諮商師。曾擔任碧華國中與新竹中學教師、新竹社服中心諮商員、家扶強制親職輔導、中華大學通識兼任講師，並曾經營「白色逗點心理工作室」。已出版《做孩子心中的小太陽》、《帶著傷心前行 - - 一個心理工作者的自我療癒故事》、《養出有力量的孩子》。在理書家，親子互動的方式是特別的。因為理書和丈夫同是心理背景出身，所以他們特別給予孩子一個寬容的空間展現他的情緒、欲望與孩子氣的非邏輯想法。理書家的孩子不會被制止哭泣，卻會在哭泣的時候與父母保持各種聯繫；孩子在說話時能得到專注的聆聽，孩子也有信心自己是被聽懂的。理書家的孩子，行為上的調整得花比較長的時間等待，但在信念上，孩子們會記得父母說過的主要人生理念。

《做情緒的小主人-對諮商父母的教積》

章节摘录

預哭畢業的眼淚 這是樹五歲八個月的樣子。 昨晚唱著歌煮飯時，展帶著兩個孩子回來了。 旦旦睡著了，睡在爸爸的臂彎裡，樹則淚漣漣地，有傷心的能量，聽他喃喃說：「我不要，我不要離開親仁。」我將瓦斯關小火，蹲下來問他怎麼了。 他繼續口齒不清地哭泣著，斷續說：「我不要離開親仁……我要每天都到那裡……」 「我很喜歡那裡……我要永遠都去那兒。」原來小人兒意識到自己在幼稚園只剩一年的時光，開始了別離的傷悲，他還特地加強語氣，「每一天」、「永遠」。 看他這樣哭我還滿欣賞的，覺得他可愛，我第一個念頭想輕鬆地說：「沒關係啊，你上小一的時候，媽媽還會讓你去那裡上安親班。」但是孩子抱在懷裡，感受到他的真摯情意，心中一凜。於是我正色地說： 「你很喜歡那裡，你永遠都不想要跟它分離，對嗎？」 「嗯。」他哭得更多，但心安定下來，像是被我捧住一樣。 「媽媽小時候也跟你一樣，想要跟很多人永遠不分開的……」話鋒一轉：「你知道，分離是真實的……就像不只你要離開親仁……我說過，有一天，爸爸媽媽也會離開你……你記得嗎？」 我聽見遠方的展深呼吸一口氣，困惑又好奇地聆聽我，還會說出什麼驚人之語。 懷裡的小人兒點點頭，心更安定下來，害怕失去我們的恐懼與傷悲，是他兩歲半至四歲半的議題，我們討論過好多次，所以，當我提起這更大的真實以後，他反倒有力量了，關於幼稚園要畢業的事成為小事，他正在面對一個更大的真相。 「我知道。」樹開始能清晰說話。「是啊，我們討論過，即使那一天到了，你身邊還是會有人愛你，照顧你。」 「只是你心裡會很想念我們，是嗎？」我表達我的心。「嗯。」懷中的樹又點頭。 「因為會有分離，我們就會學到最重要的事情，那就是珍惜。」 我補充問： 「你知道什麼是珍惜嗎？」 「不知道。」小人兒回答。 「珍惜就是，你口袋有五顆糖……吃到最後一顆，你知道就要吃完了，所以你就特別用心吃，吃得特別有味道，這就是珍惜，你現在知道了嗎？」 「知道。」小人兒點點頭。 「所以，你在親仁還有半年多，還有兩百多天，你可以很珍惜地過每一天。」 「就像你也要好好珍惜爸媽還在你身邊的時候。」 「媽媽也很珍惜你這麼小，我還可以完全地把你抱在懷裡，讓你哭哭的時候，你知道嗎？」 「嗯。」小人兒平靜了。 我將他整個抱起來，像抱旦旦一樣，讓他坐在我臂彎。 他已經好高了，抱起來的時候頭比我高，快撞到排油煙機，我開始單手炒菜，繼續說話：「你看啊，當小孩的好處就是可以被抱起來，讓媽媽邊煮飯邊抱你，要好好珍惜你是個小孩的時候喔！」 「知道了！」他已經會笑了，我將他放下，他跑去玩，整個晚上瘋狂快樂。 陽光進入，傷悲化為光，蒸融成光子飛到天空了。 到了睡前，他自動跑來跟我說：「每次哭哭的時候，我的心都會有好多種顏色，到了哭完的時候，我的心就變成像彩虹一樣的顏色了，真好。」這是我的兒子，多情有感受的小孩。

《做情緒的小主人-對諮商父母的教積

編輯推薦

《做情緒的小主人》特色：一對學諮商的父母將心理學、諮商技巧運用在教養上的真實故事！
孩子的情緒管理是現代父母最重要的一堂必修課！
父母是孩子情緒管理最好的老師！

精彩短評

1、愛父母的同时，做自己情緒，感覺的主人

2、 现在不少“开明的”父母，开始意识到教孩子了解自己感觉的重要性，并尝试跟孩子交流感觉。但需要注意的是：父母最好不要过多地同孩子谈及自己的消极情绪。这里麻烦在于：孩子会过于觉得自己对父母负有责任。他可能会觉得，父母之所以情绪不好，全都是自己的错；或者，自己有责任去解决那个让父母情绪不好的问题。就此，有些孩子可能会忽略自己的感受和需要，更加关心父母，渐渐地与自己的感觉分离，不再能真实地感受到自己的情绪；有些孩子则可能会拒绝这种责任，不再听父母说话或不再关心父母。一个典型的例子是，当父母对孩子说：“我很难过，你没有打电话来。”（类似的话非常多见。）这会让孩子觉得自己被消极情绪所操纵和控制。

父母要帮助孩子增进对感觉的了解，但不是通过与孩子交流自己的感觉的方式，而是通过同情、承认和倾听孩子的感觉的方式来实现。

3、

心理咨询师，2个孩子的妈妈，育儿专家的推荐，最重要的是书名“情绪”，促使我很奇怪地重复买了同一本书——王理书《做情绪的小主人》

一个个小故事，似一个个心理咨询案例，作者对二个孩子的行为、语言、心情的细致的描述以及对自己、丈夫的行为，感受的悉心解剖，把一幅温馨和美的家庭图呈现在读者面前，作为一个母亲，情不自禁地为这份美好的场景而动容。

最喜欢这本书的是那份流动的能量。

在这个家的每一个成员身上，散发出的那种开放的姿态和柔软的内在，娓娓道来让人内心舒坦。

冲突也罢，愉悦也罢，都那么安心心地接受

强势也罢，弱势也罢，都那么安心心地存在

才有所体会，没有绝对的强，没有绝对的弱；没有纯粹的优点，没有纯粹的缺点

在每一个行为的背后，都会有心的声音，都会有需要被关注的情绪，理解了，照顾了，一切都会变得柔和而安稳

负向的能量和正向的能量都会存在于身体，我们需要与他们和平相处

也学到了非常感兴趣的小技巧：数颜色

数生活中的颜色，可以快速调动情绪，不同的颜色隐含了不同的期许，可以帮助情绪和能量的调整；同时，也能帮助更好地观察生活

也看到了对孩子非常重要的活动：游戏

尽可能让游戏更多的存在于孩子的生活中，需要会玩的父母，需要父母的情商，来营造一个有趣的环境，培养出有力量的孩子

4、 家里面有小孩真是热闹。宝贝女儿2岁之后变得特别可爱。我和老婆在精心抚养她长大的过程中逐渐注意她的性格个情绪培养。现在女儿又可爱又乖顺。有时候我们不在家，由孩子的奶奶照管，小孩都知道我们要上班挣钱，给她买奶粉，每次都跟奶奶说，爸爸妈妈给我挣奶粉钱了。这时候我和老婆都会特别高兴心满意足的笑了，觉得特别踏实。我特意买了这本《做情绪的小主人》培养我家的小公主，希望她健康快乐的成长。

5、 先谈谈读了《做情绪的小主人》这本书的第一感受吧：有难度！

为什么说难？原因有如下几点：第一、这是一位做心理咨询师的台湾妈妈写的，因此，文章的遣词造句、叙述方式等和大陆内地的读者阅读习惯有些不一致，所以阅读起来会比较不习惯，感觉有点怪怪的，此为一难；第二，由于作者的丈夫也和她一样从事相同的工作，因此文章中这对父母在亲子交流中使用了相当多的涉及身心灵方面的专业术语，因此如果没有相应的心理学、身心灵方面的基础的读者，读起来也会觉得困难，此为二难；第三，台湾大陆一衣带水，虽然只相隔了浅浅一个海湾，但是台湾方面对身心灵、心理学等方面的推广工作要早得多，而且普及面广得多，因此相应地在孩子的早教体系中也有身心灵方面的研究，特别是这本书，确实是我所读过众多早教书籍中唯一一本涉及到孩子身心灵方面的书了，此为三难。

“身心灵”三个字的字面意义分别是：“身”，指躯体；“心”，即心理，主要指情绪；“灵”主要指精神或精神状态，即人的意识、思想、思维活动等。“身心灵”作为一个整体，具有两层含义，其一是指“身、心、灵”三个层面，也就是说，该模式以在这三个层面上进行介入为主要形式；其二，指三者之间存在的互动关系，即该模式的目标是促进“身、心、灵”三者之间关系的良性发展，进而实现全人健康的目标。在社会生活中，一个人的心理健康水平容易受到思维活动和各种观念的影响，而良好的自我意识、理性的思维习惯和坚定、乐观的人生目标则是保障心理健康的内在基础。身心灵理论认为，精神健康的人是一个自尊感高、可以自我完善、能与大自然融合、能感受生命喜悦，并能建构有意义人生目标的人。

因此在书中，作者王理书作为两个孩子妈妈的心理咨询师，她用自己细腻的心灵与儿女进行互动，用心理咨询师的知识和技巧引导孩子的行为，点滴的寻常生活经历中，将正确处理情绪的方法植根在孩子的心灵。

所以，相信大家都听说这句话“性格决定命运”，也就是说，现在大家也都认同在成功的各种因素中“情商”比“智商”更重要！如果你作为父母，意识到培养孩子的性格比教他认字数数英语才艺等等更重要的话，那么建议你克服畏难情绪，拿起这本书，认真读下去。其实只要阅读了两三节之后，习惯了作者的叙述方式，就会很顺畅地看下去了。

并且，本书读完之后，再推荐扩展阅读张德芬、武志红、李中莹、李子勋的书，那么你就会明了心理学在育儿早教工作中的重要程度。更更重要的是，作为父母的我们，自己陪伴孩子也获得了成长！

2010-11-28

章节试读

1、《做情緒的小主人-對諮商父母的教養書》的笔记-第1页

作者简介

王理书

美国堪萨斯州立大学教育与心理谘商双硕士，曾任物理老师、谘商员、亲职辅导者，现以演讲、工作坊与写作为主。专长是与自己触碰，无论是透过所带领的活动、文字或隐喻故事，都能使人触碰到内心深处的自己，被感动，并感受到爱与光。

王理书，生活简单，喜欢喝咖啡、吃巧克力、随兴唱歌、瞎掰故事；当她专心陪小孩玩时，空间充满笑声与光亮，是一场爱的飨宴。她每天的时间规划为：给自己：给小孩与生活：给工作的时间 = 1：2：1。她说：「透过平衡，我找到了自己的神圣之路。」著有《养出有力量的孩子》（三民出版）；《做情绪的小主人：一对谘商父母的教养书》、《幸福在我之内》（宝瓶）等书。

<http://qicaiqiancheng.com>

《做情緒的小主人-對諮商父母的教積

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