

# 《第二次成长》

## 图书基本信息

书名：《第二次成长》

13位ISBN编号：9787506821582

10位ISBN编号：7506821583

出版时间：2010-11

出版社：中国书籍出版社

作者：明天

页数：209

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](http://www.tushu000.com)

# 《第二次成长》

## 内容概要

《第二次成长:别说,父母是祸害》讲述了:父母不当的教育方式曾给我们带来伤害,那成了我们心底的痛,甚至造成沟通障碍、婚恋困惑等心理症结,你甚至无意中还将这种痛传给自己的孩子,让孩子遭受同样的痛苦。

有什么样的父母是每一个人的命运。从现在开始,我们重新来认识自我,重新成长吧!向伤害叫停,与痛苦作别;原谅父母,毕竟,他们是最爱你的人,他们本想给你玫瑰,却不小心让刺伤了你;从自身做起,给你的孩子更好的命运,好好爱你的孩子!

# 《第二次成长》

## 作者简介

明天，高级心理咨询师，婚姻情感专栏作家。致力于婚姻家庭领域心理学研究。著有《怎么说怎么爱》、《和谐婚姻：手牵手向前走》、《婚姻处方》、《女心理师婚姻咨询手记》、《孩子成长的五大动力》等书。

# 《第二次成长》

## 书籍目录

写在前面的话第一章 审视：是什么让我们不快乐，一、寻找暗涌的冰体 二、打破“完美父母”的神话 三、你和父母是什么关系 四、父母带给你的那些伤害 五、给自己把脉：你是否曾被父母伤害第二章 追寻：父母为什么要伤害我们 一、父母的“不作为”和“不正当作为” 二、父母带给我们怎样的伤害 三、父母为什么会伤害孩子 四、给自己把脉：你和父母是什么关系第三章 自省：你在复制父母吗 一、你伤害了婚姻吗 二、许自己一个幸福的家 三、你伤害了孩子吗 四、给孩子一个健康的原生家庭第四章 成长：重新开始你的生活 一、放弃斗争，与父母和解 二、处理情绪 三、自我界定 四、结束循环 五、重新认识爱最后的话：相信你自己附录

## 《第二次成长》

### 章节摘录

审视：是什么让我们不快乐 是什么让我们不快乐？——内心莫名的恐惧？难以驾驭的坏脾气？人际关系紧张而影响了工作？缺少价值感，觉得做什么都没有意思……你有没有想过，这些其实都只是冰山的一角，而暗涌在水面之下的更大冰体，才是被长久压抑并且忽略的“内在”？这个“冰体”就是原生家庭对我们根深蒂固的影响。原生家庭指的是我们出生、成长的那个家庭。原生家庭对一个人的成长有着最早、最有力、最直接，也最深远的影响。一个理性的，充满爱的温暖的家庭，会培育出人格健全的孩子；一个缺乏爱和温暖的家庭，则会让孩子形成有缺陷的人格。成年后的我们，无论是性格特征、沟通方式、人际交往，还是人生价值观、恋爱婚姻、教子育女，无不留存着原生家庭烙下的“胎记”。如何去正确认识、面对“原生情结”，可能会困惑着大多数人。如果自我知觉比较准确，周围人际环境的包容度比较高，自我通过不断整合、完善，可以从“原生情结”中剥离出来。但遗憾的是，现实生活中，很多人都在不知不觉地复制着前辈的思维方式和行为模式，代代相袭，进入无法挣脱的死循环。……

## 《第二次成长》

### 编辑推荐

父母不当的教育方式曾给我们带来伤害，那成了我们心底的痛，甚至造成沟通障碍、婚恋困惑等心理症结，你甚至无意中还将这种痛传给自己的孩子，让孩子遭受同样的痛苦。有什么样的父母是每一个人的命运。从现在开始，我们重新来认识自我，重新成长吧！向伤害叫停，与痛苦作别，原谅父母，毕竟，他们是最爱你的人，他们本想给你玫瑰，却不小心让刺伤了你；从自身做起，给你的孩子更好的命运，好好爱你的孩子！

## 《第二次成长》

### 精彩短评

1、通过一个个来访者的小故事，读者多多少少能发现自己成长过程中的阴影。没有完美的父母，没有完美的子女，没有完美的教育，当我们觉察之后，只能宽容的放下。父母影响的只是子女的前二十年，之后靠自己，靠自己选择的环境、朋友、导师、书籍的影响。

2、童年的迷雾

3、这个标题送给豆瓣父母皆祸害组：

第二次成长：别说父母是祸害

## 《第二次成长》

### 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](http://www.tushu000.com)