



天真可爱的小孩去哪了？周育如浅谈前青春期到青春 期孩子的大脑变化

文/清大教授 - 周育如

青春期是个尴尬又矛盾的年纪，大人们知道他心智上还是个孩子，好像很会表达，也看似有独立思考的能力，然而却常常出现很多不成熟的行为，甚至跟父母、老师吵架顶嘴天天发生，演变到后来跟孩子的沟通变得困难重重。

其实，青春期对人体来说，分为生理和心理的两大改变，以生理来说，是身体及大脑快速转变的过程；以心理来说，又是孩子在成为大人过渡的认知剧烈改变时期，对孩子及父母或老师来说，其实都需要很多的理解跟适应。

在生理方面，青春期开始发动时，大脑的下视丘会开始释放命令给我们的脑下垂体，脑下垂体收到命令后，就会开始释放性荷尔蒙，一旦性荷尔蒙开始在孩子的身体里发生作用时，孩子的身体跟脑袋会开始进行大幅度的改组。最明显可以看到的，就是性生理的发育，但有一个肉眼看不到，但其实更剧烈的改组正发生在他的大脑。

孩子在儿童时期，大脑已经建立很多回路，到了青春期时，人的身体其实要集中火力帮助孩子性生理发育能够完成，大脑为了让发育能够有效率的运作，会转去把重点放在性生理的发展，所以原本大脑已经建立的某些连结在青春期会被大幅修剪。

观察儿童时期大脑的造影跟青春期孩子大脑的造影，你会发现儿童时期的连结，很多时候比青春期大脑的连结更紧密有效，换言之，儿童时期孩子原本已经能够做到

的一些事情，到了青春期他有可能反而做不到，例如原本在国小已经很懂事的孩子，到了青春期反而变得很没礼貌，或是原本情绪平稳的孩子，到了青春期却情绪起伏不定或脾气火爆。

前青春期到青春期阶段，大脑会把一些原本建立好，但对此时刻的身体发展任务没那么重要的连结修剪掉，这样才能非常有效率的针对性生理的发展去运作。所以你会发现前青春期到青春期的孩子可能开始回呛父母、讲道理听不进去、或是应对跟思考变得尴尬怪异，这就是大脑正在转型很显著的状态，他可能出现一些很不成熟的行为或言语，让你非常的生气，这时，请不要生气，你要知道孩子开始长大了。

也请记住，不要因为孩子青春期的冷漠跟冲撞而觉得受伤，他正处于转型模式，青春期的他并不是他的最终状态，你看到他的讲话态度不合理、行为不合理、各方面跟你唱反调，是因为他的身心发展还没完成转型，所以你要做的事情不是力图改变他，反而是要理解他，并引导他往合适的方向去发展。

前青春期到青春期大概会有六到七年的时间，了解前青春期的的大脑和身心发展，明白孩子处于转大人的历程当中，他的生理因为开始转变而影响到他的外在行为表现，这段时间也是人格养成最重要的阶段，在这时帮助他更深刻的思辨与讨论，跟孩子的冲突就可以降低很多。

陪他走过这个过程，支持他的改变，理解孩子认知、社会情绪的调整状态，是父母可以为孩子做的事！在过程中，你会想起，孩子的青春期也是你曾经历过的阶段，等过了这个时期，你会发现，孩子经过青春期的蜕变，会带着更成熟更懂事的样貌跟你互动，届时你可爱又贴心的大小孩会回来的！