

104年度教育部

優質家庭教育圖書 推薦手冊



指導單位:



編印單位:





優質家庭教育圖書 推薦手冊



目次

序

館長序	6
家庭閱讀，閱讀家庭	7

評選委員名單	8
--------	---

親職教育

陪孩子走出情緒障礙	9
Coach父母學	10
喜之客：Super阿嬤的超級教養術	11
好父母是後天學來的：王浩威醫師的親子門診	12
教出有勇氣與行動力的孩子	13
一生罕見幸福II：走下去，才有驚喜！	14
德國媽媽這樣教自律	15
轉個彎一樣有路走	16
自主學習決定未來	17
大腦科學的教養常識	18
媽媽也是遊戲專家	19
餐桌上的奇蹟	20
遊戲童年	21
兒童愛之語：打開親子愛的頻道	22
我看世界的方法跟你不一樣：給自閉症家庭的實用指南	23
父親的力量：教出堅強女兒一定要知道的10件事	24

愛在當下	25
父母如何與子女談情說理	26
青春期=叛逆?!	27
小小愛書人：0~3歲嬰幼兒的閱讀世界	28
生命禮物：遇見夠好的媽媽	29
小熊媽的無國界創意教養	30
關於人生，我最想告訴你的事……	31
勇於管教	32
從收穫問耕耘，腳踏實地談教育	33
我是好爸爸	34
不落跑老爸	35
理財力從小就要教	36
帶孩子一起爬山！	37
爸媽，請聽我說！	38
教養，無所不在	39
讓孩子安心做自己	40
青春期SOS！	41
生涯探索SOS！	42
爸爸陪你長大	43
教養從餐桌上開始	44
長大後最希望忘卻的記憶——校園霸凌	45
當H花媽遇到AS孩子	46
不在紙上的教育	47
用對方法，教出懂事小孩	48

目次

0~1歲發展與教養對策	49
1~3歲發展與教養對策	50
3~6歲發展與教養對策	51
輕鬆當爸媽，孩子更健康	52
孩子有想法，我們就想辦法：開始天賦教養的5堂課	53
從B-到A+的猶太教養智慧	54
正向教養這樣教	55
爸媽跟我一起玩	56
淡定，讓孩子起飛	57
跟著大師教孩子	58
親子玩身體：打造孩子幸福成長的八堂課	59
親密是教養的起點	60
媽媽必修的不完美學分	61
愛還是錯愛：關於教育與人格養成的思辨	62
帶你長大：讓孩子在愛與信任中成長	63
發現孩子的亮點	64
父親的手	65
黑幼龍和你談心	66

親職教育、婚姻教育

預見家的幸福	67
傾聽就是愛	68
與幸福有約：美滿家庭7習慣	69
與孩子一起上的情緒管理課	70
北歐超完美丈夫的秘密	71
好孩子：三分天注定，七分靠教育【身教篇】	72

婚姻教育

抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話	73
共創活力的婚姻	74
愛之語：兩性溝通的雙贏策略	75
穩固婚姻的8句話	76
直說無妨：非常關係2	77
捍衛婚姻從溝通開始	78
性福佳偶：夫妻性親密50問	79
婚姻的幸福科學	80
神啊！說好的那個人呢？	81
婚姻，可以很幸福	82
牽伴不牽絆：幸福一生的30個關鍵策略	83

幸福家庭樂書香

青春期=叛逆？！聾人父母與聽人子女之間如何相互理解？該如何教養「看世界的方法跟你不一樣」的孩子？破產的經驗也能化為重要的家庭傳承與家訓？好想談戀愛，神啊！說好的那個人呢？超完美丈夫何處尋？怎樣做個「夠好的媽媽」？……現代社會中，家庭形態雖然非常多元，但誠如托爾斯泰所言「幸福家庭都是相似的」，關鍵就是一良好的家庭教育。

教育部推展家庭教育一向不遺餘力，為因應現今多元家庭的發展趨勢，並提供家庭教育支持與服務，特別委託本館辦理「優質家庭教育圖書徵選」。由5位學者專家組成的評選小組，在139家出版社選送之976冊圖書中嚴選出75本優質家庭教育圖書，議題兼顧一般家庭、特殊家庭需求，也有青少年階段的親職教育圖書，還有從諮商輔導、企業管理、精神醫學等不同角度探討家庭教育的好書，值得一看。

入選好書由評選委員逐一撰文推薦，彙編成《優質家庭教育圖書推薦手冊》，方便各界「按圖索驥」。很適合民眾以個人閱讀或家庭共讀等方式，充實家庭教育知能；也適合家庭教育中心、各級學校和公共圖書館典藏，或應用於推廣活動的辦理。

幸福家庭需要所有家庭成員不斷的學習、溝通、分享與改變才能建立，在《喜之客：Super阿嬤的超級教養術》一書中阿嬤認為「家是個充滿現成教材的生活教室，學習可以很簡單就落實在生活裡」，阿嬤的話在《餐桌上的奇蹟》有很好的印證。想知道哪8句話可使婚姻穩固？哪7個習慣有助於建立美滿家庭？面對青春期的孩子如何《淡定·讓孩子起飛》？歡迎大家多多閱讀與運用優質家庭教育圖書，促進家庭的和諧、幸福和進步，讓書香家庭在全國遍地開花。

國立臺灣圖書館館長

楊玉惠

家庭閱讀，閱讀家庭

黃迺毓 撰文

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系教授

家庭教育是一切教育的根，對教育的成敗負有無可推卸的責任。

家庭教育是終身教育，每個人一生都在學習，因此家庭教育並不等於「父母如何教子女」，而是「家人如何一起學習、互相學習」。家庭教育是全民教育，每個家庭都隨時隨地在進行著言教、身教、境教。

家庭教育的內容很豐富，是「生活與生命的分享」。因此家人彼此陪伴是首要的條件，沒有陪伴，就沒有影響力，家庭教育也無從發揮效果。

閱讀是簡便且直接有效的學習方式。家人必須養成共同閱讀的習慣和興趣，優質家庭教育圖書即是為有心讓家庭生活過得更精采的人而挑選的。5位評選委員均具備家庭教育專業，在出版社送來近千本書中先過濾出三百多本，然後逐本閱覽，投票後計票，討論後選出75本。書籍是精神食糧，這些書都是「好吃又營養」的，希望讓讀者能享受閱讀的同時，也吸收書中的養分。

此次主題以婚姻教育和親職教育為主，出版社送來的書籍中婚姻類的偏少，且以翻譯作品為主。親職類的本土創作中有不少作者是男士，且有好幾本是以特殊兒童的家庭為主題。我們也認為親職教育不是談一些教養技巧，而是要先認識子女的發展需求和獨特性，因此選了幾本發展方面的書。而現代家長很關心整體教育環境，所以能擴張父母對教養的觀念的書也入選。經驗談當然也有其趣味，但是我們也期望經驗是建立在正確的觀念上。

希望這些書能增添你生活中的幸福感，更懂得珍惜且好好學習經營家庭。

優質家庭教育圖書評選委員名單

林宜靜 老師

(國立臺灣大學健康政策與管理研究所專案助理教授)

陳若琳 老師

(輔仁大學兒童與家庭學系副教授)

陳銀螢 老師

(臺北市立大學幼兒教育學系副教授)

黃迺毓 老師

(國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系教授)

潘榮吉 老師

(輔仁大學兒童與家庭學系助理教授)



陪孩子走出情緒障礙

臧汝芬 著

出版社／三民書局

出版年／2012

ISBN／9789571452098

定價／290

主題／親職教育

作者將多年來診療情緒障礙兒童的工作經驗，集結成書，以提供父母和師長參考。如果父母目前正面臨孩子有情緒障礙的困擾，這本書是很好的指導手冊。本書傳達給父母的觀念是，「瞭解孩子，用對方法，策略管教，親子雙贏」，內容重點包含兒童情緒障礙的特徵、情緒障礙的外顯現象，以及提供情緒障礙兒童的自我效率訓練方法。父母能從本書的整理和說明瞭解孩子的情緒問題，及時掌握孩子的情緒議題，引導孩子表達、管理和因應自己的情緒，以提供有策略的管教，協助解決孩子的問題，讓父母重新與孩子建構良好的親子關係，成為有效能的父母。（陳若琳）



Coach父母學

陳恆霖 著

出版社／大寫出版

出版年／2013

ISBN／9789866316838

定價／300

主題／親職教育

當孩子進入青春期，父母就開始提心吊膽地準備接招，不知道隨之而來的叛逆與悄悄萌發的獨立精神，會帶來如何的反叛與磨擦。這階段的父母充滿矛盾，面對孩子想「做自己」的時候，該順勢放手還是堅持規範？該看他在錯誤中踉蹌還是奮力叮嚀保護？如此左右為難是害怕兩造間發生衝突，擔心孩子漸行漸遠，對父母不再信任依賴了。這些父母的困惑與擔憂，都能在書裡被瞭解與回應。作者透過心理諮商的原理，提倡「教練式教養」，支持父母以正向的態度來解讀孩子的青春煩惱，用真誠的傾聽與關懷、寬容的同理與接納，並且適度地給予信任和空間，陪伴孩子面對成長的磨練與挑戰。（林宜靜）



喜之客：Super阿嬤的超級教養術

李金娥 文
邱勝旺 攝影

出版社／大塊文化
出版年／2012
ISBN／9789862132821
定價／280
主題／親職教育

高齡社會的快速腳步使得大家來不及為「含飴弄孫」創造新的想像，雖然偶爾還會聽說「家有一老，如有一寶」，但是「如何」才是代間關係合宜的出路？如何延續優良傳統且能成為現代生活的價值？

從此書真的看到一位阿嬤發揮「珍寶」的光輝，提醒我們如何在老年成為家人的祝福。阿嬤認為「家是個充滿現成教材的生活教室，學習可以很簡單就落實在生活裡」（21頁）。原來「德智體群美」的教育理想必須在家庭裡打下基礎，學校教育才有使力點！人生基本功是在家裡練就的，阿嬤教我們許多撇步，有20課，包含食衣住行育樂全方位的內容，有趣又簡單。（黃迺毓）



好父母是後天學來的： 王浩威醫師的親子門診

王浩威 著

出版社／心靈工坊

出版年／2012

ISBN／9789866112386

定價／280

主題／親職教育

精神科醫師與心理治療師王浩威在這本書多次提到 80 年代遭逢本地教育改革浪潮的大學生，而今已成為青少年父母的這些人。這群父母似乎透露一個共通點：對過去自己凡是按父母的旨意做事、選志願與選工作的反動，以至於在當了父母後，反而強調讓自己的孩子「做什麼都行，只要你快樂」。在這類觀點教養下的孩子，卻常會顯露出沒有自信，懷疑是不是因為自己不夠聰明，所以父母才會對自己沒什麼期待。

王醫師頗能「借題發揮」，從社會群體現象去析論一些親子互動案例。例如說，有些本身頗有成就的父母對孩子說：「你大可不必盲目追逐潮流，因為世界周遭的改變不是你可以預測的，但我知道若你做自己喜歡的事會讓你快樂，做讓自己快樂的事，成功的機率會更大。」這樣的說法真的會讓所有的孩子安心嗎？孩子除了自由，他們還需要什麼呢？來看看這本《好父母是後天學來的》吧。（陳銀螢）



教出有勇氣與行動力的孩子

曾端真 著

出版社／張老師文化

出版年／2013

ISBN／9789576938191

定價／280

主題／親職教育

本書作者是親職教育與學校輔導工作專家，她將由她晤談的家庭及兒童、曾經向她提問的家長議題，以及自身的家庭經驗，把理論與實務融合應用，建構並撰寫成此書。本書內容分為三大篇，包含：成長篇，闡述父母如何培養子女的安全和信任感，奠定子女成長及發展的良好基礎；教養篇，說明了親職教養的觀念和技巧，引導子女自我規範的養成和學習動力；最後，在家庭篇中，討論家庭系統脈絡與孩子成長的關係，讓父母學習自我管理、父母的合作共親職、祖代、親代和孫代的代間關係和相處之道等議題，本書適合育有子女的父母閱讀，是親職和家庭教育的珍貴指南。（陳若琳）



一生罕見的幸福II： 走下去，才有驚喜！

巫錦輝 著

出版社／張老師文化
出版年／2014
ISBN／9789576938467
定價／300
主題／親職教育

這是一本用生命寫的书，作者巫爸有兩位得了罕見疾病尼曼匹克症的孩子，這是別人不會搶著要的禮物，然而這對父母發揮了無比的信心、愛心和耐力，培養兩個孩子成為這個社會的祝福。因著他們的奮力不懈和柔和謙卑，很多的人得到鼓勵，也改變了生命品質。

在巫爸的描述中，讀者會讀到很多辛苦，卻沒有悲情，在照顧全家生活的同時，他要工作，到處演講，還拍電影、組樂團、念神學院，簡直無堅不克，苦中作樂的功夫一流，讓我們看到生命的廣度和深度如何藉著家庭的經營而成為可能。而全家人也在這種「在別人的需要上，忘記自己的苦難」的信念中，發出令人讚嘆的光輝。（黃迺毓）



德國媽媽這樣教自律

趙麗榮 著

出版社／野人文化（讀書共和國）

出版年／2012

ISBN／9789866158940

定價／300

主題／親職教育

面對下一代，做父母的教養信念通常來自於上一代的價值傳承，以及整個文化氛圍的薰陶，以塑成種種的管教態度與規矩。但往往我們都忘了：教養其實可以很多元，沒有一個教養文化是最完美的，所以最好的策略就是去融合各異，以成就豐富美好的精華，堆砌薈萃為最適合自己的教養方針。德國的理性與有序是世界一等的，最主要的原因是他們重視教育，相信孩子人格與素質的培養需奠基於教育。德國父母在教養上堅守規範，但也尊重孩子的天生特質，並給於空間盡情揮灑，鼓勵他們養成獨立、堅毅與正直的性格。這些態度和我們的文化背景有許多相異之處，換句話說，也會有許多我們可以思考琢磨的優點，來強化我們的教養識能。（林宜靜）

轉個彎一樣有路走



詹姆斯·杜布森 著
許惠珺 譯

出版社／愛家文化
出版年／2012
ISBN／9789868551374
定價／250
主題／親職教育

這本書的副標題是：讓孩子自信過一生。這也是許多家長與教育工作者所關心的問題：為什麼我們的孩子越大對自己反倒越沒信心？記得有一次到一所幼兒園輔導，適逢過年有關的教學主題，只見一位4歲多的男孩，第一次寫春聯，模仿老師貼在牆上的「春」、「福」這些字。他一邊寫，一邊要老師看他的傑作，還一邊自語「我好棒」。寫了3、4張春與福字後，他自信滿滿地抬頭看著黑板上一張我們在過年期間會看到的「招財進寶」4個字合體的那種複雜春聯字，然後宣告，「我要寫那個！」好大的口氣，但不要緊，他的老師與環境都鼓勵他去嘗試。多麼希望我們的孩子在成長過程中，一直相信自己是可以嘗試，也有成功的機會。

首先這本書就直指重點：很多孩子在成長過程中受到環境中錯誤價值觀影響而對自己有錯誤的評價，進而失去自信。雖然說作者本身是北美人士，談論的也是北美的情境。然而我們可以發現，加在孩子身上的錯誤價值，其實與我們很相近。例如：以貌取人的價值觀。身材、臉蛋或是打扮（穿著名牌與否）、胖瘦，以及聰明與否等這些外觀都影響孩子看自己和看別人。廣告、電視、同伴間都不斷流傳這類非常淺薄的評斷標準。所以作者首先就戳破這些衡量人類的表面價值。接著作者提出頗為有實用價值的四個策略。我會特別鼓勵家長去看其中一個策略——「正面積極做父母」。我很贊同作者所說的：建立孩子自尊的最後一項工程是，把責任從父母轉到孩子身上。從嬰幼兒時期的生活自理逐漸放手到青春後期，就完全放手讓孩子獨立。作者在書中畫了一張圖表，說明他認為父母該如何讓孩子學習獨立放手的過程。這當然是北美生活的舉例（像是童年時期應該可以嘗試送報、週末固定打工等），與我們本地自然是不同的。然而，我會鼓勵父母自己去想想，隨著孩子的年齡、身心發展，我們會期待他們逐步學會做什麼到完全獨立。其實家長之間可以互相討論，尤其是夫妻之間討論，然後做成自己家庭獨特的「放手過程」。（陳銀螢）



自主學習決定未來

洪蘭 著

出版社／遠見天下文化
出版年／2014
ISBN／9789863204930
定價／280
主題／親職教育

作者認為決定孩子未來成就的，是自動自發的學習能力。本書將現代父母教養中常見的議題與矛盾，一一點出，並適時的提供引導與解答。本書分為四部分，第一部分是當父母的期待，遇上孩子的選擇，父母對孩子宜多些尊重，少些比較；第二部分闡述品格是孩子學習的基礎，孩子的好品格，來自好習慣；第三部分將孩子的生活和學習結合，營造孩子安全做自己的學習環境；最後是新時代的教養態度，父母不要給孩子太多刺激，過猶不及都不好，教育宜多訓練孩子的思辨能力等。本書是父母在陪伴孩子成長的教養手冊，提供父母多元思考教養和教育的觀點。（陳若琳）

大腦科學的教養常識



洪蘭 著

出版社／遠流
出版年／2015
ISBN／9789573276074
定價／280
主題／親職教育

每每聽見「孩子還小不懂」、「把他餵飽就會長大」這樣的論調，我都不免心驚、也心酸，是什麼樣的邏輯讓我們對孩子的成長有如此的誤解？而我們該怎麼扭轉這樣的謬論，來為小小的孩子發聲，讓愛發生？對於孩子的成長與教養，「看不見的力量才是更重要的」。父母常關注孩子生理上的長成，卻忽略其腦與心的發育更需要滋養。當孩子對愛的需求沒能滿足，之後所衍生的挫敗與剝奪感將造成性格上的缺陷。洪蘭老師在書中以腦神經發展的理論，結合科學實驗案例，深入淺出地說明大腦科學的教養常識。其理性的論點與感性的觀察，精準直指教養在幼兒發展中慣常的缺口與偏頗，著實引人對此有更深層的省思。（林宜靜）



媽媽也是遊戲專家

李永愛 著
孔祥柏 譯

出版社／大田出版
出版年／2012
ISBN／9789861792378
定價／320
主題／親職教育

作者是位兒童遊戲治療專家，因為瞭解孩子的語言能力不像成人那般的成熟，無法將自己的情緒用話語完整表達出來，她以自身的輔導經驗，發現藉著玩遊戲幫助許多孩子表達出他們說不出口的情緒和內心想法，藉由遊戲還可以幫助孩子療癒自己，增進孩子的能力。作者針對培養孩子的好情緒、身體動作和社會互動的能力，列出了許多親子互動小遊戲，調整孩子散漫行為、減少孩子鬧彆扭和降低孩子不安的遊戲等，在一起遊戲的過程，讓孩子和家長都可以更加成長並增進親子關係。（陳若琳）



餐桌上的奇蹟

SBS特輯製作小組 著
孔祥柏 譯

出版社／大田出版
出版年／2012
ISBN／978986 1792606
定價／330
主題／親職教育

日常同桌共餐的習慣是世界共通的經驗，它更是家庭文化中豐潤美麗的一部分，因其不僅關乎美食，還有愛與情感的凝聚。餐桌上的食物滋味、家人對談的笑聲、席間交換一日見聞的互動都將交織成溫暖的家庭文化，許多默契、習慣、價值觀、禮節和文化，就這麼在共餐的經驗裡建立起來。而多則研究亦指出：在共餐家庭中長大的孩子，情緒、學習表現、人際互動與整體健康都會比少此經驗的孩子好，可見得餐桌上的互動與情感交流所帶來的影響，遠遠超乎我們的想像。猶記得當年在海外求學的歲月，父母親的拿手菜和我最愛的煲湯，常伴隨著父母的叮嚀，浮現在腦海中，來溫暖戀家的鄉愁，那不僅是家庭餐桌上的美味，更是對孩子悠遠的愛與支持。（林宜靜）

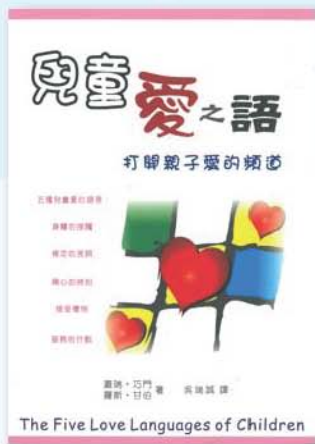


遊戲童年

張麗玉、羅家玉 著

出版社／大好書屋
出版年／2015
ISBN／9789862484449
定價／320
主題／親職教育

孩子的玩樂對於成長與發展有著重要的影響力，它不僅是消遣娛樂，更是學習與世界溝通的重要媒介。透過遊戲，孩子打開了模仿細胞，建立與玩伴的默契，激發出創造力，並藉由感官刺激與滿足的雙向互動與環境溝通。過程中孩子習得遵守規範、互助合作、情緒表達、同理分享、引導思考，並有邏輯的內化所有知識與經驗。所以遊戲，可謂是一件深、廣度兼具的學習歷程。本書將人文精神、藝術與兒童發展的精要概念結合，藉由對戲劇與遊戲設計做觀察與剖析，讓我們看到孩子如何在遊戲裡的透過各式反應與律動，來對世界進行探索與觸通。父母更可運用書中豐富活潑的點子，來激發孩子的熱情與創造力。（林宜靜）



兒童愛之語： 打開親子愛的頻道

蓋瑞·巧門、羅斯·甘伯 著
吳瑞誠 譯

出版社／中國主日學協會
出版年／2000
ISBN／9575502523
定價／270
主題／親職教育

這本書是我們在大學部教學上的指定閱讀材料。例如，「兒童諮商與輔導」還有「親職教育」這類的課程，我們鼓勵學生去閱讀與討論。年輕的大孩子開始檢視自己和父母的愛之語到底是什麼，怎樣去評估到底親子之間的愛之語，然後又可以如何運用，以至於增進親子之間的健康關係。

因為這本書的寫作，兼具理論的解說與實際運用的方法，因此個人相當推薦父母來閱讀。父母讀的時候，先不要急著去看看小孩的愛之語是什麼（所謂愛之語就是作者把表達愛的語言分為5種——肯定的言詞、精心的時刻、身體的接觸、服務的行動，以及接受禮物。）反倒是好好想一想，自己最擅長說（使用）的愛之語是哪一種。能不能想到一些過去和父母、和好朋友、和自己配偶的相處情境。先確認了自己的愛之語後，再去看看配偶和孩子的愛之語。當然，要注意的是（也是作者提醒的）：每個人可能會說一種以上的愛之語（但總是有最主要的），以及孩子有可能隨年齡增長，而調整了他的愛之語。

非常推薦這本書，容易理解，也能按照書中建議去實際操作。
（陳銀螢）



我看世界的方法跟你不一樣：給自閉症家庭的實用指南

天寶·葛蘭汀 著
廖婉如 譯

出版社／心靈工坊
出版年／2012
ISBN／9789866112607
定價／380
主題／親職教育

作者本身是位自閉症患者，年幼時口語表達不佳，且常常表現出不適宜的行為，造成父母和他人許多困擾，然而成長後的她，有了很大的改變，不僅閱讀、表達、書寫都與一般人無異，甚至還有過之而無不及，她目前擁有穩定的工作、擔任顧問、甚至還是名演講者。作者將自己從小自閉症的生命經驗，融入在本書中，整理提供給自閉症的家庭和父母參考的實用資訊，包括自閉症兒童就學議題、感覺議題、行為議題、交友議題和職業生涯的議題，也讓更多人可以理解自閉症的兒童和患者他們看世界的方法與我們有什麼不同。（陳若琳）



父親的力量： 教出堅強女兒一定要知 道的10件事

蜜可 著
張家綺 譯

出版社／木馬文化（讀書共和國）

出版年／2012

ISBN／9789866200762

定價／280

主題／親職教育

青少年由於第二性徵的發展，我們常以為此時她們與父親容易保持距離，因而父親的影響力相對而言減少了。然而作者本人因為父親的激勵得以進入醫學院就讀成為青少年醫學專家；在行醫的過程中看到許多青少年無論是出現飲食問題、性問題、憂鬱症，只要她們能從父親身上適時得到支持與關懷，就可以大大減緩她們的痛苦而重新站起來。父親除了經濟提供者的傳統角色外，他還是女兒的英雄、第一位情人、更重要的是女兒的守護者，保護她免受流行文化的荼毒、脫離當前性泛濫的侵擾。堅定溫柔的持守界線，雖然表想上與青春期的女兒有些衝突，卻在她心理種下父親深厚不移之愛的明證。（潘榮吉）



愛在當下

李柏毅、簡靜惠 著

出版社／平安文化
出版年／2014
ISBN／9789578039100
定價／350
主題／親職教育

李柏毅，一個傳奇人物，含著銀湯匙來到這個世界，卻是一個重度自閉兒，媽媽將母愛發揮到淋漓盡致，不但讓兒子的藝術才華盡情展露，也看到真正的親職不是按著自己對孩子的期望，想方設法讓孩子達到目的。

作者文筆十分流暢，在談到柏毅的堅持度時，他說，「我總是想，這就是他的學習模式，他的天賦，……如果不給他一個終點，我猜他會一直往前游，游到力氣用盡。有時候我忍不住想，追日的夸父恐怕也有自閉症吧！」令人拍案叫絕！（97頁）她也引用葛蘭汀的話「不要把注意力都放在他的不足，要看他擅長什麼，讓他在擅長的地方發揮，就是對他最大的幫助。」這是對所有父母最重要的提醒。（黃酒毓）



父母如何與子女談情說理

林蕙瑛 著

出版社／幼獅文化
出版年／2007
ISBN／9789575746827
定價／250
主題／親職教育

臺灣父母對於情竇初開的孩子總是滿心擔憂、卻又驚扭得不知如何溝通。怕孩子受傷但又難以啟齒，只好出此下策：從孩子生活中的蛛絲馬跡或是從朋友面多方打探，旁敲側擊的想要「確定」孩子在兩性關係上是健康安全的。本書作者以自身豐富的諮商經驗，分享許多故事來呈現青少年的重重心事與困擾，借重心理諮商的專業視角，剖析孩子可能的無助與軟弱，並建議父母從重點面向著手，以瞭解孩子的想法與情緒；更重要的是，父母從這些經驗中，學習如何做為孩子的成長伙伴，幫助孩子學得處理感情的正確態度，並成為孩子堅強的後盾。（林宜靜）



青春 = 叛逆?!

財團法人
台北市友緣社會福利事業基金會 著

出版社 / 正中書局
出版年 / 2013
ISBN / 9789570919349
定價 / 280
主題 / 親職教育

看到正中出版社出版這種主題的書時，其實是相當開心的。可能是在大學時，對正中書局的印象就是那種只出版正經八百的教科書。這本是由友緣基金會在輔導過好個困擾青少年的議題案例後，所集結出的中肯建議。這是一本相當容易閱讀的書，因為編輯寫作的風格是：先有青少年的苦惱提問（總共收錄100個問題情境），然後是輔導人員對青少年、對家長的建議。可以說是一本包含青少年愛情、學業、親情、友誼和未來生涯等許多面向苦惱的問答集。

我想到，有一次念國二的兒子問我，「如果我說我要去tattoo（紋身），你會怎樣？」當下，我興致勃勃地回應：「你想去弄tattoo喔，去哪弄？有想好要弄怎樣的？可以帶媽一起去嗎？年輕時我想做卻不敢做的幾件事，就有這件ㄟ。你覺得我們要不要一起去？說不定還可以拗拗看買一送一，或者，我跟你紋那種一人一半，合起來就像藏寶圖那種……」還沒講完，兒子見我連珠砲地提出一堆問題後，露出那種「你還好嗎？」的奇怪表情，然後說：「呃，我現在只是在想，還沒決定啦。」舉這個例子是要說明什麼呢？呵呵，要說明的是：媽媽是有「練過」的！如果父母家長能多看此類認識青少年的內在思考的書，那就能幫助我們瞭解青少年，也能預先思考如何應對了。（陳銀螢）

小小愛書人： 0~3歲嬰幼兒的閱讀世界



李坤珊 著

出版社／信誼

出版年／2014

ISBN／9789861614854

定價／320

主題／親職教育

家庭是培養閱讀興趣和習慣的主要場域，而父母是孩子的第一個閱讀伙伴。

這些年有關閱讀經驗分享的書很多，有的是以故事媽媽的角度，有些強調介紹圖畫書。作者是這方面的學有專長的專家，然而在本書中，她以母親的角色實踐理念，談如何培養孩子對閱讀的熱情和共讀的技巧。同時也讓讀者認識嬰幼兒的閱讀行為特徵和發展，教我們如何辨識和解讀嬰幼兒的動作、眼神、聲音、表情、姿勢等等。

這是一本有趣也有用的書，很適合我們看到閱讀的本質，出於好奇，止於滿足。（黃迺毓）



生命禮物： 遇見夠好的媽媽

楊俐容 著

出版社／張老師文化

出版年／2012

ISBN／9789576937903

定價／280

主題／親職教育

臺語俗諺句句寓意深遠，將人性與情感刻劃得絲絲入扣。作者精選描述親情的俗諺、西方佳句，以及自小與母親的互動，輕柔且深刻地付諸於文字，讓人讀來溫暖動容。母職是上天給予之最美好的特權，但做為一位「夠好的母親」，會經驗的不僅是感動與喜樂，其實還有更多挑戰與挫折。對於教養，有時需要上一代傳承的老經驗化解心神困頓，但有時卻需要現代的彈性與創意來跨越觀念的藩籬。書中對於亙古不變的教養道理，藉由言簡意賅的臺灣俗諺引領，字字珠璣叫人折服於前人智慧；而同時，作者書寫篇篇母親敦厚自然的教養之愛，質樸的傳達教養信念，讓母親的智慧與生命經驗輕巧的躍然紙上，實為不可多得的代間親情故事。（林宜靜）



小熊媽的無國界 創意教養

張美蘭（小熊媽）著

出版社／野人文化（讀書共和國）

出版年／2013

ISBN／9789865947842

定價／280

主題／親職教育

近年來因著網路的發達，產生許多部落客親職專家，網路訊息快捷且貼近生活，但傳遞的多為資訊，而非知識。作者小熊媽卻是與眾不同的部落格作家，他不是單單記錄育兒點滴，而是在別人視為尋常的媽媽經裡，梳理出人生智慧和家庭價值觀。在家庭生活面臨抉擇時，決定維持家人一起生活，然後在文化衝突中以創意活出不同的生活，尤其她說：「家庭是我選擇事業，也是一種專業。」（230頁）更是令人感佩。她也提醒全職主婦，「許多人需要妳、倚靠妳；因為有妳，世界變得更好；請相信自己不凡的價值！」還有，「最重要的是，我們是希望社會更好、也實際讓它變好的人！」（232頁）。（黃迺毓）



關於人生，我最想告訴你的事……

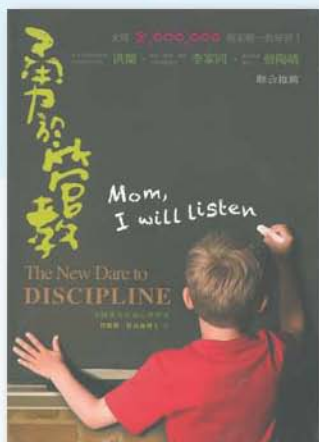
小野 著

出版社／麥田出版
出版年／2015
ISBN／9789863441908
定價／320
主題／親職教育

作者小野的著作等身，從青年到中壯年，到如今當了爺爺／阿公，我們讀到一個男士為人子、人夫、人父的心思，他自信又謙卑，具備教育的背景，卻不用教育術語寫出教養的真諦，「在這世上有一種關係叫做親子關係，是彼此之間最甜蜜的負擔」（42頁）。

也有家庭中的幽默，例如，女兒心情不好，爸媽的猜測是發育，女兒的解釋卻是缺乏運動，令人莞爾（178頁）。兒子鼓勵他，「你是個有反省能力的爸爸，這點就很夠了，誰是天生的爸爸呢？」也真是令人喜悅。這些散文看起來在寫親子，其實字裡行間還會讀到夫妻的配搭，或許是這本書可讀和好讀的原因之一吧。（黃迺毓）

勇於管教



詹姆斯·杜布森 著
許惠瑛 譯

出版社／愛家文化
出版年／2000
ISBN／9789573075301
定價／280
主題／親職教育

管教小孩不是父母天經地義就該有的作為？為什麼要勇於管教？拜心理學、兒童發展的研究發現，以兒童為中心、尊重兒童自主獨立個體的事實等觀點的教育思想，讓現代父母面對各種兒童教養的建議卻常常無所適從。常見的例子是，在父母提出要求（管教）時，孩子卻堅持己見，不願合作或順從父母指示。然後一番親子角力拉鋸戰，最後，不是父母無奈地放棄（誰叫孩子的堅持度這麼高）不然就是帶著負面的情緒「修理」不聽話的小孩。然而，我注意到是，帶著無助、無奈面對孩子不合作的父母是越來越多。

所以，這本書的書名正是在回應現代父母不敢執行及不知如何進行管教的無力心態。作者以南加大兒童發展心理博士的學院訓練學術背景，以及多年來協助父母解決親子問題的實務經歷，說明一個重點：只有嚴格管教而沒有關愛，將使孩子變得無能或叛逆；僅有關愛而缺乏管教，則會造成無能父母及驕縱自私的孩子。能兼備愛與管教的父母，從小培養孩子一生受用的品格。

要注意的是，由於本書作者受較多行為學派的專業訓練背景，有些案例或建議可能很難讓不欣賞行為學派的人認同。（陳銀螢）



從收穫問耕耘， 腳踏實地談教育

洪蘭、蔡穎卿 著

出版社／遠見天下文化

出版年／2014

ISBN／9789863205807

定價／350

主題／親職教育

在教養的路上，為人父母的你我不免焦慮彷徨，常常擔心的太多、享受的太少，越是想要掙脫世代傳承的期待與束縛，越是受困於無形，滿腹壓力錯把孩子當出口，繼續用陳舊觀念與世俗標準型塑孩子。而這本書裡兩位作者的對話，彷彿帶來溫柔的安撫，輕輕的提點出孩子該被擁抱的軟弱與勇氣，暖暖的留下安定與鼓勵。文中最引人入勝的地方，是作者以逐篇對談的方式，透過學術研究與教學現場的觀察來剖析，字裡行間不僅勾勒出一幕幕親子間的衝突與盲點，更提出許多珍貴的觀念翻轉，是一本難得的突破傳統窠臼、帶領轉念思考的好書。(林宜靜)



我是好爸爸

史雷頓 著
錢基蓮 譯

出版社／遠見天下文化
出版年／2014
ISBN／9789863202592
定價／330
主題／親職教育

作者從自身成長中爸爸的背影、成家立業過程中當爸爸的經驗以及在各國文化中父職研究的所得中，領悟到成為好爸爸是男人一生中對自身生命意義、對家中妻兒、甚至對社會，最具報酬且最要重的工作。成為好爸爸是終生的旅程，作者指出通往好爸爸之路三項不可或缺的元素：家庭願景、強而有力的工具，以及重要他人的協助。

對於行程緊湊的爸爸，每篇章文末提供60秒快速致勝思考、對於深思熟慮的爸爸也有延伸問題可供進修，可謂細心地考慮到不同族群的需求。最為難能可貴的在於本書同時針對特殊況如單親、一時失腳父親、遠距父親的特殊需求，提出可供履行父職的良策，是本值得所有爸爸都讀的好書。（潘榮吉）



不落跑老爸

呂政達 著

出版社／遠見天下文化

出版年／2013

ISBN／9789863202219

定價／300

主題／親職教育

《不落跑老爸》是一本集結10位家有罕見疾病孩子的父親的真實故事，這些勇敢地承擔起照顧孩子艱辛重任，且願意積極面對人生挑戰的爸爸們，從他們照顧罕病孩子的生命經歷，可以看出他們不屈不撓的毅力及勇氣，雖然遭受內心的衝擊、生命的轉變、無止境的付出，他們不落跑且願意為孩子做出奉獻。

從本書可以窺見父親的鐵漢柔情，他們不自怨自艾，並努力成為孩子和家庭的守護者，仔細閱讀過這些難能可貴的故事，能夠從中得到許多體會、啟發和感動。（陳若琳）



理財力從小就要教

大衛·藍西、蕾巧·克魯茲 著
穆思婕 譯

出版社／遠見天下文化
出版年／2015
ISBN／9789863200468
定價／380
主題／親職教育

作者是一對父女檔，父親是美國知名的理財企業達人，在年輕時曾經破產後重新崛起，之後把理財視為重要的家庭傳承與家訓，這本書不僅由父親的角度來談論理財，女兒也在書中傳授成長過程中學到的理財知能，提供父母對孩子理財教養與教育的參考。

本書內容重點包含工作是人生必備技能、支出是學習聰明花錢、儲蓄是培養耐心與累積財富、奉獻是為孩子製造機會付出、預算規劃是讓鈔票聽命行事、債務是為他人做牛做馬以及知足感恩是讓子女心靈富裕等，透過有趣的父女對話，讓父母讀者可以學習建立孩子正確的金錢和財務支配態度，一起增進家人的理財智慧。（陳若琳）

帶孩子一起爬山！



黃福森 著

出版社／遠足文化
出版年／2013
ISBN／9789865967703
定價／320
主題／親職教育

我們家也喜歡山林，野營時必定安排有登山或是健行。所以看到這本屬於少數談親子登山的書，真是眼睛一亮。

尤其我注意到，作者兩個還願意跟著爸媽去登山的青少年，真的很少見。所以這樣父母的現身說法，當然值得我們去參考。作者曾問國二的大女兒為什麼喜歡登山，女兒毫不遲疑地回答：她喜歡高山縱走時到達營地後的鬼混時光。而小五的女兒則說是因為：山上不用寫功課！個人很喜歡作者黃福森的寫作架構，那種在自己平實的風格中所帶出來的教養觀，更能感動人。他提到為何帶孩子去爬山，一方面是做父母的人分享了自己的興趣，一方面則是體會到在山林中找到親子間的愛與幸福。除了說明如何安排家庭親子登山的實務細節與具體建議外，作者當然也要舉自己夫妻和兩名女兒從還不會走路到青少年的登山經驗。我沒有看到那些爬了多少座百岳的虛榮炫耀，而是作者與家人那種真正、單純喜歡山上的感受。這才是那些喜愛山林人的平實風格啊。（陳銀螢）



爸媽，請聽我說！

梅根·拉芙葛洛夫、露易絲·貝德維爾 著
張毓如 譯

出版社／遠流
出版年／2014
ISBN／9789573273714
定價／290
主題／親職教育

這是兩位在英國倫敦之南的青少女，藉由寫作工作坊的習作與徵選的有趣作品。可別小看他們年輕，兩人既有調查研究，又能使用頗為成熟的文字來表達：青少年到底在想什麼。而中文的譯筆也相當流暢，讓目前有兩個青少年兒子的我讀來，常常邊讀邊笑出聲來，好傳神啊。比如說，青少年的特質：戲劇化、情緒化、「我」就是生活的焦點、懶惰、亂七八糟，不成熟……。針對這些特質，青少年可是有自己的一番解釋噢。還有，當父母瞭解青少年的「行話」儘管很酷，但，如果做父母的人也模仿青少年，跟他們說其這些「機車白目香蕉你個拔辣」的話時，這反而會讓青少年聽了很昏倒，覺得你是在那裡裝熟，自以為和他們同國。

這本書裡，不僅說出青少年的心聲，也有他們對父母的具體建議。而許多提醒，竟然和我兩個兒子的說辭幾乎是一模一樣。例如：「我們覺得有件事真的很討厭，那就是我們正在跟你說些事情，而你竟然問了我才剛說過的話。這讓我們覺得，你到底有沒有在聽？請利用這個機會來展現你到底有多在乎我們。」呵呵，原來中外父母，也有這些共同在青少年眼中很不以為然的毛病。總之，就是提醒我們這些父母，與其叨叨絮絮地引發孩子的厭煩，還是用心傾聽吧。最後，我還真心地期待，我們高中或是大學一年級的中文寫作，也可以試著鼓勵青少年，書寫他們自己。而寫作的閱讀對象，就是我們這些很需要被提醒的家長。（陳銀螢）



教養，無所不在

李偉文 著

出版社／遠流

出版年／2011

ISBN／9789573268451

定價／290

主題／親職教育

作者身為父親，將他陪伴以及照顧青少年的雙胞胎女兒的方法和想法不藏私地分享，這本書從「播種」、「扎根」、「澆灌」、「展翅」以及「開闊」，在不同階段父母可以陪伴孩子學習不同的人生課題，包含陪伴孩子安排生活計畫、培養孩子的自律和常規、打造適合孩子的學習環境、建立孩子面對未來的能力、啟發孩子的寫作力和閱讀力等。作者提醒父母要隨著時代的變遷更新教養觀念，不能只依循著父母自己過去的觀念和經驗去面對養育孩子的任務，應不斷地學習和調整與孩子的互動方式，用更大的耐心和寬容，引導孩子度過這個身心變化快速的青春風暴期。（陳若琳）



讓小孩子安心做自己

李坤珊 著

出版社／親子天下

出版年／2011

ISBN／9789862413807

定價／260

主題／親職教育

現代父母戰戰兢兢、傾盡全力與資源照顧孩子，要求孩子要聽話、規矩、功課好，做父母的這一路的辛苦才終於值得，而孩子的長成才算「不負眾望」。可惜的是，時光流轉，倉忙之間，父母往往只記得要達成任務，卻忘記要蹲低身子，耐心地關照孩子的情緒、疑問與需要。作者在書中分享長期在幼教現場的觀察，以及多年與幼兒互動的經驗，提醒著教養的能量不僅是把孩子拉拔長大，更重要的是給予孩子愛、尊重、欣賞與同理心，並且瞭解孩子的感受、情緒與個人特質，才能用細緻且飽滿的愛型塑孩子的人格。教養需要放慢腳步，回應孩子的需要，才能讓他／她心安地學著愛自己、做自己。（林宜靜）



青春期SOS！

楊俐容 著

出版社／親子天下
出版年／2014
ISBN／9789862418482
定價／350
主題／親職教育

孩子處於青春時期是家長們最摸不透孩子的時候，因為這時的青少年正經歷風暴與壓力的階段，在生理方面產生急遽變化、第二性徵出現等，在心理方面則在爸媽照顧保護及自主學習承擔責任之間擺盪拔河，這時期的青少年也可能對許多事情很有主見，喜歡挑戰權威，讓許多家長為此傷透腦筋。

本書從青少年同儕交往、性教育、學習動機、生涯規劃等不同的議題，提供家長相關的問題分析，讓家長可以放下身段，站在孩子的角度，去瞭解孩子需要的是什麼，並且也提供家長實用的教養策略，讓家長在與青少年時期的孩子相處時可以更加得心應手。（陳若琳）



生涯探索SOS！

楊俐容 著
江長芳 圖

出版社／親子天下
出版年／2014
ISBN／9789862418574
定價／350
主題／親職教育

正如副標題所言：這是一本能幫助父母瞭解，如何去發現他們家青少年子女的潛能並進而鼓勵他們去追逐夢想的實用好書。去年（民國103年）我家老大正好面臨12國教第一屆高中會考。當時我們非常鼓勵他去讀高職，因為觀察到他還蠻喜歡動手東搞西搞。然而他學校的老師卻有不同的觀點。原來，國中輔導老師很用心讓孩子做一些生涯探索的練習，並針對國中生的回應給予建議。而我們家老大倒是很認真看待這些探索後的建議。個人過去所受的專業訓練背景當然是肯定這些生涯探索的意義，以及帶給年輕人的助益。所以看到楊俐容老師在這樣時空背景下能寫作、出版這本給父母，讓我們做父母的人，有具體原則，甚至策略去陪伴我們的青少年子女，思考並選擇他們的未來，真的是一個很好的幫助。

年輕人並不如我們表面所看的，好像很閒散、很愛玩、無所適從。其實，大部分的年輕人是很在意未來，也會去思考未來的。不要因為他們那種酷酷「不知道、想那麼多幹嘛」的回答而擔心。很多年輕孩子不但對未來有夢想，而且他們也都很想成功。或許那些夢想並非非常理想，又何妨。父母若是能知道怎麼樣跟孩子一起討論對未來的想法與預備，相信很多青少年其實是想跟父母說他們的夢想的。楊老師在這本書中，特別放了好幾個小檢測，不但適時地打破多數父母的迷思，這些小檢測，也很可能成為親子間的「話題」而展開有正面意義的溝通起始點！（陳銀螢）

爸爸陪你長大



理查·佛萊契 著
張維書 譯

出版社／大好書屋
出版年／2013
ISBN／9789862483466
定價／280
主題／親職教育

每個為人父親的人一定有這樣的感受：當孩子出生時，我們便自動升格成為父親，然而要成為一位稱職的父親，卻是一個學習和養成的過程；當環境對孩子的影響日益加遽的同時，父職的角色更凸顯其時代的重要意義。

本書作者以小兒醫學博士及爸爸的身分指出：爸爸不只對家庭重要，在孩子發展的機制中，也扮演著重要的角色；大腦研究說明了爸爸的照料會轉化到寶寶腦內的神經連結，在親密連結與依附關係的科學研究中更強調父親在新生兒階段所能展現的積極功能。當爸爸發揮男性的優勢，正可以與妻子聯手建立最佳的育兒團隊，成為孩子成長最好的守護者。（潘榮吉）



教養從餐桌上開始

白小良 著

出版社／大邑文化

出版年／2015

ISBN／9789863015482

定價／280

主題／親職教育

本書從生活中著手，向父母傳達「讓餐桌，成為孩子最棒的學習場所」，提醒父母「好好吃飯對孩子的重要性」，以及引導父母「在餐桌上，看見家人的笑容」。一句「再多的教養書，也比不過全家一起吃飯」，非常值得現代父母親省思，書中融入作者的營養專業和餐桌的育兒哲學，內容包含自救孩子與家人的健康、讓餐桌成為家人談情說愛的地方、從餐桌開始品格教養、讓孩子參與做菜，學習時間和金錢管理、從團圓飯分享孩子對長輩的祝福、以及從餐桌瞭解各國飲食文化等34堂課題，當閱讀完本書，親子可以學習用行動，找回健康和幸福家庭的重要關鍵。（陳若琳）



長大後最希望忘卻的 記憶 —— 校園霸凌

羅秋怡 著

出版社／大塊文化
出版年／2013
ISBN／9789862134290
定價／250
主題／親職教育

霸凌無所不在，它表現的方式可以藉肢體、口語、眼神接觸，亦或是網路世界裡的匿名攻擊。霸凌並非現代產物，它其實存在已久，你我也許都是受害者、也可能曾是加害者，只是我們都不明白，原來這些行為稱作「霸凌」。科學研究顯示，幼時遭霸凌的傷害經驗會延續到成人時期，以致於使人在社交、人際溝通、學習能力都會產生負面效應。本書以霸凌案例闡述雙方當事者的行為徵兆與態度，結合其家庭背景，來探討父母在情境中扮演的角色與影響為何？面對孩子遭受霸凌或對他人施暴時該如何處置？關乎基本法律的權益有哪些需要瞭解？霸凌不該是個隱晦的議題，唯有從家庭關係探討起，才可找到根本的解決之道。（林宜靜）

當H花媽遇到AS孩子



卓惠珠（花媽）著

出版社／小樹文化
出版年／2014
ISBN／9789865837204
定價／260
主題／親職教育

H是指過動，AS是指亞斯柏格症，這兩種人遇在一起，而且是母子關係，互動的故事很難不精采。曾有資深特教優良教師告訴我：「其實特教就是家庭教育。」我一直沒懂，讀了此書，看到花媽因著幫助AS兒子，發揮過動好學的本能，我明白了「家庭教育是生命傳生命」的真義。令人拍案叫絕的還有兒子的「解讀」例如：「不懂的東西都是藝術，包括物理」、「選字是一種美德，選錯是一種藝術」、「大掃除的大是大概的大，不是大概掃掃就好，就是大概不會去掃」，這對母子的互動中，我體會了：在「精準」和「模糊」之間，愛是很藝術的。（黃迺毓）



不在紙上的教育

許雲傑 著

出版社／木馬文化（讀書共和國）

出版年／2014

ISBN／9789863590323

定價／340

主題／親職教育

作者在澳洲從事教育工作的歷程中，發現澳洲教育的獨特之處，並且將自己的所見所聞用實例分享的方式一一展現，帶領臺灣的父母用另一種角度來看教育。澳洲的學習理念，是先讓孩子們享受學習，培養孩子主動、熱愛學習的態度，孩子將會繼續去探究自己所熱愛的事物，在麻煩中找樂趣。

此外，由澳洲的大小工程施工緩慢但扎實的特點，也啟發作者反思在教養孩子與其要求孩子快又好，還不如穩步扎實，適時修正腳步，讓孩子在未來發展更穩更順遂。作者提醒父母時時反省，學習客觀和平靜的態度，把自己的本位做到最好，每個家庭和父母都能展現獨特的教養風格。（陳若琳）

用對方法教，出懂事小孩



伊莉莎白·潘特利 著
李永怡 譯

出版社／信誼
出版年／2010
ISBN／9789861613802
定價／250
主題／親職教育

這本書的副標題是：讓孩子合作的教養高招。既然有招式，那就不難理解，這是一本讓父母可以實際運用的書。雖然這是一本英譯書，然而作者所提到讓許許多多父母頭疼的教養難題，尤其是那些意志堅強，常常與父母唱反調的小孩所帶來的挑戰，卻也是本地父母經常想要知道解套方法的難題。然而不是只有教父母如何「駕馭」難搞的小孩，作者提供為人父母者需要省思的既個重要面向。例如，我欣賞其中幾個重要的觀點：反省自己為什麼愛生氣，又該如何控制自己的怒氣，以及作者強調了：「沒有放諸四海皆準的解決方案與答案」。作者認為，父母去想「自己到底是怎麼想的」，因為我們很擔心面對孩子的情況，卻是只有單一的想法。作者認為那種「見招拆招」型的父母，其實累得很。所以，在眾多告訴父母該如何如何做的教養書籍中，我還會推薦的原因是：這本書可以作為父母在面對某一個教養挑戰前，是可以先思考有好幾個想法的。也就是說，有預先的計劃、想法與目標，再去執行時，那會是事半功倍的。（陳銀螢）

0~1歲發展與教養對策



信誼基金出版社 編著

出版社／信誼
出版年／1999
ISBN／9789861613284
定價／220
主題／親職教育

孩子出生是家庭的喜事，若是頭胎，新手父母面對一個完全依賴的「陌生人」，如何認識孩子，也在照顧中讓孩子認識父母？畢竟，你們相處的時光會延續數十年，而這些相處會是你們一生中最寶貴的時光，所以彼此多認識是為了長治久安。

此書談1歲孩子的身心發展特質、能力表現、人際關係、生活常規等等。詳盡卻不囉唆，這也是為何歷經多年一再再版的原因之一。就如序言中所言「真正的愛是去認識孩子的能與不能，需要與不需要。」（黃迺毓）

1~3歲發展與教養對策



信誼基金出版社 編著

出版社／信誼

出版年／1999

ISBN／9789861613826

定價／220

主題／親職教育

本書的內容針對1~3歲的嬰幼兒發展，包括身體動作、心智發展、認知能力、社會行為。這個學習能力超強的階段，父母常因忙碌而忽略，往後卻要花費更多心力和時間去更正或調整。

教養不是被動的「解決問題」而已，更是主動把握可能，透過對孩子發展的常態的認識，我們才能看到自己孩子的獨特，而1~3歲是認識孩子最好的時機，心裡有個架構，比較可以依著孩子的能力去給予他所需的照顧和培育。（黃迺毓）



3~6歲發展與教養對策

信誼基金會 編著

出版社／信誼
 出版年／1999
 ISBN／9789861613819
 定價／220
 主題／親職教育

以往，當孩子到了3~6歲，可能已經當了姊姊或哥哥了，有了兄姐的身分，孩子似乎也被授與「榜樣」的責任，所以他也要自己負些成長的責任。但現今社會裡，少子化趨勢造成多數幼兒都被「小看」了。

其實3~6歲這個階段的幼兒已經有不少驚人的能力，本書就是要告訴讀者幼兒雖小卻不無知，而有些已經開始在幼兒園學習過團體生活了，有了老師和同學，其實更需要父母的支持和協助，建立其各方面的發展。（黃迺毓）



輕鬆當爸媽， 孩子更健康

黃璣寧 著

出版社／時報文化
出版年／2014
ISBN／9789571359861
定價／360
主題／親職教育

當代的少子化現象，讓父母對於寶寶的照護更是小心翼翼。一般家庭對於嬰幼兒照護的常識，多半來自於長輩的經驗傳授。但是，越來越多家長更信任「照書養」的概念，試圖用更科學的角度照料孩子。然而，面對坊間琳瑯滿目的育兒書籍，光是挑選就令人左右為難，讓本來就緊張的家長更手足無措。本書作者黃璣寧醫師以多年小兒醫學臨床經驗的分享，透過中肯簡要的說明回應父母的疑慮。藉由幼兒階段性的發展、表徵問題，以及常見疾病來討論，並提供專業的醫學資訊以及貼心叮嚀來鼓勵父母，放心地以正確、確實的方式照顧幼兒，當爸媽不再緊張，孩子才能更健康。（林宜靜）



孩子有想法，我們就想辦法：開始天賦教養的5堂課

彭菊仙 著

出版社／時報文化
出版年／2014
ISBN／9789571359618
定價／300
主題／親職教育

作者認為孩子天生就熱愛學習，對於學習有自己的獨特想法，父母可以針對孩子喜歡學習的本能，運用孩子的敏感期和關鍵期，讓孩子扮演自己學習的主角。本書分享了父母可以提供孩子發展創造力的環境和資源，包含家要跟孩子一起分享，在家中為孩子打造遊戲角落、豐富的環境讓孩子有更多樣性的探索，以及定期盤點並補充孩子的遊戲資源等實用策略；此外作者也支持養成孩子自己動手做的重要性，讓孩子經過不斷重複地操作和鍛鍊，造就孩子靈活的巧手，並提醒父母引導孩子可以善用教學網站和專業網站，進行創作學習，是一本父母教養孩子創造力的指引。(陳若琳)



從B-到A+的 猶太教養智慧

溫蒂·莫傑爾 著
陳至芸 譯

出版社／商周出版
出版年／2011
ISBN／9789861207001
定價／300
主題／親職教育

作者身為知名的親職教育專家及臨床心理師，原本很有把握可以陪伴自己兩個青春期的女兒平順度過「狂飆期」，沒想到那麼多的理論與實務經驗，卻無助於她面對家中青少年時引發的焦慮、憤怒與無助。於是她再次從猶太教的經典中汲取教養智慧，一如她在孩子年幼時所撰寫的書《孩子需要的九種福分—古老猶太教的教養智慧》所做的。孩子是上帝借給父母的，將教養青少年視為一種福分，關心青春期的孩子但保持適度距離。作者自8個常令父母困擾的青少年行為中，提出另類觀點，幫助父母可以先從接納出發、進而適時指引家中青少年去發展對應的行為與品格。這不是條容易的路，卻是值得期待、充滿回報的路。（潘榮吉）



正向教養這樣教

約翰·葛瑞 著
阮貞樺 譯

出版社／晨星出版
出版年／2008
ISBN／9789861772158
定價／250
主題／親職教育

作者認為，每個孩子都是獨一無二，本性善良、純潔的。當孩子來到世上，他們的心靈和身體已具有獨特的發展藍圖。因此，每個孩子都有人生必須面對的挑戰，父母可以陪伴和教導孩子如何面對。作者提供5項正向教養的觀點，融入了兒童福利和兒童權力的觀點，涵蓋包容孩子可以和別人不一樣，讓孩子發展自我肯定和潛能；孩子可以犯錯，讓孩子養成自我修正和在錯誤中學習；鼓勵孩子可以宣洩負向情緒，培養孩子對情緒的敏感度和情緒管理；允許孩子提出要求，幫助孩子瞭解什麼是自己應得的；以及允許孩子說不，這份自由讓孩子的心靈、精神和意志更加堅定。(陳若琳)

爸媽跟我一起玩



金秉柱 著
李阡璿 譯

出版社／博誌（博碩）
出版年／2001
ISBN／9789862100806
定價／380
主題／親職教育

許多家長都有這樣的經驗：和孩子相處的時候，多為「看顧」，而非「互動」。細問原因為何，常得到「我不知道怎麼跟他／她玩」的回答，外帶一臉苦笑與無奈。其實跟孩子玩不僅需要一點童心、一點興致、也還要一點「把戲」，才能夠和孩子恣意的玩樂。書裡有趣的科學遊戲，不但可以用家裡唾手可得的材料上手，爸媽也可以藉由同樂的機會與小朋友一同腦力激盪，學習豐富的科學常識，理解這些實驗背後的自然原理。親子間的樂趣是很重要的，藉由實際操作的體會，孩子在腦子裡寫下的愉悅經驗會更深刻，下次有機會「看顧」孩子的時候，這些科學小實驗技巧就可以派上用場囉！（林宜靜）



淡定，讓孩子起飛

杜昭瑩 著

出版社／遠見天下文化

出版年／2013

ISBN／9789863202813

定價／330

主題／親職教育

這本書的副標題是：陪子女走過青春期的愛與智慧，而作者是隨夫婿的工作，旅居過多個國家的全時間媽媽。杜昭瑩女士因為個人中文系的背景，喜歡以文字記錄生活，特別是在為人母親上，與一雙子女共處的生活經歷。

說實在的，這類記錄家庭與子女生活，從平淡中看見生命美好的文章，現在在部落格裡不算少見。不過本書中，比較讓我覺得有趣的是，書名既叫做「淡定」，似乎隱含在與青少年相處中，那種抓狂、想要發瘋的一觸即發情境，可能是個常態。事實上，在歐美，當你自我介紹自己是青少年的父母時，很多人投以同情眼光，視你為「來自火山腳下的居民」。這就不難想像，與青春期的子女相處，著實不容易。

我自己就曾對著剛上國中的兒子吼著說，「不要用你的賀爾蒙當作藉口」，兒子不甘示弱地回：「那你也不要再用更年期的情緒來跟我說話。」

孩子在成長，親職也要一起跟著調整。作者自陳，她好像從來沒有過叛逆期。以至於對開始桀驁不馴的青春期的子女，迷茫、沒轍與無奈。縱使作者謙稱她就是忍耐，似乎無法做些什麼。然而這才是最不容易「做」的。作者坦誠地描述曾經如何氣炸失控而離家出走幾個小時。把這段經歷寫出來，可見作者是個常常省思自己，而不是高言大論的親子教養建言而已。也因此，這是本書吸引人的地方。（陳銀螢）

跟著大師教孩子



孫立藏 著

出版社／遠見天下文化

出版年／2014

ISBN／9789863205586

定價／300

主題／親職教育

作者運用兒童發展理論的經典概念，引導父母更加瞭解自己的孩子，帶領父母瞭解孩子不同的氣質向度和個性建立的關鍵時期，說明先天和後天因素對幼兒人格與發展的影響；此外遊戲是幼兒最自然和最有效率的學習方式，幼兒從玩中學、做中學，並主動建構自己對環境的認知；每個孩子與生俱來都有不同的基本智能，父母宜找出孩子的強項智能，鼓勵孩子發揮潛能；最後，父母可能都有既定的教養風格，父母可以認清自己的教養風格，再進一步調整，尋求必要的改變，本書應用理論觀點引導父母可以跟著大師教孩子。（陳若琳）



親子玩身體： 打造孩子幸福成長的 八堂課

雲門舞集舞蹈教室 企劃
楊孟瑜 採訪撰稿

出版社／遠流
出版年／2011
ISBN／9789573267812
定價／320
主題／親職教育

孩子的能力培養，不應只是限制於學科上，其實從身體的感官經驗裡培養的能力，更是可以成為孩子一輩子取之不盡、用之不竭的寶藏。在這本雲門舞集分享裡，將對孩子身體感官成長的8個面向細細討論。跳脫華人文化裡對身體的拘謹與羞澀，引領讀者帶著孩子重拾我們對身體應有的好奇、欣賞與自在。從擁抱、呼吸、專注、親密……這些我們本已擁有卻往往下意識忽略的能力，來逐一討論。從自然科學的角度解釋，再以文化、藝術、情感的視角予以雕琢，每一篇文章都具有理性卻柔美的說服力，讓人定靜的反思自我對身體的觀照，並迫不及待地想帶著孩子一同認識身體感官經驗的美好。（林宜靜）



親密是教養的起點

應志遠 著

出版社／遠流

出版年／2012

ISBN／9789573270898

定價／330

主題／親職教育

這是一本爸爸寫的書。當然，我確實是認識一些很用心，也很花時間投入子女教養的優秀爸爸。而應志遠，這位學音樂的男人，卻是用玩孩子、和孩子玩，一起陪兩個寶貝女兒長大的獨特爸爸。雖然我認為作者個人的獨特背景，也算是過去精英教育下的「成功者」，夫妻皆為音樂專業背景下的家庭親子生活，大女兒可以遠赴法國專心攻讀小提琴演奏專業，這些境遇未必是一般人能經歷的。但，我仍然推薦本書一些觀點：家，應該是最多諒解、最好溝通的心靈港灣。女兒曾經因為貪玩而錯過練琴的時間，而做爸爸的也總是相信女兒的說詞。直到父女兩人到法國時，女兒才主動向他坦誠，已經欺騙爸爸一段時間了。然而正是因為美好的父女關係，女兒自己下定決心，這一生中，她跟爸爸之間不再有任何隱瞞了。這是一位對女兒既嚴格，卻又是最多願意諒解與包容的爸爸。而他過去用心參與女兒的生活與生命，才建立了這樣信任的親子關係。（陳銀螢）



媽媽必修的不完美學分

梅格·米克 著
吳幸宜 譯

出版社／遠流
出版年／2012
ISBN／9789573269366
定價／290
主題／親職教育

每個媽媽都期待孩子能出類拔萃，也因而常陷於無名的焦慮中，唯恐自己少做了些什麼而影響了孩子的發展。本書描繪媽媽在培育孩子的過程中所經歷的掙扎並提出具體解決良方。作者不只是位媽媽，也是位小兒科醫師，她細究臨床上見識到舉止雍容有度、孩子行為合宜母親的成功媽媽學，也目睹那些認為孩子一點閃失就是自己天大錯誤的媽媽焦慮症，從中綜整出「不快樂的母親很難造就出快樂的孩子」，提出10個造就快樂母親的好習慣。

或許我們無法在讀完本書之後立即成為快樂的媽媽，但絕對有股如釋重負、被深度同理的感受。身為媽媽的價值不是因為我們做了什麼，而是因為我們就是母親的單純存在。（潘榮吉）



愛還是錯愛： 關於教育與人格養成的 思辨

顏擇雅 著

出版社／親子天下
出版年／2015
ISBN／9789863980483
定價／320
主題／親職教育

「因材施教，另一個意思就是教養沒有真理。愛與錯愛間的那條線往往因人而異，而且隨時都在挪移。……教養的目的應該是幫助小孩養成強健的人格。過程中大人只要用心，一定也可大大增進自己的智慧。」在自序中作者交代本書的理念。作者文筆犀利，他談的不是教養的know-how，而是社會觀察之後的思想挑戰，一般人云亦云的流行說法，被他點破後令人有恍然大悟的開心。例如他說，「爸媽不應該花太多心思發掘小孩天賦，卻應該努力幫他養成扎扎實實的態度。……孩子自會努力於自我探索，以免人生有憾，把發掘天賦這種工作放手給孩子自己，爸媽也不該有憾了。」（193頁）。（黃迺毓）



帶你長大： 讓孩子在愛與信任中 成長

李坤珊 著

出版社／親子天下
出版年／2014
ISBN／9789862418796
定價／330
主題／親職教育

一般人常說家庭是孩子的第一個學校，父母是孩子的第一個老師。作者認為「學校是家的延長線」，而「家，教會孩子生活」，點出家庭和學校是孩子學習的合夥人，作者以老師的身分分享家園同心的理念和經驗。老師一人對全班孩子，對個別孩子的觀察有其客觀性，父母若也能從老師的觀點來看自己的孩子，會減少許多不必要的焦慮。作者指出，「當玩被忙取代，幼兒的學習也跟著終止，其實我們才是在浪費孩子的時間。」(164頁)以及「害怕犯錯的孩子中規中矩，作品通常很正確，卻缺乏個人特色。」(136頁)值得看重教育的大人們深思。(黃迺毓)



發現孩子的亮點

詹志禹 著

出版社／親子天下
出版年／2014
ISBN／9789862418185
定價／300
主題／親職教育

作者的五多五少原則，說明了本書的精神：少空泛常識，多專業知識；少主觀判斷，多學術基礎；少專業術語，多日常用語；少自家例子，多廣泛案例；少空洞原則，多有趣故事。

光看這些原則，就會令人想閱讀。談到亮點，他建議：「孩子一旦在某個小領域受到肯定並得到成功，就會將成功經驗擴散到其他領域。……每個孩子即使不是星星，也應該是螢火蟲，有亮點，才有起點，才可以照亮黑暗，產生正向月暈效應」（38頁）。作者相信「家庭關係的品質，更關乎孩子從小的人格與道德發展」（150頁）。（黃迺毓）



父親的手

麥倫·尤伯格 著
謝維玲 譯

出版社／大家出版（讀書共和國）
出版年／2011
ISBN／9789866179143
定價／280
主題／親職教育

這是一本讓我讀到最後一頁，仍感動不已的自傳小說。裡面不僅談到聾人父親對聽人作者的親子之愛，其實更多描述同為聾人父母之間那種用心去愛與理解對方的婚姻關係。因為真正能同母親溝通的父親過世後，母親的世界非常孤單、常常比著要去死的沮喪手語。這也是作者寫作這本書的起始動機，要媽媽活著，等著看他寫出父親與過往的一切。這似乎也暗示著，其實寫作也是安慰長輩、為父母盡心的一種方式。

作者父親所使用的是被稱為「手形手語」的早期美式手語，在書中，那是一種充滿表演張力的絕佳溝通語言。然而，我們絕大部分的人沒有和聾人打過交道，我們也未曾能理解，手語就是一種真正的語言。作者認為這是一種既美麗、富有文化意涵、又完整且複雜的語言系統。然而在聽人的世界裡，這卻是給聾人帶來許多麻煩的語言。我會鼓勵家人一起來共讀這本講家人之間，聾人父母與聽人子女之間相互理解的好書。我們或許與家人說著看似相同的種語言，但未必是互相理解的。不用排斥300多頁的書，作者的文字，會讓你愛不釋手。（陳銀螢）



黑幼龍和你談心

黑幼龍 著

出版社／遠見天下文化

出版年／2014

ISBN／9789863205425

定價／280

主題／親職教育

人們工作除了一部分是為了自我成就，更多是為了家人的生活所需，卻有人在工作上認真努力，反而付出犧牲家庭的代價。作者是知名的企管專家，在本書中，他將工作和家庭並談，將卡內基精神發揮在親子互動上。例如，在談「孩子是最特別的禮物」的幾篇書信中，他寫道，「七十幾歲的老爸，寫信給四十幾歲的兒子，的確是點滴在心頭。這個世界上很多事情都會過去，但也有些事是永恆的，你永遠是我的好兒子，但願我也常是你的好父親，相信這是永遠的事。」或許，當我們學著愛家人的同時，人際關係也會改善，工作效率會更好，反之亦然。（黃迺毓）



預見家的幸福

黃心怡 著

出版社／張老師文化

出版年／2012

ISBN／9789576937996

定價／260

主題／親職教育、婚姻教育

本書集結許多家庭故事，每一個章節都有不同的家庭故事議題，作者利用簡單扼要的語句點出，提醒為人父母的盲點以及重點。例如作者提到「家庭戰場裡沒有贏家」，提醒夫妻如果孩子出現問題，雙方應以合作的態度來共同面對、解決問題，而不是怪罪對方，才不會在無形之中消耗家庭的能量；另外關於「關係和解的力量」，家人修復心結，關係和解，家也可以讓人成長。每讀完一篇故事就能從中學習並獲取不同的家庭教養養分，學習在親子互動關係中，調整及成長，並且在未來也能夠預見自己家庭的幸福。（陳若琳）



傾聽就是愛

黃維仁 著

出版社／愛家文化

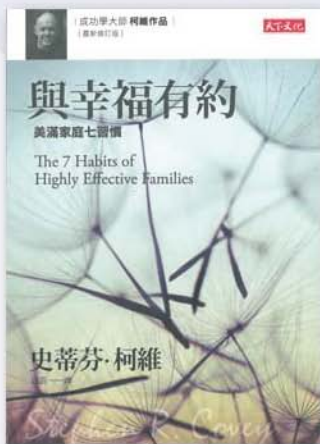
出版年／2010

ISBN／9789868551336

定價／150

主題／親職教育、婚姻教育

「傾聽就是愛，了解中有醫治」是本書作者針對華人量身訂做的促進親密關係課程「親密之旅」的標語。本書即是整套課程的精要版，讓讀者在最短時間一覽課程全貌。「刻意經營友誼、有效處理差異與衝突、發展健全的真我」是該課程對於促進夫妻親密關係所提出的三大方向，本書每課都附有範例，幫助讀者知道如何靈活應用課程原則於生活中。本書可以作為「親密之旅」課程的前導書或補充教材，若要更深體會關係經營的精妙，建議讀者實際參與「親密之旅」團體。（潘榮吉）



與幸福有約： 美滿家庭7習慣

史蒂芬·柯維 著
汪芸 譯

出版社／遠見天下文化
出版年／2014
ISBN／4711225311647
定價／320
主題／親職教育、婚姻教育

這本書作者不是親職專家或家庭學者，影響力卻是驚人，被翻譯成40種語言。書中談的不是互動技巧，而是價值觀和原則。他認為價值觀主宰行為，原則決定行為及其後果。他談高效能家庭，就是美好的家庭文化，建立7個習慣：主動積極、以終為始、要事第一、雙贏思維、知彼解己、統合綜效、不斷更新。針對每個習慣，他提供具體作法，他有9個孩子，也有許多諮商輔導經驗，信手拈來皆實例，將CEO的精神落實在家庭裡，這也是其他作者望塵莫及的。他也有些神來一筆的妙喻，例如「同理心式傾聽就是同步翻譯，聽話的同時，重述我說的話。」（189頁）。（黃迺毓）



與孩子一起上的 情緒管理課

約翰·高特曼、瓊安·迪克勒 著
劉壽懷 譯

出版社／時報文化
出版年／2015
ISBN／9789571361901
定價／320
主題／親職教育、婚姻教育

愈來愈多的研究指出個人成功的關鍵因素是情緒智商，情緒是需要被接納、疏導、管理，而非壓抑逃避的。家庭是孩子情緒教育的最佳場域，父母是孩子最好的情商教練。早在3個月的嬰兒期，孩子已經可以藉由觀察與模仿來學習許多解讀與表達情緒的方法。作者是在學術界及大眾媒體都深具影響力的婚姻關係與兒童發展研究專家，本書有對兒童情緒發展5個階段、4種父母教養類型的詳細介紹，最可貴的是作者提出5項具體輔導步驟，教導父母如何按圖索驥地成為孩子的情緒教練。父母婚姻關係對孩子的情緒發展也深具影響，特別是父母處理衝突的方式很容易成為孩子情緒控管的模式，不得不慎。（潘榮吉）



北歐超完美丈夫的秘密

李濠仲 著

出版社／啟動文化

出版年／2012

ISBN／9789868807570

定價／299

主題／親職教育、婚姻教育

東方文化裡的性別角色的定位早已深植在你我的價值觀裡，所以「男主外、女主內」這般的性別責任概念也多被接受。縱使現在多為雙薪家庭，夫妻鎮日皆為生活庸碌奔波，但回歸到家事操持時，可能操勞的仍多為女性。這是出於無奈的現實，因為性別桎梏難以翻轉。而今，兩性平權的意識升高，這議題不單只是一個口號，而是緊緊的與人生相連。書中作者以東方男性的經驗與角度，觀察落實兩性平權的挪威民風，從生活、婚姻、家庭議題、社會現象，一一細膩描述。篇篇撰述妙筆生花，筆觸深刻犀利，卻又不失幽默地詮釋著作者的「田野觀察」，是仍奔跑在追求兩性平權道路的我們，不可錯過的好書。（林宜靜）



好孩子： 三分天注定， 七分靠教育【身教篇】

洪蘭 著

出版社／遠流

出版年／2014

ISBN／9789573273912

定價／250

主題／親職教育、婚姻教育

洪蘭老師的書，相信很多人相當喜歡閱讀。因為洪老師的寫作與說理，總是基於科學研究（尤其是腦科學）的考據。

在這本書中，作者特別強調家長要關注孩子的差異性，所以那是三分天注定。而正是這種差異性，為後天教育可以發揮的作用提供了一種理解的平臺和基礎，讓照顧者理解到：每個孩子的天生個性必須得到尊重。

「七分靠教育」說明教育雖非萬能，卻能對孩子的一生產生決定性的影響；家長把握好這七分，孩子的未來就大有可為。

孩子的大腦最適合的地方是溫馨的家庭，最佳的營養是安全感，最好的刺激是父母的陪伴。所以，在忙碌異常，喜歡把「愛拼才會贏」掛在嘴上的臺灣社會，洪蘭老師這本書，再次點出，與其給孩子昂貴的補習班，送孩子參加一堆才藝或是夏令營隊，父母用心的陪伴，無可取代。（陳銀螢）



抱緊我： 扭轉夫妻關係的 七種對話

蘇珊·強森 著
劉淑瓊 譯

出版社／張老師文化
出版年／2009
ISBN／9789576937408
定價／320
主題／婚姻教育

在所愛之人的懷中，我們得著安全感，因而可以勇敢去探索未知。為什麼「無話不談」的夫妻後來會「無言以對」，明明都還深愛著對方，意圖想改善僵化的關係卻總是愈弄愈僵。作者是當今婚姻關係最具效果的情緒取向治療學派的開創者，她指出只要夫妻能創造並強化兩人間情感的連結，以及培養出彼此敞開心房、懂得互相理解與回應就能確保愛情常鮮。原來夫妻之間的關係，就像孩子與父母的關係，我們倚賴對方就像孩子仰賴父母的撫慰。

這是一本為所有情侶設計的書，無論是年紀如何、已婚或未婚、幸福或痛苦，因為每個人在親密關係中所尋求的都是歸屬感與情感連結。（潘榮吉）



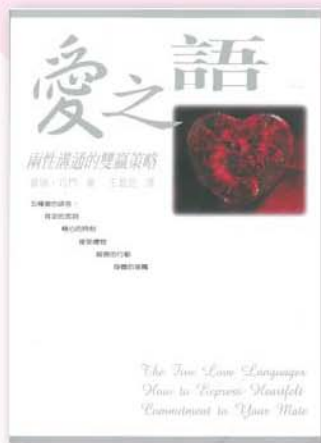
共創活力的婚姻

大衛·歐森、愛彌·歐森 著
莊璧光、林秀慧 譯

出版社／愛家文化
出版年／2014
ISBN／9789869088701
定價／350
主題／婚姻教育

婚姻中到底有那些議題常讓夫妻們跳腳？有沒有可以自我檢核又能自學的教材？這本書就是因應上述問題而生。作者致力於夫妻和家庭關係的研究資歷40年，他與同事所研究出來的「婚前／婚後成長課程」，至今都是學術界及諮商界中公認為有效的協談工具。

本書就是以這套課程為基礎所研發的民眾自學教材，每單元都附有簡單檢測表讓讀者可以為夫妻關係把脈，緊接著作者就提出對症下藥的建議，是本可供夫妻互動共讀的實用好書。
(潘榮吉)



愛之語： 兩性溝通的雙贏策略

蓋瑞·巧門 著
王雲良 譯

出版社／中國主日學協會
出版年／1998
ISBN／9575502280
定價／270
主題／婚姻教育

帶領婚姻教育團體10餘載的經驗，如果問我那一帖是促進婚姻關係的特效藥？我會毫不猶豫的推薦蓋瑞·巧門的《愛之語》。愛給的多不如給的好，給的好不如給的巧，一廂情願的付出愛，往往得不到預期的成效，有時甚至出現反效果，令人徒生挫折。深究起來不一定是對方不珍惜我們的付出，反倒常常是我們所付出的根本不是他想要的，或者來的不是時候。每個人都有自己慣用表達愛與接受愛的方式，作者指出愛的語言不外乎5種「肯定的言詞、精心的時刻、接受禮物、服務的行動、身體的接觸」。如果我們希望能有效地表達彼此的愛，就必須學習配偶主要愛的語言，也讓對方熟知我們愛的語言。（潘榮吉）



穩固婚姻的8句話

傑恩與蘿拉·拉福恩夫婦 著
恩約 譯

出版社／中國主日學協會
出版年／2011
ISBN／9789575504120
定價／280
主題／婚姻教育

我們都知道大部分男女兩性的價值觀、表達方式、性需求、溝通方式存在著根本差異，這本書用8句話，其中男女各半，簡單扼要的將這些差異整合起來。男性需要妻子「以他為榮」；希望女性直言不諱的表達自己的需要，告訴他「我需要你的……」（協助）；在性關係上雖然男性大都採取主動，他卻也期待妻子偶爾表達「我要你」肯定他對她的魅力；「我信任你」更是男性心中深深的渴求。女性重視關係連結「我愛妳」是句生活中必要的聖品；遇見困難時她需要的是傾聽的耳，期待男性表達「我尊重妳」；女性不是沒有性需求，只是要先感受到被愛才能有性，所以非性的碰觸傳遞情感連結，讓她感受到「我渴望妳」；女性還需要被丈夫視為寶貝般的珍惜著「我珍惜妳」。簡單的8句話加上具體的省思問題，讓夫妻很容易隨時檢視彼此愛的溫度。（潘榮吉）



直說無妨：非常關係2

鄧惠文 著

出版社／平安文化
出版年／2012
ISBN／9789578038318
定價／280
主題／婚姻教育

男女之間情愛的美好，常令人迷惑得奮不顧身追求，但結果卻難以預期。情愛最難的地方就是沒有公式，也沒有唯一正解，每個人在感情裡的失落與滿足都是獨一無二的課題。而面對男女在天生性格上的差異與需求，在感情裡的付出與獲得常需攻防較勁，欲達到平衡滿足，實屬不易。情感歷程中，沿途出現的挫折或衝突都是一種試煉，許多的挫折都來自於盲點：看自己的、看對方的、與看這段共同感情的盲點。突破盲點需要耐心的琢磨，投資相當的時間與心神才能得到更好的追求。本書作者以精神科的醫學觀點，中肯的解構情感，透過身旁的故事來傳達當代觀察與建議，給身處情感雲霧的男女，真切而溫暖的回答。（林宜靜）



捍衛婚姻從溝通開始

霍華德·馬克曼、史考特·史丹利、
蘇珊·布朗堡 著
馬永年、梁婉華 譯

出版社／愛家文化
出版年／2004
ISBN／9789868049765
定價／350
主題／婚姻教育

「要營造夫妻美好的親密關係，應該使用一杯的愛，一杯的委身，幾湯匙的共同興趣，一杯半處理衝突的技巧，再加上少許的魔法。」這是作者為有意向幸福婚姻邁進的夫妻所開立的食譜，其中最主要的成分是處理衝突的技巧，因為每次衝突就像在親密關係中畫下一道傷痕，沒能學會讓傷口及時止血的話，遲早婚姻將因失血過多而宣告不治。

作者群是投身於婚姻關係研究逾30餘載且聲譽卓著的學者，他們深入探究幸福夫妻與不幸福夫妻溝通的差異，不僅提醒夫妻要注意4種不良的互動模式，更要發展正向互動的技巧。書中「表達與傾聽」的技巧，是人人都該學習在情緒高漲時如何溝通的操作手冊。練習、練習、再練習，總有一天我們可以學會正向地處理衝突。（潘榮吉）



性福佳偶： 夫妻性親密50問

郭淵斐、劉永齡 著

出版社／道聲

出版年／2012

ISBN／9789866205606

定價／230

主題／婚姻教育

雖然華人社會的性態度日趨開放，然而卻有行為開放，思想保守之嫌，夫妻之間的床第幸福，仍是令人難以啟齒的話題。良好的性關係不必然能造就幸福的婚姻，但幸福的婚姻中卻不能沒有和諧的性關係。

本書透過提問的方式，避免了枯燥的教導，而且內容涵蓋範圍廣泛，從婚前性行為對婚姻的影響、男女兩性性態度差異、40歲以上的「無性婚姻」、空巢期婚姻性關係，雖然是以夫妻性關係為主軸，讀者卻不以夫妻為限，舉凡交往中的情侶、單身者都可以從中獲益。（潘榮吉）



婚姻的幸福科學

泰拉·帕克柏 著
劉潔如、劉嘉路 譯

出版社／親子天下
出版年／2013
ISBN／9789862417072
定價／350
主題／婚姻教育

幸福的家庭都是相似的；不幸的家庭各有各的不幸。這本書為托爾斯泰的名言提供了科學證據，經過30餘年的努力，學者已經從幸福快樂的夫妻相處模式中萃取出成功婚姻的經營要素。原來進入婚姻可以不要這麼茫然，面對婚姻衝突可以不用如此無助與消極，離婚不是婚姻觸礁時不得不然的選擇。如果新手父母可以早些知道有了孩子之後，普遍會帶來婚姻幸福感的下挫，或許不會對自己的婚姻狀態感到過度焦慮。作者還綜整許多資料為新手父母提出婚姻保鮮之道：只要接受並共同應對新生兒的加入會為婚姻帶來新挑戰這項事實（如相處時間下降、家務增多、經濟的負擔、性生活的減少），就足以讓夫妻在育兒的同時，保守婚姻的健康與快樂。（潘榮吉）



神啊！說好的那個人呢？

朱惠慈 著

出版社／校園書房

出版年／2015

ISBN／9789861984209

定價／250

主題／婚姻教育

按照作者所言，這是為高中與大學的基督徒學生而寫，分享校園團契輔導們輔導陪伴年輕人為愛情所苦的經歷。其實，社會青年或甚至是中老年夫妻，也是適合一起閱讀、學習與反省。作者植基於基督信仰，提出像是「自我預備」、「曖昧」、「交往」、「分手」等等議題。相信對於年輕人在一些重要觀念上，會有相當正面的影響。

這本書有個可愛的設計，就是書末附了一本戀愛別冊。透過自我學習，再度釐清：自己對愛情的真實或不實際的想像，然後預備自己成為一位合適未來配偶的「對的人」。（陳銀螢）



婚姻，可以很幸福

高偉雄 著

出版社／橄欖出版

出版年／2009

ISBN／9789575566128

定價／350

主題／婚姻教育

這是一本集結各家婚姻關係研究成果，再進行分類彙整的婚姻經營的入門書。所謂入門書，意指在每個單元都可以追本溯源地找到更多細膩的研究建議令讀者精進。然而婚姻不僅是門科學也是門藝術，光說不練無法造就幸福的婚姻，而且每對夫妻都有各自的優勢及單門，作者提綱挈領地將各家精華並舉表列，當讀者在婚姻生活遇到困難時，便可拿出來對照因應，即學即用，見招拆招，一定也能為婚姻增色不少。這本婚姻日常生活問題的參考用書，沒有太多艱澀理論陳述，是一本淺顯好用的口袋書。（潘榮吉）



牽伴不牽絆：幸福一生的30個關鍵策略

林蕙瑛 著

出版社／金塊文化
出版年／2015
ISBN／9789869158312
定價／250
主題／婚姻教育

林蕙瑛老師在兩性與婚姻諮商輔導上的努力與成就有目共睹。從事多年婚姻輔導與諮商的她，對於「預防勝於治療」、「教育更重要於治療」是有很深感觸的。

所以這本書中是林老師從新婚到中年期的婚姻生活裡，常見的婚姻危機問題。寫作風格是，先以故事描述出問題的所在，然後給予重點分析和解說，並引導出解決的可能策略。建議哪些人來讀這本書呢？那些已經論及婚嫁、新婚新人新家、或者是那些想要關心新婚夫妻者，相信都能在這本書中培養化解婚姻衝突的能力。（陳銀螢）

優質家庭教育圖書 推薦手冊

發行人 吳思華

編輯委員 楊玉惠、吳明珏

撰文 黃迺毓、陳若琳、陳銀螢
林宜靜、潘榮吉

執行編輯 張燕琴、蔡靜怡

印刷設計 凱旭彩色印刷有限公司

發行單位 教育部

地址 100臺北市中正區中山南路5號

出版年月 中華民國104年8月

教育部網址 <http://www.edu.tw>

國立臺灣圖書館網址 <http://www.ntl.edu.tw/>



教育部



國立臺灣圖書館

版權所有 翻印必究



