

《有幸福婚姻，才有好孩子》

图书基本信息

书名：《有幸福婚姻，才有好孩子》

13位ISBN编号：9787512405998

10位ISBN编号：7512405995

出版时间：2011-10

出版社：北京航空航天大学

作者：戴维·柯德

页数：180

译者：千太阳

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

《有幸福婚姻，才有好孩子》

内容概要

《有幸福婚姻,才有好孩子》内容简介：没有父母不希望自己的孩子快乐成长。但如今太多家长做过了头，一心只围着孩子打转。这不仅伤害了孩子。还破坏了婚姻。现在好消息来了：你再也不用在伴侣与孩子间左右为难。从最新的神经科学出发。结合自身对全世界家庭的研究所得，《有幸福婚姻,才有好孩子》作者戴维·柯德用轻松、易懂的语言交给你最实用的工具，让简单和快乐重回家庭！

《有幸福婚姻，才有好孩子》

作者简介

戴维·柯德 家庭辅导员、圣公会牧师。他的作品曾发表于《父母》、《华尔街日报》、《基督教科学箴言报》等报刊。他曾先后就读或开展研究于美国耶鲁大学、美国普林斯顿大学、法国索邦大学、美国伯恩家庭中心(始创于乔治敦医学院)。

之后，他创办了“完整的婚姻与完美的孩子”中心。现与妻子、两个孩子居住在美国宾夕法尼亚州的斯戴克里自治市。

《有幸福婚姻，才有好孩子》

书籍目录

引言 伤害家庭的三大误区 / 001摆脱混乱 / 002从别人的错误中学习 / 003情感离婚的夫妻 / 004评估你的家庭 / 005误区1：我们给予孩子的关注越多，他就会变得越好 / 006 你怎样处理与伴侣之间的关系 / 007误区2：争吵会导致离婚 / 007 你如何看待你的婚姻 / 008误区3：如果我们对婚姻感到不满，是因为选错了结婚对象 / 008改变一度，转变一生 / 009第一部分 我们是如何不自觉地伤害了孩子的 第一章 我们是怎样在孩子身上创造了一个自我应验的预言的 / 013 当你注意到时，已太过火 / 014 “室友夫妻”会伤害孩子 / 015我们怎样转移着我们的包袱 / 017投射到孩子身上的四个步骤 / 019 步骤一：家长的焦虑在寻求一个宣泄口 / 020 步骤二：看护者寻求专家肯定 / 022 步骤三：全家形成一致 / 023 步骤四：孩子也认同了投射下的进程 / 023基因VS原因 / 023身心联结：我们的意愿会影响孩子的身体 / 026投射总结 / 028孩子不是你的好朋友 / 028警示钟 / 031第二章 为什么我们对孩子好心做坏事 / 032 “如何”与“为何” / 032和其他动物一样，人类也要断奶 / 035母子联结：确保婴儿健康成长 / 036调谐：看护者与孩子之间的对话 / 037断奶：孩子走向独立的关键一步 / 039看护者和孩子是如何黏住了彼此的 / 040调谐：焦虑上升的信使 / 042我们大脑的杏仁体：一朝被蛇咬，十年怕井绳 / 045孩子成人后重播这一幕 / 047总结：我们如何、为何把包袱转移给了孩子 / 050第二部分 我们怎么伤害婚姻就怎么伤害孩子第三章 我们为什么会伤害我们最爱的人 / 055我们没有意识到，我们在“向快乐开枪” / 057替罪羊：把焦虑转移给别人 / 060责备者与自责者 / 061导致伴侣或子女困境的常见模式 / 064少刺激，多控制 / 066第四章 沉默是婚姻的杀手 / 069 “战”或“逃”反应中的“逃” / 071回避伴侣比争吵更糟糕 / 073常见的无意识疏远方式 / 074 沉默处理 / 074 手机和笔记本电脑 / 074 孩子们的活动 / 075 疏远父母 / 075 情感离婚：远离伴侣，靠近孩子 / 076第五章 焦虑：人际关系中的矛盾起因 / 079所谓“压力”实际是内在焦虑 / 081紧张的值勤士兵 / 082那是一片原始丛林吗 / 083被设定的过度反应 / 085烙印：我们把包袱传给了孩子 / 086焦虑传播快速地遍及“族群” / 087不完全断奶与烙印 / 089孩子接收了一切：镜像神经元 / 090 洞察焦虑的恶性循环 / 092 缓解焦虑：自我意识 / 095第三部分 解决方案：把你的婚姻放在第一位才能养育快乐的孩子第六章 草不会更绿——你已经选择了最理想的伴侣 / 099化学反应：伴侣之间的一种原始本能 / 101同等强度的焦虑感 / 102惊吓反应 / 104是什么让我们在一起，又让我们分离 / 106化学反应是不会撒谎的，接纳你的伴侣吧 / 107我们的处理方式如同打牌 / 108第七章快速了解一下你的家庭史，你将不会重蹈覆辙 / 111第一条好处：接纳你所爱的人 / 114第二条好处：改善你的性格 / 116让我们继续探索 / 118第三条好处：通过改善与父母的关系，来改善你的婚姻 / 120自我审视的乐趣 / 126现在，我需要内心安宁 / 128第八章 在你自己身上找问题 / 132第一步：确定孩子的问题，并在你自己身上寻找同样的问题 / 134第二步：追踪孩子的问题，要回到问题的起源处：你所出生的家庭 / 136第三步：观察孩子的问题，把它看成是你或你婚姻中出现焦虑的信号 / 137 如果你感到内疚 / 140第四步：越多地意识到你自身的缺陷，你就越能减少焦虑，更少地将包袱传递给你孩子 / 143总结：避免会应验的预言 / 147第九章 我们得到了很多好的建议，但为什么不能坚持 / 149 “帮助”实际上就是伤害 / 151如何减少你对别人怎样看你的担心 / 152侦破家庭之谜 / 154团聚：把恶魔从壁橱里揪出来 / 155努力的成果 / 157 例一：出其不意地永远改变你的孩子 / 159 例二：泰勒和瓦尔写下的“家规” / 161 例三：道格和琳尼将用餐时间变成了享受 / 162 例四：吉米“强迫”汤米热爱冬季运动 / 163真正的同情心意味着什么 / 165写下你的信念 / 166想让孩子幸福？先找到属于你自己的生活 / 166送给上班族妈妈的话：只管去吧 / 168第十章 走走，吃吃，谈谈，通向幸福之家的道路 / 170与你伴侣建立终生的友谊 / 172在用餐时间聊聊天 / 174幸福婚姻的捷径：拜访父母 / 176从这里出发，我们将到达哪里 / 177

《有幸福婚姻，才有好孩子》

章节摘录

版权页：下面是表现为基因疾病的三个例子，但其实它们也许真实反映的是产前设定和脆弱儿童综合征。许多家长认为自闭症是遗传继承来的。不过，在巴尔的摩一家被称为肯尼迪克里格研究所的顶级研究中心工作的保罗·劳博士，展现了几组令人信服的统计数据。劳博士掌管着一个数据库，拥有上万家有一名和一名以上自闭症儿童的家庭数据。该数据库被称为自闭症互动网络。劳博士报告说他的数据显示，超过半数的母亲，在有自闭症的孩子之前，就自我诊断有抑郁症。也许有人会质疑，到底是抑郁导致焦虑还是焦虑导致抑郁，但其实这两者是同时出现的。所以，这些自闭症孩子母亲的共同性，可能就是不正常的极度焦虑和抑郁，并且医生也证实了，婚姻问题是引起抑郁的最大的并且是唯一的原因。换句话说，疏离的婚姻造成了焦虑和抑郁的母亲，而妈妈羊水里的大量压力激素，可能会改变胎儿的脑组织，而造成自闭。遗传学当然不可能解释，为何至少拥有一名自闭症儿童的50%的家庭里，都有着在孩子出生前便被断定为抑郁的母亲呢？就算我们想象是有一个“抑郁症基因”以某种方式与“自闭症基因”联系在一起，然而，抑郁症和自闭症的增长速度却远远快于这些基因有可能的蔓延速度。就算自闭症和抑郁症是遗传的，经过数代传递，它应该会将这些不良基因蔓延至所有人。这里有可能有些别的东西在起着作用，不是DNA或其他诊断标准。第二个关于身心联结和投射到孩子的例子是食物过敏症。2001年，苏珊·多明斯在《纽约时报杂志》中指出，一些焦虑的家长是怎样夸大孩子的症状从而认定孩子有过敏症的，这样的诊断结果并不准确。多明斯引用了西奈山医疗中心小儿过敏及免疫学组长休·桑普森博士的观点：“在这个地区抑郁症是个很大的问题……这肯定是一种性格特征。”桑普森描述了某些家长对他们子女们所谓的饮食过敏症有种异乎寻常的专注，并且处理这种过敏症都好像是无需证明的，甚至是在没有任何证据的情况下。身心联结是如何表现为产前设定的第三个例子是多动症（注意缺陷多动障碍），或者脆弱儿童综合征，又或者两者兼而有之。举例来说，一位焦虑母亲的压力激素也许影响到了胎儿的大脑脉动控制中心，于是孩子诞生时就有了多动症。

《有幸福婚姻，才有好孩子》

媒体关注与评论

你绝对从未想过还能以这种视角看待家庭。戴维从全局出发，并轻松地将科学转化成实际的解决方案。他的诀窍可帮助你在巩固婚姻的同时改善子女教育。——贾可·庞瑟普，博林格林州立大学特聘心理学名誉教授、西北大学福尔克分子治疗中心情感神经科学研究学席专家、《神经科学真的有用》作者所有的父母、所有的夫妻，都应该读一读这本书，它能预防我们与孩子之间将会发生的问题。它指出了一对夫妇如果没有把婚姻放在第一位的话，在有了孩子后，会遭受怎样的痛苦与折磨。——汉威廉·亨瑞斯，《获取爱，付出爱：家长指南》作者作为一名儿科和产科医生，我看到很多孩子受到的伤害，都是因为婚姻的潜藏矛盾所带来的压力而造成的。当配偶疏远了彼此，他们就会把孩子当做自己生活的中心，然而，这就干扰了孩子健康发展所必需的自然成长过程。你能给予子女的最好礼物就是幸福的婚姻。戴维·柯德以层层推进的手法，来论证和解决每个问题；提供切实可行的方法，来改善婚姻以及整个家庭。我竭力推荐这本书。——戴维·雪利，宾夕法尼亚州立大学医学院及费城儿童医院儿科教授戴维·柯德为应对当今的家庭挑战提供了一个双赢的方案。柯德提出了一个扣人心弦的观点——把你的婚姻放在第一位，这样父母和孩子都会从中受益。他阐述了为什么良好的婚姻会产生快乐的孩子，并为如何建立起牢固的婚姻提供了颇具建设性的建议。——吉伦·范博大，宾夕法尼亚州立大学社会学教授、《美国社会学评论》前主编

《有幸福婚姻，才有好孩子》

编辑推荐

《有幸福婚姻,才有好孩子》：你们的美好过往、孩子的光明未来一定值得你再努力一次谁不愿意为自己的孩子赴汤蹈火?可是你知道吗，正是这种关切毁了孩子的快乐谁不想拥有美满的婚姻?可是你想过吗，你现在却和自己的孩子“结婚”了我们过多地以爱的名义，干涉了孩子的幸福，同时又忽略了自己的幸福。

《有幸福婚姻，才有好孩子》

精彩短评

- 1、姐姐推荐的，还没看完，值得一看，让我思考良多，自己作为老婆、妈妈在家庭中的角色究竟是什么，孩子在家庭中的位置呢，夫妻关系、母女关系。。。很不错的书，推荐给困惑于亲子关系、夫妻关系的亲们
- 2、在网上挺通俗易懂，拿到书后却发现说话啰嗦，看着费劲！没想象的好！需要很大的耐心才能看下去
- 3、最近因为孩子的教育,似乎给婚姻亮上了红灯.调整自己试着买来看看.

《有幸福婚姻，才有好孩子》

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