



讓青少年聽話 先有好關係

文 / 黃聰寧 (馬偕兒童醫院兒童感染科主治醫師) 圖 / 達志影像

有趣的是青少年大腦這

人際關係影響大

青少年，大腦就像持續開啟的雷達，關注自己是否獲得同儕的接納，或者被人忽略。人際關係影響大

具有極高的敏感度，一旦人際互動困難，就會強烈的影響大腦功能。換句話說，這個年齡層的青少年，大腦就像持續開啟的雷達，關注自己是否獲得同儕的接納，或者被人忽略。

來調節情緒。青少年，也須投入更多心力。號，即使是心理健康的青少年，也須投入更多心力。完這則壞消息後，參與者朋友說想和你絕交。」聽告知一組青少年：「你的朋友說想和你絕交。」

美國北卡羅來納大學曾進行一項研究，研究人員告知一組青少年：「你的朋友說想和你絕交。」



或陷入焦慮。

應更敏感，反而更容易衝動

變得過度警覺，對壓力反應更敏感，反而更容易衝動或陷入焦慮。會「屈服」於這種環境，或衝突中，他們的大腦也更容易被「訓練」起來。但如果孩子長期處在壓力

荷蘭的腦科學家Eckhart C. Coen發現，當孩子身處支持性的環境，獲得正向的鼓勵，他們的大腦會因此更有動力，自我效能也

比喻為「大腦的執行長」。這些能力並非與生俱來，而是在與環境互動過程中逐步發展，而青少年時期的大腦自我效能，剛好

強大的自我效能 (self-efficacy)。所謂自我效能，指的是個體規畫，抑制衝動，維持注意力，以及解決問題等高階認知能力，常被

「我看到你這次做報告很用心，查了很多

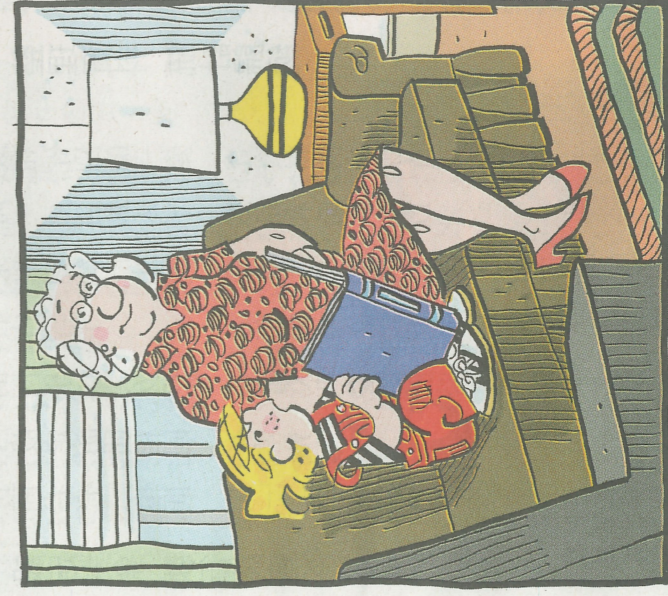
給予真實的肯定

「我看到你這次做報告很用心，查了很多資料」，而是具體指出他們努力的地方，例如「你看到你這次做報告很用心，查了很多

能。青少年最怕被敷衍，他們很敏銳，能分辨父母是真的在意，或只是口頭應付。當孩子願意交流時，請放下手機，專心聆聽。

更能。青少年最怕被敷衍，他們很敏銳，能分辨父母是真的在意，或只是口頭應付。當孩子願意交流時，請放下手機，專心聆聽。

這些科學的研究成果告訴我們，老師的一句讚美，可以讓孩子更有信心，愛上這個科目，願意在課堂上表達意見。一次同儕的冷眼或嘲笑，則可以讓孩子的自信心跌落谷底，造成好幾天的悶悶不樂。更可怕的是在社群時代，一個「讚」就能讓孩子心情飛揚，相反的被封鎖或忽略，則可能讓他們陷入自我懷疑。



淘氣的阿丹 譯 / 蔡宜容

「看來愛抱怨會讓人變醜，因為威爾遜先生以前滿帥的呀！」

資料」。這樣的肯定，讓孩子更有方向感。

創造「有意義的貢獻」

讓孩子在家庭或學校中，扮演有實際影響力的角色，例如參與家務分工，參與社團決策，幫助年幼的弟妹等。然而，不要只安排「假任務」，要讓他們玩真的，覺得「我做出了對人類有意義的貢獻」。

穩定的關係，是最好的保護力

在高壓或因難環境中成長的孩子，很難擁有良好的自我效能；反之，生長在情緒穩定與高包容的家庭，是他們抵禦壓力的重要屏障。即使生命並不容易，但只要可以依靠的人際關係，孩子的大腦仍有機會發展出健康

的自我效能。

大腦「重置」的契機

科學家發現，青春期的大腦比我們想像的更有可塑性，即使孩子童年時曾經歷逆境或創傷，青春期仍然是一個階段，孩子能遇到支持他們的成人與環境，他們的腦迴路仍然可以重新建構，從而發展出更好的自我調控能力。

未來，當我們陪伴孩子走過

過青春期時，不要急著指責他們的錯誤行為，反而是讓他們被看見，被尊重，被需要。這些正向的經驗，會慢慢鍛鍊他們的自我效能，讓他們在未來更有自信，更有能力，找到自己在世界上的位置。