



好書 推介

文：鄭雅

書名：陪孩子終生成長

作者：樊登

出版社：中國友誼

出版日期：2020年4月

ISBN：9787505748736



音
頻

常言道“養兒一百歲，長憂九十九”，在這漫長的親子關係中，你是覺得很不容易還是覺得很享受呢？如果你覺得很不容易的話，那麼你人生佔比很大一部分的時間都會過得不那

麼快樂，實在十分有必要尋求出路，讓親子互動變得容易，甚至是令人享受的一件事。本書就是協助父母用輕鬆的方法，去達至有效的養育，並提升親子之間愛的關係。

書中，你將了解孩子的天性與需求，發現自己的教養誤區，以及學會如何正確且智慧地陪伴孩子成長。每一位家長也曾經是一位天真的孩子。從書中前半部分的剖析，我們不但可以更了解孩子，更可以了解自己的童年，療愈自己，把一個更快樂的父母送給孩子，為正面教養打下良好的基礎。

作者提到，對於越複雜的事情，例如教養孩子，就越不是需要方法，因為複雜多變的情況下，沒可能“一個方法走天下”；越複雜的事情，其實越需要的是原則，只要原則弄通就會“走遍天下也不怕”。

書中，作者和大家分享了非常簡單易懂的原則，作者稱之為“孩子一生的三根支柱”：

一、無條件的愛：如果孩子知道被父母無條件地愛著，他／她的一生不論遇到什麼困難，都能走得過去。我們以為自己不就是已經無條件地愛著孩子嗎？但是原來我們很多的做法，反而令到孩子感受相反，例如過分注重孩子的學業成績，讓孩子覺得我們愛的不是他／她，而是鄰家那個成績好的孩子。

二、價值感：價值感讓孩子有動力做事情，他會主動追求成為一個更厲害的人。塑造價值感，並不是在孩子做錯事的時候進行，而是在他們做對了事情的時候。有些家長適得其反，一味誇獎孩子真棒，其實會讓孩子日後為了保持“棒”而不敢嘗試、怕犯錯，從而無法在生命中進步。作者提議我們可以跟孩子討論，他們為什麼在這件事情上成功了或者做對了什麼，讓孩子內化了自己對的或好的行為。

三、終生成長的心態：終生成長的心態是讓孩子不只盯著結果，還能享受奮鬥的過程，每天愉快、放鬆地生活，獲得作為一個人最基本的愉悅感，而不是生存的壓力。最快樂的是父母和孩子一起都是終生成長的心態看待世界，並且一起努力求進步。

全書九大章節，內容豐富，書中很多實戰案例，讓我們可以在輕鬆閱讀的同時，瞬間領悟並學懂關於教養的重要事項，實在非常適合忙碌的現代父母，誠意推薦給大家！

（作者：兒童理財教練）