

人類大腦 25 歲才可發育完

“大腦的發育時間比我們預期的要長很多，大概要到 25 歲左右才可以發育完成。因此，青春期的腦是處於沒有完全發育成熟的狀態，青少年的腦沒有辦法完全控制自己的行為。”在日前召開的青少年健康與發展媒體培訓會上，聯合國兒童基金會的青少年發展專家德瓦旭希·杜塔(Devashish Dutta)，從人類大腦發育的角度解釋了青少年成長過程中所表現出來的叛逆、懶惰、沒有責任感等問題。

德瓦旭希·杜塔指出，大腦中前額葉皮質負責理性思考的部分，這部分的發育程度會在 17 歲左右達到一個高峰，接下來，發育進入緩慢狀態，直至 25 歲左右完全成熟，因此，法律上所規定的 18 歲成年是有根據的。此外，人類大腦中負責情緒的部分在 12 歲左右達到發育的峰值，而 18 歲左右，這部分就已發育完全。

由於青少年大腦未發育完全，因此在他們成長過程中，會出現很多危險性因素，比如抑鬱、叛逆，甚至是犯罪等行為問題。

北京師範大學心理學部教授林丹華在培訓會上表示，如果把青少年的健康發展比做一棵大樹的話，自我價值就是這棵大樹的根，是基本；樹幹是品格，保證這棵樹可以健康地向上發

展；能力就像是葉子，可以進行光合作用，讓大樹吸收足夠的營養；與社會的連接就是樹枝，把各個部分聯繫起來，讓這棵樹枝繁葉茂。

所以，林丹華建議，促進青少年的健康發展，人格教育特別重要，而堅毅又是人格培養中不可或缺品質，學業堅韌性是促進青少年健康發展的第二重要因素；此外，心理彈性也是保證青少年健康發展的重要能力。

德瓦旭希·杜塔從大腦神經連接發展的角度，對青少年的健康發展提出了建議：“剛出生的時候，人類大腦中幾乎沒有太多的神經連接，7 歲左右神經連接的數量發展得非常迅速，之後神經連接將會減少。這個神經減少的過程其實就是，大腦經常使用的神經連接變得越來越高效，不經常使用的神經連接被移除的過程。”

“所以如果青少年經常做音樂、體育、美術等相關的事情，這些方面的神經連接就會持續地生長；但是如果他們在打電子遊戲、暴力、吸毒等方面接觸的比較多，與之相關的神經連接就會保留下來。學習好的東西和學習壞的東西

的神經路徑是一樣的，只要他使用的足夠多，那這部分的神經連接就會越來越多，反之則會減少。”德瓦旭希·杜塔補充道。

因此，在青少年的成長過程中，成長環境以及外界對他的引導起着非常重要的作用。一方面，對於青少年的一些消極、懶惰、不負責任等行為不應該進行過分的批評指責，這是由他們大腦發育的生理結構所決定的；另一方面，對於青少年成長過程中所接觸的事情和培養的習慣，監護人需要做積極的引導。

林丹華也認為，社會支持在青少年成長方面具有非常大的作用，“心理學有很多研究發現，減壓的最好方式，就是擁有良好的人際關係。”哈佛大學成人發展研究所曾耗時 75 年，對 724 位男性進行追蹤研究，得出結論：“具有美好的人際關係，可以讓人更幸福”。青少年處於性格、價值觀的形成階段，良好的人際關係與和諧的成長氛圍，對於他們更為重要。

德瓦旭希·杜塔在培訓會上引用了一句俗語：“It takes a village to raise a kid”(翻譯：培養一個孩子需要一個村莊)。因此，一個青少年的健康成長，需要動員家庭、學校、社會等多方力量，同時還需要這些人能充分認識到青少年的成長規律，用適當的方法讓青少年幸福成長和生活。(劉昶榮)



大腦半球外側面



3. 堅持每天給孩子讀書講故事

閱讀的種子是在家庭播下的。《朗讀手冊》引用了一首詩：“你或許擁有無限的財富，一箱箱的珠寶與一櫃櫃的黃金。但是你永遠不會比我富有，我有讀書給我

愈的作用，孩子要解決什麼問題，都有相應的圖書，看了之後比說一萬句教訓的話都有用。

最重要的是，兒童時期一旦養成了閱讀的習慣，今後會主動找書讀書。

閱讀是有胃口的，一開始讓孩子吃肯德基、麥當勞，慢慢的，其他東西就不愛吃了，他只對肯德基、麥當勞感興趣，他不知道世界上還有其他好東西。讀書也是這樣，讀了一些糟糕的書，對

其他的好書就沒有鑒賞力了。

4. 經典原著改編的電視電影可“做媒”

閱讀不能強迫，要適當引導。

雖然前面說，家長儘量少帶孩子看電

可能只是堆砌在腦中的信息。如果家長能鼓勵他說出自己的讀後感，在他表達之前實際上他經歷了一次深度的思考；在他表達的過程中，他也一定程度上鍛煉了自己的溝通和表達能力。這對他後來基本寫作能力的培養非常重要。

有位爸爸是這樣做的：“每次我讓孩子看書，他都以功課忙為理由，一律拒讀。但我卻找到了他的一處軟肋，就是他的作文差。一次他在寫一篇作文之前，我先讓他看了一本書，讀一遍，記一遍，讓他將所有能理解的詞彙儘量恰如其分地用在作文中，結果，老師的評判是‘語言生動形象’。於是孩子在閱讀的過程中逐漸找到了寫好文章的方法，自己便主動找書來讀。”

6. 閱讀不能急功近利，要靜等花開

閱讀是一輩子的修行。

可能在短期內看到明顯或直接的效果，很多時候它都是一項隱性技能。所以，

如果你沒時間陪孩子 請讓他閱讀 (下)

聽的媽媽。”閱讀是讓孩子有豐富精神生活的重要源泉，閱讀能力、閱讀興趣、閱讀習慣的培養是從家庭開始的。

童年的秘密我們遠遠沒有發現，童書的價值我們遠遠沒有認識。童書把人類最美好的東西，都悄悄地藏在一個個人物、動物的命運里，借此構建起孩子的價值觀。最初的閱讀是親子共讀，是父母讀給孩子聽，因為孩子不認字，閱讀更多的是從圖畫入手。

兒童最初是通過圖畫認識這個世界的。童書不僅有價值燻陶的作用，還有治

視，但是有選擇性看一些還是需要的，特別是一些經典原著改編的電視電影。

當然，如果可能的話，孩子直接讀原著當然是最好的。但是如果孩子不樂意的話，可以先用接受度較高的電視電影來“做媒”，吸引孩子去讀原著。

5. 鼓勵孩子聽後讀後說說自己的看法

輸入之後，輸出同樣非常重要。

在孩子閱讀書籍之後，家長可以多鼓勵孩子說出自己的感受和想法，來增強孩子思考能力、溝通和表述能力。

如果孩子只是一味地閱讀，所看的書

家長千萬要拋棄通過短時間閱讀迅速達到某種效果的想法，千萬不要覺得孩子近期多讀幾本書就能馬上寫好作文了。

事實上，孩子大量閱讀的效果可能會在初、高中才能明顯體現出來。日積月累的閱讀培養了孩子清晰的邏輯思維能力，這項基本能力的提高將大大促進孩子的學習和寫作。

孩子讀書越多，知識和知識之間能夠產生的連接就越多，也許某一天能出現爆炸式的綻放。所以，讓孩子堅持閱讀，總有一天會開出最美的那朵花。



你擔心的事大多不會發生

美國有個運動員叫約翰遜，他平時訓練有素，實力雄厚，但在賽場上卻連連失利。類似的情況在我們的生活中極為常見，心理學家將其稱為“約翰遜效應”。

這是個人心理素質問題。得失心過重，自信心不足，因為失“心”，所以失“手”。在面對情感、職業和生存保障等方面的問題時，很多人內心不夠強大，心存恐懼感。比如失業、失戀、醫療、購房……這種種煎熬會反復撥動他們內心恐懼的心弦。

有的人害怕被伴侶或子女輕視，所以一遇到對方對自己態度不恭，就會反應敏感。有的人在望子成龍、望女成鳳心理的作用下，生怕子女達不到他們的期望，從而形成一種經常性的精神負擔。

每個人都希望自己的一生平安健康、幸福快樂，但心里總擔心這、擔心那。其實他們擔心的事大多不會發生。

有一隊海軍被派到一艘油輪上，他們都嚇壞了。這艘油輪運的是高辛烷值汽油，他們擔心要是油輪被魚雷擊中，那麼每個人都得死。可是美國海軍部發佈了一些精確的數據：被魚雷擊中的 100 艘油輪里有 60 艘並沒有爆炸沉沒，而沉下去的 40 艘里只有 5 艘是在 5 分鐘內沉沒的。也就是說，即使油輪被魚雷擊中，你還有足夠的時間逃生——死在油輪上的概率非常小。知道這些數據之後，士兵們的憂慮一掃而光。所以，想在憂慮摧毀你之前改掉憂慮的習慣，最好的辦法是看看以前的記錄，並算出一個平均概率，看看現在擔心的事發生的概率有多大。

“我和 Siri 成了好朋友。”

“一個人在這座燈火輝煌的城市生活，萬家燈火卻沒有一盞是為我而亮。”

“千萬不要午睡，因為等你傍晚醒來時，看着窗外緩緩下沉的夕陽，會有一種被全世界拋棄的感覺。”

知乎網上“如何看待‘空巢青年’”的提問下，一些高票答案是這樣的。

“空巢青年”是 2016 年突然興起的一個概念，在這個標籤背後，是一群二三十歲、離開父母去大城市打拼、住着二三十平方米出租屋的獨居青年。“空巢”這個本用來形容留守家中、兒女極少回家的老人的詞，如今套用在青年身上，給“空巢青年”這個標籤添上了一抹孤寂和悲情的色彩。

一個人，就是一座孤島

凌晨 1 點，看着房間里的一片狼藉，周雲晴終於忍不住哭了。這是 29 歲的她來到上海的第 5 年，也是她獨居的第 5 年。她已經習慣了生活的圈子里除了同事就只剩自己——一個人上下班、一個人吃飯、一個人逛街、一個人出門旅行、一個人養病直至痊癒……

一個月前，為了換個住處，周雲晴又獨自和房東、中介、裝修隊打起了交道。這天深夜，周雲晴剛將獨自打包的行李運到新家，又因為搬家公司的工人臨時加價，與他們大吵了一架。她想找人撐腰，結果來回翻了幾遍手機通訊錄，竟然不知道能夠打給誰。

5 年來，周雲晴第一次問自己：“我會永遠一個人嗎？”

《中國青年報》社會調查中心的一項針對 2000 人進行的調查結果顯示，64.3% 的受訪者表示自己身邊有很多像周雲晴這樣的“空巢青年”，這些“空巢青年”通常面臨缺乏情感寄託(57.9%)和居住條件差(57.8%)兩大困境。“空巢青年”既反映了一種生活狀態，也映射出

一種心態。“空巢青年”這樣的網絡標籤或許有媒體跟風和以偏概全的一面，但根據新華網援引的一項數據，國內 20 歲到 39 歲的獨居者數量，已接近 2000 萬。

當家鄉的田園牧歌無法支撐起自己的野心和夢想，許多人選擇背起行囊。他們為了更多的機會、更好的平台，蝸居在繁華都市的一隅。

可是好的機遇永遠昂貴且只屬於少數人，大城市的繁華和無形的生存壓力讓他們奮鬥的腳步顯得更加孤獨和艱辛。夜深的時候，周雲晴會陷入迷茫和對一事無成的焦慮：“都說大城市里機會更多，可有時候卻覺得自己在這個城市是個多餘的人。”

一個人，活成一支隊伍

“空巢青年”的標籤過於悲情。紐約大學社會學教授埃里克·克里南伯格將獨居生活的興起看作一種具有革新力量的社會現象。因為獨居生活改變了人們對自身以及對人類最親密關係的理解，改變了人們成長與成年的方式，也同樣改變了人類老去甚至去世的方式，還影響着城市的建造和經濟的變革。“無論今時今日我們是否與他人一起居住，獨居幾乎與每個社會群體、每個家庭都密

切相關。”

從某種程度上來說，當下中國年輕人的獨居生活正是這種“具有革新力量的社會現象”，用“空巢”二字來指稱並不完全準確。他們自願選擇與父母、親人分開，並選擇獨自租房居住，這是獨居青年自主意識提陸的重要標誌。

孤身在外，本來就有諸多不易，城市之大與人之渺小也容易讓人產生無力感和孤獨感。每一種選擇都有其代價，這才是生活的常態。

“空巢”二字渲染了獨居青年的孤獨，而忽略了獨居青年選擇這種生活方式的初心。知乎網“如何看待‘空巢青年’”的提問下，另一個高票答案是這樣的：“我一直將自己看作在大城市的‘戰鬥者’。”

在真正建立自己的家庭之前，任何人都要經歷這樣的“中空”狀態，在歷練中提高生存技能、鍛煉自立能力。“空巢青年”更像當代年輕人的奮鬥群像，為了拼一種未來的可能性，漂泊在陌生的大城市，在黑暗中摸索光亮。這群人的奮鬥，是改革道路上閃耀的“城市之光”。

羅曼·羅蘭說過一句話：“世界上只有一種真正的英雄主義，就是認清生活的真相後還依然熱

空巢青年

