## 內容簡介

如果，你正苦惱於該如何協助正值青春期的孩子長大——  
這本書的出現，就是為了讓你知道一點都不困難，只要帶領孩子建立需要具備的各種執行力，問題通通可以克服！  
培養11項強大的執行力，讓孩子為將來的成人生活做好最佳準備；青少年時期，正是最理想的培養階段！

青少年孩子有這些那些的問題，實在讓爸媽頭痛不已，但是，這只不過是因為缺乏建立良好適當的執行力而已，各種毛病並不是無藥可救。本書作者以超過三十年的臨床心理診斷經驗，為正在遭遇這些狀況的爸媽們明確指出問題的真相及解決之道，引導你以更適切的教養模式，成功地陪伴孩子成長。  
神經科學家告訴我們，即使是擁有高超執行能力的青少年，有時候還是可能因為行為管理能力上的缺失而深陷難題。青少年的大腦正歷經一段發展上的關鍵期，但他們的執行能力尚未到位，因此有時常會出現雙重人格行為。前一分鐘在學校裡冷靜、理性、一切都很酷，下一分鐘卻又像災難臨頭似地吼叫、焦躁、情緒一團糟。如果這就是典型的青少年，那麼試想一個執行能力差，又常常找不到東西、走路不看路、對最後期限這件事完全毫無知覺、願意嘗試朋友做的任何一件事的青少年會是什麼模樣？倘若你家裡也有一個執行力欠佳的青少年，那會像是典型青少年的加強版——只會更吵、更緊繃、更「散漫」。  
過去的你，過去可能僅僅靠自己所擁有的執行力來全力幫助孩子：你幫他整理東西，提醒他找不到外套時該去哪兒翻翻看；你幫她一起做報告，反覆提醒她把電視關掉認真做功課。但是現在，你需要一些不必時時傷腦筋的方法來幫助他們，這些方法不但能讓青少年欣然接受，而且，還能讓他們覺得仍然掌控自己的生活！現在的你必須透過討論、協商、以及正向溝通來與孩子相處，鼓勵他們訂立目標並朝著目標努力（即使他們的目標和你的不一樣），並在他們願意接受的時候提供協助，你現在擔任的，是協助和鼓勵的角色，而不是虎爸或虎媽。  
本書將藉由各種檢測表及引導，帶你瞭解家中青少年以及你自身的執行力強項與弱項、你與青少年之間的互動模式，還有你們各自的人格特質；書中更提供了許多有效的對話溝通技巧及處理方式，協助爸媽們培養孩子的執行力，這不僅能讓孩子解除他在這個年紀裡可能面對的各種危機情況，並且會幫助孩子往成為一個成熟大人的方向勇敢前進。

**返讀行動桃園場 第35期**

108年12月18日（三）19:00-21:00   
講題："返讀行動"－ 聰明但散漫的青少年怎麼教  
講者：競爭LEAD教育中心 李柏賢老師

地點: 會稽國中三樓會議室

\*此次研習免費參加

輔導室108.11.28