



理解青春期的大腦 有效對話不碎念

文 / 黃琮寧 (馬偕兒童醫院兒童感染科主治醫師) 圖 / 達志影像

孩子進入高年級後，許多父母注意到青少年在行為表現上，可能出現粗心、缺乏組織力和情緒變化等現象。為了「導正」這些行為，不知不覺碎念的機率增加，親子關係因而變得緊張，甚至對立。然而，如果能了解青少年大腦發展的階段，會知道這樣的混亂並非永久，甚至是



海裡記得買什麼，認知彈性幫助我如果貨架空了，可以轉念買替代物，而衝動控制讓我不會因為看到特價，就買一堆不需要的東西。建構成熟穩定執行功能的關鍵時刻，就在青少年時期。然而，因為大腦發展尚未成熟，青少年即使擁有這三種能力，卻不一定能持續穩定發揮。於是在生活常規或學業上，常常表現起起伏伏，讓父母與老師誤解孩子不努力，或是不夠認真……

了解青少年的大腦發展

事實上，在青少年時期，

不常使用的神經連結，修剪不重要的記憶與技能，讓訊息傳遞更有效率。

髓鞘化 (Myelination)：常用的神經路徑逐漸長出包裹的髓鞘，加速神經訊息傳導，讓思考與反應變快速。

神經穩定性 (Stabilization)：前額葉皮質神經元放電更穩定，強化專注力、工作記憶及情緒調控能力。

在這樣的變化下，大人會發現青少年的某些能力突飛猛進，甚至表現比成年人還出色，但是當任務變得複雜或在情緒

壓力下持續執行時，就表現得一塌糊塗。因此，我們必須認清事實，青少年必須在大腦情緒穩定下，才能展現更好的輸出成果。

換位思考助大腦成長

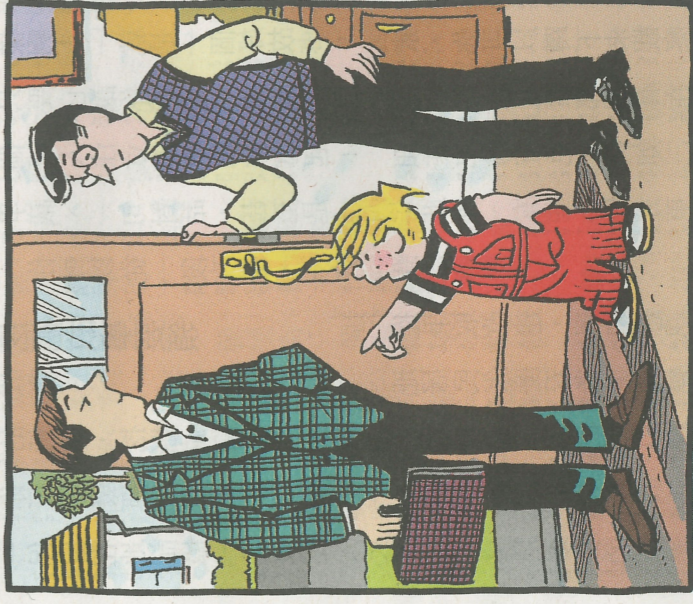
除此之外，在這個大腦發展的關鍵時期，沒有辦法讓青少年的大腦更健康的成長，打造

更佳的執行功能呢？答案是有的。

科學家發現，如果我們不要老是直接提供青少年標準答案，而是陪伴他們進行不同觀點的換位思考，長期下來，就能

討論生活事件時，讓青少年多嘗試從不同角色的視角思考問題。鼓勵他們培養同理心，從特殊族群的角度思考需求，進而提供解決辦法，例如為視障者設計產品。

還有，透過思考自身經驗與長遠人生意義的連結，能促使青少年大腦內部各網絡之間建立更高效的連結，有助於未來的人生幸福感。比如說，藉由蹣跚的經驗，思考這個決定對



淘氣的阿丹
譯 / 蔡宜蓉

「我能不能看看你那輛『愚蠢又華麗』的新車？我爸爸說他如果有錢，也想買一輛。」

未來的影響是什麼。讓不論成功或失敗的經驗，都不會只停留在當下的情緒，而是延伸思考三五年，甚至十年後的人生意義。

不批評多些同理與耐心

了解青少年大腦的需求後，父母可以先放下擔憂，同時避免使用負面詞彙和孩子說話。鼓勵孩子多多嘗試「換位思考」，以及進行長篇閱讀與深入思考，以平衡快速資訊時代對大腦的衝擊。

青少年時期是生命中充滿探索與成長的重要階段，他們的大腦雖然看似混亂，卻正透過每一次嘗試與錯誤，逐步走向成熟。他們需要的不是父母的批評，而是給予更多同理與耐心，直到培養出穩定的大腦執行功能。