## 跟阿德勒學正向教養－青少年篇：溫和堅定的父母力，90個守則，引導孩子放眼未來、邁向獨立內容簡介

　　　如果你總是拯救或控制青少年子女，是否想過當有一天你不在時，孩子會變得如何？教養青少年從來不是一件容易的事！在美國風行數十年的「正向教養」創始人──簡．尼爾森，與幫助過無數親子度過青春期風暴的琳．洛特告訴你，身為父母的最高成就是「無用」──不再被需要，幫助青少年子女學會獨立生存所需的人格特質與生活技能，如此，才能放心讓孩子邁向充滿挑戰的未來。

　　◎關於青春期孩子成長的探問，與青少年「握手言和」
　　該如何「賦能」青少年，幫助孩子學會獨立，而不是幫他們做他們能做的事，使孩子「減能」──降低學習能力？簡和琳以大量的生活實例和具體方法，幫助父母從了解青少年成長困境到積極啟發青少年走向獨立，深度探討孩子成長的各種難題，協助親子一同面對和解決：

　　青少年不是叛逆，而是對自己和世界開始好奇。當你站在青少年子女的角色思考與同理，放下威權責罵，以積極鼓勵取代責備、命令的無效教養，就能發揮溫和堅定的父母力！

　　◎改變需要練習，書中的每一句話，
　　都能幫助你檢視自己，重新學習更有效的教養！
　　孩子需要被理解，而不是控制！本書運用阿德勒心理輔導法：一套涵蓋溝通、衝突處理與相互尊重的「正向教養法」，為父母和青少年設計各種實用的教養技巧，舉凡：壓力遊戲、畫一個青少年、發展「感受詞彙」工具、打開「第三隻耳朵」傾聽、召開「家庭會議」、從錯誤中復原的步驟、「做交易」激勵青少年、共享「特殊

時光」的點子……包含90個教養守則、65個實用練習，以及許許多多親子對話情境、衝突實況、情緒難題；甚至可以聽到來自無數青少年的真實心聲。邀請父母以「注重長期效果」的教養法，跟孩子建立親密、信賴、相互尊重的關係。

　　◎親子傳達愛與尊重訊息、給予積極鼓勵的時刻！
　　實行正向教養法的目的，是為了幫助青少年日後有能力處理人生各種危機及挑戰，並帶著快樂的心、獨立的意志，迎向下一段生命旅程。全書深度而完整涵蓋青少年各個面向的探討，提供父母明確的指引和教養技巧，幫助你進入青少年的內心世界，給予溫和堅定的支持。而當父母明白，青春期只是一段孩子嘗試搞清楚自己想法的時期，就更能平心靜氣地享受這幾年陪伴孩子的時光，以此創造溫暖平和的家庭關係。

**返讀行動桃園場 第39期**

109年4月15日（三）18:30-20:30
講題："返讀行動"－ 跟阿德勒學正向教養:青少年篇

講者：競爭LEAD教育中心 李柏賢老師

地點: 會稽國中1樓視聽教室

 輔導室109.2.19