青春期大脑之谜

替你读完整本书，只留下 4 件非知道不可的事

妮古拉·摩根 著

liugeixiang.com

第1节 · 大脑在施工，请绕行

刹车还没装好

> 他上一秒还笑，下一秒摔门。不是学坏，是脑子里的刹车还没装好，油门先踩到了底。

NOTE

青春期前额叶（理性刹车）尚未完工，情绪脑油门先成熟。冲动、冒险、情绪化是施工期的正常现象。

第2节 · 睡眠是青春期最贵的补品

睡眠是最贵补品

> 他晚上睡不着早上起不来，不是懒，是生物钟挪了。你骂他，不如帮他保住睡眠。

NOTE

青春期生物钟天然后移，但学校不等人。长期睡眠不足直接打击情绪、记忆和判断。

第3节 · 同伴比父母大

同伴比父母大

> 他宁跟朋友冒着雨瞎逛，不愿跟你逛超市。别寒心，这是大脑在长翅膀。

NOTE

青春期大脑对同伴评价高度敏感——被排斥的痛苦和生理疼痛走同一条神经通路。同伴重要不是背叛你。

第4节 · 换一个沟通频道

十句咽九句

> 青春期对话的黄金法则：十句话里，九句咽回去，一句挑对时机说。

NOTE

说教触发防御，简短、幽默、并肩（散步/开车时）的对话才进得去。抓住他愿意开口的窗口。