



書名：我不再吃手了

作者：久世早苗

出版社：北京科學技術出版社

故事內容：

我已經快上學了，但卻一直改不了吃手的毛病。直到有一天，在我的大拇指上出現一個繭子，後來繭子上竟然還長出一張奇怪的臉。從每天與它的對話和日常生活中，我終於明白自己必須要改掉吃手的毛病。

推介原因：

小主人公因長期吃手，大拇指上長出會說話的繭子。這個「繭子人臉」的擬人化設計，瞬間將抽象的行為習慣轉化為具象可感的視覺符號。有別於傳統說

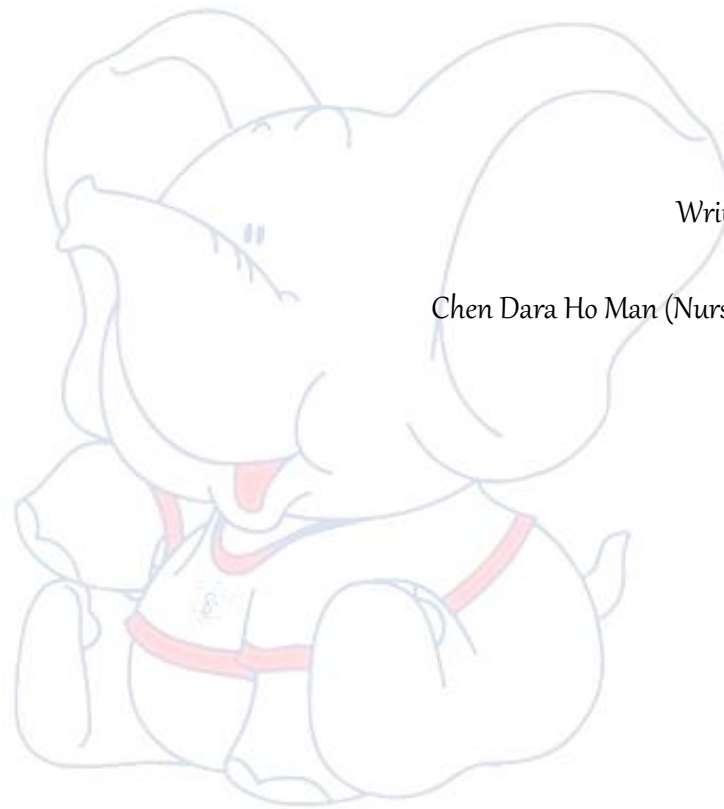


Book Recommendation

Mar 2026

教，繪本通過「公開承諾-行為反復-自我調控」的階梯式改變過程，展現認知重構的科學路徑：初期依賴外力干預，中期遭遇反復期，最終建立內在自控力。

書中描繪的繭子變大後的景象，既符合兒童具象的思維特點，又暗含行為矯正的心理機制。更值得稱道的是，作者以家庭支持為敘事底色，當孩子陷入反復期時，家人用情感支援替代指責，為孩子的自主改變提供心理緩衝空間。這本書是親子共讀的治癒時刻，是幫助孩子告別吃手習慣的溫暖良方。



Writer: Ms. Gao Lingxiang

Chen Dara Ho Man (Nursery Ruby) (2025-2026)

A Tradition of Excellence
Since 1970