

## 115年3月每月一書「剛剛好的自由」延伸閱讀資料

1			
書名	剛剛好的距離:設定關愛界線,家有青少年的親子相處指南	北市圖索書號	528.2 9011
作者	尚瑞君		
出版者	時報		
出版時間	2022年		
作者簡介	<p>尚瑞君</p> <p>中興大學（現為台北大學）法學士、中山大學政治所碩士。</p> <p>《未來 family》官網專欄作家、《媽媽經》駐站作家。</p> <p>2024年博客來上半年親子類銷售同時榮獲第一、第八、第十名作家。</p> <p>是老師和家長認同與喜愛的親職作家，也是各出版社喜歡邀約一起推薦好書與推廣閱讀的知識份子。</p>		
內容簡介	<p style="text-align: center;">拉開相處距離，才能拉近心的距離。 專為父母超前部署的「青少年使用說明書」。</p> <p>現在的孩子，大概十歲就會進入青春期。在這個「兒童以上、成人未滿」的階段，他們想獨立又捨不得放棄依賴，情緒也常在火山噴發與冰山急凍間跳躍。</p> <p>除了孩子面臨成長與進化之外，這段時期也是父母需要升級的階段。雖然父母愛孩子的初衷不變，但愛的手段和方法，卻要依照孩子的成長需求而調整。</p> <p>臉書超人氣親子作家尚瑞君在本書中，書寫與兩位正值青春期兒子的相處日常。書中探討大人對青少年最頭痛的叛逆、易怒、難溝通的問題，提供諸多建議與解方；也細數青少年在面臨「轉大人」的辛苦，包括霸凌、課業壓力、荷爾蒙的劇烈波動……等，這些難題都需要父母的理解、陪伴與包容。</p> <p>此外，青春期的親子關係，比管教更重要。干涉過度與讓「愛」越界的父母，會讓青春期的孩子發酵成失控的叛逆或逃離。拉開相處的距離，不但能給孩子成長的空間，也能拉近心的距離；比起嘮叨的說教，孩子更需要真誠的聆聽。透過對孩子的放心及放手，父母必然也會看見他們為長大付出的努力與勇氣。</p> <p>—— 家有青少年的親子相處指南 ——</p> <p>很多親子關係裡的衝突不是因為沒有愛，而是有更多的委屈沒有被理解。</p> <p>青春期的孩子還在建立自己的道理與秩序，他講的理，可能跟父母的道理是不一樣的。</p> <p>這段時期的孩子，可以對談，可以商量，但是不想再被控制。特別是父母打著「為你好」的行為，更會讓孩子覺得反感。</p>		

## 115年3月每月一書「剛剛好的自由」延伸閱讀資料

2

書名	過曝世代：青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落？	北市圖索書號	528.2 7562
作者	陳品皓		
出版者	親子天下		
出版時間	2024年		
作者簡介			
陳品皓			
米露谷心理治療體系策略長 臨床心理師			
畢業於國立政治大學心理學研究所臨床組，長年提供青少年心理諮商服務。相信透過生命間彼此真誠的交流，將能開啟一段生命影響生命的旅程。於是和團隊共同創立了「米露谷心理治療體系」，致力於將優質且專業的心理健康資源，帶進能力所及的每一個角落。			
內容簡介	■ 他們生長在最安全的年代，卻是心理安全感低落的世代 ■		
	<p>當青少年的人際關係，因網路失去界線……</p> <p>當青春期的脆弱迷茫，因社群加劇迷失……</p> <p>孩子如何邁向成熟？擁抱真實的幸福與價值感？</p> <p>——資深臨床心理師陳品皓第一線青少年心理現象觀察——</p> <p>社群時代下的青春期情緒困擾X人際問題X家庭教養解方</p>		
◎掌握青春期孩子的心理特性	孩子將「我就爛」、「想躺平」掛在嘴上？上秒興高采烈，下秒臭臉迎人？解析青少年在「我很棒」與「我就爛」來回擺盪的糾結，讓父母「看懂」青春期的矛盾心理與成長課題。		
◎理解社群下孩子承受的壓力	大人眼中的細微末節，對孩子來說卻是天崩地裂？孩子身陷低潮，怎麼勸都無法拉他一把？本書詳細梳理網路社群與青春期加乘的複雜影響，洞悉過曝世代的挫折本質。		
◎陪伴孩子長出健康自我認同	當孩子整天黏在網路上、為人際關係患得患失、對自我表現懷疑……本書「心理疫苗」、「教養心法」篇章為父母指引陪伴與教養方向。		
◎撫平父母怒火，收靜心之效	作者以輕鬆幽默的筆觸，剖析過曝世代青少年的情緒風暴，讓父母知道自己不是唯一苦主。當孩子頂嘴、嘲諷、擺爛時，「無量迴向父母心法」帶你換種思路撫平怒氣。		