

# 妳是我微笑的答案



[妳是我微笑的答案 下载链接1](#)

著者:林書煒

出版者:時報

出版时间:2009-4

装帧:平装

isbn:9789571350158

◎聯合推薦：小S、何戎、沈春華、常玉慧、陳藹玲

優質父母的幸福教養經

新手媽媽的貼心分享書

我想和女兒一起認識這世界的豐富、品嚐生命的美好，  
找到努力生活的熱情和自己的風格。

我希望能跟女兒成為無話不談的好朋友、好姊妹，  
在這一路上陪著她失敗、成功，給她支持、喝采……

所謂教養，不過是我們給孩子更寬闊的愛。

多給孩子五分鐘的人生，讓孩子在「不追趕」的環境中成長！

讓美感的種子發芽，孩子的世界將會有更多期待與夢想！

從「明星主播」到「新手媽媽」，小女兒泠泠的誕生，  
讓林書煒對自己的職涯規劃和人生排序，有了全新的體認和定義；  
而林書煒和蔡詩萍這對才子佳人夫妻檔，

又要如何互相溝通適應，在人生旅途中轉型為優質父母？

在本書中，林書煒將首度分享第一次作為母親的幸福體驗，  
內容涵蓋育兒技術的分享、品格教育的養成及感性的親子交流對話，  
每篇文章最後並有小單元「當了媽才知道的事」，

是書煒媽咪根據親身經驗，以最誠懇的心意所提供的教養「小撇步」。

聰明甜美的書煒媽咪，除了參考專業建議、聽取經驗分享，更加入自己的想法融會貫通，

「悟」出了一套有創意、有主見的新世代媽咪教養經——

## ◎和孩子一起學習成長

新手爸媽和孩子都像是張白紙，彼此一起在學習、摸索。父母要試著理解孩子，從他們的個性、人格中找到最適合的教養方式，說穿了就是follow——跟隨孩子的引導。而孩子也需要爸媽跟上他們的腳步、相信他們的潛能，一同成長！

## ◎理性思考，感性施教

培養孩子對「美」的感受力，讓孩子懂得欣賞自己，進一步建立起對這個世界的包容力。在「理性」思考之餘，也要以「感性」、柔軟的方式，幫助孩子形塑人格、培養好習慣，並以「幽默感」增進親子互動的情趣。

## ◎愛孩子，也要愛自己

成為母親之後，為了打理家庭、照顧家人，最容易忽略的是「自己的需要」。新世代的媽咪要懂得照顧自己、肯定自己，在生活中留點空間，才能在面對各種挑戰時，以平穩的身心來面對，成為家中安定的力量。

## 【當了媽才知道的事】

第一個孩子真能照書養？和長輩教養不同調該如何溝通？

如何用「轉移焦點」來處理孩子的哭鬧？獨生子女要如何學會尊重和同理心？

教養基金該怎麼準備？如何讓孩子自然而然習慣閱讀？

孩子要上學，父母應做好哪些準備？才藝真能靠上課來開發嗎？

小小孩也有情緒壓力？如何做個「有品質」的母親？

書煒媽咪的貼心分享

◎善用有限時間，換取最佳的親子相處品質

與其拒絕孩子的熱情，要求孩子不打擾自己工作，不如順著當時的情境——和孩子一起忙！例如我會對孩子說：「我們一起上班工作，媽咪寫稿，冷冷畫畫，比賽看看誰可以專心、不講話地把工作做完！」這樣可以和孩子一起享受工作的趣味，也能善用這短暫的片刻完成不少事。

◎放開一隻手，給孩子機會學習獨立

孩子的能力是由經驗累積，所以我學著相信孩子、盡量讓她「習慣」自己做。一歲能自己拿湯匙，我就讓女兒學習自己吃飯，剛開始吃得整桌、滿地都是，但學習本來就是個過程，一定會「熟能生巧」。女兒兩歲多時已經可以很「精準」的吃飯，也省了我們照顧她的時間。

◎鼓勵孩子堅持到底、盡其在我

每次女兒做一件事，我都會比平常嚴格地希望她能持續完成，不管是拼完一份拼圖、或跑完一圈操場，即使做得很慢，我也會鼓勵女兒不要放棄。我不喜歡說「妳是第一名」這樣的話，因為我覺得第一名很厲害，卻沒有「努力完成」值得讚美。

◎多給孩子五分鐘的人生，體驗更精采

多留一些時間，讓孩子在「不追趕」的環境中成長，有充分的時間探索萬物；孩子的感受力會在我們每天多出的五分鐘裡，漸漸被保存或強化。讓孩子在公園裡盡情玩耍、快樂泡澡、或是去超市採購時教孩子認識食物，只要多給五分鐘，孩子的生活就會變得更精采。

名人推薦：

我與書煒在教育觀念上有許多地方非常接近，也很認同她對孩子的教養觀點，從旁觀察書煒與她漂亮女兒冷冷的互動中，我很確定，她不但是位對孩子超有愛心的母親，更是位極注重孩子教養的媽媽。衷心希望，透過書煒自身的親子教養觀念分享，能讓我們教出更多有「好教養」的孩子！

——知名媒體人／何戎

看這本書，我才真正感受到藏在書煒美麗外表後面的，是一個怎樣溫婉有智慧的頭腦！尤其引我心有同感的是，書煒心甘情願從螢光幕前隱身，投入更多時間來陪伴女兒的決心，道出二十年前自己從職場急流勇退的心情寫照。身為母親的努力付出，鞏固了家庭情感，讓孩子擁有父母陪伴、千金不換的童年。書煒的文字也灑道出心路歷程，非常值得在職場發光，卻身處兩難境界的女性參考。

——教育電台主持人／常玉慧

雖然我的孩子和書煒的差了一個世代以上（哇！不知自己這麼年長了！），但很多養育孩子的甘苦、原則，是歷久彌新的！書煒是個認真且聰慧的媽媽，她和先生共同付出關

愛孩子，三人形成一個生命共同體，真是人生最幸福的境界，相信書煒的經驗可以激勵所有新手媽媽，也傳遞一項最重要的訊息——珍惜為人父母的機會，親子關係是應該好好享受的！

——富邦文教基金會董事／陳藹玲

作者介绍:

林書煒

六年級中段班，世新大學傳管系、政治大學新聞研究所畢業。30歲前的她以新聞工作為職志，從一天工作12個小時的菜鳥記者，到人人稱羨的新聞主播，她，很賣命於職場。

30歲之後，女兒的誕生改變了她的人生觀，至此以後，決心成為維繫一家情感的「靈魂人物」，認為，唯有「足夠的陪伴」才能生成「理解」與「體諒」。

31歲辭去新聞主播工作，成為可以自由主宰時間的freelancer。也因著「母親」的角色，開始努力學習各種各樣母親該有的十八般武藝，尤其是「耐心」、「愛心」與「傾聽」。

目前被稱為主持人或專欄作家，但她最喜愛的角色卻是女兒同學叫她的「蔡媽媽」！

目录:

[妳是我微笑的答案\\_下载链接1](#)

标签

林書煒

评论

-----  
[妳是我微笑的答案\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[妳是我微笑的答案\\_下载链接1](#)