

หมอบ้าน

วิธีเลี้ยงลูกจากในสู่นอก

# รู้ใจเรา เข้าใจลูก

การเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง  
ช่วยให้คุณเลี้ยงลูกให้เติบโตแข็งแรงอย่างไร



10034057

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

จากหนังสือ : Parenting from the Inside Out

โดย : นพ.แดเนียล เจ. ซีเกล, และ แมรี ฮาร์ทเชลล์

แปลและเรียบเรียงโดย : รศ. นพ.สุรเกียรติ อชานานุกาพ, และ ตูลาพร อชานานุกาพ

# สารบัญ

บทนำ	1
1. เราจดจำอย่างไร : ประสบการณ์ที่บ่งชี้ความเป็นตัวเรา .....	14
2. เรารับรู้ความจริงอย่างไร : การสร้างเรื่องราวชีวิตของเรา .....	46
3. เรารู้สึกอย่างไร : อารมณ์ในโลกภายในตัวเรา และระหว่างบุคคล .....	68
4. เราสื่อสารอย่างไร: การเชื่อมสัมพันธ์ .....	96
5. เราผูกพันกันอย่างไร : ความสัมพันธ์ระหว่างลูกและพ่อแม่ .....	121
6. เราจะเข้าใจชีวิตของเราอย่างไร : ความผูกพันในผู้ใหญ่ .....	149
7. เราจะรักษามันไว้ด้วยกันอย่างไรและเราแยกจากกันอย่างไร : จิตสูงและจิตต่ำ .....	188
8. เราจะตัดและการกลับคืนการเชื่อมสัมพันธ์อย่างไร : การแตกแยกและการเยียวยา .....	225
9. เราจะพัฒนาจิตแจ้งอย่างไร : เมตตาและการสนทนาแบบสะท้อนกลับ .....	267
บทสะท้อน	301