

《正念父母心》

图书基本信息

书名：《正念父母心》

13位ISBN编号：9789866112713

出版时间：2013-5

作者：Jon Kabat-Zinn, Myla Kabat-Zinn

页数：280

译者：童慧琦, 唐唐

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

《正念父母心》

内容概要

“正念减压疗法”创始人乔恩·卡巴金博士亲子疗愈力作。一本真正同时关照孩子和父母的成长书。养育是一面镜子，透过孩子可以看到父母的影子，《正念父母心》，让父母和孩子一起成长为更好的人。4个正念修行+7个意图+12项练习，正念养育，意味着把觉知和意图融入养育的体验，找到为人父母遇到的各种难题的答案。

众多媒体推荐，胡因梦和张德芬亲荐。

为人父母是地球上最难、压力最大的工作，但它更是一个召唤，教我们重新认识自己、看见孩子，在每一刻都崭新地与世界相遇。风靡世界的“正念减压疗法”祖师爷卡巴金博士，常和妻子麦拉带领“带着正念做父母”工作坊，教导父母们将正念的觉知、专注、放松、接纳、慈悲和爱，带入家庭生活和亲子关系之中。卡巴金夫妇育有三个子女，他们如此比喻：生养一个孩子，就像进入一段长达18年的禅修营，而孩子就是最好的禅师，不断以各种难题来考验父母的智慧，刺激父母成长；孩子也像一面镜子，帮助父母照见真实的自己。

养育子女是一个连续的过程，正念父母心提醒我们，与孩子同在的每个时刻，保持醒觉、专注、开放、接纳、洞察。如此一来，即使在黑暗、绝望、心烦意乱的时刻，依然可以退一步，以新鲜的视角问自己：什么才是真正的开始？回到当下，活在当下，每一个时刻都是新的开始。父母能给孩子最好的礼物，就是我们自己。带着正念做父母，让亲子关系变成美好的恩典，在每个日常相处的片刻，看见生命的奥秘与奇迹！

《正念父母心》

作者简介

乔恩·卡巴金，美国麻省理工学院分子生物学博士、麻塞诸塞州医学院荣誉医学博士，禅修导师，也是三个孩子的父亲。1979年，卡巴金博士为麻州大学医学院开设减压诊所，并设计了“正念减压”课程，获得多方肯定。二十多年来，卡巴金博士创发的“正念减压疗法”已为医疗、学校、企业、监狱等机构广泛应用，目前美国加州约有二百多家医疗院所和相关机构都运用正念减压疗法帮助病人。麦拉·卡巴金是乔恩·卡巴金的夫人，夫妻一同经营着“带着正念做父母”的工作坊。

《正念父母心》

書籍目錄

中文版序 喬·卡巴金
推薦序 彭榮邦
序一 喬·卡巴金
序二 麥菀·卡巴金
譯序 雷叔雲
1 危險和希望
為人父母的挑戰
什麼是帶著正念做父母？
怎麼做才好？
2 帶著正念做父母的基礎
高文爵士和醜女
自主權
同理心
接納
3 看待事情的方法
為什麼要做父母？
常駐禪師
長達十八年的禪修營
修行
呼吸
修行就是耕種
從思考中解脫
洞察力
禪修
一封關於禪的信
兩浪之間的靜止
4 生命自處的方式
孕育新生命
分娩
身心健康
滋養
心靈食物
6 共鳴、同頻和同在
共鳴
同頻
碰觸
學步兒
時間
同在
傑克與魔豆
就寢時分
偈頌和祝福
7 選擇
療癒時刻
誰是父母？誰是孩子？
家庭價值
健康的消費選擇

《正念父母心》

媒體瘋

平衡

8 真相

男孩子

池上冰棍球

野外露營

壘球打破愁雲慘霧

女孩子

破頭巾公主

倡言、直率和負責

教室中的正念

9 限制和開放

期望

局限和開放

管好自己的事

棋子總要你先下

分支點

10 黑暗與光明

無常

埋葬悲傷的河流

命懸一線

沒有保證

迷路

為時不晚

尾聲

順道拜訪當下

帶著正念做父母的七種意向

帶著正念做父母的十二項練習

..

1、作者：彭荣邦（美国杜肯大学临床心理学博士）市面上有不少亲子书，也有不少讨论修行的书，但是把「亲子」和「修行」这两者结合起来的，却是少之又少。因此，这本讨论如何在亲子关系中修行的书，是罕见而珍贵的，更何况，它谈的还是幸福，为人父母的幸福。首先，我们应该要注意到一件事情：这本书的作者是卡巴金夫妇，因此是两位作者，而且身为妈妈的麦拉·卡巴金是第一作者，而知名的禅修指导师乔·卡巴金则退居为第二线，成为共同作者。或许这样的安排是乔·卡巴金的谦逊，但是如果仔细想想这本书的主题，让「妈妈」为主，让「禅修指导师」为辅，其实正呼应著这本书的主题，怎麼利用正念（修正心念）的锻鍊，来帮助自己做好父母的角色。其次，卡巴金夫妇用「每天的幸福」（Everyday Blessings）来做为这本书的主标题，也是很耐人寻味的。为人父母可以每天都感受到很多的幸福吗？卡巴金夫妇所说的「幸福」到底指的是什麼呢？乔·卡巴金在序言裡用一件生活裡的小事，动人地描述了这样的幸福。他们家的大儿子在大一那年的感恩节回家，却没有办法和家人一起共进晚餐。他接到电话时很失望，甚至是不愉快的。但是那天，却也因为没有对儿子发脾气，接纳了他从学校带回家的活泼生气，所以和太太在儿子的拥抱裡，享受到久别重逢的喜悦，也重温了彼此生命的丰富连结。麦拉也在她写的序裡提到，在和孩子的困难相处时刻裡，只要她能够对「孩子的痛苦怀著同理心和慈悲心」，只要她能够「完全接纳孩子表现、试探、实验的那些叛逆、恼人、气人的行为」，她就能够无条件的爱裡头感受到一种疗癒力量，既滋养孩子，也疗癒自己。从他们夫妇的话语里我们可以发现，他们所谓的「幸福」，指的是一种不被自己先入为主的想法和情绪主导，即使是在困难的时刻，也可以和子女在此时此刻和谐相处的生命状态。这样的「幸福」，我们在还没真正为人父母之前，都曾经梦想过。问题是，一旦成为人父、成为人母，多数的人就会发现，自己离幸福愈来愈遥远，甚至忘记了自己曾经一度梦想过这样的「幸福」。无法感受到为人父母的幸福，最大的关键，在于我们怎麼看待「为人父母」（parenting）这件事情。在台湾，多数人都把「为人父母」和「教养子女」划上等号，我们从市面上多数谈亲子关系的书都用「教养」为主题，就可见一斑。但是「教养」是一种「父母对子女」的单向关系，是一种以「责任」来看待亲子关系的模式。凡是涉及「责任」的，都是压力，都是辛苦，而养儿育女这麼大的责任，更是一件压力极大、极为辛苦的差事。长期用承担责任的方式来和子女相处，怎麼可能不耗损？怎麼可能不累？况且，以「教养」这个「责任」模式来养儿育女，回报都不是此时此刻，而总是在不可见的未来（因为要等他／她懂事，等他／她学会弹钢琴，等他／她考上大学，等他／她找到工作……），这麼多的等待，我们怎麼可能离幸福不遥远？卡巴金夫妇在这本书中，提出了另外一种「为人父母」的模式——「用心」作父母（mindful parenting）。当然，他们所谓的「用心」，不是一般意义的「用心」。许多的父母，都会觉得自己很「用心」（我省吃俭用让孩子进双语幼稚园，进最好的私校，让孩子学琴学画学各种才艺，怎麼会不用心？），但是他们没有发现的是，自己的「用心」（或许是担心孩子学得不够多、没有竞争力，或许是在孩子身上投射自己没有完成的梦想等等），可能反倒让我们看不到眼前的孩子真正的状态，错失了和他们深刻交流的机会。卡巴金夫妇所说的「用心」，是一种「内在的功课」（inner work），是一种随时觉察自己的心念，让心念保持开放的正念锻鍊（mindfulness practice）。唯有这样的「用心」，我们才能真正「专心」在眼前的孩子身上，和他／她的内在状态（而不只是外在的行为表现）相遇。更值得注意的是，麦拉告诉我们，这种对孩子的「用心」并不耗损，它对于亲子双方都是有疗癒力量的，不仅滋养孩子，也疗癒自己。为人父母，「教养」不是唯一的模式，还要「用心」。这本书，是卡巴金夫妇给我们的祝福，也是让我们可以重新找到「为人父母的幸福」的重要指引。

《正念父母心》

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