



MAMA+

- 做更好的妈妈 -

成就孩子一生幸福的妈妈情商课

PARENTING: THE POWER TO ACCEPT

接纳力

接纳力是一种能力，一种获取幸福的能力。妈妈一旦拥有了接纳力，不仅能获取让自己幸福的能力，还会铸造孩子一生的幸福力。这是一部通过培养妈妈的接纳力来提升妈妈的教养水平，进而成就孩子一生幸福力的妈妈自我成长幸福经。

海文颖
著

以前，我知道正确的育儿方法，
却依然会偶露狰狞，对孩子大喊大叫。
现在，我从容而笃定，
轻松养育着幸福、快乐又有自信的孩子，
也活出了自己生命的绽放。



一切皆因：我获得了深刻的接纳力！

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

PARENTING: THE POWER TO ACCEPT

接纳力

海文颖 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

接纳力 / 海文颖著 . — 北京 : 电子工业出版社 , 2016.2
ISBN 978-7-121-27894-5

I . ①接… II . ①海… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 302508 号

出版统筹: 李朝晖 责任编辑: 潘 炜

文字编辑: 胡丁玲 责任校对: 杜 皎

营销编辑: 王 丹

印 刷: 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装 订: 北京捷迅佳彩印刷有限责任公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 13.25 字数: 150 千字

版 次: 2016 年 2 月第 1 版

印 次: 2016 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店缺货，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

让我们的孩子成熟、自由、绽放于爱与善良之中！
让我们的家庭成为温暖、和谐、充满爱的归宿！

自序

因为接纳，所以幸福

多年前我被外派到青岛负责公司一个最大的项目，做实施经理。由于此项目关系到公司生死存亡，几乎所有公司优质资源都可以归我调配。这天，我回京汇报工作，去餐厅吃午餐，端着餐盘经过盛饭的地方，一位正在低头盛饭的男同事打了个激灵，他抬眼一看，带着敬畏说：“哦，原来是海总回来了！我说气场这么大！”

确实，那个时候的我，走路都是一阵风，办事雷厉风行，言必行，行必果，想和我较劲儿，你试试！那一年我二十九岁。

现在的我，拥有了一份深刻的接纳力，每天温柔和顺，内心平静，有着淡淡的幸福感。在家里，我俨然是一位慈祥的母亲和温良的妻子，居然愿意顺从老公，相夫教子；在外面，从容而笃定，仍然很有力量，却再也不用张狂。

这一切是怎么发生的？

一切，都是因为有了孩子！

如果你想养育出一个幸福、快乐、有自信的孩子，同时依然活出自己生命的绽放，并拥有温暖、和谐、充满爱的家庭，那么这里有一条路，成千上万的爸爸妈妈们走在上面，我只是其中一位。今天伏案笔耕，是因为我笃定地相信有缘看到这本书的你，也可以经由这条路，成就孩子一生的幸福，同时成就自己完整的一生！

十三年前，我是一个高效干练、目中无人、眼里只有事的职场精英，内心充满了斗志，但同时也很焦躁。我忙于一个接着一个的项目，生下龙儿只哺乳了五个月，便给儿子断奶回岗位了。我不是一个焦虑的妈妈，因为我的责任心还毫无保留地倾注在工作上。我没有看过任何育儿书籍，也没听过任何专家讲座，一切凭本心、凭本性育儿。只要和他在一起，我便陪着他爬、陪着他钻桌子，我觉得自己完全了解他的喜怒哀乐，也完全知道如何应对。

直到有一天，两岁的龙儿忽然拿着金箍棒把客厅矮柜上的东西全部扫落在地上。老公一声大喝，我呆立现场，看着儿子惊恐的眼神，却不敢过

去安抚他，怕老公说我慈母败儿。

后来，我在美国芝加哥出差时，看到《How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk》，我才知道爱不需要理由，但需要方法。

第一阶段是启蒙：原来教育孩子需要先教育自己

进入执拗期的儿子激发了我的求知欲。我聚集一群妈妈成立了“Howto读书会”，Howto代表方法，我们在一起分享正确的育儿理念和方法，希望将爱正确地传递给孩子。

那段时间，我还频繁地组织各种专家讲座。犹记得，一位爸爸在讲座后追着专家提问：“难道我看着儿子搭积木搭得很幼稚，不该示范给他怎样可以搭得更好吗？”

我隐约记得专家当时反问道：“你可以搭得更好对孩子成长有意义吗？”专家的解答大约是这样的：育儿先育己，父母在教育孩子前先要教育自己，要学习，要明白儿童成长的规律，给孩子留出足够的成长空间。

实际上，当时我并不理解专家的回答，心中也存着和那位爸爸一样的疑惑。难道我不能如武林的传功大法一样，直接把我和人生经验和智慧传给孩子，让他站在我的肩膀上更好成长吗？

大约听了八次不同专家的讲座后，我渐渐明白：孩子生本具足，有他自己的智慧。孩子需要人生经验，那也该是他自己亲历和体验之后的经验。孩子做得足够多，自己就能做得足够好。父母的角色更多是陪伴、支持、教练和引导。父母需要倾听孩子，让他说出自己的感受。孩子的感受好，他的行为才会好。孩子的成长有敏感期，“小儿科”的事需要留给孩子自己做。孩子的成长需要浪费时间，要允许孩子有发呆的时间，容得他慢慢创造一个完整的自己。我明白了有一种爱以放手为目的……

可是，知道了这些，是远远不够的。毕竟，所有的育儿理念和方法需要通过我的认同和内化才能得以践行。

怎样内化？怎样做到？

“越给越有”是我为自己找到的方法！

我不断地做着公益分享，像模像样、有章有法地分享自己认同的育儿理念和方法。尽管，在生活中，我掌握的育儿方法，如同段誉的六脉神剑，忽而好用，忽而就发挥不出来了，我还是会时不时地将意志强加于儿子身上，

有时会替儿子答话，甚至也想让他按照我的方法去搭积木……

用比较正向的说法来总结这一段：我就像一个尚未学会飞却已经开始努力向人间播撒爱了的天使。

这个时候，我执着地认为想让孩子成为什么样的人，自己先要成为什么样的人。我想让孩子今后懂得沟通，善解人意，那么我自己应该先做到。这期间，我对老公有许多苛责，认为他不看育儿书籍，不听育儿讲座，对待孩子的方法和态度不够正确、不够到位。所以，我们的家庭氛围中隐隐有些不和谐的地方。

第二阶段是拂尘：及时清理情绪，恢复清亮的自己

我很努力地做着好妈妈，既然我知道在什么场景下应该以什么姿态对孩子说怎样的话，可以让孩子的自由天性得以保护，我便力求自己做到正确、到位。

终于有一天，我发现生活根本不是我努力迈上一个台阶，就在这个台阶站住了，童话里说的“从此就过上了幸福的生活”真的仅仅是一个童话。我能够做到一次正确，却不能做到次次正确。生活在琐事中行进着，一个七日接着一个七日。我只是一个普通人而已，除了妈妈这个角色，我还有很多其他角色，我也有喜怒哀乐。当我某一天在工作上压力大或者不顺心时，我就很难一如既往地温和对待孩子。我切身体会到，妈妈如果不能先接纳自己的情绪，恐怕很难去接纳孩子的情绪。为了理解和梳理妈妈们的情绪和感受，我甚至写了职场妈妈心灵成长小说《我要做个好妈妈》。

我逐渐正视自己也是一个普通得不能再普通的人，当我有负面情绪的时候，便如我心蒙尘，常常无法看见孩子，哪里还能顾及是否伤害了他。

幸好有 Howto 读书会的陪伴，我能时时关照自己的情绪。我发起的 Howto 读书会，后来发展为浩途家庭俱乐部；纯粹是为了支持包括我在内的会员而做，因为没打算去获得任何外界的认可，所以每次在升级俱乐部模式时，没有一点儿虚妄，只问是否能更有效地支持我们这些父母们自身的成长。

为了更有效地彼此陪伴、成长，我们决定逐一共修倾听、共情、划界限、立规则、我信息、信任、欣赏、尊重、合作、自律、感染、接纳这十二个主题。这样的主题渐进排序是汇聚我们自身成功做到接纳的点滴经验得出。

认真倾听孩子，将会令我们充分了解孩子，和他更加亲密无间。孩子

的喜怒哀乐需要被父母理解和共情，当我们陪伴孩子哭泣后，常会发现孩子焕然一新重新充满了力量。在孩子逐步长大的过程中，我们需要划界限，分清哪些是孩子要负责的事，哪些是父母要解决的问题，这样才能更好地支持孩子逐渐独立。比如：吃饭、喝水、写作业都是孩子自己需要做到的事，不需要父母包办。当然，我们也需要和孩子确立规则，让他知道如何在规则中获得真正的自由；当我们发自内心地信任孩子，欣赏他，尊重他，孩子将会更愿意和我们乃至外界合作；我们通过自律，以身作则去感染和影响孩子，真正允许和接纳每个人做独特的自己，我们的孩子才能一步步走向成熟、自由，一天天绽放于爱与善良之中。

知道和能够做到并能够长期做到还是很有距离的。

每周一次的沙龙，让我有机会将自己这一周的挫败、怨恨、无措等感受释放，恢复一个清亮的自己，一点点、一步步践行，努力缩减知道和做到之间的距离。这个阶段，就好像六祖的大师兄说的，要时时勤拂拭，勿使惹尘埃。

我开始在沙龙中养育自己，温柔地对待自己。这期间，我逐渐把能量全部收回到自身了，几乎不怎么操心儿子的事了，也不怎么关注老公对儿子的教育方式了。我不指责老公，不操心儿子的时候，发现人家活得挺自在的。

只因为，我若安好，便是晴天。

第三阶段是拆台：让自己的生命绽放，还孩子生命的自由

在周复一周的沙龙中，听不同人的故事，我逐渐发现有的人会被某句话所伤，而自己却不会。反之，自己会被伤害的地方，别人却可能无所谓。这是为什么？

某一天，我灵光乍现，忽然被六祖说的话重重地敲击了一下：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”

因为每个人有“台”的地方不一样，惹尘埃的地方也就不同。

记得我坐月子的时候，住在婆婆家，我的好朋友来看我。婆婆很热心地招呼她进我的卧室。一看被子没叠，婆婆便手脚麻利地帮我叠被子，同时嘴里唠叨着：“我这儿媳就是懒，从来起床不叠被子，整个一大小姐！”婆婆离屋后，朋友大跌眼镜地说：“你婆婆怎么这样说你？当着我面数落你，你怎么也不生气？”

我吃惊地望着我的朋友说：“她在数落我吗？我没觉得呀。”

因为我这里没有“台”，所以没地方落尘埃。

我清静的心看到的是婆婆热心招呼我的朋友，还帮我叠被子。如果我对“懒”“大小姐”这样的“尘埃”有“台”，即将这些词理解成对我的攻击，是说我不好，我恐怕很难不做出反击的回应。

情绪如尘埃，如果没能随风飘走，而是沉积下来，便说明这里有“台”。如果尘埃太厚，台会被淹没，这时候便只知道有情绪，不知道为什么会有情绪了。

领悟到这一点后，我开始留意情绪给我的信号。我把每个信号都视为礼物，究其原因，然后根除。每拆台一个，我便多了一份自由！比如，类似“你倒是快些呀！”这种催促，曾经总能激怒我，因为这让我觉得自己无能。无能是个“台”，而这不期而来引发我怒意的催促则是尘埃。“允许”是拆台的有效办法。当我允许自己无能时，这个“台”便拆掉了，我便可以平静地面对催促了。静定生慧，我便能生发智慧心，知道当下该怎样做了。

记得有一次龙儿和我约好楼下见，我姗姗来迟。龙儿一见面就不耐烦地说：“你怎么这么慢！”我坦然承认道：“我是挺慢的。”然后，我特理解地对他说：“因为妈妈下楼的节奏和你预期的不符，所以你生气了。”他点点头。我继续说：“挺正常的，当一件事和人的预期不符时，人是会生气的。”这句话说完，我看到龙儿的肩头松了下来，他对自己的行为释然了，对我的情绪也释放了。

我没有因为他对我不耐烦而批评他的态度。因为知道自己拆台的辛苦，我越来越不愿意给孩子“筑台”了。如果我说“不就多等了两分钟吗？急啥？妈妈养你这么大，等个几分钟你就不耐烦了？”，这就是在给孩子“筑台”，今后他会为自己有负面情绪而觉得自己不够好。

我的做法，也以身示范了儿子如何面对别人的不耐烦。

养育好自己，便懂得了如何养育好孩子。那是一种生命对生命的理解和怜惜。专注于自身的“拆台”不过一年，我就发现我的心胸容量骤然扩大了，我真的能够做到不按某种要求和条件去接受和理解一个人了。这时候，我在“接纳力”方面获得了质的提升，很容易理解老公、他人，还有世间的各种不易，心灵自由而柔顺，幸福感满溢而出。

推荐序一

育儿就是育己的过程

冉乃彦

我们的“家庭中早期自我教育研究”课题组，对家长的自我教育做了一些探索，但总觉得缺乏系统的长期的落地研究。最近看到海文颖老师新作《接纳力》的书稿，我如获至宝。一口气逐字逐句读完，我感到这将是推动家长自我教育的一本好书。书中那些丰富、真实的案例，很多正体现了自我教育的四个环节：自我认识、自我要求、自我践行和自我评价。在这里，我看到了自我教育研究的方向，我深信书中所提倡的一些理念和方法，能够引导家长们更好地自我成长。

该书有一个重要思想贡献——明确指出了成人自我教育和孩子自我教育之间的极大不同。的确，孩子的自我教育是他的天性，成人只需要尊重和相信他，提供条件，激发和引导他。成人修得接纳力的过程则和孩子完全不同，成人要靠“拂尘”“拆台”获得接纳力，因为有很多成见和垃圾需要清理。

海老师巧妙地把西方的心理学知识和东方的禅学结合起来。书中每章后面都有小结与家长要完成的功课，读者在阅读的过程中，可以同时进行实践体验，我相信这有助于大家取得更明显的进步。

这本书引人入胜的还有两点：一是用各种类型的大量案例来说明“道”，写清楚了家长的彷徨、困惑、欣喜等曲折的心路历程，让人感动，使人信服。二是作者以女性特有的细腻笔法，叙述了她和她的朋友们、学员们不一样的曲折成长过程，让人读起来觉得这些朋友好像就在身旁，不由得也想和他们以心相交——这可能就是本书将继续起到的重要的辐射作用。

（冉乃彦，著名教育专家，北京教育科学研究院副研究员，中国教育学会自我教育学术委员会副主任，长期从事家庭教育、自我教育研究，著有《家庭中的自我教育》《真正的教育是自己教育》等多部著作。）

推荐序二

接纳自己，接纳孩子

贺乐凡

反复阅读《接纳力》书稿，我深深感受到了文颖写作此书的诚意。书中的许多观点新颖且具有启发性。例如：教育孩子需先教育自己；孩子也是家长的老师，家长和孩子要教学相长；养育孩子是一个逐步放手的过程，父母要得体地退出；家庭教育，以接纳为本，接纳孩子，也接纳自己……

这些观点是作者从丰富的资料和大量的案例中抽象概括出来的，它们反映了浩途家庭俱乐部众多家长的心声，凝聚了作者对孩子和家长们的爱心，这些观点对家庭教育具有重要的指导意义。

家庭教育是以亲情为依托的教育，《接纳力》全书中充满了以爱育人的思想和激情。我是带着情感阅读书稿的，边读边有所感。亲子关系中，谁是关系的主导面？孩子是不成熟的主体，他不可能主导亲子关系的走向。父母是成熟的主体，家庭教育往哪个方向走，是压制还是疏导，是灌输还是启发，是他教还是自教等等，都取决于父母的理性思考。

我在做提高学生自我教育的研究及撰写课题成果《自我教育——教育的至高境界》一书时提到，在中小学课程改革中，既要发挥学生的主体作用，也要发挥教师的主导作用，其关键是要解决师生互动问题，正确处理师生关系。我深以为：家庭教育的关键是正确处理父母与子女的互动关系。

激励孩子自我教育，是家长的神圣职责。而家长如何进行自我教育，则是一个新课题。本书中论及的倾听、共情、划界限、立规则、我信息是家长自我教育的重要方法，接纳力则是自我教育的结果。

应作者之邀，写了以上一些话，谨与读者共享。

（贺乐凡，著名教育专家，北京教育学院教授，中国教育学会理事，享受国务院特别津贴。著有《普通学校校长的管理与培养》《中小学校长的培训与管理》等多部著作，曾主持完成多项国家重要课题。）

推荐序三

悟道比谋术更重要

关颖

我以社会学视角研究家庭教育二十余年，一个基本主张是，家庭教育有两个基本点：一是以孩子为本，尊重和保护儿童的权利；二是以家长为主体，提高自身的教育素质。因为从根本上说，家庭教育就是大人与孩子之间的互动，亲子互动则是其中的核心成分。

以这一视角来看《接纳力》，我有这样几点基本认识：其一，“接纳力”是人的一种能力，接纳的对象无论是孩子还是自己，都是独立的个体，彼此不可替代。而接纳力的成功获得，始终贯穿着尊重，收获的是大人与孩子的成长、共同幸福。其二，实践感悟与理论思考是相通的，“倾听”“共情”是尊重孩子参与的权利；“划界限”是父母的角色定位；“立规则”“我信息”所体现的是承认孩子是发展的主体，给孩子自我管理、充分表达的空间。

我的另一个主张是，成功的家庭教育首先是家长的自我教育，家长是解决自己孩子问题的“专家”。如文颖所言，“养育好自己，便懂得了如何养育好孩子”。家长自我教育仅靠个体的力量，很难把握方向和可持续，发展自组织则是大势所趋。文颖恰恰是从一位普通母亲成长起来的父母自组织的创办人，她走过的路、她的实践经验，与我的思考又是不谋而合。文颖的浩途家庭俱乐部告诉我们：“每个人只能而且也有能力自助成长。”

家庭教育是有规律可循的，“悟道”比“谋术”更重要；家庭教育有法又无定法，当父母面对自己孩子的时候靠的是自我感悟与理性升华——《接纳力》这本书便是最好的证明。愿《接纳力》启发和帮助更多的父母提升“接纳力”，在与孩子共同成长中成就全家人的幸福！

（关颖，天津社会科学院社会学所研究员，中国社会学会家庭社会学专业委员会副会长，长期致力于用社会学视角研究家庭教育，学术代表作为《家庭教育社会学》。）

推荐序四

接纳力，成就孩子一生幸福的起点

姚越

生命本来就是圆满的，你看到了吗？你允许它如是发生吗？你有接纳力吗？

我关注生命教育多年，一直梦想让每个人都找到自己的心灵家园。成立心灵家园基金，初衷也是为此。《接纳力》这本书实际上正是文颖及其团队，不断提升自我心灵质地的过程，也是行走在这条路上的父母们共创的成果。书中的案例带着蓬勃的生命力，鲜活真实，指向共同的方向：接纳是根本！而如何做到接纳，又有步骤可循。

接纳力，代表了对每个生命深深的尊重。我很认同接纳力对生命教育的意义。如书中大量实例所证：一切的发生都是来成就你生命的！请对生命说OK，允许自己不完美。允许自己，才能清空内心，生发出爱；允许孩子，才能够让他们体会到生命的完整，更愿意接纳和拥抱外在世界。

在我看来，接纳既是接纳力修炼的终点，也是活出自己生命绽放的起点，更是成就孩子一生幸福的起点。很多父母是因为有了孩子而踏上自我成长之路的，因为对孩子的爱，父母有了莫大的内在动力和勇气来回溯自己的生命历程。海文颖曾经在职场所向披靡，身穿盔甲而不自知，是孩子拨动了她母性的温柔，使她开始了向内探索的旅程。我很欣赏她的真实，也很钦佩她的坚持！

她可以，你也可以！我和海文颖交流的过程中得知她有更大的宏愿，想将浩途创造的自助成长小组模式奉献给社会，这也是我们的基金会愿意支持的方向，相信浩途模式会让更多家庭受益！

这本书就是一粒种子，我祝愿读者也在自己心中种下这样一粒“允许”的种子，尊重自己生命的每个阶段，也允许孩子在生命中生发出更多的可能性和创造力。

（姚越，中国妇女发展基金会心灵家园基金发起人，2005年度优秀女企业家，2010年“两岸三地”最具创新力女企业家，2012年度“两岸三地”爱心企业家，长期关注“生命教育”实践。）

推荐序五

接纳自己，丰盈自己

应 光

认识文颖女士可以追溯到 2012 年，她作为浩途家庭俱乐部创始人走进了我的视野。我欣赏她的理性干练，更赞叹其断舍离的勇气。能在繁华之处转身，需要的不仅是勇气，更多的是底气。

我们都认同这样的理念——家长们可以彼此支持，越给越有，共同提升育儿育己的能力。文颖做浩途的初心，就是让我们的孩子成熟、自由、绽放于爱与善良之中，让我们的家庭成为温暖、和谐、充满爱的归宿。她相信，只有引发人的自我教育、自助成长、自身的内在唤醒才是根本。因此浩途集九年之力，探出了一条自助成长小组的模式，发愿像狮子会、Toastmaster 一样成为百年俱乐部，长久地支持父母的自助成长。

关于家长如何自助成长，文颖女士根据浩途九年实践提炼出了很多途径。读她的文字，就像我们在咖啡馆面对面，她那特立独行的风格会扑面而来，语言真实亲切，视角独特深刻，其中的案例丰富灵动且有画面感，令人不忍释卷。从全球商务分析师到家庭俱乐部创业者的转型，使得她常常能道出超越同侪的见识。

没有学习欲望的组织和没有学习动力的家长，注定是一个“留级生”。我们真的需要思考，如何打造一个学习型家庭，真正助力孩子的成长。当然，仅有满腔的学习欲望，没有正确的学习方法，也是徒劳无功。我想这本书的价值也就在于此。我们不知道未来是什么，但我们知道未来已经到来，我们必须向未知的未来学习。自助成长，正是一个共创未来的过程。

我更推荐丈夫和妻子一起阅读，并尝试文颖女士诚挚的建议。这本书是众多家庭教育图书中一朵独特的火花，您若有幸被其点燃，将能改变自己，充分享受当下生活的丰盈和满足。

（应光，新东方家庭教育研究与指导中心主任。她认为父母只有先点亮自己，才能照亮孩子的星空，从而成就家庭的幸福。）

- 自序：因为接纳，所以幸福 / 001
- 推荐序一：育儿就是育己的过程 / 006
- 推荐序二：接纳自己，接纳孩子 / 007
- 推荐序三：悟道比谋术更重要 / 008
- 推荐序四：接纳力，成就孩子一生幸福的起点 / 009
- 推荐序五：接纳自己，丰盈自己 / 010

接纳力

养育孩子的过程中，大家面临的问题都差不多……问题本身从来不是问题，应对问题的态度和方法才是。当我们拥有越来越强的接纳力时，我们会不经意间发现，孩子也拥有了能让自己持续幸福的能力，即幸福力。幸福力的呈现是：我很好，你也很好，我们大家都很好。

- 接纳是一门有魔力的学问 / 003
- 父母的接纳力可以成就孩子的幸福力 / 010
- 接纳力和幸福力相伴而行 / 021
- 接纳力可以自助修炼 / 025

倾听

如同我们提升接纳力是为了成就孩子的幸福力一样，我们练习倾听的主要动机是为了建立亲密的亲子关系，通过倾听给孩子充分的安全感。

- 忍住不说，孩子才有机会说 / 029
- 倾听，觉察内心的真正需求 / 033
- 在关系中倾听并反躬自问 / 038
- 抚平糟糕情绪背后的创伤 / 043
- 接纳力修炼术：倾听 / 046

共情

共情是人本主义创始人罗杰斯提出的心理学术语，是指一种能设身处地体验他人处境，从而达到感受和理解他人情感的能力。当我们自己有负面情绪时，倾听和共情自己才能让我们恢复心力、超越自恋，转而倾听、共情孩子，并对孩子展现出我们的接纳。

超越自恋去理解孩子 / 049

共情童年时候的自己 / 053

拥抱被养育时的记忆 / 057

卸下盔甲，碰触内心的真实和柔软 / 062

接纳力修炼术：共情 / 067

划界限

养育孩子是一个逐步放手的过程，父母需要得体地退出。怎样做到得体？在孩子练习做自己领地主人的时候，守在一旁陪伴和支持孩子，欣赏地注视着孩子逐步将他自己的意识充满他的领地，这便是得体。

搞清楚关系版图中自己的领地 / 071

在行动中忍着痛划清界限 / 076

觉察育儿难题背后的根源 / 083

给孩子腾出一个成长空间 / 089

接纳力修炼术：划界限 / 096

立规则

划界限和立规则是相辅相成的。划界限的目的是保证每个人充分拥有自己的领地，立规则是在界限清晰的基础上，为了保证人在社会中的共同利益而约定事情该怎样做，或者什么事情不能做。

找到心中想要依傍的准绳 / 099

排除干扰，决定自己要做什么 / 105

言行一致，孩子才愿意臣服规则 / 114

在立规则中疗愈自己 / 120

接纳力修炼术：立规则 / 126

我信息

“我信息”是一种表达方式，不伤害别人又能清晰地表达自己的现状、想法、感受、需要。在夫妻关系中，常用“我信息”能够真正营造一种亲密、和谐的夫妻关系。在育儿当中，常用“我信息”会让孩子了解父母的心意和需求，能引发孩子自觉的合作。

脆弱式表达让关系更亲密 / 129

不评价别人，只表达真实自我 / 135

清晰表达，温柔捍卫自己的领地 / 141

不掌控才能孕育有自我的孩子 / 147

接纳力修炼术：我信息 / 152