

# 《唤醒半睡的自己》

## 图书基本信息

书名：《唤醒半睡的自己》

13位ISBN编号：978712123484X

出版时间：2014-8-1

作者：吴文君

页数：317

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](http://www.tushu111.com)

# 《唤醒半睡的自己》

## 内容概要

# 《唤醒半睡的自己》

## 作者简介

吴文君，著名心理教育专家、全国十佳心理教师，世界级NLP大师李中莹嫡传弟子，香港专业效能管理学院特聘首席培训导师。吴文君被媒体誉为“中国NLP亲子关系导师第一人”，著有亲子关系畅销书《孩子，妈妈陪你慢慢长大》等多部畅销作品。

吴文君的作品以其对亲子关系规律特点的深刻理解和敏锐把握而深得广大读者喜爱，正在影响着越来越多的渴望成长、追求内心平衡和成功的年轻父母。

二十余年来，吴文君始终在一线咨询和培训，这些经历使她能够准确把握中国家庭的实际需要，给予天下父母最贴心实用的辅导。她曾在国内多个省市主持各种亲子讲座，场场爆满，反响热烈。

## 书籍目录

- 推荐序一身体和心灵，永远成长在路上 / 1
- 推荐序二活着，就是为了学习爱的功课 / 3
- 推荐序三先要唤醒自己，才能自由成长 / 6
- 序言 / 1
- 引言一无条件的爱，究竟长什么样 / 1
- 引言二左手觉察内省，右手修炼成长 / 17
- 你比我大，我向你鞠躬
- 第一节满怀谦卑的心，感恩父母 / 26
- 第二节独立而成熟，不做“超龄婴儿” / 33
- 第三节爱他，就请与他的家族完美对接 / 36
- 第四节再见，盲目批判的叛逆少年 / 40
- 第五节花花世界，我来了 / 44
- 爱的修炼术（一）
- 招数：接受父母传递给我们的能量 / 47
- 招数：坦然地面对死亡 / 48
- 招数：清晰地定位自己 / 50
- 招数：接受各种角色中的自己 / 51
- 招数：汲取平等和自由的能量 / 52
- 招数：在冥想中给自己力量 / 53
- 招数：和家族的前辈们对话 / 56
- 精彩案例分享会（一）
- 疾病有时也能推动我们成长 / 58
- 请不要让爱的能量受阻 / 63
- 你与我平起平坐，我向你学习
- 第一节学习跳婚姻的双人舞 / 68
- 第二节婚后，请依然保持独立性 / 84
- 第三节温柔让一切问题迎刃而解 / 89
- 第四节别让沉默成为生命的包袱 / 97
- 第五节离婚，人生另外一堂课 / 105
- 第六节羡慕嫉妒恨，能放下吗 / 112
- 第七节带着欣赏看同事，挺好 / 119
- 爱的修炼术（二）
- 招数：做自己内在小孩的父母 / 125
- 招数：在冥想中学习包容和谦虚 / 127
- 招数：不要让宝宝觉得爸妈偏心 / 132
- 招数：放下你的委屈和不甘心 / 134
- 招数：从别人身上观察自己 / 135
- 招数：列出付出与收取平衡的清单 / 136
- 招数：了解事情的正面意义和价值 / 137
- 招数：感恩前任和曾有过的感情 / 138
- 招数：过属于自己的新生活 / 140
- 招数：深呼吸，共同描绘我们的未来 / 141
- 精彩案例分享会（二）
- 了结所有已逝的情感，然后才能看到眼前人 / 143
- 感知位置变化，放下对同事的轻视和厌恶 / 146
- 你比我小，我帮助你成长
- 第一节给新生命多一点信任 / 152

- 第二节父母靠后站，孩子向前冲 / 156
- 第三节放下孩子身上的自我投射 / 163
- 第四节别为自己的利益控制孩子的未来 / 169
- 第五节身正为范，做孩子的好榜样 / 175
- 第六节你过得比我好，就是最大的孝顺 / 179
- 第七节内疚是一条吞噬力量和爱的蛇 / 183
- 第八节堕胎和流产的孩子，我也爱你 / 186
- 第九节时刻清醒，扮演好自己的角色 / 191
- 爱的修炼术（三）
  - 招数：来吧，父母的肯定和祝福 / 194
  - 招数：清点和修复成长过程中的创伤 / 195
  - 招数：与温暖的生命之火融合 / 197
  - 招数：再见，生命最深处的四种恐惧 / 200
  - 招数：注意，不同成长阶段孩子需要也不同 / 205
  - 招数：放下内心对理想孩子的期待 / 208
  - 招数：殊途同归——选择最合适的教育方法 / 212
  - 招数：向父母和祖先借力，增强自信 / 213
  - 招数：认祖归宗，走出身份迷失 / 214
  - 招数：走向成人仪式，走向真正的成熟 / 215
- 精彩案例分享会（三）
  - 倒插门家庭的焦虑孩子 / 217
  - 快步走向高考的人生站台 / 221
  - 我心中内在的小孩，我接纳你
    - 第一节自爱与自尊，我爱闪亮的自己 / 228
    - 第二节接纳与赏识，我爱不完美的自己 / 236
    - 第三节为生命长河中不同阶段的自己喝彩 / 240
    - 第四节卸下恐惧，与负面情绪说再见 / 244
    - 第五节少点评判，多点包容 / 246
- 爱的修炼术（四）
  - 招数：带着最佳状态上路 / 248
  - 招数：向理想的自己借力 / 251
  - 招数：和内在的小孩一起，让自己更自信 / 253
  - 招数：整合不同角色，让自己更优秀 / 257
  - 招数：记录美好生活瞬间，爱上生活每一刻 / 259
  - 招数：积极的心理暗示，让自己更从容 / 260
  - 招数：将心比心，让关系更和谐 / 261
  - 招数：体悟生活，活在当下 / 264
  - 招数：自我肯定，相信明天的阳光会更美 / 266
  - 招数：分享爱，散播爱，传递爱 / 267
- 精彩案例分享会（四）
  - 找回充满活力的自己 / 271
  - 我终于可以当众演讲了 / 284
- 附录生活中的自我成长修行术 / 288
  - 修行术：情绪的自我修炼——从地狱到天堂，一线之隔 / 288
  - 修行术：每天必做的修行课，不离不弃 / 301
  - 修行术：撞击天赋火花，全身心快乐工作和生活 / 309
- 后记 / 316

## 《唤醒半睡的自己》

### 精彩短评

1、第一次了解家排，里面有很多练习，非常推荐的一本书。

2、听过吴老师的课，所以就买了这本书。对调节自己，认识自己有了一定的体会。不管面对什么情况，都是当下最好的结果。我们要的是接受和感恩。

以前对家里长辈有一些不理解，读了这本书，我开始感受到家人的关爱，少了很多抱怨。我甚至尝试着口头感谢他们。他们也很开心。我真的感受到家的温暖和长辈们对我的关爱和宽容。谢谢吴老师让我重新认识了自己。

3、你大我小

# 《唤醒半睡的自己》

## 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](http://www.tushu111.com)