



內容簡介：

如何找出孩子的壓力源？

生理 × 情緒 × 認知 × 社交 × 利社會，5 個領域，著手處理：

是否座椅不好坐，讓孩子坐不住？是否環境太混亂，讓孩子過度緊張焦慮？孩子是需要社交活動，還是好好獨處休息？孩子在何時因何事，出現反社會行為或品格缺失？如說謊、霸凌。

發現「問題行為」當下，正是培養調整力的寶貴時機。5 個步驟，自我調整：

1. 解讀訊號，理解孩子行為背後的意義。
2. 偵測壓力，找出孩子的壓力源和固定模式。
3. 減少壓力。
4. 自我覺察，幫助孩子意識到何時壓力過大。
5. 做出回應，找出有助於冷靜休息、恢復的方法。

作者簡介：

沈克爾(Stuart Shanker)，加拿大約克大學心理學與哲學的傑出研究教授，也是美利德中心(The MEHRIT Centre)的創辦人，兒童早期發展協會(Council of Early Child Development)前任主席。在多倫多大學拿到學士及碩士學位，並於英國牛津大學獲得哲學博士。許多國家都曾尋求沈克爾博士的專業協助，他也在加拿大及美國政府機構擔任兒童早期發展的顧問。

巴克(Teresa Barker)，新聞記者，也是在兒童發展及教養、教育、心理學、靈性、健康及老年領域的非小說類書籍寫手。



家長教練

為孩子安裝8個生命的快樂軟件



劉遠章 著／繪

簡介：

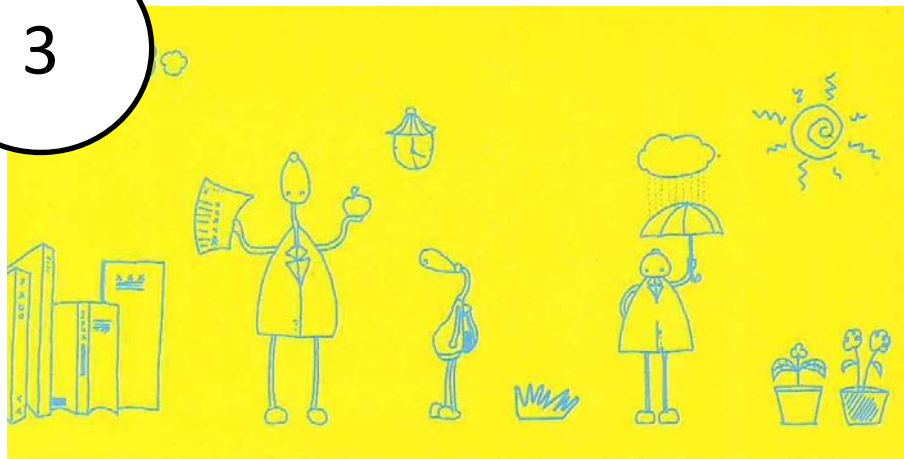
我愛我的孩子，所以我知道……

1. 因為我不是一個完美的父親，所以我不期望她是完美的，我擁抱她的不完美；
2. 因為我自己有太多的壞習慣，所以我接受她的壞行為；
3. 因為我不了解她，所以我不作主觀判斷，不會太快批判這是錯、那是對；
4. 因為我不懂得為她溫習功課，所以她必須要自己用功；
5. 因為我不知道她喜歡什麼，所以讓她自由選擇自己喜歡的活動；
6. 因為我不知道如何與她相處，所以放下自己，與她一起玩、一起哭、一起笑；
7. 因為我不明白她在想什麼，所以我得停下來，詢問她，聽她說，讓她說；
8. 因為我不會預知她的未來，所以我尊重她為自己選擇的路，支持她走她的路；
9. 因為我不知道的東西實在太多，所以我不敢給予答案，讓她自己找答案。
10. 因為我不懂得管教，所以我放棄管教，學做教練。

每個孩子頭上都有一片屬於自己的天地，家長要做的，不是在他們的身上複製一個一模一樣的自己，而是製造一個合適的環境，讓孩子找到自己的天地，然後昂首闊步，邁向他們自己的世界，過自己的人生！教練技術讓家長可以放下己見，協助孩子更理性和邏輯地去思考。本書除了介紹教練的五個基礎技巧，更介紹八項令孩子受益的生活技能，這也是在過去十六年，作者從事兒童及親子教育，為超過一百間學校及教育機構舉辦過的講座、分享會和培訓課程的一些經驗累積，希望讀者可以掌握教練的真正意義，活學活用，助人助己。

作者簡介：

劉遠章，英國萊斯特大學理學碩士，現為聖雅各福群會延續教育中心經理，2004年獲選「香港傑出培訓師」，名字曾被美國 WHO's WHO Historical Society 載入「專業管理世界名人錄」(International WHO's WHO of Professional Management)。著有《盲點心理學》、《團隊遊戲設計與運用》、《終身學習——教育改革的46種新概念》、《啟動創意潛能——潛意識創意工程》、《人生教練——Life Coaching》、《贏一場人生——助人提升的42種教練規律》、《藝術家的思考方法》及《繪造快樂人生——畫公仔的人生哲學》，2009年編寫中學通識教科書《創意思考》及《批判思考》。



教子有方

家長應懂的心理法則

王春永 編著

簡介：

德韋克實驗：為什麼不要總誇孩子聰明？

示弱效應：怎樣讓孩子能幹一些？

第十名效應：孩子學習成績不用太好？

橡皮綜合症：孩子寫作業馬虎怎麼辦？

易感效應：孩子喜歡反覆看一本書好嗎？

超限逆反：為什麼孩子聽不進我的話？

饑餓教育法：怎樣激發孩子的學習興趣？

羅密歐與茱麗葉效應：孩子“早戀”怎麼辦？

心理臍帶：怎樣避免孩子成為“啃老族”？

本書用心理學的實證理論，針對家庭教育中常遇到的問題，為家長提供了 60 個有用的基本法則，幫助家長用更科學、更有效的方法，改善親子關係。

作者簡介：

王春永，70 年代出生，文學學士、法學碩士，曾在洛陽、蘭州和內蒙古等地讀書、工作，現居深圳。已出版作品：《活得輕鬆的心理法則》（香港三聯書店）、《贏得輕鬆的博弈法則》（香港三聯書店）、《職場心理減壓法則》（香港三聯書店）、《教子有方--家長應懂的心理法則》（香港三聯書店）。

斷捨離

親子關係

斷 絕對孩子不需要的幫助，
捨 棄對孩子多餘的安排，
離 開「不能沒有我」的執著，孩子的學習力自然提升。

大愛文化

從不幫他整理房間開始，
教出獨立但和你親密的孩子

子どもの学力は「断捨離」で伸びる!

改變30萬個家庭，
《斷捨離》系列百萬暢銷書作家

山下英子◎著 劉琬蓉◎譯

暢銷書作家 李偉文
幼兒副食品專家、親子部落客 小雨麻
《親子天下》嚴選部落客 Jaguar小姐
國立教育電臺《多愛自己一點點》主持人 ... 郭念洛

【強力推薦】



CP1897.COM

內容簡介：

什麼是親子關係斷捨離？

斷：斷絕對孩子不需要的幫助。

捨：捨棄對孩子多餘的安排。

離：離開不能沒有我的執著。

◎ 「斷」絕孩子不需要的幫助，從不幫他整理房間開始

◎ 「捨」棄對孩子的多餘安排，子女與你反而更親

◎ 「離」，不再以孩子為中心，建立分立而親密的關係

想成為好爸媽，方法很簡單，別過度干涉，

勇於接受孩子「變了」，親子關係就會永保新鮮，

親子斷捨離，是孩子成功前最無傷的失敗教育。

作者簡介：

山下英子，出生於東京都，居住在石川縣，畢業於早稻田大學文學部。學生時期接觸到瑜珈行法哲學「斷行、捨行、離行」後恍然大悟，開始將「斷捨離」應用在日常的「整理」工作上，並建構人人都能實踐的自我探索法。斷捨離還能促進心靈的新陳代謝，也是一種轉念法。

在日本各地舉辦的「斷捨離講座」不分年齡、性別、職業，全面受到聽講者的支持，處女作《斷捨離》也成為日本與台灣、中國等地的暢銷書，與《俯瞰力》、《自在力》這「斷捨離三部曲」為百萬暢銷書，與其他包含監修的著作在內，在日本累積銷量超過 300 萬本。



簡介：

當今社會過度保護、避免失敗的教養風格，削弱了孩子的才能、獨立性與學業潛力。父母學會「放手」，容許孩子犯錯、試誤、自我調整，才能教出自主、創新又充滿韌性的下一代。

我們為何要讓孩子失敗？

出於愛，我們渴望保護孩子的自尊，剷除每一處讓他們不舒服的顛簸與阻礙，不幸的是，這麼做，不僅剝奪了孩子成長中最重要的功課，而且會助長一代自戀任性的孩子，不願承擔風險或面對後果。

最好的父母懂得放手，讓孩子成功。作者具體提出現代父母迫切需要的教養實務，例如觀察孩子寫作業的過程，勝過直接插手指導內容；有效親師溝通，不要把老師當敵人；別稱讚成果，要稱讚孩子努力的過程；出於本能的動機是學習的最佳動力，以獎勵或懲罰干預這種自主性，學習動機反而會打折扣等等，幫助讀者教出勇於面對挑戰、不怕失敗、自律、獨立、有能力的孩子，而不再是誤導的自我感覺良好。確保孩子從無可避免的挫敗中學習到經驗，將是我們能給予下一代最珍貴的禮物。

作者簡介：

潔西卡·雷希，身兼教師、演講家及作家三職。她為《紐約時報》撰寫雙週的讀者諮詢專欄「班親會」，也是《大西洋月刊》的供稿作家，並在佛蒙特公共廣播電台擔任評論員。目前她教的科目是英文及寫作，但是拉丁文在她心裡占有特殊地位。她在北卡羅萊納大學教堂山分校拿到法律博士，專門研究青少年與教育法；與先生及兩個孩子住在新罕布夏。



內容簡介：

本書是曾先生在報刊網絡媒體上發表的專欄文章集合，曾先生總結自己的親身經歷與家庭生活中的方方面面，以寬容、開放、尊重子女發展天性的「懶爸爸」教育方式教育自己的一雙子女，同時，曾先生身兼公司總裁和一個父親的雙重身份，還對即將步入社會的高中大學學生求學、擇業和工作提出了許多寶貴的建議。

關於作者

曾錦強（KK）是資深廣告人，GroupM 香港的前任行政總裁，於 2012 年 7 月離開 GroupM 創立廣告營銷集團 The Bees。現時集團內有六家廣告營銷公司，包括分享數碼、香港的、其右創作, Innermost Mobile，Lab Pheno 和 K2。除了經營集團業務外，KK 還是《am730》和《晴報》的專欄作家。KK 育有一子一女，作為企業高層雖然公務繁忙，日理萬機，但仍能積極投入家庭生活，和子女建立良好關係，並從管理經驗中領略到獨特的親子教育之道。本書是曾先生在報刊網絡媒體上發表的專欄文章集合，曾先生總結自己的親身經歷與家庭生活中的方方面面，以寬容、開放、尊重子女發展天性的「懶爸爸」教育方式教育自己的一雙子女，同時，曾先生身兼公司總裁和一個父親的雙重身份，還對即將步入社會的高中大學學生求學、擇業和工作提出了許多寶貴的建議。



內容簡介：

即使表現得再叛逆、再冷漠，所有青少年內心深處都需要也渴望父母的支持，只要父母懂得說話的技巧！

小心溝通地雷，別讓孩子與你形同陌路；

搭建真心交流的橋梁，讓孩子有探索世界的自信，也有回家依靠你的安心。

第一本由青少年撰寫的親子教養書，揭露你從孩子口中聽不到的真心話！

你的孩子總是只用「嗯」、「喔」、「知道了」來回應你嗎？

他的房間亂到你想抓狂？

你搞不清楚他在做什麼？想什麼？

你想知道怎麼在打工、課業壓力和未來志向上協助孩子？

青少年不同於幼兒，已經開始懂得思考，此時的教養最大的關鍵反而在於溝通，只要能掌握親子溝通的訣竅，就能在孩子面臨人生蛻變的關鍵時期，給予最適切的指引。

本書的主旨是，讓你正確了解如何和你的青春孩子相處，如何不讓他們覺得煩，以及如何和他們溝通，基本上，就是教你如何讓你們的關係盡可能好些……

作者簡介：

梅根·拉芙葛洛夫、露易絲·貝德維爾(Megan Lovegrove、Louise Bedwell)，梅根和露易絲是兩個十六歲的少女，也是好朋友。出版社在眾多青少年中選出她們做為青少年的代表，並以她們的角度寫出青少年的心聲。她們不但有自身的經歷與角度，更以問卷調查蒐集眾多青少年的問題與想法，旨在讓父母更了解青少年，也希望藉此改善父母與青春孩子的親子關係。

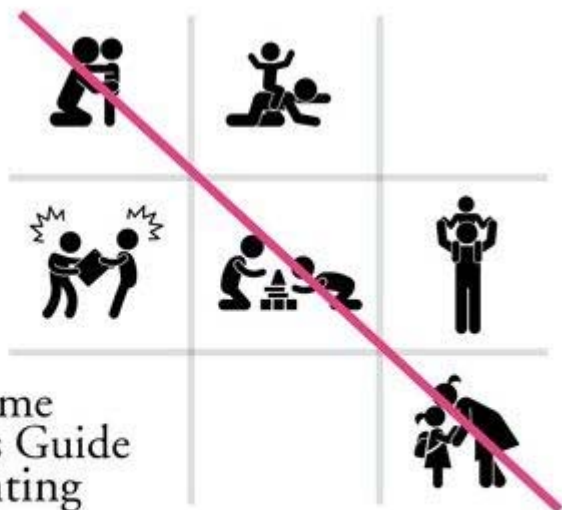
賽局 教養法

讓孩子學會雙贏

雷伯恩（Paul Raeburn）、佐曼（Kevin Zollman）著
王怡蓁 譯

天下文化 遠見

賽局專家×教養書金獎得主聯手打造最新教養法
幫助你了解孩子的行為動機，
讓他們與人相處更融洽，
更有解決事情的能力，也更樂於學習！



The Game
Theorist's Guide
to Parenting

楊俐容、魏瑋志、蘇明進、彭菊仙、黃琰寧、謝伯讓 教養專家與超級爸媽一致推薦

內容簡介：

學習雙贏是每個孩子成長過程中最重要的能力，

卻也是大人最不知所措的教養課題！

第一本以賽局為基礎的教養法——

幫助你快速了解孩子的行為動機，讓孩子自己會想。

9大賽局策略，可運用在不同的教養情境，

竟然就可教會孩子協商、解決家庭爭吵、打造最打動人心的公平。

作者介紹

雷伯恩（Paul Raeburn）

育有五名子女的資深老爸與資深科學記者，也是得獎作家，暢銷著作《父親重不重要？

讓科學告訴你！》（Do Fathers Matter?）一書曾獲國家教養出版品獎（National Parenting

Publications Award）金獎。

文章常刊載於《科學美國人》《發現》《赫芬頓郵報》《紐約時報雜誌》，不僅為《今日心理學》雜誌部落格「關於父親」撰文，也是麻省理工學院「騎士科學新聞學」學程部落格評論家、美國公共廣播電台「科學星期五」節目的常客。

佐曼（Kevin Zollman）

賽局理論家，任教於卡內基美隆大學心理系。主要研究社會行為背後的數學法則，以及人類語言的演進。研究成果常刊載於《華爾街日報》《紐約客》《科學美國人》。



內容簡介：

做父親才是男人最重要的事業！

知名教育專家孫雲曉先生和李文道博士從多年親職教育的研究個案入手，提出了「父教缺失的孩子終身缺鈣」、「小時父親缺席，老時孩子缺席」等新觀點，全面論述了做一個好父親對兒子、女兒、妻子和父親本人的意義所在。

全書以「一個觀點+一個案例+案例分析+理論支持」的形式，理論性與實用性有機融合，通過比爾·蓋茨、奧普拉、希拉蕊等名人，以及眾多中國孩子與父親之間的真實故事，告訴讀者朋友們父親在家庭教育中發揮著諸多難以替代的重要作用，並為父親們提供了一整套影響孩子、陪伴孩子的最直接有效的方法……

作者簡介：

孫雲曉，從事兒童教育和研究 40 年，現為中國青少年研究中心研究員、副主任，中國科普作家協會副理事長、北京市家庭教育研究會副會長、《少年兒童研究》雜誌總編輯。教育專著：《夏令營中的較量》、《孩子，別慌》、《習慣決定孩子命運》、《男孩危機》、《女孩危機》等。

李文道，首都師範大學教育學院心理系副教授、心理學博士，首都師範大教育學院家庭教育研究中心副主任。



內容簡介：

兒子為什麼老是坐不定，老是犯校規？為何女生在學校好像比男生乖？在小學裡，好像是女孩的天下，她們聰明乖巧，處事伶俐，成績優異，深受老師喜愛。

其實男孩和女孩的生理差異，導致他們在入學的時候便處於一個不對等的位置。從生理學的角度來看，男孩在讀寫能力發育上比女孩晚許多，男孩甚至連手指神經都比女孩發育得晚，影響他們學習寫字。男孩也需要較多運動。當一個男孩體內的每一根神經都催促他去跑去跳時，他卻必須坐得端端正正，聽一整天課，這使得男孩們認為學校是一個和他們作對的場所。他們擅長的方面——運動技能、視覺和空間技能，在學校中未能得到很好的承認。男孩子長期在學校得不到正面的回饋，將會對他們造成嚴重的傷害。

在一孩政策下，內地的男孩子更越來越柔弱。在家被父母寵，在學校被女生壓下去，變得欠缺自信。香港雖然沒有一孩政策，但情況也相近，男性變得越來越被動，女生越來越強勢。香港學校現存的男女混合派位機制也曾引起爭議，被認為會影響男生的升學率。

《男孩危機?!》的三位作者，向我們揭示男孩成長的秘密和危機，以及給家長、老師和教育政策制訂者一些拯救男孩的實用建議。書中介紹了當今男孩面臨的四大危機：學業危機、體質危機、心理危機、社會危機。分析了這些男孩危機發生的成因；並認為拯救男孩，要從發現男孩、瞭解男孩開始，父母（特別是父親）、學校、社會都要給予男孩人性化與科學的指導，只有這樣才能為社會造就真正的「男子漢」。

本書被評為中國二〇一〇年度五十本好書。

作者簡介：

◎ 孫雲曉，自 1972 年至今一直從事兒童教育和研究，現為中國青少年研究中心副主任，中國家庭教育學會常務理事。2008 年被評為「中國教育風雲人物」。主要作品：《孫雲曉教育作品集》、《孫雲曉家庭教育文集》、兒童文學代表作《孫雲曉金品—夏令營中的較量》等。

孫雲曉網頁：sunyunxiao.youth.cn

◎ 李文道，首都師範大學心理系講師，心理學博士。編寫《良好習慣締造健康人格》、《十幾歲決定孩子一生》等。

不要再用
錯誤方法教女孩

早戀的女孩
缺少父母關愛？



女孩 危機？！

女孩家長必讀手冊

李孫雲曉
李文道

編著



CP1897.COM

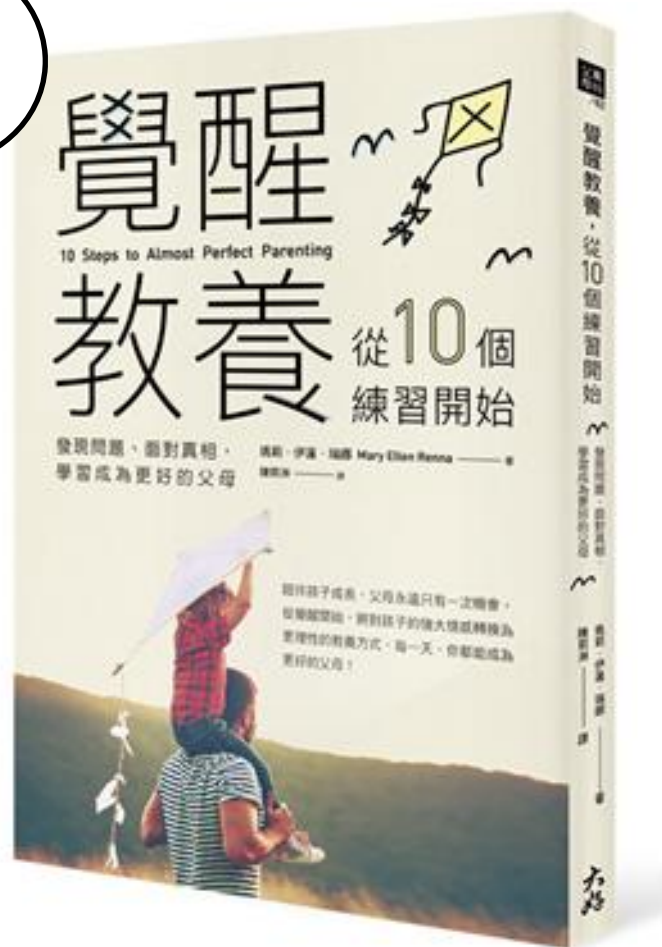
內容簡介：

《女孩危機？！》是著名教育專家孫雲曉、李文道副教授繼《男孩危機？！》後又一部力作，關注當代中國女孩面臨的危機和挑戰，聚焦於女孩成長過程中常見的、影響深遠的十一個主題，對於女孩的自信心、愛與性、節食減肥、異性交往、體質與健康等問題進行了全面的分析與研究，深入挖掘問題背後的成因，並在此基礎上提供科學、系統而具體的教養建議。本增訂版在原版基礎上，增加了父教缺失對女孩教育的影響，並為如何教養女孩提供更多有效的建議。

作者簡介：

孫雲曉，自 1972 年至今一直從事兒童教育和研究，現為中國青少年研究中心研究員、家庭教育首席專家，中國教育學會家庭教育專業委員會常務副理事長，北京師範大學兼職教授。1999 年被國務院表彰為有突出貢獻的教育科學研究專家。2008 年被評為“中國教育風雲人物”。主要作品包括《習慣決定孩子一生》、《習慣養成有方法》、《親子關係決定孩子一生幸福的密碼》、《發現童年的秘密》、《五元家教法好父母的必修課》、《成功智力比智商更重要的潛能》等；兒童文學代表作《夏令營中的較量》和《16 歲的思索》等。作品曾獲中國圖書獎、全國“五個一”優秀圖書獎、全國優秀兒童文學作品獎、全國優秀暢銷書獎。

李文道，首都師範大學教育學院副教授，北京師範大學發展心理學博士，中國教育學會家庭教育專業委員會常務理事。暢銷書《男孩危機？！》、《女孩危機？！》、《好好做父親》、《培養自理好習慣》作者（與孫雲曉合著）。一直致力於男孩教育、女孩教育、父親教育、幼稚教育的研究與實踐，願盡力幫助更多中國父母提升教養效能。



內容簡介：

我們不能總是幫年輕人建構未來，但是我們可以培養出未來的年輕人。

——富蘭克林·德諾拉·羅斯福（Franklin D. Roosevelt）

【本書特色】

幫助父母釐清教養盲點，將感性教養化為理性教養，重新掌控主導權，並建立一個安詳和樂的家庭。

書中論點都有大量實例與心理學研究支持，依照不同年齡層給予父母建議，並列舉出執行時應注意的事項及可能導致的結果。

幫父母統整符合目前社會潮流的重要教養觀念，鼓勵父母做些改變，就能對孩子產生很大的幫助。

作者簡介／瑪莉·伊蓮·瑞娜（Mary Ellen Renna）

瑪莉·伊蓮·瑞娜是一位醫學博士，也是美國小兒科醫學會的會員，她於一九八六年畢業於美國紐約大學醫學院後，展開職業生涯。她是認證小兒科醫師，同時也具有醫學營養專家資格。長久以來皆在私人診所工作，並致力於為兒童謀福利。

瑞娜醫師定期以醫學專家身分受邀參加多個以兒童為主題的電視節目，上過的節目包含《今日秀》（The Today Show）、《福克斯與朋友們》（Fox & Friends）、《WPIX的早安秀》（WPIX' s morning show）、《美好的一天，紐約》（Good Day New York）和《長島會談》（Long Island Talks）。



內容簡介：

這是一本指導父母教養孩子的操作手冊，內附：

- 4 個孩子自我激勵表格
- 5 個父母養育方式自查表
- 6 個管理家庭的守則
- 10 個與孩子交流的法則
- 10 項孩子應具備之優良素質的培養要點
- 50 個與孩子交流的教導句型
- 50 個模擬養育情景示範

只要我們更有智慧地愛孩子、更科學地養育孩子，

孩子將會有更多的空間、自由和快樂，

親子關係也會更和諧、親密……

作者簡介：

珍妮 (Jenny McFall)，母親、教育工作者、英語教師，創辦英語教育和家教諮詢機構，從事教育工作二十多年。她以極大的熱情關注兒童的心理發展和品行教育，將西方教育理論精華與中國教育現實結合，總結出一套親子教育的科學理念、方法和技巧。

同時她做了大量教育諮詢和心理輔導個案，幫助無數父母解決令人束手無策的養育難題。



「望子成龍」家長必備工具書

教育界權威一致推薦：

「愛的威風」力量開創大 足以影響一生

善用「金句」開啟孩子黃金人生

善用「雷句」導引子女避險終生

星島出版

內容簡介：

父母的每一句話對孩子都是重要的，因為在孩子的世界中，父母既是權威也是模仿對像，如果父母能掌握語言技巧，孩子便會快樂和自信。若父母過分責難、諷刺或讚揚，都會使孩子養成不良心態，「禍從口出」一詞應用在此處也十分適當，所以做父母的切不可對自己的言行掉以輕心。本書根據中外著名育兒理論，結合日常生活中常遇到的具體事例，總結出培養孩子正面思維的 100 則金句，讓父母運用充滿關愛和鼓勵的語言，開拓孩子的黃金人生路。



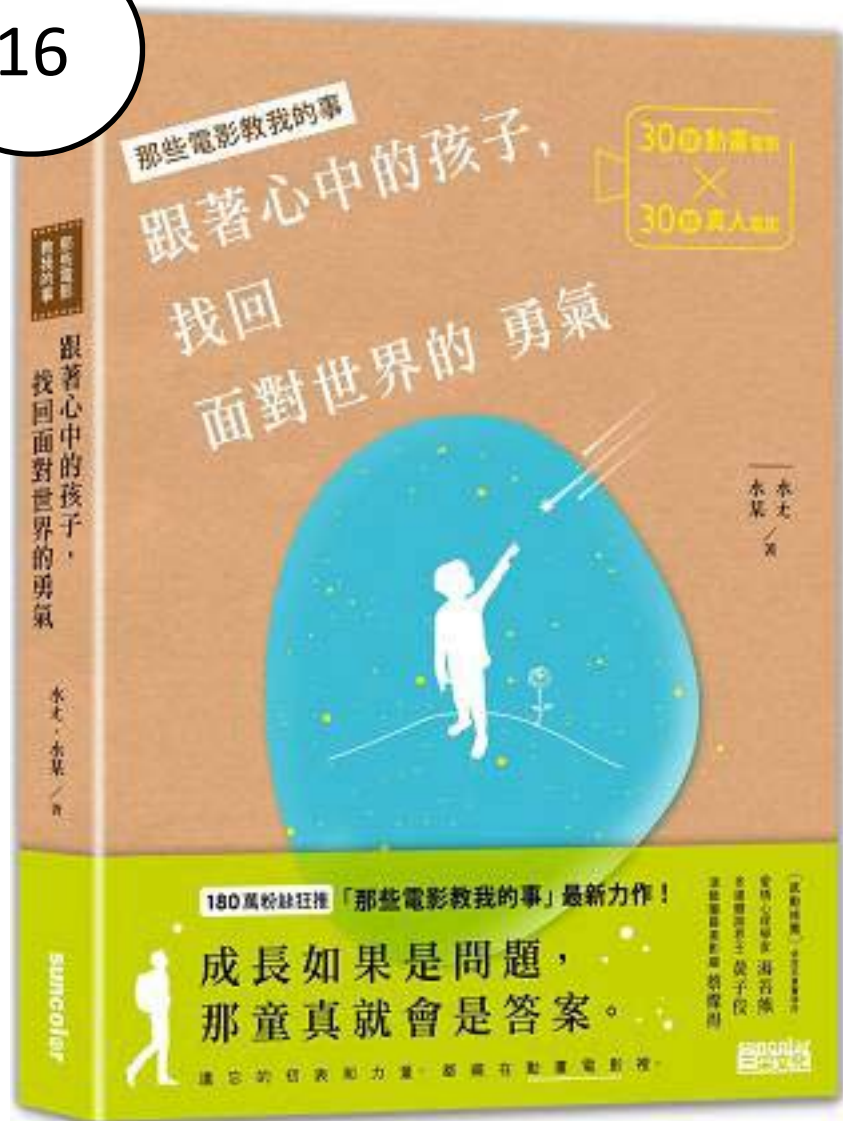
內容簡介：

面對自己的子女進入青春期的，做為家長的一定是百般不願，因為看自己的子女由只是手中的一個小 BB 慢慢長大到會想遠離自己，且在未真的到達青春之前，就已經要經歷到想親親孩子的臉但他們都會避開，而在他們的朋友面前，他們更是會好像能預知到你拖他們的手一樣，早早就和你保持兩、三步距離，這種由最親變成最遠的感覺確實難受！

作為父母，應對青春子女轉變的最好方法，就是於更早之時就成為他們的好朋友，拋開自己身為父母不停溺愛孩子的感覺，兼且要少說點八股道理，多點像朋友般介紹新事物給他們，讓他們覺得在你身上能夠源源不絕找到各種新鮮的潮流事物可同享，讓他們覺得你都是朋友群的一員，這樣他們對你的反叛就會減少。這就如你對結了婚的另一半一樣，若你無論過了多少年都依然當另一半是情人看待，夫妻的感情維繫一定是最好。對子女若能每天都當他們是自己的老死，自自然然彼此的係就會變得更好，那就無懼孩子青春期的到來！

作者簡介：

森美，香港商業電台 DJ，電台節目廣受年青人歡迎，與小儀合作多年及組合森美移動之隊長。



內容簡介：

180 萬粉絲一起追的「那些電影教我的事」作者水尤水某最新力作！

用動畫電影，喚醒每個人心中的孩子，重拾面對現實的勇氣；

修補在成人世界裡受傷的心，充飽繼續前行的動力！

「成長並不需要交換，那些幻想、感性、和力量，我們都沒有失去，只是忙著長大而忘記了。」～水尤水某

「長大」，究竟是什麼？

代表著世故、老練、成熟、有足夠能力面對這世界出的難題？

還是只是學會了不讓自己受傷的盤算與功利？

偶爾，是否想回頭問問自己心中的那個孩子，初衷呢？

那些面對世界的好奇、面對夢想的熱情，還有不顧一切的勇氣呢？

都隨著「長大」，一點一點被自己埋藏、扼殺了嗎？

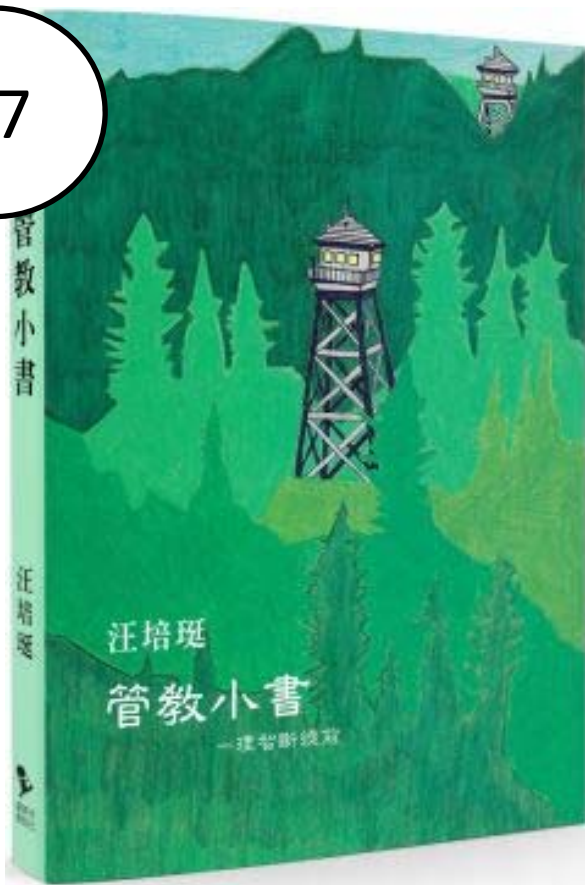
熱愛看電影的小夫妻—水尤水某，

帶你一起從動畫電影中，找回心中那份久違的童真。

書中嚴選了最新與最經典的 30 部動畫電影，將它們和 30 部真人電影去做對比，從成長、自我、友情、愛情、親情、夢想等面向，探索人生中會遇到的種種艱難，在現實世界受傷了，可以從動畫的幻想世界中去修補心靈，帶著找回的勇氣重新回到這個世界，去面對現實的挑戰。

當看完《你的名字》與《明天，我要和昨天的妳約會》，我們從中理解了相遇與重逢的意義；在《聲之形》與《如果這世界貓消失了》中，看見自我價值；而《小王子》和《彼得潘》，又是怎麼面對成長這課題……

此外，更收錄《月光下的藍色男孩》、《腦筋急轉彎》、《怪物的孩子》、《2017 美女與野獸》、《樂來越愛你》、《動物方城市》等經典電影。如果真人電影是在現實遠方的燈塔，那麼動畫就是內心深處的船錨。讓我們在現實與幻想中找到平衡，進而喚醒每個人心中躲在角落的那個孩子。歡迎你來到這現實與幻想交織的船舶，一起出發吧！



內文簡介：

「小孩快要讓我抓狂了。請問：理智斷線前的三秒鐘，我可以做什麼防止自己不理智的行為和言語？」

假想一下：一年後，地球就要毀滅了。假想一下：有一天，你的孩子對他的孩子，也抓狂大吼大叫。

假想一下：有一天，你老了，換成孩子對你抓狂大吼大叫。我猜，第三個，最有效。

多數父母都知道怎麼教小孩我們缺少的不是育兒方法而是在「兒孫自有兒孫福」和「成就孩子」間取得平衡
200 則隨筆希望讓你找到讓日子過得更幸福的方向

「為什麼別人的孩子都這麼乖？」「為什麼別人的孩子都這麼優秀？」你這樣想過嗎？問題不在孩子乖不乖、優不優秀。每個孩子都是獨立的個體（這句好像是不得不說的廢話）。父母得跳脫「跟別人比」的框框後，再來談教養。我們總是先看別人的孩子，再看自己的，然後開始比較。問題是，父母自己乖嗎？優秀嗎？

乖，和優秀，放到父母身上，可以是有耐心的同義詞。「這孩子，怎麼這麼固執？」我們會先反省自己固不固執嗎？不。我們會先把自己不聽話的孩子，跟別人聽話的孩子比。然後怪自己的孩子太固執。「有主見」，明明是好事。但是，當自己的孩子有主見時，多數父母卻不高興。甚至把它當成缺點看。為什麼？孩子犯錯被老師罵，如果你親眼看到，會難過得不得了。但是，自己罵小孩罵得更兇，卻不感到難過。甚至愈罵愈覺得上癮，為什麼？

「怎麼讓小孩更有自信？」「偶爾威脅一下小孩，有這麼嚴重嗎？」「會讀書是很好，但不愛讀書，我也不勉強……」

「不乖，打一下有什麼關係？」父母對教養的疑問，沒有盡頭。如果我們把矛頭指向孩子，只能治標不治本。

問題的源頭，常常是父母哪裡需要改變——可能是隨口批評孩子的習慣；或是「我這麼倒楣才會生了你這麼難纏的小孩」的念頭。會反省的父母，孩子的問題自然就會愈來愈少。

這麼多年來，收讀者的來信，已經變成生活的一部份了。每一封，我都會看。每一封。至於回覆呢？有點看緣份（抱歉）。有人只寫了五句，但我覺得不馬上回，對方就要跳樓了。有人寫了三頁，我猜寫完，問題可能就解決了一半。整理讀者的問題時，有時候我會把父母的提問藏起來。因為你可能沒有這樣的困擾，但是我的回答，希望也可以讓你找到自己的需要。

『當你用美好平和的眼光看孩子，孩子就是美好平和的。我家姊姊弟弟十二歲之前，都是美好平和的。十二歲之後呢？在外人的眼光裡，不是。但是，我還是用美好平和的眼光看他們。他們在青少年時期給我的試煉，不要說換做別家父母，只要換我家先生來管，都可能弄得烏煙瘴氣。但是，我從來沒有無助的感覺。父母不能無助，因為孩子比我們還無助，我們是孩子好好長大的唯一依靠。』以上這段話，說的就是：父母要保持信心。父母的信心，就是孩子自信的來源。也是孩子的人生，可以走得更幸福的來源。與你共勉之。——汪培琄



內容簡介：

對孩子，家長從來「捨不得」，捨不得他們跌倒、捨不得他們失敗、捨不得他們受傷、捨不得他們「執輸」，事事為孩子強出頭。

這些年，孩子都走得比前人快，三歲已上網、五歲學會三種語言四種樂器、七歲懂得製 power-point.....

但待人處事的應有態度，卻被遺忘了、或者該說：被犧牲掉。

金鐘罩下，圈養出一個個沒痂沒疤的完璧孩子，也孕育了一群群張牙舞爪的怪獸家長。教育生態抓狂，怪獸家長橫行，學校成了鬥獸場。

屈穎妍的新作，像一口清泉，文章風趣幽默之餘，也讓家長靜靜反思，時刻警醒，過分催谷孩子也是罪。



內容簡介：

圖書榮獲韓國、台灣優秀圖書大獎

世界親子教育經典

爸爸教育孩子的好幫手

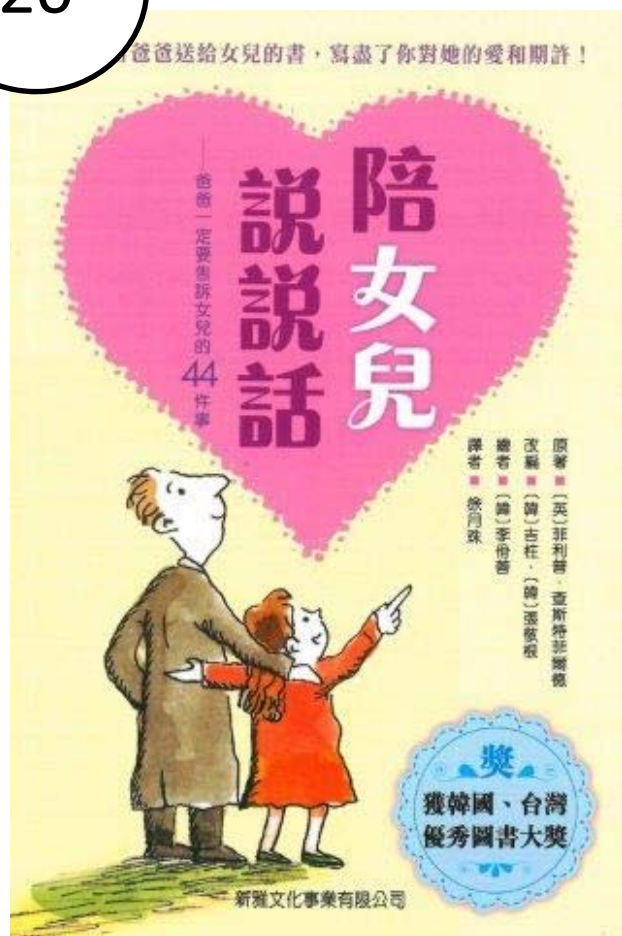
爸爸對孩子的教育有著不可或缺的作用，更對孩子的性格養成有舉足輕重的影響。作為爸爸，該如何真正承擔起教育孩子的責任呢？

本書的原著作者菲利普·查斯特菲爾德（Philip Chesterfield）是18世紀英國著名的外交家、政治家，有著淵博且深遠的見識。他以溫暖、親切的筆調寫信給孩子，各孩子娓娓道來自己寶貴的人生經驗，深入關切孩子成長過程中的各種煩惱與困惑，給予他們夢想與勇氣。信件結集成書後，即成為世界親子教育的典範，並被列入歐美青少年最佳暢銷書，多年來深受家長和學校推崇。

本書配合現今孩子的成長需要，精選查斯特菲爾德書信中最具代表性的內容進行整理和改編，道出萬千爸爸對孩子的愛和期許，正好作為普遍較含蓄內斂的東方爸爸們的教子好幫手！

作者簡介：

菲利浦·切斯特菲爾德，與卡爾·威特齊名的兒童教育專家，是18世紀英國的政治家、外交家、文學家和教育家，在其擔任荷蘭大使一職時，因撰寫《爸爸寫給兒子的一封信》而聞名。書信以溫暖、親切的語調娓娓道來，深入關切孩子成長過程中的各種煩惱與困惑，給予他們夢想與勇氣。充滿父愛的動人表達，感動了全世界千萬讀者。



內容簡介：

圖書榮獲韓國、台灣優秀圖書大獎

世界親子教育經典

爸爸教育孩子的好幫手

爸爸對孩子的教育有著不可或缺的作用，更對孩子的性格養成有舉足輕重的影響。作為爸爸，該如何真正承擔起教育孩子的責任呢？

本書的原著作者菲利普·查斯特菲爾德 (Philip Chesterfield) 是 18 世紀英國著名的外交家、政治家，有著淵博且深遠的見識。他以溫暖、親切的筆調寫信給孩子，各孩子娓娓道來自己寶貴的人生經驗，深入關切孩子成長過程中的各種煩惱與困惑，給予他們夢想與勇氣。信件結集成書後，即成為世界親子教育的典範，並被列入歐美青少年最佳暢銷書，多年來深受家長和學校推崇。

本書配合現今孩子的成長需要，精選查斯特菲爾德書信中最具代表性的內容進行整理和改編，道出萬千爸爸對孩子的愛和期許，正好作為普遍較含蓄內斂的東方爸爸們的教子好幫手！

作者簡介：

菲力浦·切斯特菲爾德，與卡爾·威特齊名的兒童教育專家，是 18 世紀英國的政治家、外交家、文學家和教育家，在其擔任荷蘭大使一職時，因撰寫《爸爸寫給兒子的一封信》而聞名。書信以溫暖、親切的語調娓娓道來，深入關切孩子成長過程中的各種煩惱與困惑，給予他們夢想與勇氣。充滿父愛的動人表達，感動了全世界千萬讀者。



- ◆ 教育的目標是「自立」，若無法協助孩子自立，將來頭痛的還是父母自己！
- ◆ 面對求學階段的孩子，父母該如何協助他們學習？阿德勒說，不斥責、不稱讚、不用理想替孩子扣分！
- ◆ 孩子為何總是唱反調？阿德勒說，所有問題都是人際關係的問題，親子之間也一樣！別期待一腳踩進孩子的課題後，還希望孩子能找他們商量。
- ◆ 《被討厭的勇氣》暢銷作家岸見一郎，用阿德勒的超譯名言幫助你擺脫焦慮、丟掉憤怒、讓你與孩子的關係產生前所未有的變化！

一個能感受到「自己受父母信任」的孩子，才是幸福的。32 句直入父母心的關鍵提醒，為孩子構築真正的幸福人生！

為了怕孩子吃苦，父母總忍不住想插手幫忙，但要不就是讓孩子變得什麼都不做，要不就是認為父母不信任他們。

阿德勒說：不可以斥責，也不可以稱讚；要課題分離，並如實看待對方本來的樣子。但是……

孩子不懂事、歷練少，父母該怎麼幫？

- 在孩子尚未開口求助前，不要插手。
- 不用上對下的視角看孩子，建立可坦率討論問題的關係。
- 不說傷害孩子人格的話，並以敬意對待他。

考試在即，孩子仍不肯念書，父母該怎麼辦？

- 不打擾，是父母最大的溫柔。
- 別用「考上好學校，以後就輕鬆了」當誘餌！
- 不說「只要你用功，一定可以考高分」，而說「我知道你努力過了」！
- 聚焦於孩子的長處，不用「理想」替現實中的孩子扣分。

本書以阿德勒心理學為基礎，用 32 句超譯名言，幫助父母擺脫焦慮、丟掉憤怒，不但能協助孩子成長，還能構築更好的親子關係！

作者簡介：

岸見一郎，哲學家。1956 年生於京都，居於京都。京都大學研究所文學研究科博士課程結業。除了專攻哲學（西洋古代哲學，尤其是柏拉圖哲學）外，1989 年起，開始研究阿德勒心理學，並成為日本阿德勒心理學會認證的諮商師與顧問。

自從撰寫暢銷世界各國、堪稱阿德勒心理學的新經典著作《被討厭的勇氣》後，便如同阿德勒生前所做的一樣，為了使世界更臻良善，花費許多精力在日本及海外與許多「年輕人」對話、進行諮商。著作包括《被討厭的勇氣》等多部阿德勒心理學作品。

杜雯惠 著

等着和你聊聊天

等待着你能懂得跟媽媽談天說地的那一天，也許是漫長的，但媽媽願意快樂幸福地等着，過程並不容易，不過媽媽認為只要能有你在一旁，一切也是值得的。



@杜雯惠ADA
weibo.com/u/2043493541

內容簡介：

難以想像在文明的香港，大部份人對自閉症兒童仍然缺乏理解，甚至存在偏見。

這些偏見包括：自閉症兒童智商低、沒有情感、不想結交朋友、被父母寵壞、患有精神病……更甚者，以為自閉症是一種傳染病！

其實自閉症兒童不是這樣的。他們發展或許較為遲緩，難以了解及表達情感，但他們的內心與一般人無異。

本書是杜雯惠、陳錦鴻和兒子一家三口的生活記錄，由雯惠講述當發現兒子有自閉症時，她和丈夫如何面對和處理、曾經遇上的困難和挑戰、在教養過程中的喜與樂。杜雯惠希望透過親身經歷，提高社會各界對自閉症的認知，希望更多香港人能以正確態度對待自閉症兒童，了解他們的內心世界。

作者簡介：

杜雯惠，電台節目主持、編劇、音樂創作人及舞台演員。曾任香港電台文化、音樂節目編導，主持多個音樂及清談節目，包括《人間定格》、《音樂感覺》、《極品音樂室》、《AC 呵》及《天生快活人》等；並曾為多個劇團演出及配樂。



兒子教曉我的事

陳錦鴻 著

內容簡介：

陳錦鴻的首本作品《我和兒子的每一步》備受讀者歡迎，皆因他以過來人身份，分享教養自閉症兒子的經驗，包括訓練孩子認讀文字、控制情緒、表達能力等，資料豐富實用，令讀者對自閉症有初步認識，也讓擁有自閉症孩子的父母獲益良多。2016年，陳錦鴻將專欄文章輯錄成書，分享教養理念，並繼續為父母們打打氣。

陳錦鴻在《兒子教曉我的事》跟讀者分享這九年來教養兒子的心路歷程。他表示透過教養兒子和寫書，重新認識自己，清楚知道自己想要甚麼，讓自己在生活中懂得如何取捨。陳錦鴻更鼓勵那些正在猶豫要不要做爸爸的男生：「只要你想，你一定可以做你孩子的好爸爸。而且在養育孩子的過程中，無論你付出多少，你得的一定比你失的多。」

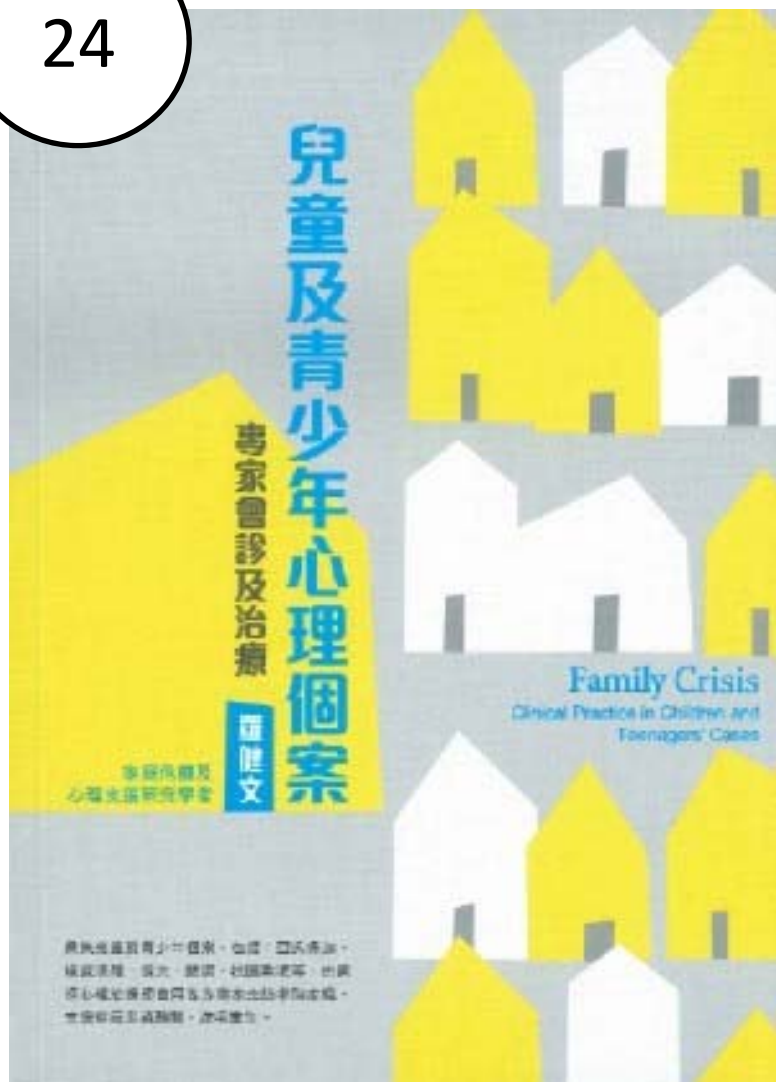
本書分為五個篇章，包括「一些教養心法」、「教導情緒管理」、「建立親子關係」、「生活小趣味」和「為父母打打氣」，輯錄三十二篇專欄文章，分享陳錦鴻的教養理念，以及他從兒子身上發現自己、了解自己的心路歷程。另外，媽媽杜雯惠也分享了她在養育過程中的體會。

作者簡介：

陳錦鴻，電視及電影演員，現為香港電視網絡旗下藝員，亦曾為亞洲電視及無線電視效力。

陳錦鴻出生於香港，早年就讀於新界鄉議局元朗區中學，在元朗長大的他，熱愛大自然和鄉郊生活，因而培養了積極進取的性格。

1990年畢業於香港演藝學院戲劇學院，其後成為電視、電影演員。1998年於新加坡國際電影節中奪得「最佳男主角」，2012年獲得新加坡星和無線電視大獎「我最愛TVB男角色」。陳錦鴻曾參與超過六十套電視劇演出，廣受歡迎。2012年於「萬千星輝頒獎禮」獲無線頒發「傑出演員大獎」，肯定及嘉許他在演藝圈中的付出和貢獻。



內容簡介：

以香港的兒童及青少年精神和心理疾病和心理疾患，並如何支援為案例。由資深心理治療師描述臨床問題，說明相關案例的診斷，分享支援家庭的方法。除了治療，治療師會為兒童及青少年做心理教育，並處理親子和家庭關係。盼望給遇上問題的家長參考。

作者簡介

羅健文，心理學家、香港中文大學社會工作學博士。曾擔任香港中文大學專業進修學院校外評審委員及香港浸會大學持續教育學院「學校輔導與督導」科的論文指導導師，榮獲教育學士課程的優秀教學獎，並曾獲邀請擔任香港教育局、教育學院、教會、志願機構和中港兩地中小學主題講座和培訓，亦在報章、機構刊物發表文章，已出版《說家的故事》和《發現家庭復原力》等心理輔導書籍。作者十多年來遊走於中港家庭；並曾在深圳南山醫院臨床心理科參與臨床治療工作，臨床實戰經驗豐富。

作者十多年遊走於中港家庭；並曾在深圳南山醫院臨床心理科參與臨床治療工作，臨床實戰經驗豐富。



內容簡介：

青春期，不該成為親子關係間的拉鋸
而是爸媽可以陪伴孩子，跨越徬徨與尷尬，從依賴邁向獨立的過程

資深臨床心理師與父母的「24 個青春練習題」

當孩子步入青春期後，親子關係就跟熱戀情侶一樣，將會踏入一個從摩擦到磨合的階段，在這個階段中衝突難免。爸媽回首自己在青春期時與父母的關係，但當自己也走到了這個親子關係的分叉路，我們又希望孩子用什麼樣的心情看我們？是一種解脫？是一種逃避？是一種疏離？還是一種親密？

很多人用「叛逆期」來形容青春期的孩子，但如果仔細思考「叛逆」這件事，就會發現這個詞背後其實偷偷躲著一個邏輯，就是：「你要服從你的爸媽，不管他們的指令對不對，如果你不服從他們，你就是錯，因此你的行為叫做叛逆。」

順著上述邏輯，爸媽會發現一件事：好像當我們用「叛逆」這個字看待孩子在青少年的改變時，就可以把很多我們對孩子感到不了解、不清楚或不知道的言行，都丟到一個叫做「叛逆」的箱子裡。事實上，「叛逆期」並不存在，它是個假議題，是大人給孩子扣上的一頂帽子，意圖以叛逆的角度解釋我們面對孩子青春期轉變無從耐心理解的現象。

而要如何改善我們與青春孩子的關係、理解孩子彷彿從外星來的語言和行為，以及在這些奇怪的行為背後，究竟隱藏了什麼樣的心事？

這一個陪伴孩子從幼兒期的依賴，走向獨立的過程，就會是爸爸媽媽的重要課題。

作者簡介：

陳品皓，畢業於國立政治大學心理學研究所諮商與臨床組，主修臨床心理學、心理病理學、焦慮症衡鑑與治療。目前擔任新北市十數所國民中小學輔導教師督導、台北市黃偉俐身心科診所、宇寧診所、長青醫院心理師，以及各級機關學校專題講師，提供焦慮壓力、親職教育與心理衛生等議題。且擔任教育部部定講師，台灣臨床心理學會會員。

文章多發表於自由時報、聯合報、張老師月刊、親子天下。譯著：《社交零壓力：擺脫焦慮；重塑自信》(生智出版)、《認知治療：基礎與進階》(揚智出版)、《咖啡：從咖啡豆到一杯咖啡》(揚智出版)。著作：《弄懂 6~12 歲孩子的內心 x 情緒 x 行為問題》(木馬文化)。



本書特色

1、「傾聽」是最好的親子溝通

本書作者為日本的傾聽療法專家，他列出諮商家庭時的實際對話案例，提點父母在傾聽溝通時應注意的對話細節及祕訣，透過正確的傾聽方法理解孩子的情緒，讓心理能健康成長。

2、從「不敢說、不想說」到「無話不說」

用「好、壞、比較、評斷、指導」的角度來評斷孩子所說的話，都不能理解孩子最真實一面，成為傾聽的阻礙，因此本書也列出在傾聽孩子心聲時不該使用的「NG 話術」，避免損傷孩子的心理能量。

3、做孩子的情緒老師從「傾聽」開始

當孩子情緒暴走、意志消沉時，透過傾聽能讓孩子把不安、緊張、悲傷等負面情緒吐露出來，孩子的心就能從緊張中獲得釋放，找回精神上的安定。

作者簡介

松本文男 (MATSUMOTO FUMIO)

生於長野縣佐久市。1947 年京都大學理學院畢業。1953 年東京大學醫學院博士課程修畢。芝加哥大學博士課程修畢。曾任長野縣教育委員會教育中心諮商室長、長野縣立高中校長，1983 年起的 20 年間，擔任長野大學教授、郵政省專任諮商師。

現為 NPO 法人日本精神療法學會理事長、國際精神療法學會理事（東亞負責人）、日本傾聽療法士會會長。主要著作有《煩惱的青少年心病》、《這種時候該怎麼辦》（東京法令出版）、《心的診療室》、《心的談話室》（近代文藝社）、《壓力與過敏》（醫學書院）等。



作者
陳志耀
Tommy C. Y. CHAN

個人成長系列作家 | LPD®教育系統設計者
十五年來主講逾千場教育講座及課程 | 教育及培訓機構EDIT Workshop創辦人

內容簡介：

孩子是父母珍貴的禮物，父母是孩子終生的祝福。

牽孩子的手，成長路一起走。

也釐 A 曾疑問：為甚麼孩子對我們的教導，情緒反應如此之大？為甚麼孩子會有這樣的情緒和行為衍生？

我們要如何建立孩子的自信心？我們可以如何協助孩子培養責任感？

我們要怎樣陪伴孩子的生命成長歷程？

我們怎樣才能讓孩子更明白和體會父母對他們的愛？

甚麼是愛？甚麼才是真實自由的關係？甚麼是教導？甚麼是自信心？甚麼是存在感？

我們很明白：

父母渴望看見孩子進步

父母渴望看見孩子懂得為自己負責

父母渴望看見孩子經歷不一樣的世界

父母渴望每天與孩子經歷親密、經歷愛

父母渴望不再受困於讓人苦惱的現狀，經歷更多不一樣的改變與轉化

然而，一切轉化與改變，從心而發。

本書分為四大章節，三十篇簡短的文章，讓你看見不一樣的孩子，不一樣的父母，經歷不一樣的愛和關係：

心的理解：明白孩子情緒與行為的衍生，你會看見更不一樣的孩子

心的建立：讓孩子走在生命成長路上，能夠肩負起自己的責任，建立更穩妥的自信。

心的擁抱：孩子縱然面對很多問題，但他們並不是一個問題，有待解決。

心的轉化：真實自由的愛和親密的關係不是虛浮難明的東西，是我們每天可以經歷的。

作者簡介：

陳志耀 生命教育工程師，EDIT Workshop 創辦人，七年來主講過過千場講座、分享會及課堂，足跡遍及全港大學、中小學及機構等超過 50 間，作品與訪問先後散見於各大報章雜誌，著有深受各界好評的暢銷書《經濟大變局——嶄新投資思維》，被喻為新一代最具影響力的年青教育工作者之一。



內容簡介：

在香港，一定要贏在起跑線、鬥快鬥叻，孩子才有成功的一天？ 火星媽媽偏要告訴你，「輸在起跑線」又如何？

作者於 2016 年出版《火星媽媽求生術》一書，深受讀者愛戴，初版火速售罄，加印第二版熱賣中。2016 至 2017 年間曾多次與「火星顧問」周勁濤顧問到中、小學及幼稚園負責家長教育講座及協助教師培訓，反應出奇理想，大部分與會者都感到信息實用，獲得很大啟發！

2017 年，火星媽媽再接再厲，載譽出版第二本著作，繼續分享教養火星人的故事！更收錄了其他家庭於迷惘中見到盼望的見證，鼓勵一眾奮戰不懈的父母，並肩努力堅持，不斷更新、學習。

城大人文社會科學院副院長黃成榮教授、港大明德教授暨李嘉誠醫學院發展及基建副院長陳應城教授、前香港教育大學教育政策與領導學系副教授余煊博士、《職場達人 49 問》作者暨輔導學院義務講師袁海星博士、香港教育大學幼兒教育學系高級專任導師陳寶蓮博士——誠意推薦！

家有一名疑似專注力不足、亞氏保加、學習困難（閱讀文字很弱）、資優、駁嘴超強的反叛「火星兒子」，火星媽媽尋尋覓覓，因為教養問題而痛苦了九年。直至一年多前有緣遇上一位有學障的顧問，火星家庭的生活，從此不一樣——火星兒子的學習困難、刁蠻傷人的性格大大改善了！火星媽媽從中明白到，為人父母，要學會放手、減慢速度，接納他主動想、主動問的特質，欣賞他有探究精神。

每個孩子都是獨特的，只是步伐各有遲速，天賦才能安放在不同地方而已。

火星媽媽希望藉她的見證，告訴大家——人生乃是贏在轉折點！

作者簡介：

人人叫她「阿 May」，同時是「火星媽媽」。火星媽媽是一位註冊會計師，現職於中華基督教會香港區會，負責學校行政、財務及投資管理等工作。因她親身體驗火星兒子的奇妙改變，加上很多家長知道了他們的故事後，均心生共鳴。這激勵了她毅然決定出書，望藉着分享育兒理念及心路歷程，能鼓勵更多家長嘗試以非一般的方法教育孩子，與孩子共同經歷更多非一般的改變。

2016 年出版《火星媽媽求生術》一書，深受讀者愛戴，初版火速售罄，加印第二版熱賣中。2016 至 2017 年間曾多次與周勁濤顧問到中學、小學及幼稚園負責家長教育講座及協助教師培訓，反應出奇理想，大部分與會者都感到信息實用，獲得很大啟發！

生命師傅

成為孩子的



內容簡介：

在十六年從事生命教育的路上，作者曾主講逾千場講座、工作坊和研討會，此書闡述當中一個核心訊息：「成為孩子的生命師傅」。此書結集了一個又一個生命轉化個案，從孩子幼兒到大學階段，作者如何啟動他們的改變，讓家庭的健康能被恢復過來。

此書讓父母學習在孩子的成長過程中，協助孩子生命改變，發揮潛在的能力，促使孩子以自我驅動成長。當中課題包括：「七個關鍵的家庭氣氛」、「發現孩子潛在本質」、「不落人孩子的情緒操控」、「協助孩子發現自己的身份」等，使孩子、父母，甚至整個家庭都經歷不一樣的成長。

作者簡介：

陳志耀(Tommy Chan)，一位熱愛孩子的教育工作者、演講家和作家，也是生命教育的工程師。Tommy 以一級榮譽畢業於香港大學土木工程學系，並先後獲頒十五個獎項和獎學金。畢業後，Tommy 在從事土木工程師訓練時，同時自修倫敦大學法律學課程。年僅二十六歲，他更取得香港工程師學會的專業資格(MHKIE)，以及成功考取英國土木工程師學會(ICE)的專業試。

二十三歲是 Tommy 人生的轉捩點。這年 Tommy 除了獲香港聖保羅(麥當勞道)男女小學邀請舉辦老師培訓，開始他的演講生涯；他還問自己人生的意義何在。這個問題促使 Tommy 做了一個影響一生的決定，放棄土木工程師的事業，轉投生命教育的工作。為此，Tommy 於 2001 年創辦 EDIT Workshop，設計及編寫了 LPD 教育系統教育下一代。Tommy 不斷應邀為不同的商業機構、政府部門、學校進行演講及培訓的工作，至今已主講逾千場講座及工作坊，如美國銀行(亞洲)、衛生署、香港中文大學、聖保羅男女中學、嘉諾撒聖心學校等；更接受多間傳媒機構、雜誌的訪問，如：明報、經濟日報、星島日報、父母世界等。Tommy 本身是一位基督徒，對推動基督徒的財務管理抱有負擔，所以撰寫了暢銷書籍《經濟大變局》系列。

2007 年，Tommy 為 EDIT Workshop 成立出版部，開展文字和影音事工，將信念傳開。2010 年成立生命教育基金會，為基層的學校和家庭提供生命教育的培訓，讓更多有需要的人接觸生命教育。2011 年，Tommy 以「與家同行」為發展主題，開辦了一系列家庭課程及成人生命成長課程，協助家庭進入生命轉化。2016 年，EDIT Workshop 十五週年，Tommy 實踐生命教育於更廣泛的領域，例如整全治療、多媒體事工、特殊需要兒童等等，讓生命教育的理念得以不斷擴展。



內容簡介：

獲韓國 Best Book 實用書籍獎

家庭生活類排行榜第一名

數位機器是「毒品」嗎？

當你的孩子無法控制煩躁和不安，無法與同儕相處，

沒有手機，沒有網路情緒就抓狂……

數位機器正在掌控我們的孩子，

他們身體的成長比過去還要快，但心理的成熟卻比過去慢，

沉溺數位世界，孩子原來只是「假成熟」……

二十多年兒童青少年精神科領域權威・最具公信力的「數位教養」專書

突然拒絕上學的模範生，變得開始很愛說謊；

一旦生氣任誰都無法制止的國中女孩；

對週遭環境漠不關心，緊握手機一回到家就關進房間的高一孩子……

父母利用智慧型手機下載語言軟體讓孩子學習；

被數位機器征服的教育環境；代替老師占領課堂的數位教科書；

電視、電腦、智慧型手機、平板電腦等數位機器，

這些是孩子優秀的學習工具、便利的育兒幫手，

搖身變成萬能玩具，還可以全方位協助孩子的養育……

但是，數位機器正在侵蝕我們孩子的大腦與個性！

權威的小兒精神科醫生申宜真，深受家中青春期孩子的「折磨」

決定將自身經驗結合專業診斷，給現代父母一本最有幫助的教養手冊！

面對不能阻擋的數位猛獸，父母如何更有智慧引導孩子的成長與未來？

作者簡介：

申宜真，自一九九八年起擔任延世醫大兒童青少年精神健康醫學科教授以及 Severance 醫院兒童青少年精神健康醫學科專科醫師，並且以「子女教育專家」受到許多父母的信賴。

目前為了打造「適合孩子居住的幸福世界」而以十九代國會議員的身分效力於社會。

作者在二十多年的看診經驗裡，持續診療心理受傷的孩子們後發現，在受到傷害的孩子身上預先看到以後可能成為社會問題的事件因素。

從二〇〇〇年初起學前教育旋風而受到大家愛戴的學習錄影帶、電腦到现在的智慧型手機，驚覺到數位機器正以驚人的速度侵蝕孩子們的的心理，因此決定撰寫本書。



內容簡介：

你希望把孩子培養成什麼樣的人？

先請你把你對孩子的希望寫下來，任何方面都可以，但是只能寫五個。

現在，看著這五個詞，彷彿孩子已經實現這些希望，好好感受這美好的感覺。

接著，拿起你的筆，刪掉其中的一個。刪掉這個詞，就好像你的孩子永遠失去它，不會再擁有。

想一想這是什麼感覺……

然後再刪掉一個，把節奏放慢一點，好好思量一下……

再刪掉一個……直到剩下最後一個詞。

記住，每刪掉一個，就好像你的孩子會損失那個方面，永遠不會再擁有。

你的手裡只剩下最後一個詞了，剩下的是什麼？你刪掉的順序又是什麼？

現在，你知道你最在意的是什麼了嗎？

請你再想一想，你和孩子在一起的時候，你做的是圍繞你剛才的選擇嗎？

你對孩子的期望是什麼？成功？幸福？

如果成功和幸福只能選擇一個，你選擇哪一個？

如果孩子事業成功卻生活痛苦，做父母的會不會心痛？

有人把幸福跟擁有什麼聯繫在一起，認為如果我擁有「……」我就會幸福。可是這樣想的人，往往在得到這些的時候，只有短暫的幸福感覺，或者根本感覺不到幸福。所以幸福是一種能力，很多人在成長中，失去了感覺幸福的能力。

成功和幸福之間一定要做出選擇嗎？如果能兩者兼得，該多好啊！

想要讓兩者兼得，就是讓孩子成為他自己。如果孩子做最好的自己，他一定會感覺幸福，並且一定會獲得成功。

這樣的人，也是一個心理健康的人，他有承受挫折的能力，有創造自己生活的能力，和感覺幸福的能力。

懂得適時放手，孩子就能成為他自己！

作者簡介：

周月明，作為一個熱愛生活的母親和自由撰稿人，善於觀察時刻變化的人生，尤其關注兒童的教育與成長。樂於用敏感而多動的心，及長年累積的育兒經驗，與所有父母分享親子相處的感想。

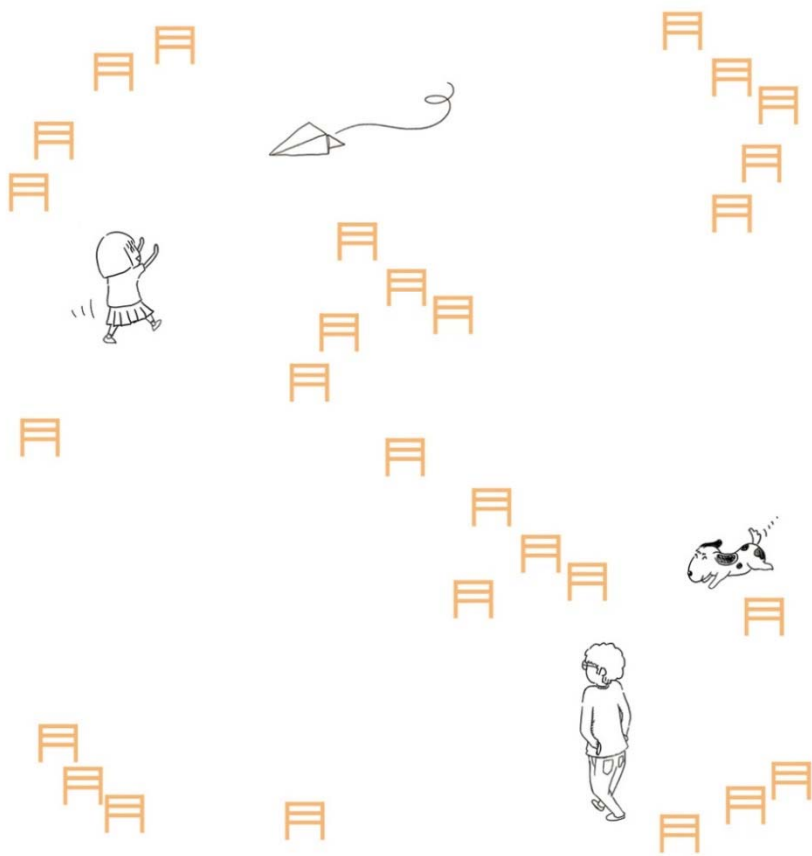
李雯，心理諮詢師，擅長人本主義、格式塔、心理劇、意向對話等，有較多兒童心理行為調整、婚姻家庭諮詢

以及抑鬱症、強迫症等較嚴重心理疾病的治療經驗。尤其關注嬰幼兒家庭教育，致力於關於兒童家庭教育的著述、講座及兒童心理行為調整。

孩子一定要放養

「你小時候
有沒有逃過學？」
當然逃過學，做學生
哪有沒逃過學的？
「原來你小時候
那麼皮呀？」
不皮的小孩長大了
都沒出息。

李純恩 著



內容簡介：

你會教孩子嗎？沒有家教的人總是要出醜的，因為性格和習慣，失禮的事情，也不會只有一單兩單，在今天這個爆炸時代，一開了頭，必定陸續有來，就像看連續劇一樣。

李純恩強調做父母的一定要負責任，一定要對孩子好，孩子就是你的大債主。他一直由女兒自由發展，並把自己認為最好的東西給她，未必是最好的物質，還包括最好的心思、品味、價值觀和審美觀。李純恩在書中分享當中的教養心得。

「對孩子，最好無為而治。我不緊張，她就對自己有要求，拿到好成績。」

「兒女跟父母不講道理是有道理的，父母跟兒女不講道理就沒有道理。這是個因果關係，搞不明白，最好孩子都不要生，不然會生很多氣。」

作者簡介

李純恩是這樣介紹自己的：

我是一個很真誠的人。由於真誠，我喜歡我喜歡的人，我討厭我討厭的人。

對好人我會很好，對壞人我即使不壞，但肯定不會好。

對大方的人大方，對小器的人小器。

對爽快的人爽快，對扭捏的人也爽快——乾脆不理他。

對謙虛的人謙虛，對傲慢的人傲慢。

對坦白的人坦白，對虛偽的人虛偽。

對仗義的人仗義，對自私的人自私。

不會視錢財如糞土，也不會視糞土如錢財。

對惡霸會下毒咒，為愛人可灑熱血。

最討厭「血濃於水」，最珍惜「朋友」二字。合不來六親不認，合得來父母兄弟姊妹妻子兒女皆為老友。

我的真誠令我有得有失，但很痛快。到目前為止，我的朋友喜歡我，我的對頭奈我無何。