

# 《心念:25堂從情緒引導學習的內在課程》

## 图书基本信息

书名：《心念:25堂從情緒引導學習的內在課程》

13位ISBN编号：9789864060511

出版时间：2016-4-26

作者：李崇建

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《心念:25堂從情緒引導學習的內在錘》

## 內容概要

孩子的一個心念，是無數契機的開始。  
情緒，深深影響孩子學習每件事的動力。  
送給每個孩子，也送給曾是孩子的每個大人。

王政忠（南投縣爽文國中教師、作家），何佩玲（大愛電視台主持人），周志建（故事療癒作家、敘事私塾主持人），張輝誠（中山女高國文教師、學思達發起人、作家），葉丙成（台大電機系教授、台大MOOC計畫執行長），蘇明進（台中市大元國小教師、作家）……  
以及其他65位教育工作者，誠懇推薦。

=====

=====  
在成長路上，孩子時常充滿困惑。  
關於生命、愛，以及成功，他們需要的，絕不只是一個答案。

「我夠好嗎？」「失敗了怎麼辦？」

「為什麼一定要勉強去做討厭的事？」

「我會不會就是沒天分？」

「我會不會把自己的人生搞砸了？」

當孩子眼中流露出沮喪失望，一句「加油」、「你可以的」，其實無助於讓孩子振作。

當孩子覺得緊張害怕，跟他說「不要緊張！」、「根本沒什麼好怕！」只是讓孩子默默縮回了殼裡。

大人不是不理解孩子，只是習慣聚焦於事件的結果，忽略了孩子的情緒歷程。其實，傳統教養中，最欠缺的就是情感教育。大人即使了解孩子的感受，也不見得能真正同理，因為過往的生命經驗裡，他們很少被教導如何處理情緒，讓心念發揮正向的作用。

面對這些衝突，阿建老師藉著寫給長耳兔的25封信，給予最細膩的引導。

在《心念 25堂從情緒引導學習的內在課程》裡，李崇建老師再度結合「諮商」和「故事」，貼近孩子的心。作者以一封封信，深入情緒的根源，強調「正視情緒」與「學習動機」的連結。翻開它，所有被大道理困住的心靈，都將更柔軟，更能看見自己的真實樣貌，繼而接納，並真正地去愛自己。

。本書特色：

71位教育工作者，誠懇推薦。

李崇建老師前作《給長耳兔的36封信》《麥田裡的老師》《心教》皆持續銷售超越20,000本，《心念 25堂從情緒引導學習的內在課程》是他的最新作品。

繼《心教》之後，《心念》再度以專業諮商角度，帶入每則人生故事，透過給書中主角「長耳兔」的25封信，阿建老師溫暖地同理每一個遇到挫折的心靈。

40幅精心繪製插圖。

各界推薦

各界教師與專家推薦：

王政忠（南投縣爽文國中教師、作家）

我在青少年堆裡混了二十年，從他們身上我學到最棒的一件事情是：你得先聽見，然後你才會真正看見。這樣棒的學習收穫，是因為過去的我，或者說一開始的我，總是先看見，然後有效率地給出我的成功經驗，很多年過去，我才在跌跌撞撞中慢慢學會，如果沒有先聽見，就不會真正的看見。老師或學生，都不會真正看見。阿建的書，看起來像在「說」，事實上，他一直在聽。誠摯推薦給大家。

何佩玲（大愛電視台主持人）

本書內容雖然是常被討論的議題，但崇建透過書信的方式，讓所謂的老生常談，有了令人感動的溫度，這樣的溫度傳達了愛，讓人有繼續堅持的力量！這份力量曾支撐了我，也希望能與您分享。

周志建（故事療癒作家、敘事私塾主持人）

「唯有自己生病過的醫生，才能真正幫助到病人」。

很感動崇建用自己的生命故事，與孩子連結。這樣的教育，是名符其實的「生命教育」。從事心理教育多年，我知道一件事：只有生命可以抵達另一個人的生命。

這本書，他透過「寫信、說自己故事」的方式，靠近孩子、陪伴孩子。這樣的陪伴，充滿療癒。過去

## 《心念:25堂從情緒引導學習的內在錘》

，他所受的苦，如今，成為他幫助孩子內心強大的最大養分。過去，大人給不了他的愛，現在，他願意無條件全心全意付出去給孩子。這樣的愛，如此真切，叫我感動。

我常說：教育，其實就是在做「回應」的工作。「以真引真」，如何以真誠的生命去回應孩子？請你看看這本書，你會跟我一樣，有著深切的體悟與感動。

張輝誠（中山女高國文教師、學思達發起人、作家）

「如果早一點知道就好了」

如果小時候，就有人、有像這本書一樣，教導我學習如何察覺、認清、處理、安頓自己的內在狀態，或許我就不會變成一個自卑又自大、語言充滿攻擊性的人。所以，我讀這本書時時提醒著自己，並且及早地教給我的小孩。

葉丙成（台大電機系教授、MOOC 執行長）

崇建透過動人的故事啟迪，輔以自己的人生映照，種種深刻的人生道理，頓時在孩子面前變得如此明朗易懂！書中字句之間，滿滿溫情，處處智慧，是崇建又一本打動人心的好書！

蘇明進「老ㄇ×老師」（台中市大元國小教師、作家）

讀著阿建老師這些文字，不禁內心微微顫抖，一字一句傳來勇氣與力量。

阿建老師用那些幽暗、困頓的成長經驗，寫出對青少年的同理，釋放了他們內心的恐懼，更帶給他們對生命更多正向的期待。

這一本好書，我想推薦給每一位正走在追尋自我之路的孩子！

# 《心念:25堂從情緒引導學習的內在剝》

## 作者簡介

### 李崇建

東海大學中文系畢業，40歲之後，結合親職教育、閱讀、寫作與生命教育，與甘耀明、許榮哲及張瑤華創立千樹成林創意作文、快雪時晴創意作文班，致力推廣閱讀、寫作、文學與教育工作。目前擔任台灣青少年教育協進會常務理事、台中市曉明女中特約作家，台北貞誠文教機構、佳音英語溪湖分校、佳音英語南投分校、芝麻街美語神岡分校、新加坡耕讀園、香港自然學校教育顧問，以及中、港、臺多個教育機構顧問與公益團體長期講座。曾出版童書、小說、教育書，其中《麥田裡的老師》曾獲2013年《中國教育報》影響中國教師之10本書。

### 繪者簡介

### 辜筱茜

一九八七年出生。

體制外全人中學、東海大學美術系、東海大學美術系研究所創作組畢業，喜歡即興舞蹈和旅行。在Cheli Ku臉書粉絲專頁稱呼自己「舞蹈插畫家」，用舞蹈的精神，畫畫的心，一步步完成夢想。用上天賦予自己的能力，讓生命回到內在純淨美好。現專職插畫、平面設計、藝術創作，設計兒童生活藝術課程。

# 《心念:25堂從情緒引導學習的內在劍》

## 書籍目錄

# 《心念:25堂從情緒引導學習的內在剝》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)