

《青春，一場腦內旋風》讀書會

105.06.24 丁振豐 博士

前言

一、跨世代對話-----由內而外的省思

終生學習以探究我們是誰？人生有何意義？

二、引導「青少年之流」奔向創新活力

正面看待，認清青少年腦部的改變，並學習有建設性且合作的方式導引這個階段。

三、了解「我們是誰」，創造想要的生活

理解自己和他人內在的運作方式(腦部與自我覺察及與他人建立關係)，如何幫助我們了解自己和他人外顯的行為，建立「我們是誰」的經驗，以助於創造想要的生活。

四、本書的架構及重點整理

第一部分：青少年發現之旅----年少的機會與挑戰

壹、「謎」樣的青春年少：破除青少年期的迷思

迷思 1：狂飆的賀爾蒙作祟？

觀點：主要是腦部發展改變的結果

迷思 2：「不成熟」需要「長大」

觀點：青少年的「功課」探測底限、熱切探索未知和興奮，以發展核心品格特質做準備。

迷思 3：從依賴到完全脫離父母？

觀點：健康的轉變是朝向相互依賴，而不是凡事「靠自己」的疏離。

關鍵方式：傳遞正向訊息，接收善意引導

貳、青春期的精髓----優勢與挑戰

一、青春期行為與思考四大特質

二、保有年少的活力與意志，直到成人

1.活力人生----青少年與成人共同追求：

青少年其腦部改變四個「精髓」

2.反觀自我----運用年少的心智力量

能使我們持續終生學習，並認清由青少年帶來冒險、活力和勇氣等對生命肯定的感覺。

參、青春期的危機----風險與報酬

一、冒險+探測極限+感官刺激 (突破疆界，拿生命做賭注)

二、探索青少年特質，減少毀滅行動

觀點：重新創造某些文化認可的成年儀式

三、推開成人-----破壞與創新的時刻

觀點：1.如何挖掘出青少年未顯現積極的一面，促成青少年和成人合作，讓他們為我們創造，而不是對抗我們。

2.腦科學將指出，青少年的最精華之處可助人更為健康與快樂。

肆、空前漫長的青春期

一、生理變化 & 「離巢」準備

開始體驗身體和情緒的改變，並推開父母和同儕廝混，嘗試新的做事方法。

觀點 1.成人與青少年應建立連線

2.青少年應走向人群，獨立且勇於開創

二、少年十五二十時-----壓力與困惑

1.大過渡階段-----走出舒適圈，迎向未知

2.融入群體---安全感與同儕力量

3.跨世代合作，發揚青少年期精髓

觀點：重新創造某些文化認可的成年儀式)

伍、生命中的關鍵時刻

一、世代交替，生命之流不斷前進。

二、親子時光，緊密一生的依附。

三、情感依附-----鼓勵分離，提供支持。

基本依附：關注(Be Seen)、安全(Be Safe)、安慰 (Be Soothed) 且感到安心 (Feel Secure)。

四、陪青少年長長----挑戰情感的任務。

1.新依附關係，尋求安全感

提供安全的情感依附，以奠定兒女自我覺察的能力

2.耐心傾聽，才有深度對話

3.安全守候，化挑戰為力量

建立安全的基地，使我們如家人一般，在為我們的人生旅途導航時，將青少年的轉變與挑戰，化成可以一起運用的力量。

我的結論與疑問：

一生發展的任務：熱情的心，冷靜的腦

青少年期的衝擊：生理成熟早而心理成熟晚

青少年期的衝擊除了父母安全守候外，社會還要做甚麼？

(註：狂飆是賀爾蒙作祟或腦部發展是演化論的觀點，人類學的觀點是認為青少年生理成熟早而心理成熟晚的衝突所致)