

# 孩子不肯閱讀， 一直玩手機怎麼辦？

臨床心理師 柯書林

# 今日覺悟的關鍵：認清誰是苦主？

一直玩手機，通常孩子覺得挺好，所以究竟誰是苦主？

## 1 親師得穩

- 回神呼吸
- 專心走路
- 跟自己說話

## 2 長期作戰

- 就教專業
- 隨時筆記
- 相挺團隊

## 3 增添癮頭

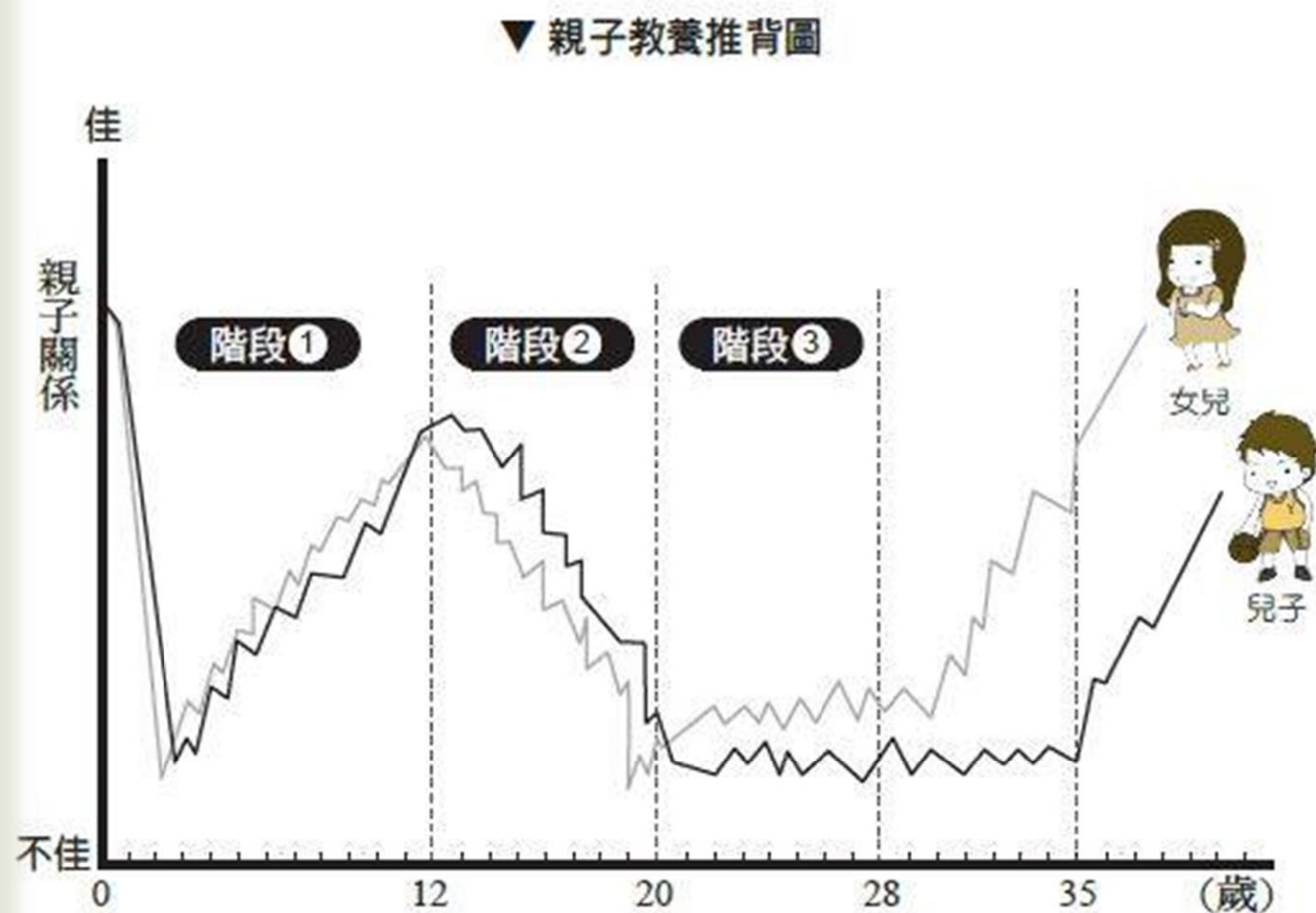
- 從腦懂心
- 學會生活

## 4 知子所適

- 合理目標
- 遠方貴人

# 知子所適

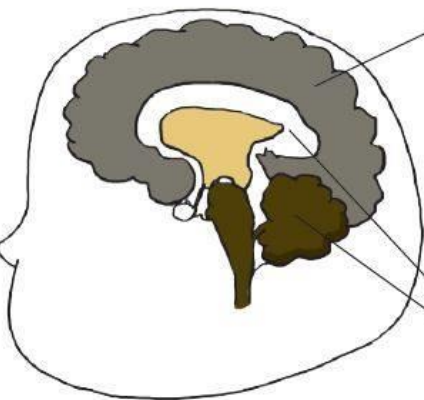
- Gardner 多元智能
- ADD, ADHD, AS...
- 性向測驗, 心理衡鑑...
  
- 貴人觀點
- 三口鑠金



# 增添癮頭 v.s. 強行戒癮

## ■ 從腦懂心

### ▼ 原始腦與理智腦



理智腦：大腦皮質，思考、推論後才有反應

作用力  
⇕  
反作用力

原始腦：延腦與邊緣系統，本能反應較快

### ▼ 原始腦與理智腦頂尖對決！



原始腦與理智腦反應一致時，任何事都無懸念。



原始腦與理智腦不同調，孩子就容易矛盾煩躁。

### ▼ 頂尖對決升級版！



媽媽加碼理智腦，孩子的原始腦大暴走！

# 增添癮頭

- 懂配置，得人生
- 168 HRs
- 不止小孩，大人亦然（手機 vs 紙本書）

46年新低

圖書銷退量排行表

期: 0111/02/24  
期: 111/02/01 -> 111/02/24  
地區品號: A001 -> D001

品	品名	銷量	退量	總量
B88	健康常識	165		
I28	台北人	145		
B340	牡蠣			
I128	台北			
A270				
A545				
A508				
A624				
A131	歐陽雪			
A002	二書五卷書堂枕	10		
A627				
A633				
A495				
A508	原基容	21		
A676	摩洛哥	11		
A567	天下事	11		
A667	日子在飛			
A018				
A641				
A123				
A298	山居筆記			
A683	人生			
A034	詞人			
A096	煙愁			
A650	一生中的一天			
A682	《台北人》總也不老			
A664	古典三寶-《菜根譚》《小窗幽記》《圍爐			
A587	秋葉			
A687	早餐變奏曲			
A657	青田街七巷六號			
A665	我心傷悲，莫知我哀			
A684	心裡字療			

家父對文學出版  
真的是堅持了一輩子

見他在銷退排行上寫著  
創46年新低

真是 既不捨 又敬佩

謝謝曾捧場爾雅叢書的讀友  
把我養大❤️

## 長期作戰 親師得穩

- 小心肝變大暴龍
- 心理師的眼睛
- 心裡字療
- 心理自聊師

- [https://www.facebook.com/%E5%B0%8F%E5%BF%83%E8%82%9D%E8%AE%8A%E5%A4%A7%E6%9A%B4%E9%BE%8D-427077504508687/?ref=pages\\_you\\_manage](https://www.facebook.com/%E5%B0%8F%E5%BF%83%E8%82%9D%E8%AE%8A%E5%A4%A7%E6%9A%B4%E9%BE%8D-427077504508687/?ref=pages_you_manage)

