

# 陪一颗心长大



## 陪一颗心长大

从心理谘商到教养育儿

◎黃士鈞 (哈克) / 朱台翔 / 李偉文 / 林祺堂 / 陳藹玲 / 陳家煌  
◎隨書贈「給孩子的睡前催眠CD」

[陪一颗心长大 下载链接1](#)

著者:黃士鈞 (哈克)/

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2014-6-25

装帧:平装

isbn:9789861753584

◎我們可以把心理諮詢上照顧「人」、照顧「心」的好方法，用在自己孩子身上！

◎兩位充滿愛、願意陪伴孩子、拓展孩子內在空間的資深心理諮詢師，共同打造書市少見、從心理專業角度出發的親子教養書！

◎朱台翔（森林小學校長）、李偉文（知名作家）、林祺堂（實踐大學家庭研究與兒童發展學系助理教授）、陳藹玲（富邦文教基金會執行董事）鼓掌推薦！

◎隨書贈「給孩子的睡前催眠CD」！

心理諮詢師當爸爸，一定比一般人強嗎？當然不見得！哈克和黃錦敦這兩位專業心理諮詢師做了父親，反而發現自己也有很多限制！面對拗到不行、哭鬧不已的孩子，理智線照樣瞬間斷裂；碰到孩子只要媽媽、不肯找爸爸時，心裡還是會○○××

儘管如此，他們受過的專業訓練，使他們能持續地、深刻地將自己心裡所重視的事情傳遞給了孩子。哈克能給愛、很溫柔，於是他的兩個女兒也一天一天有了溫柔、有了給愛的能力；黃錦敦愛自由、很勇敢，於是養出了兩個自由又勇敢做自己的小孩。因此，他們決定結合為人父的心情和自己的專業，告訴你如何把心理諮詢上照顧「人」、照顧「心」的好方法，用在自己孩子身上。

看了本書你會知道：如何在自己也有情緒的狀況下面對孩子，如何管教而不會成傷，如何幫助孩子學會愛、學會情緒管理、學會自主，如何養成孩子規律的生活作息，如何陪孩子找到天賦能力，成為他自己。

作者介紹：

黃士鈞（哈克）

黃士鈞

又名哈克，1969年生於台灣台中，有兩個可愛的女兒——黃阿嬪和黃毛毛。心動台灣120發起人，16年專業諮詢訓練資歷。彰師大諮詢輔導博士、美國馬里蘭大學生涯諮詢碩士。他用心看待觸發思考與直覺的合作，熱愛創造滋養的心理環境來讓潛意識資源得以湧現、綻放，不可自拔地享受著生命故事的新可能。著有《做自己，還是做罐頭？：勇敢挺自己的第一堂課》《讓愛成為一種能力：在關係中滋養彼此，讓你更敢愛、懂愛、親近愛》及《陪一顆心長大：從心理諮詢到養兒育女》。

黃錦敦

黃錦敦

諮詢心理師，育有一子一女——兒子采奕和女兒小蔓。1969年生於台南，長於高雄，熱愛旅行與心理治療。現為敘事治療取向訓練講師、督導、心理師，每年帶領相關訓練、督導近百場。近年持續投入書籍與治療性媒材的創作，作品包括：《生命，才是最值得去的地方：敘事治療與旅行的相遇》《陪孩子遇見美好的自己：兒童／遊戲／敘事治療》《陪一顆心長大：從心理諮詢到養兒育女》，以及《哇卡：經典問句卡》《哇卡2：生命故事卡》《悟卡：敘事治療重組會員對話卡》《熱情渴望卡》。

目錄：〈推薦序〉傳遞愛與被愛的父親身影 林祺堂

〈推薦序〉每個人都必須學習如何傾聽孩子，與孩子對話 李偉文

〈陪伴現場目擊〉短褲、馬尾、夾腳拖與咖啡 李泓（哈克夫人）

〈陪伴現場目擊〉一輩子的禮物 范夙慧（黃錦敦夫人）

〈作者序〉沒有奶，拿什麼來餵養？哈克

〈作者序〉當孩子溫柔的陽光 黃錦敦

Part I 當心理治療師成了爸爸（文／哈克、黃錦敦）

1 如此，我們就真的同在了

當我們「唉」在一起（文／黃錦敦）

好好地「唉」，所以懂到了心裡頭去（文／哈克）

2 深呼吸，不放棄給愛

（林北）就是不放棄——孩子只要媽媽，無計可施的爸爸（文／哈克）

還好，（林北）有兩種愛（文／黃錦敦）

3 你是一個很好的孩子——灌溉力量的泉源

一看，就看見整個人（文／黃錦敦）

如果看見了整個孩子，就不那麼擔心了（文／哈克）

4擁抱孩子，也擁抱我們自己

愛女兒的同時，也愛著自己心裡的孩子（文／哈克）

牽起孩子的手（文／黃錦敦）

5帶著祝福的視野，接上孩子的力量

她只是失望了（文／黃錦敦）

這樣的孩子，其實是純真飽滿度高的孩子（文／哈克）

6善用語言暗示，帶來新可能

「讓妳的屁股黏在沙發下的灰色靠墊，非常好！」——暗示性語法的妙用（文／哈克）

畫出美麗的畫面（文／黃錦敦）

7讓我們彼此呼喚

生命，本是相互影響（文／黃錦敦）

如果呼喚有了一個名字（文／哈克）

Part II 在有趣的暗示語法裡，找回溫柔繼續愛（文／哈克）

1以身體為溝通管道，讓「隱隱的聲音」被聽見——「那明天，肚臍想上學嗎？」

2暗示詞的設計元素——「今天，妳可能會睡一個半小時喔！」

3與潛意識溝通——跟小精靈說說話：「今天可以吃幾根薯條？」

4

不一樣的人生可能，可以這樣開始發生——「但是啊，洗嘴巴丫，其實是很舒服的喔！」

5

讓孩子學會為希望發生的事找到途徑——「關大燈以後，把拔要穿橘色那件，跟馬麻聊天喔！」

6透過隱喻故事，新習慣可以這樣發生——毛毛蟲與水龍頭

7不氣死自己，也不因盛怒而把孩子嚇死的催眠語法

Part III 陪著孩子成為他自己（文／黃錦敦）

1讓孩子的獨特，有個可靠的家

2成為自己的主人

3真實接觸自己的情感——「我想媽媽有哭，我有做自己……」

4讓善意，健康地長大

5如何管教而不會成傷？

6愛，永遠都要在家

7愛，是會傳遞的

「睡前64催眠故事CD」使用說明

· · · · · (收起)

[陪一颗心长大 下载链接1](#)

标签

心理学

教育心理

A

## 评论

特别喜欢锦墩老师的温暖的文字，哈克的智慧！是一本很有实践的亲子书~阅读还可以学习繁体字

-----  
好喜欢！看心理咨询师是如何成长为温柔的爸爸的。近几年读到的育儿手记中少有的让人眼前一亮的著作。只是，繁体竖版读完了，才发现还有简体版的……

-----  
好书，尤其对于一个新手爸爸来说。

[陪一颗心长大 下载链接1](#)

## 书评

《陪一颗心长大》图书硬核卖点一，妈妈们最想送给老公的亲子育儿书。  
除了感慨“丧偶式育儿”，妈妈其实可以做出新尝试：  
相信每一个爸爸都是有心、有能力好好爱孩子的，他只是需要学习。所以，送他一本好书吧。不放弃，持续鼓励，让先生改变固有模式，有机会参与育儿，参与…

-----  
**陪树长成树，陪花长成花**

2014年，第一时间得知，哈克与锦敦在宝岛联手出版这本《陪一颗心长大》，就想办法快递代购回来一睹为快。掩卷长叹，感慨不已——我们从未读到过如此情真意切的父亲育儿书，或许，它有可能改变一代中国父亲的亲子理念。当时，心中就埋下了一颗种子，希望…

-----  
[陪一颗心长大 下载链接1](#)