

# 《戒吼媽》

## 图书基本信息

书名：《戒吼媽》

13位ISBN编号：978986920130X

出版时间：2015-7-7

作者：Jaguar小姐,親子天下編輯部

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)

## 內容概要

跟著Jaguar小姐與情緒教養專家，一起挑戰「21天不生氣」！

打破崩潰育兒循環，扭轉怒吼媽形象，啟動不被輕易激怒的夫妻／親子關係。

特別加贈「心情記錄海報」與「情緒貼紙」，讓戒吼旅程不再遙不可及。

華人媽媽經常處於「以小孩為中心」或「過度付出」的處境，長期能量超支，總覺得被虧欠，動不動就把責任攬在身上。長此以往，面對自己形成幽怨自虐情緒，面對孩子則缺乏覺察練習，擺脫不了常對孩子大吼，事後卻又百般懊悔的無盡循環。

創刊七年的《親子天下》雜誌，推出多次「情緒」相關專題，採訪無數親職教養、心理諮商等相關專家，提出的諸多情緒教養法則，總是獲得讀者廣大迴響。本書集結多篇親子天下編輯採訪群的多篇實用好文，務實提供戒吼妙招、邀請專家解讀說出好關係的有效句型，讓親子溝通不斷線的重要心法。本書的21篇好文，分別從自己、另一半與孩子的不同角度，引導讀者為情緒把脈，也為讀者從文章中挑出「情緒處方籤」，當自己處於一秒氣爆邊緣時，潛藏於書頁之間的「處方籤」隻字片語，將可提供不一樣的正向力量與情緒出口。

如在「好好愛自己」篇章，本書幫助媽咪從最基礎的照顧自我情緒出發，除理解自己為什麼會生氣、不逼迫自己一定要成為超完美A+媽媽外，也從好好哭、助眠習慣、創造寵愛自己時刻等角度，提供多道消除媽媽壞心情的消氣解方。在「婚姻不氣爆」篇章中，媽咪可學到如何在婚姻中理解、同理另一半，了解如何創造正向的夫妻溝通模式，甚至如何向爸爸學習「斷捨離教養」、「無罪惡感育兒」。至於日常生活中更實際的有效親子溝通等議題，在「變身戒吼媽」部分則有非常務實的教養提案，從具備心理學研究基礎的教養建議出發，理解不同階段孩子的身心發展狀態，幫助父母用更科學的方式，擺脫「總是講不聽」的困擾，朝不必怒吼而能有效溝通的境界邁進。

除匯聚精闢的專家經驗與建議外，本書另一位共同作者Jaguar小姐，更以生活中成功挑戰「21天不生氣」的實際歷程鼓舞人心。這位在親子天下嚴選部落格中引起眾多網友共鳴的Jaguar小姐，曾以「娘家，是最美的地方」等動人文字，在親子天下網站中獲11萬人按讚。在本書她細數自己挑戰21天不生氣的起心動念與歷程轉折，以貼近媽咪的筆觸娓娓道來，可說是療癒媽咪心靈的最佳撫慰。

為協助讀者更容易邁向「不生氣」的旅程，本書在配件設計上也有巧思。翻開書衣背面，是讓媽咪可以自我體檢的「情緒記錄表」，書後扉頁則附三款「情緒貼紙」：「星星貼紙」幫助媽咪提醒自己每日都要留一點「寵愛自己」時刻；「心情天氣貼紙」幫助媽咪每晚回頭檢視自己的心情圖像；至於「媽媽今日心情」貼紙，則是可邀請孩子一起來關注、覺察媽媽的情緒，讓「情緒」成為親子可以共同討論的話題。

### 本書特色

特色1：書衣背面附挑戰21天不生氣「心情記錄表」，可貼於冰箱或每日必經之處，提醒每日預留寵愛自己時間，並每晚為自己的情緒把脈。

特色2：附三張「情緒貼紙」，包含星星表情、天氣表情與媽咪表情不同設計，透過每日「貼貼樂」的心情體檢，讓「情緒」成為家庭成員可以相互討論、彼此鼓勵的課題。

特色3：書頁設計「情緒處方籤」，綜整歸納親職專家、素人媽咪的消氣解方，讓戒吼成為可落實於生活中的具體方案。

# 《戒吼媽》

## 作者簡介

從小，我就是個與情緒糾纏的孩子。

我在一個吵吵鬧鬧的家庭中長大，從有記憶以來，父母爭吵從沒停過。他們雖然彼此相愛，但在情緒來時，一方發起無名火，另一方也毫不相讓，衝突、爭吵、冷戰、甩頭而去，這樣的戲碼在生活中經常上演。年幼的我時常驚恐著，有時候上一秒才覺得很幸福，下一秒世界立刻變色。我的世界時而風平浪靜，時而驚滔駭浪，平穩順遂的安心感，我從未經驗。

這樣的情緒氛圍，造就了擅於察言觀色的我。我總是小心翼翼觀察父母臉色，深怕一個不注意，又跌入萬丈深淵。在我的生活經驗裡，幸福並非恆久存在，而是飄忽不定的雲霧，這種不確定感，讓我變得敏感又易怒。由於幸福總伴隨著毀滅，有很長一段時間，我無法安然享受手上的幸福，我總是在感覺幸福時，立刻親手敲碎它，因為這樣我才能掌控悲劇的到來，而不是膽顫心驚地等待被突襲。

不知是本性使然或是有樣學樣，長大後的我，脾氣也不惶多讓。我會跟父母頂嘴、也會甩門對抗父母權威。而即便小時候的我曾立下志願，發誓自己在結婚生子後絕不在孩子面前吵架，然而人總是下意識地複製成長經驗，當婚姻與育兒壓力席捲而來，我也逃不出爭吵大戰的宿命。

然而這樣的孩提經驗並非全是壞事。隨著女兒逐漸懂事，我很快覺察到自己正走向同樣的道路。有次我與先生大吵，女兒害怕地跑過來抱著我大哭，我在她身上看到我小時候的影子，那個恐懼、無助、擔心世界將要破碎的小女孩，活生生地在我親愛的孩子身上重現。我深深愛著的兩個人，缺一不可的兩個人，他們正在戰爭，而無論誰輸誰贏，我永遠是輸掉的那一個。

# 《戒吼媽》

## 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)