



# 從全人發展角度協助青少年學習— 讀「青少年成功祕笈 / 30分鐘 搞定系列」

臺北市立教育大學心理與諮商學系副教授兼系主任 ◎ 林蔚芳



## 青少年成功祕笈：30分鐘搞定系列

Lothar J. Seiwert, Dirk  
Konnertz等作; 林碩斌譯  
飛寶國際文化/9502/1800元  
ISBN 9789867292438/平裝

隊公司」所編寫的叢書，不同於坊間羅列的專家學者的厚重單一專書，避免了教條式的說明，以分類問題並提出具體解決方法的方式，分別印製成十二冊，並由廣受青少年喜愛的插畫家可樂王為書本加上插圖，讓青少年在耐性有限的條件下，有效的認識並試著解決他們面臨到的共通問題，學習成為具有管理自己生活能力、讓自己的潛能充分發揮的有效率的學習者。

### ◆ 前言

人生充滿了挑戰，學習面對問題、解決問題並不是一件容易的事，特別是對青少年而言。由於大腦中掌管規劃、評估等理性思維的前額葉皮質部是大腦中最晚成熟的部位，因此青少年的理性思維能力也發展得最慢，需要有機會學習運用。

然而在學校中很少全面的教導學生如何面對生理、心理、課業及人際各方面接踵而來的問題與挑戰，多半靠各人的摸索或同儕提供的意見來處理，處理的方式若不成熟，所引發的挫折又成為另一個難解的習題。「青少年成功祕笈 / 30分鐘搞定系列」這套由德國教育輔導訓練中心—「德國學習團

### ◆ 內容簡介

這套書由《時間管理》這個主題開始，開宗明義的點出時間管理的目的在完成個人的目標，沒有目標，時間管理就失去目的，並且以學習為例，教導青少年設定目標規劃時間的策略。《注意力訓練》以提高專心程度為主軸，協助青少年找出扼殺注意力的原因，並提供克服這些困難的策略。之後的《克服壓力》及《心情放輕鬆》兩冊，在提醒青少年生活、課業及人際中可能面對的各種壓力情境，並提供協助青少年面對壓力，維持好心情的策略。《達成目標》的內容強調設定目標後達成目標的快樂，引導青少年

漸進式學習達成目標的策略，並強調專心與堅持對達成目標的重要性。《讓你充滿活力》從運動、飲食及正向心靈圖像三方面，分別說明增進活力的方法，因為惟有在身體健康並充滿活力時，才能有更好的學習效果。《我就是有自信》主要協助青少年建立自我意識，從自己的感覺、身體狀態認識自己的優缺點，並進一步肯定自己，為自己發聲、展現自信。《記憶力大補帖》簡單敘述了大腦運作的方式，讓青少年能夠學習有效率的記憶策略。《解決衝突》教導青少年認識衝突，並協助青少年面對衝突的情境，以進一步解決衝突，促成雙贏。《學習好有趣》讓青少年認識自己的學習類型，並配合大腦運作的說明，協助青少年掌握有效學習的策略。《激發創造力》舉出許多練習和技巧，幫助青少年發現並促進創造的潛能，最後將創造力運用於工作及解決問題上。《交朋友》介紹青少年向喜歡的人展現自我魅力的方法，及展現魅力卻遭遇困難的因應策略。

#### ◆本套書特色

這十二冊書籍涉及範圍涵括了青少年生活的各個層面，對青少年學習自我生活管理有相當大的助益，此外，這套書還具有下列特色：

#### 一、結合各領域專業知能，提供青少年全人發展的策略

這套書非常強調全人發展的學習觀，認為學習需要策略，但擁有策略卻不一定能成爲一位有效率的問題解決者，個體的身體健康狀態、情緒的穩定性及意志力也都有相當的影響。惟有具備健康的身體、健全的心

靈，才能成熟的面對人生中的各種挑戰與問題。因此當作者談及如何增進注意力、記憶力、活力、自信及學習效能時，都花了相當的篇幅提醒青少年均衡飲食、適度運動及休息的重要性，讓青少年瞭解健康的身體、平穩的情緒、正向的自我概念對個人學習及發展的影響力。

在心理學領域中對於個體如何記憶、思考、學習及解決問題、如何做決定、建立正向自我概念等，已有許多的研究結果，但要配合青少年全人發展的概念，將這些專業知能落實爲青少年適用的具體策略，就需要結合相關領域的專業人員共同爲青少年量身訂作。這套書的作者群包括學習策略專家、時間及生涯管理學者、中學教師、體驗導向教育人員、健康專家及運動選手等，他們略過各策略所依據的學理論述，整合形成這一套適合青少年閱讀，豐富完整的策略祕笈。

基於這樣的觀點，對於注重孩子學業表現的家長來說，這套書不僅提供青少年各種學習策略，並可以協助父母以全人發展的角度協助子女，讓子女在擁有好的學業表現同時也能健康快樂的成長，相信這也是所有父母的心願。

#### 二、編輯架構符合學習原理，提供循序漸進地導引

這十二冊不同主題的祕笈在撰寫及編輯上有相當一致且符合學習原理的架構。每一冊書的封底都針對書本主題編寫簡要說明，以接近青少年的用語指出書中所提的核心概念，引起讀者打開書本的動機。爲了導引讀者閱讀，每一冊的開頭都提出類似教學目標的說明，讓讀者瞭解各章所欲傳遞的主要概



念，接著輔以附有選項的測驗題或淺顯的說明，除了幫助讀者掌握自己對於該主題的瞭解程度外，也提供了青少年自我探索與瞭解的管道，強化青少年進一步閱讀的動機。

在內容部份，每一冊都分為四章，運用五W原則簡明扼要的說明主題的界定(what)、探討該主題的原因(why)、青少年常見的相關困擾情境(what, when, where)及面對或處理的策略(how)，讓青少年對相關策略的運用不僅知其然也能知其所以然。在適當的段落，作者也會設計一些省思或自我評估式的提問，以澄清個別讀者的狀況，增加讀者自我瞭解的程度，以利進一步規劃解決問題的策略。在各章節後面，也有做為章節小結的重點整理，方便讀者統合單一章節的概念，形成較具結構的認知系統。書本的最後為加深讀者對書中重要概念的掌握，有時也會將全書的重點整理成條列式的秘訣，使讀者能回憶並掌握所要傳達的方法，且能付諸實行。

#### ◆ 結語

這套書的編寫以青少年為中心，從他們的角度及眼光來描述青少年在生活各層面可能遭遇的困擾及解決策略，協助青少年成為一位勇於面對問題、解決問題，身心健康的成熟個體。

然而不可諱言，書中所提的各項問題解決或思考策略的效果的確可能讓人驚豔，但並不那麼容易學習。對有些青少年來說，書中有些概念不是那麼容易理解，需要有人協助做進一步的說明、協助其與生活情境連結或帶領做實際的操作才能夠確實瞭解；此外，這些策略要能發揮功效就必須像修煉功夫一樣，透過長時間的練習以至純熟才能夠運用自如。因此本書標榜「三十分鐘後，你就會比別人厲害」可能有點過實，再好的因應策略若不花時間練習，終究不會成為自己能力的一部分，也無法從中獲益。

