

搜狐母婴

baobao.sohu.com

搜狐母婴推荐阅读



心理咨询师的亲子教养书

做情绪的小主人

(随书赠送情绪管理手册)

王理书◎著

- ☑ 孩子为什么哭闹?
- ☑ 孩子为什么不吃飯?
- ☑ 孩子为什么不上学?

都是情绪惹的祸!

孩子的情绪管理,是现代父母最重要的必修课!
而一个高EQ的孩子,学习将更好,
更能活出属于自己的光芒!

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House



心理咨询师的亲子教养书

做情绪的小主人

王理书◎著

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

做情绪的小主人/王理书著.—北京:文化艺术出版社,2009.9

ISBN 978-7-5039-3880-1

I.做… II.王… III.情绪-自我控制-通俗读物

IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 158809 号

做情绪的小主人

作 者 王理书

责任编辑 蔡宛若

装帧设计 引文馆·李道娥

封面设计 引文馆·蒿薇薇

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010)64813345 64813346(总编室)

(010)64813384 64813385(发行部)

经 销 新华书店

印 刷 三河市华业印装厂

版 次 2009 年 9 月第 1 版

2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本 720×1000 毫米 1/16

印 张 16

字 数 100 千字

书 号 ISBN 978-7-5039-3880-1

定 价 23.80 元

版权所有,侵权必究。印装错误,随时调换。

推荐序 1

一个了不起的妈妈

贾军

一天,我的同事丽莎给我发了一本书的书稿,说是让我看一下,如果我认为好,希望我给做个推荐。因为工作比较忙,我一般都没有时间去做这方面的事。但听丽莎说了书名后,我便马上被这个书名吸引住了。《做情绪的小主人》,非常吸引我的一个书名,心理有一种冲动很想立即读读,看看书中有什么妙招帮助宝宝做自己情绪的小主人?

处理完手头的事便迫不及待地打开稿件,刚看了一篇文章,我便有一种感觉,太熟悉了,有些章节仿佛是自己写的呢?我也是两个孩子的妈妈,书中理书与孩子互动的那些感人场景勾起了我的记忆,许多的现象和场景都感同身受,真是太亲切了!我又迅速看了起来,一口气读了好几章,越看越感觉这本书写得很是真实、很让我感动。理书作为一位妈妈,真的是很伟大,能够细腻地记录自己与孩子之间发生的点点滴滴,而且作者作为一个心理咨询师,能够将心理学方面的知识运用到与自己的孩子沟通和

相处上,更为重要的是能记录下分享给更多的父母。作者没有用太多的理论来说教,而是将一个个感人的亲子互动场景呈现给大家,让人在轻松阅读之后,又能产生很多共鸣,而且能学到很多实用的技巧和发放。这样用心、专业的好妈妈是值得尊重的,我相信待孩子们长大后一定会感谢妈妈给自己留下了珍贵的记忆。作为妈妈的我们,是否也曾认真考虑过,并有意地学习怎样与自己的孩子沟通和相处呢?如何与孩子建立良好的亲子关系呢?

作为一个早期教育工作者,我深知孩子六岁以前的教育对孩子的一生有多么重要,尤其是六岁前情绪的科学引导,对孩子形成一个好的性格是至关重要的,11年的早期教育和亲自养育两个可爱孩子的经历,让我更加坚信:

——早期教育从孕育那一刻就开始了,科学的早期教育对宝宝身体和大脑的发育都至关重要。

——大脑的健康发育需要安全、自由、富有教育意义的成长环境和适宜的教育经验。

——适宜的教育经验是系统的,应包括逻辑创造、语言、交往、艺术和动作等各个领域。

——父母在宝宝的成长中扮演着不可替代的角色,教育实践能增强父母的信心和能力。

——早期教育是愉快而富有挑战性的,值得父母亲身参与并投入最大的努力。

——早期教育是一门科学,它需要必要的知识和专业机构的支持。

在您的条件许可的情况下尽量送孩子到早教中心,接受科学的早期教育。如果不能送孩子到早教中心,我希望家长们都能来看看这本《做情绪的小主人》。相信了看了这本书,你们会受益匪浅的。

推荐人简介:

贾军, 东方爱婴早期教育机构的创始人、北京市青年联合会委员、北京市青年企业家协会副会长、Lamaze International 国际分娩导师, PAT International 国际爱婴导师。第一个在中国提出 0-3 岁早期教育细分市场这一概念, 使国内早教行业市场更加细分化和专业化。

1998 年创立东方爱婴早期教育机构, 获得荣誉无数。东方爱婴目前已在全国 160 个城市拥有 350 家早教中心, 累计服务过的家庭已超过 50 万, 每周有超过 7 万家庭的宝宝享受着东方爱婴成长的关爱。

推荐序 2

情绪无对错

滕婧

前日散步经过一个小学校门口,看见一对母女正在争执。女儿低头伤心哭泣,书包带拎在手里,书包底已经蹭在了地上,就那么拖着。妈妈一脸的恼火,她咬着牙根冲女儿大喊:

“你自己粗心漏了两道题还好意思哭?!”

“我又不是故意的……”

“是不是故意的都是你自找的,看你长不长记性!”

女儿的脸上又是泪水又是悲愤,或许心里还有几分自责和不满,突然,她用尽全身力气把手里的书包摔在地上,蹲在地上双手抱膝,把头埋在自己的手弯里大哭起来,引来众人围观。妈妈恼羞成怒,一把拽住女儿的手扯着走开了,一大一小两个背影都因为情绪失控而剧烈地颤抖着。

我大略能猜到事情的原委是这孩子粗心漏题,考试考砸了,所以心情很不佳,伤心哭泣——但这不是我要说的重点,重点是妈妈劈头盖脸的那

句话“你自己粗心漏了两道题还好意思哭?!”言下之意,因为你自己的原因造成了这个不好的结果,已经是错了,你还在这里哭哭啼啼,简直就是一错再错!你是没有资格伤心,没有立场流泪,没有理由难过的。

女儿正常流露出来的负面情绪,没有及时得到妈妈的接纳和疏导,反而一巴掌堵回去,孩子当然要崩溃。

往往,大人们习惯于接受来自孩子身上的正面情绪:快乐、欣喜、兴奋、喜悦、高兴等等,因为这些情绪带来的都是很舒畅很阳光的感觉。而对于孩子在学习和生活中产生的诸多负面情绪:生气、愤怒、烦恼、害怕、失望……大人们要么想当然地斥责孩子“小小年纪”,不该有这样多的“毛病”,要么束手无策,要么自己也被激怒,和孩子一起陷入失控的情绪潮水当中。

俗话说人吃五谷杂粮,焉能不生病?同样道理,人从一来到这个世界,就在各种欲念和际遇当中裹挟着,怎么可能不产生各种或正面或负面的情绪呢——这和年龄大小没太大关系。所以,我们说的“情绪管理”,并不是不准孩子产生情绪,而是强调要用正确的方式表达情绪。

教孩子“做自己情绪的小主人”,究其根本,是如何引导孩子学会以恰当的方式,在适宜的情境和氛围中,合理表达出自己的内心感受。其实,情绪本身无所谓好坏,或者孰该有孰该无,孩子的每一种情绪(无论正面还是负面)都是一种合理的生成,都会对孩子健全的情商发展和平衡的心理健康产生重要且积极的影响。

来自台湾的王理书老师,以她得天独厚的“媒体教育与心理学双硕士”以及“两个孩子妈妈”的双重身份,很巧妙地将心理学、咨询技巧运用在孩子的教养上。细致扼要地讲述她们一家人在这个过程中发生的真实互动,向广大的家长朋友展示了一个由“了解孩子情绪”到“分析情绪产生的原因”再到“如何帮助孩子处理好自己的情绪”这样一个完美过程。

我认为这是一本包含了作者的良苦用心,以及深沉的教育责任感和真实的教养经验的,不可多得的家庭教养实用手册。

推荐序 3

好的情绪需要培养

马丽娟

我是李跃儿巴学园的一位老师,从事幼教工作已经多年,在这么多年的幼教工作中,我接触过几百个孩子,通过与这些孩子相处,我发现有很多孩子的情绪都不是很好。在对这些孩子进行深入了解后,我终于知道了原由,那就是这些孩子的父母根本就没有注意孩子的情绪培养,他们认为孩子吃饱、穿暖,又能上学学知识,就足够了。虽然我们幼儿园在极力帮助这些孩子,可是效果却不明显,因为家庭对于孩子来说才是最重要的。

看到《做情绪的小主人》这本书,我非常高兴,希望所有的父母都能够像这本书中的父母一样,在孩子成长过程中,给予各方面的帮助与支持,尤其是情绪上的帮助。

《做情绪的小主人》内容很感人,书中的妈妈理书智慧地帮助孩子的学习和生活,藉由在尊重孩子有情绪的基础上,帮助孩子解决和面对他们的情绪。书中的故事情节在作者的描述下鲜活生动,营造了一种轻松快乐

的氛围，让阅读的人在享受文字和图景的情境中度过。让人感受深刻的是，这位妈妈在面对孩子成长中一个个带有情绪的困难时，都能以一种爱的、智慧的、艺术化的方式对待。理书会帮助孩子在有情绪和被帮助之间找到平衡，让孩子体验到生活与他们的关系并不是自己想象的那样无助，而是处处充满关怀、处处充满温暖的，从而帮助孩子正确面对生活中的一切。

看到这样的一部书，我便有了一个冲动，我要将这部书推荐给所有的父母，尤其是家有婴幼儿的父母。我更要将这部书推荐给我们园里所有的家长朋友们，因为理书一家真的有太多地方值得我们做父母的来学习了。

推荐序 4

有滋有味的情商开蒙书

田苗

曾任微软公司全球副总裁和 Google 公司全球副总裁的李开复说,在他们的团队中,做得最出色的不是最聪明、学习最好的人,而是其他几种人,包括情商高的人。情商高意味着有亲和力,沟通好,团队的凝聚力强……

读了这部书我才领悟到,情商与其说是教育的结果,不如说是滋养,尤其是家庭氛围滋养的结果。教育,包括道德教育,很大程度上关乎人的外部性、社会性、目的性,而情商是“摸心的感觉”、“灵性的家”、“人际互动里最内层的情感状态”。本书中的父母与一双儿女盎然鲜活的家庭互动,充满轻松与本然、柔软与开放、情意与快乐……在人性的丰富与温暖包容下长大的孩子,一定是有人格魅力的人。

我的女儿已长大成人,且与我相距甚远,对照此书我已无可补救。但当她为人母的那天,我会送这部书给她……

推荐序 5

爱和责任,快乐到永远!

曾庆春

刚刚做了爸爸,心里除了快乐更多的是担忧,不知道该如何做个好爸爸。学幼教出身的我,一直强调父母应该让孩子在各方面都能得到满足,不仅仅是物质上的,最重要的是心理上的满足。因为心理健康,才会得到真正的快乐。

自从自己做了爸爸后,发现连自己都做得很不够,这才发现,仅仅有理论是不够的,还要有真正的生活体验,要做一个合格的父亲,真的不是件容易的事。就在自己处在忙乱之中而不知所措之时,无意间看到了一本台版书《做情绪的小主人》,出于职业敏感,我被书名吸引住了,便拿起来开始翻看,仅仅看了几页,我就放不下了,我被里面的内容深深吸引住了,便集中用了两天,把这本书看完了。

这本书里面一个个鲜活的故事,一个个感人的亲人互动场景,让我的心灵受到了深深的震撼。这是怎样的一家人啊!父母原来可以这样和孩子

互动!原来很多理论在现实中都是可以忽略的。谢谢理书一家带给我的惊喜,让我找到了一个父亲在家庭中角色的定位。

爱是每个父母都能够给予孩子的,而责任却并不是每个父母都能够尽到的,要想让孩子得到真正的快乐,能够快乐一生一世,那我们做父母的就应该将爱与责任做到位,让我们的孩子得到属于他们自己的真正的快乐!

附录一 理书一家

序言

在孩子的成长过程中,父母扮演着至关重要的角色。父母的爱是孩子成长的基石,而责任则是孩子成长的保障。只有将爱与责任做到位,孩子才能健康快乐地成长。理书一家在这方面有着丰富的经验和深刻的感悟。他们通过自己的亲身经历,向我们展示了一个父亲在家庭中的角色定位。理书一家认为,父母应该给予孩子无条件的爱,但同时也要承担起教育孩子、引导孩子成长的责任。他们相信,只有当孩子感受到父母的爱和责任时,他们才能真正地快乐起来。理书一家的故事告诉我们,父母的爱和责任是孩子成长过程中不可或缺的一部分。他们希望,通过他们的分享,能够帮助更多的父母找到正确的教育方式,让孩子健康快乐地成长。

自序

幸福不是漫天盖地,而是在生活中深情捡拾

昨天开车经过一条小巷子,目睹车祸现场。我将车子在路边小停,跟女儿旦旦说:“你等等,妈妈想送光^①给那两个人。”那是一位躺在地上的阿姨与一位无助的卡车司机。

送完光之后,三岁的女儿问:“为什么摩托车会跟卡车相撞?”我说:“就像我们走路有时候会跌倒,人生有时候会无常啊!”母女在嘀咕对话后,手牵手过马路,在新竹的护城河畔,撕下一小片一小片吐司,喂鱼,喂小鸟。

女儿澄明地在她的快乐中,我的心思回到方才马路上的两人。是否,这样一起意外,让两个家庭开始一段艰辛的奋斗时光呢?而在艰辛的生活里,他们从何处得到爱的滋养?

最近的我,经常能感受到“世界的浮动与变化”,在变化的局势里,无常才是恒常。因此,特别珍惜能相互陪伴的时光。能与妈妈手牵手在公园散步,能感受女儿贴在耳后柔软爱笑的脸颊,能看着儿子快乐地踢球,能

与老公相约吃个午餐,说说贴心话或吵吵架……这些生活中的平凡时刻,在我的知觉经验里,嗅闻起来有浓郁的芬芳,散发出淡淡的金色光泽。

珍惜此刻幸福的我,深深记得无常来袭的凛冽。

《带着伤心前行》的故事,诉说那段凛冽而深刻的记忆,许多咨商^②界的朋友推荐给个案看,陪伴失亲的心碎。《做孩子心中的小太阳》则写出教养孩子的小法宝,许多读者纷纷学会“把害羞交给我”的亲子魔法。

而眼前的手稿,宝瓶的第三本书,说的是:“在生活里捡拾下来的幸福。”这些记忆,当时若没有写下,有百分之八十是遗忘的。因为,这些记忆如此细碎,如此轻盈,如天使掉落的羽毛,它带来爱与光的讯息,却又如此容易视而不见。

打开自己的手稿,一个又一个小故事,像魔术帽中变出兔子、鲜花一样,连自己都惊喜。原来,当年树是这样学会上学不哭的……是耶,他跟爸爸有过权力争夺期!还有,儿子曾经那么腼腆才说出他的第一个“对不起”!阅读这些带着甜蜜芬芳的文字,心也被照亮了。

儿子树已经是个凡事都有自己看法的小学一年级学生,经常,在我们意见不合相互协商时,我感受到,自己与儿子有一种契合与关爱,我们会彼此退让。这关爱的基础,是在他幼儿时,我们共同挖掘的爱之泉源吧!例如,我可以说:“先洗澡的打屁股三百下!”树会立刻大声说:“我要。”他很爱被我打,是那种轻轻拍打皮肤的舒服享受。

拍打他,是树恢复被关爱能量的活动;通过拍打全身上下,甚至打个七八百下,不只接收到触碰的温柔能量,还兼做穴道按摩。在这本书里,可以阅读到,当年在生活里很细微的小地方,我们如何共同挖掘这道深泉。

分享一段最近描写的亲子关系：

年初三，是婆家的大家族聚会，我们的责任是尽早回去，让阿祖开心，接着去餐厅，和三十多位亲族聚餐。树一进阿祖家门，就有礼貌地拿到了遥控器，聚精会神地看着《海绵宝宝》。大伙儿要出发了，我要他关电视，他用生气的口吻说：“为什么要出去吃饭？在家里吃不就好了？”走去餐厅的路上，他甚至气哭了。

我停下来，摸摸他的脸蛋，我说：“树，你能看电视，是因为有眼睛和耳朵对不对？”他点点头，泪水流下来。

“记得妈妈带过你，谢谢你的眼睛和身体，那次你很开心，记得吗？”他点点头，放松一些。于是我继续说，说起谁让他拥有身体，他要谢谢爸爸，那又是谁让他的爸爸拥有身体……他要谢谢阿公；那阿公的爸爸又是谁？于是我说了，“今天，我们要跟阿公的兄弟姊妹吃饭！要跟你爸爸远方的兄弟姊妹吃饭！”“这是很珍贵的，很远的兄弟姊妹，你相信吗？这群人身上，有一半以上的人，跟你拥有相同的DNA源头，因为，你们都是从同一个阿祖和女阿祖来的。”

树平静了，这个故事让他有了意义感。他在餐厅，与自己的表哥坐在一起，虽然没有敞开心去认识其他人，他张开眼睛看着一屋子的亲族，开怀地享受食物；在大家举杯时他睁眼看着，我觉得他的心逐渐朝向这群有点陌生的亲族打开了。

做情绪的主人,逐渐成为社会显学,“如何既做自己又与人连结,如何不委屈自己又与人相亲相爱?”成了热门工作坊的主题。在变革浮动的世局中,恒常而稳固的滋养,是来自于生活细碎平凡处,真心与理解的相遇吧!这是一本这样的书,即使作者如我,都能从其中得到滋养的书。

故事里的四个主要角色:

🐦 树:老大,男,二〇〇二年出生。

🐦 旦:老二,女,二〇〇六年出生。

🐦 我:本名理书,灵性名字 Mali,他们的妈。

🐦 展:我的老公,孩子们的爸。

注:

① “送光”为佛教用语,此处意为发自内心地为他人祈福。

② “咨商”和咨询的意思略同,不过台湾的“咨商师”是一种职业,就像是心理医师、精神科医师一样,但咨商师不开药方,仅提供谈话的心理咨询。