



帶孩子遇見幸福的 100種方法

提摩西·J·夏普 著
李明芝譯

出版社/信誼
出版年/2015
ISBN/9789861614908
定價/280
主題/親職教育

正向心理學的主要原則為有明確的人生目標、有健康的身體與人際關係、以樂觀正向務實的觀點看待自己與他人、看重自己的優勢並加以運用、懂得享受當下。作者夏普醫師應用正向心理學理論融入「建立家庭基礎」、「幼兒的人格特質」、「設定正向界限」、「創造學習環境」與「確保身心健康」等五個面向。每個面向各以 20 篇短文述說並搭配實際生活案例，並歸納出方法，讓忙碌的父母容易閱讀理解，將書中提供的建議轉化成具體教養行動及生活練習題，希望強化內心運作良好的部分，幫助我們更加樂觀，學會辨識自己及孩子優勢之處。(林慧芬)