

《愛孩子之前的預備課程》

图书基本信息

书名：《愛孩子之前的預備課程》

13位ISBN编号：9789861753157

10位ISBN编号：986175315X

出版时间：2013-6-24

出版社：方智出版社股份有限公司

作者：手塚千砂子

页数：168

译者：詹慕如

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.tushu111.com

《愛孩子之前的預備課程》

內容概要

《愛孩子之前的預備課程》

作者簡介

手塚千砂子

NPO法人「自我尊重實踐協會」代表理事，心靈課堂「TEZUKA」主辦人。舉辦過數千場演講、研習、工作坊，並積極培養日本各地區的講師。課程核心「讚美日記」，因「簡單、具速效性」，獲得男女老幼廣泛的支持，擴散至日本各地。本書針對苦於親子教養的媽媽們效果更好，「讚美日記」的技巧皆完全整理於本書中。著作甚豐。在台出版著作有《讚美日記——日本最受歡迎的生命課程》

作者網站：<http://homepage1.nifty.com/tezuka/index2.htm>

《愛孩子之前的預備課程》

書籍目錄

- < 推薦序 > 一本值得推薦給所有媽媽的書 王宏哲
- < 推薦序 > 不當完美父母，懂得欣賞自己的美麗奇蹟 邱寶慧
- < 推薦序 > 從「讚美日記」出發，學會讚美自己吧！ 陳安儀
- < 前言 > 為了自己的幸福與療癒來看這本書
- Chapter 1 發現「育兒腦」
 - 做個不責備自己的人！
 - 讓你「喜歡自己」的課程
 - 你所成就的偉大事業近乎奇蹟
 - 現代父母壓力怎能不大？
 - 「自己的生命」真美好
 - 活用「生命力量」，擁有自己的幸福人生
 - 用話語的力量「讚美自己」
 - 激發「生命力量」的訓練
 - 打開「自我讚美迴路」
 - 用話語就能改變一切
 - 讓「正面能量」朝向自己的方法
 - 用「自我讚美迴路」而得救的人
 - 「自我讚美」的驚人效果
 - 親子教養秘方「讚美日記」
- Chapter 2 「讚美日記」三步驟
 - 開始寫「讚美日記」前的準備工作
 - 阻擾「育兒腦」發展的壞習慣
 - 遠離「自我責備」的魔法咒語
 - 提升效果的三步驟
 - 步驟 1 發現負面話語的練習
 - 認真型的媽媽更要注意
 - 讚美日記寫作技巧 將「負面」轉為「正面」的訓練
 - 步驟 2 察覺自己在責備自己的練習
 - 你是哪一種類型？
 - 發現隱藏的「自我否定迴路」方法 自我確認表
 - 步驟 3 接納自己，溫柔訴說的練習
 - 不要忽視自己的情緒！
 - 根據不同煩惱分類的「接納自己，溫柔訴說」實例
 - 「認同自己」的習慣
- Chapter 3 挑戰「讚美日記」！
 - 煩惱之前先讚美！
 - 用「自我讚美」學會讚美的技巧
 - 讚美是生命的基本養分
 - 煩惱時更應該「自我讚美」
 - 「讚美日記」的寫法
 - 要寫到什麼時候呢？
 - 建議親手書寫
 - 該讚美什麼好呢？
 - 「讚美日記」的十項守則和馬上就能上手的「讚美話語」清單
 - 開始寫「讚美日記」吧！
 - 培養生命根柢的肥料
 - 讚美日記寫作技巧 自己挑選「每週讚美話語獎」！

《愛孩子之前的預備課程》

學習他人「讚美日記」的精華

進步的訣竅在於「模仿」

Chapter 4 我們都是「愛的天才」 體驗「讚美日記」

讚美自己之後，孩子也跟著改變了！

拋開成見後的快感

解決煩惱！無法做到「理想的母親形象」？

解決煩惱！不知道該如何讚美孩子？

解決煩惱！總是拖拖拉拉的我，是個懶惰的人嗎？

解決煩惱！不自我反省，就會變成沒用的人？

解決煩惱！內心創傷不療癒，就無法繼續向前進嗎？

解決煩惱！小時候沒被愛過，就無法愛自己的孩子嗎？

解決煩惱！暴力會遺傳嗎？

靠自己就能改變

讓擁有相同煩惱的人都得救 將「讚美日記」散播出去

懂得「讚美自己」，也會受到他人的讚美

大家一起讚美更愉快

自我尊重感是連鎖反應

媽媽之間的「自我讚美」

把自我讚美的觀念散播給周圍的人

拯救孩子的捷徑

< 後話 > 你所擁有的另一種愛

《愛孩子之前的預備課程》

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.tushu111.com