



第一本探討青少年腦部發展專書

為什麼 青少年 都衝動？

Why do They Act That Way?

青少年的大腦就像是一觸即發的油門，
但足以搭配的煞車卻還沒到貨。
華許博士結合科學、心理學及
與青少年直接相處的經驗，
告訴你「青春期的不是一個有待解決的問題，
而是一個值得體驗的經驗。」

大衛·華許 (David Walsh) / 著
李淑珺 / 譯

【誠摯推薦】

台北榮總兒童青少年精神科主任 / 陳映雪 醫
國立空中大學生活科學系主任 / 張德聰 博士

以上僅依姓氏筆劃排序



親子系列 P41

為什麼青少年都衝動？

Why do they act that way?

A survival guide to the adolescent brain for you and your teen.

作者→大衛·華許 (David Walsh)、奈特·班尼特 (Nat Bennett)

譯者→李淑瑋

特約編輯→陳靜惠

封面設計→莊士展

發行人→李鍾桂

總經理→金克剛

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

10647 台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141 台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：<http://www.lppc.com.tw> (讀家心聞)

登記證→局版北市業字第1514號

初版1刷→2005年6月

初版3刷→2010年4月

I S B N→957-693-621-7

定價→320元

法律顧問→林廷隆律師

排版→立全電腦印前排版有限公司

印刷→永光彩色印刷股份有限公司

國際中文版授權／博達著作權代理有限公司

BRADSHAW ON：THE FAMILY © 1988, by John Bradshaw

Chinese translation copyright © 2006 by LIVING PSYCHOLOGY PUBLISHERS

Published by arrangements with HEALTH COMMUNICATIONS, INC.
through Bardon-Chinese Media Agency

All Rights Reserved.

張老師文化智慧的書目

P 1

一、生活叢書				P21	孩子的心，我懂。	220元	
生活技巧系列			定價 備註	P22	你可以做個創意媽媽	230元	
A13	讀書會專業手冊	250元		P23	我要和你一起長大——尋找家庭桃花源	250元	
A14	創意領先——如何激發個人與組織創造力	250元		P24	媽媽心裡的話——關於兒子	330元	
A15	大腦體操——完全大腦開發手冊	120元		P25	愛女兒愛爸爸——做女兒生命中第一個好男人	280元	
A16	想戒就戒——成功戒菸手冊	180元		P26	孩子的天空——成長、學習、邁向卓越的七大需要	300元	
愛·性·婚姻系列			定價 備註	P27	大手牽小手——我和我的自閉兒小宜	220元	
E29	偷看——解讀台灣情色文化	180元	平裝	P28	每個父母都能快樂——怎樣愛青春期的孩子	270元	
E30	台灣情色報告	180元		P29	當孩子做錯事——掌握機會塑造好品格	300元	
E31	中年男人的魅力——流暢、健康、性歡愉	200元		P30	如何與青少年子女談心	280元	
E34	愛情功夫	200元		P31	我想安心長大——如何讓孩子有安全感	260元	
E35	性心情——治療與解放的新性學報告	220元		P32	王鍾和與父母談心①——親子關係	240元	
E36	外遇——情感出軌的真實告白	280元		P33	王鍾和與父母談心②——生活教育	240元	
E37	我痛！——走出婚姻暴力的陰影	220元		P34	王鍾和與父母談心③——兩性教育	240元	
E38	愛情學分 ALL Pass	180元		P35	王鍾和與父母談心④——學校生活	240元	
E39	我的愛人是男人——男同志的成長故事	180元		P36	青少年非常心事	250元	
E41	結婚前，結婚後——成長與改變	220元		P37	單親媽媽，滿分家教	200元	
E42	愛得聰明·情深路長	210元		P38	媽媽，沒有人喜歡我	320元	
E43	遠離危險關係——愛情的七大警訊	290元		P39	我兒惠尼	320元	
E44	愛就是彼此珍惜——幸福婚姻的對話	300元		P40	燈燈亮了——我的女兒姐姐	320元	
E45	婚內昏外	220元		P41	為什麼青少年都衝動？	320元	
E46	一定要結婚嗎？	280元		青少年系列		定價	備註
E47	愛上 M 型男人——找回妳的勇氣、尊嚴與幸福	290元		Z1	心中的自畫像——如何認識自我	120元	
E48	重建——重塑婚姻與自我的願景	350元		Z2	悸動的青春——如何與人交往	120元	
E49	搞懂男人——李曼法則 39	270元		Z3	葫蘆裡的愛——如何與家人溝通	120元	
E50	享受愛情不吃虧	230元		Z4	輕鬆過關——有效的學習方法	120元	
E51	抓住幸福很 easy	230元		Z5	孩子，你在想什麼——親子溝通的藝術	120元	
E52	愛在金錢蔓延時——金錢與親密關係	290元		Z6	青少年的激盪——青少年心理及精神問題解析	150元	
E53	夫妻溝通成功七律	250元		Z7	貼身話——少女成長手札	120元	
親子系列			定價 備註	Z8	貼心話——我說、我聽、我表達	120元	
P10	校長爸爸天才困	180元		Z9	少年不憂鬱——新新人类的成長之路	180元	
P11	烤媽出招	180元		Z10	想追好男孩——青春族的情感世界	180元	
P12	尋找田園小學——創造兒童教育的魅力	220元		Z11	上青少年家——青少年完全酷卡一、手冊	120元	
P13	不是兒戲——鄧志浩談兒童戲劇	220元		二、輔導叢書			
P14	我的女兒予力——一個唐氏症家庭的生活紀實	250元		助人技巧系列		定價	備註
P15	跟狐狸說對不起	200元		C3	助人歷程與技巧	150元	增訂版
P16	7-ELEVEN 奶爸	200元		C4	問題解決諮商模式	250元	
P17	父母成長地圖	200元		C5	校園反性騷擾行動手冊	150元	增訂版
P18	做孩子的親密知己	200元		團體輔導系列		定價	備註
P19	親子逍遙遊台灣	200元		M2	團體領導者訓練實務	200元	修訂本
P20	親子逍遙遊世界	200元		M3	如何進行團體諮商	200元	

M7	團體輔導工作概論	250元		N61	習慣心理學·應用篇	400元	
M8	大團體動力——理念、結構與現象之探討	180元		N62	兒童與青少年焦點解決短期心理諮商	320元	
教育輔導系列		定價	備註	N63	兒童敘事治療：嚴重問題的遊戲取向	420元	
N23	薩提爾的家族治療模式	380元		N64	薛西佛斯也瘋狂	290元	
N24	焦點解決短期心理諮商	200元		N65	兒童注意力訓練父母手冊	260元	
N25	邁向成熟——青年的自我成長與生涯規劃	220元		三、生命哲學叢書			
N26	兒童遊戲治療	250元		心理推理系列		定價	備註
N27	臨床輔導工作的理論與實務	400元		T15	桃色夢境——性夢解析與自我成長	200元	
N28	10倍速療法——短期心理治療實戰錄	200元		T16	你在做什麼？——成功改變自我、婚姻、職情的真實故事	380元	
N29	人際溝通分析練習法	420元		T18	榮格自傳——回憶、夢、省思	400元	
N30	兒少性侵害全方位防治與輔導手冊	260元		T19	家庭秘密——重返家園的新契機	280元	
N31	心理治療入門	360元		T20	跨越前世今生——陳英茂醫師的催眠治療報告	200元	
N32	TA的諮商歷程與技術	280元		T21	脆弱的關係——從玫瑰戰爭到親密永久的婚姻	320元	
N33	敘事治療——解構並重寫生命的故事	420元		T22	家庭舞蹈I——從家庭治療剖析婚姻關係	220元	
N34	志工實務手冊	450元		T23	家庭舞蹈II——從家庭治療探討家人互動	220元	
N35	家庭暴力者輔導手冊	280元		T24	穿越迷幻森林	320元	
N36	遊戲治療101	450元		T25	回家：結構派大師說家庭治療的故事	400元	
N37	薩提爾治療實錄——逐步示範與解析	280元		T26	絕非虛構——心理醫師的驚悚之愛	350元	
N38	解決問題的諮商架構	270元		T27	當尼采哭泣	420元	
N39	情緒取向V.S.婚姻治療	300元		T28	診療椅上的謊言	420元	
N40	習慣心理學·辨識篇〈上冊〉	500元		T29	愛上警察——警察家庭心理手冊	360元	
N41	習慣心理學·辨識篇〈下冊〉	500元		T30	聖徒與瘋子——打破心理治療與靈性的藩籬	330元	
N42	快意銀髮族——台灣老人的生活調查報告	220元		T31	前世今生之回到當下	280元	
N43	志工招募實戰手冊	270元		T32	我的家缺角了——一個心理治療師的觀察	210元	
N44	助人工作者自助手冊——活力充沛的祕訣	350元		T33	祕密，說還是不說	360元	
N45	家族星座治療——海寧格的系統心理療法	450元		T34	靠窗的那張床——心理成長小說	420元	
N46	性罪犯心理學——心理治療與評估	350元		T35	請聽，我心——心理醫生的自我分析	300元	
N47	故事與心理治療	300元		T36	神奇城堡——以鑒整合多重人格的真實案例	360元	
N48	每個學生都能成功	250元		T37	不再害怕——性受虐者心靈療癒的動人故事	220元	
N49	情緒與壓力管理	300元		T38	為什麼做壞事——了解毀滅性人格	320元	
N50	兒童敘事治療	280元		T39	父母會傷人	300元	
N51	理情行為治療	220元		T40	百變小紅帽	280元	
N52	婚姻與家族治療——個案研究	720元		T41	診療椅上的愛與性	350元	
N53	焦點解決諮商案例精選——激勵人心的治療故事	270元		T42	走出宮殿的女科學家	380元	
N54	幫他走過精神障礙——該做什麼，如何做？	280元		T43	鏡子裡的陌生人——解難症：一種隱藏的流行病	380元	
N55	存在心理治療——死亡（上）	300元		T44	你有沒有看見我的馬	280元	
N56	存在心理治療——自由、孤獨、無意義（下）	380元		T45	大師說舞	260元	
N57	兒童注意力訓練手冊	400元		T46	婚姻探戈	260元	
N58	面試成功進大學	270元		T47	舞動人生	260元	
N59	心理治療Live現場	380元		T48	成長之舞	260元	
N60	青少年與家族治療	400元		T49	美聲男子	220元	

T50	刺繡的愛情	270元		D96	別跟情緒過不去	280元	
心靈拓展系列			定價 備註	D97	木履與清酒——生活中的惜物思想	220元	
D57	如何好好生氣——憤怒模式工作手冊	250元		D98	可以溝通真好	280元	
D58	因為，你聽見了我	220元		D99	打開戀物情結	300元	
D59	當醫生遇見 Siki	240元		D100	愛上工作——找尋自尊、獨立、安適、從容	300元	
D60	戰士旅行者——巫士唐望的最終指引	300元		D101	心中壞小孩	270元	
D61	靈性復興——科學與宗教的整合道路	320元		D102	抗癌無懼，活得更好——15000個抗癌勇士的健康秘訣	250元	
D62	我的生命成長樹——內外和好的練習本	270元		D103	和好再相愛——破裂關係的修復與重建	320元	
D63	Erikson 老年研究報告	400元		D104	當所愛的人有憂鬱症——照顧他，也照顧好自己	290元	
D64	難以置信——科學家探尋神祕信息場	240元		D105	請容許我悲傷	250元	
D65	重畫生命線——創傷治療工作手冊	400元		D106	再也不怯場	290元	
D66	家屋，自我的一面鏡子	380元		D107	殺不死我的，使我更堅強	280元	
D67	你可以更靠近我	280元		D108	空間詩學	350元	
D68	快樂的十日課（上）	250元		D109	做自己的心理管家	290元	
D69	快樂的十日課（下）	250元		D110	男人其實很憂鬱	280元	
D70	不無聊整事錄——十件要做的事，讓你快樂一輩子	200元		D111	女人的壓力處方	250元	
D71	一分鐘心理醫生	250元		D112	心理治療室的詩篇	250元	
D72	你可以自由——讓受虐婦女不再暗夜哭泣	200元		D113	愛與自由	300元	
D73	這就是男人！	340元		D114	我是有為者	200元	
D74	非零年代——人類命運的羅輯	450元		D115	發現你的利基	250元	
D75	打破沈默——幫助孩子走出悲傷	270元		D116	小魚舖，大奇蹟	240元	
D76	天空不藍，仍然可以歡笑——練習幽默	270元		D117	道別之後	220元	
D77	我們並未互道再見——關於安樂死	260元		D118	難以置信 II——尋訪諸神的網站	280元	
D78	巫婆一定得死——童話如何形塑我們的性格	320元		D119	關係療癒	320元	
D79	用心去活——生命的十五堂必修課	260元		D120	人道醫療	300元	
D80	艾瑞克森——自我認同的建構者	370元		D121	孩子為何失敗	260元	
D81	放心，陪他一段——照顧者十二守則	260元		D122	孩子如何學習	300元	
D82	憂鬱心靈地圖——如何與憂鬱症共處	290元		D123	生命河流	220元	
D83	重新發現時間	260元		心靈清流系列			定價 備註
D84	勇敢笑出來——不要放棄幽默	320元		R4	回首生機	140元	
D85	成功就是現在——大器晚成的祕訣	300元		R5	但願無悔	140元	
D86	慾望之心——了解賭徒心理	300元		R6	感應之情	140元	
D87	寫自己的壓力處方	320元		R8	一畦青草地	140元	
D88	我的哭聲無人聽見——孤單與健康	460元		R9	貼近每一顆溫柔的心	140元	
D89	我的感覺你懂嗎？——面對拒絕	320元		R11	二更山寺木魚聲	140元	
D90	躁鬱奇才——不凡創造力的背後	350元		R12	離家為了一個夢	130元	
D91	日常談話·深度傾聽	290元		R13	眼前都是有緣人	130元	
D92	勝過失望	270元		R14	溫馨故事	140元	
D93	父母離婚後——孩子走過的內心路	360元		R16	開悟心燈	140元	
D94	此刻有你真好——陪伴悲傷者走過哀痛	220元		R18	天天好心情	200元	
D95	向自殺 SAY NO！	350元		R20	時時樂清貧——我的清貧生活	160元	

R22	找回快樂的心	200元		Y46	祝你聖誕快樂	180元	
R23	心靈真情書	180元		Y47	祝你生日快樂	150元	
R24	印地安之歌	180元		Y48	祝你天天快樂	150元	
R25	不小心，我撿到了天堂	250元		Y49	給我親愛朋友	150元	
R26	我在雪地上跳舞	230元		Y50	當所愛遠逝	150元	
人與自然系列		定價	備註	Y51	讓憤怒野一回	150元	
NB2	看！岩石在說話	200元		Y52	給壓力一個出口	150元	
NB3	共享自然的喜悅	180元		Y53	勇敢向前行	150元	
NB4	與孩子分享自然	180元		Y54	好好過日子	150元	
NB5	探索大地之心	180元		Y55	活出真性情	150元	
NB6	細說生命華采——愛默森的自然文選	160元		Y56	寶貝你的學生	150元	
NB7	學做自然的孩子——國家公園之父穆爾如何觀察自然	180元		Y57	給工作中的你	150元	
NB8	國家公園之父：蠻荒的繆爾	250元		Y58	給我親愛家人	150元	
NB9	你也可以帶孩子和自然玩	210元		Y59	給獨一無二的你	150元	
NB10	樂遊自然天地——與孩子共享自然的六十種遊戲	220元		Y60	記得照顧自己	150元	
NB11	女農討山誌	300元		Y61	祝你早日康復	150元	
心靈美學系列		定價	備註	Y62	親親我的寶貝	150元	
Y15	玩得寫意	100元		Y63	親親我的媽咪	150元	
Y16	彼此疼惜	100元		Y64	阿保的童話（修訂版）	140元	
Y17	老神在哉	100元		Y65	小鎮人家（修訂版）	140元	
Y18	和上蒼說話	100元		Y66	十月的笛（修訂版）	140元	
Y19	心中的精靈	100元		Y67	森林小語（修訂版）	140元	
Y20	新鮮上班族	100元		Y68	蘋果樹（修訂版）	140元	
Y21	聽心兒說話	100元		Y69	森林的童話	160元	
Y22	美麗心世界	100元		Y70	會哭的男人很可愛	150元	
Y23	與人接觸	110元		Y71	跟沮喪說 bye bye	150元	
Y24	心的面貌	110元		Y72	葛葉的訊息	160元	
Y25	沈思靈想	100元		Y73	夏日的魔法	160元	
Y26	尊重自己	100元		Y74	幸福的滋味	200元	
Y27	寬恕樂陶陶	100元		Y75	別讓自己白白受苦	150元	
Y28	簡樸活得好	100元		Y76	平安在我心	150元	
Y29	善待此一身	100元		Y77	時時心感恩	150元	
Y30	自在女人心	100元		Y78	離開祕密花園	150元	
Y31	接納心歡喜	100元		Y79	走進萬花筒	150元	
Y32	喜樂好心情	100元		Y80	因為愛，我和你	180元	
Y35	樹香——人與自然的對話	140元		Y81	因為愛，我和自己	180元	
Y36	舞蝶——人與自然的對話	140元		浮世繪系列		定價	備註
Y37	享受寧靜——雅肯靜坐心理學	160元		VW1	在浮世繪相遇	350元	
Y39	小小豬的謙弱哲學	200元		VW2	這人生	280元	
Y42	老灰驢的幽默自處	160元		VW3	讓我擁抱你	180元	
Y44	當下最美好	150元		VW4	彼此擁抱	180元	

· 此書目之定價若有錯誤，應以版權頁之價格為準。

· 讀者服務專線：(02) 2218-8811 傳真：(02) 2218-0805



第一本探討青少年腦部發展專書

為什麼 青少年 都衝動？

Why do They Act That Way?

大衛·華許 David Walsh) / 奈特·班尼特(Nat Bennett)著
李淑琚 / 譯

Why do They Act That Way?

為什麼 青少年 都衝動？

目次

推薦序一・衝動少年郎，腦部多作怪 陳映雪 005

推薦序二・開啓了解青少年的另一扇窗 張德聰 009

PART 1・青春期的腦內革命

CHAPTER 1・為什麼青少年問題多？ 015

CHAPTER 2・為什麼青少年都敏感？ 045

CHAPTER 3・為什麼青少年都衝動？ 061

CHAPTER 4・為什麼青少年愛冒險？ 081

CHAPTER 5・為什麼青少年難溝通？ 103

CHAPTER 6・為什麼青少年男女大不同？ 125

PART 2 · 青春期潛藏的地雷

CHAPTER 7 · 懵懂的愛與性行為

153

CHAPTER 8 · 吸煙、飲酒與藥物問題

177

CHAPTER 9 · 電子媒體致命的吸引力

201

CHAPTER 10 · 睡眠不足的真相

223

CHAPTER 11 · 心理疾病的發生

235

PART 3 · 如何愛青春期的孩子

CHAPTER 12 · 了解青少年的成長障礙

265

CHAPTER 13 · 聯繫、指引與愛的重要

287

CHAPTER 14 · 以開放的態度傾聽青少年

309

推薦序一

衝動少年郎，腦部多作怪

台北榮總兒童青少年精神科主任 陳映雪醫師

「世風日下，人心不古」，最近幾年來，在青少年心理、生理門診，或精神科住院病患的案例中，行為衝動導致暴力、自傷或違反社會規範等現象，經常是他們被家長或學校帶來就醫的主因，而且這類個案有增無減，到令人心驚的地步。社會秩序與家庭結構的崩解離析，只是其中部分的成因，為何有些個案有如蓮花出污泥而不染，而某些人雖後天教養環境相當良好，依然情緒調控極差到令人扼腕，其中大腦的結構、質地、發展與功能，扮演極具關鍵的角色。大腦的本質再受到後天學習及生活體驗錯綜複雜互動的雕塑，就形成一樣米養百樣人，人與人之間有極大差異性。

大腦的發展自胚胎受孕開始直至青少年，腦神經元就不停地發育、增強與修整，過程極為繁複，其中任一部位或環節稍稍出錯，就會出現神經或精神症狀。神經方面的症狀外顯多，易被察覺，例如癲癇、手足麻痺。至於精神症狀需十分嚴重時方被察覺，過去一些認知功能、心理執行能力或者人格發展偏差，常被歸咎於興趣缺缺、老師不會教、父母管

教不當、個性使然等等，這些後天環境負面因子不容否認有部分的影響力，然而除智能障礙外，情緒人格與精神偏差具有大腦的隱形障礙的存在事實，卻長期被國人所忽略，例如長期受虐兒童的左側大腦皮質與海馬迴發展呈現異常，又如母親罹患憂鬱症，她的小孩腦波異常的機率大於正常母親所生的子女，腦波異常在出生一個月時即可被發現。缺乏對腦器質異常的認知，或多或少影響到父母的教養方式、對偏差行為或精神疾病的解釋及尋求治療的模式，更遑論錯誤方法可能使子女未蒙其利、先受其害。

對大腦的發育發展，及其與行為與情緒緊密關係的了解，端賴最近五十年有很大突破的腦科技發展，包括腦神經影像學、分子生物學、發展心理學、發展神經生物學、認知神經心理學或生物行為發展學。多年的探索，累積了浩瀚的知識，只是專業的言語極為艱澀，往往令常人難以窺得堂奧之美。《為什麼青少年都衝動？》的作者大衛·華許(David Walsh)卻能以精闢的文筆化繁為簡娓娓道來，且利用實例將目前嶄新腦科學研究的知識披露，並與生活的實用性結合，讓家有青少年的父母，能掌握桀驁不馴的子女背後生理性的困擾特性，並教導父母運用方法來應對或帶領子女邁向康莊大道。

大腦到青春時期，可以說幾乎發展到頂點，由於各部位發展速度不一，如小腦部位、顳葉或基底核皆未完全成熟，身心會出現不協調狀態，尤其相對於身體與性發育，跟抽象思考、分析整合有關的認知策略發展、自我控制與情緒調控能力皆較不成熟，這是少年即會表現血氣方剛的主因，導致勇於追求新奇、不顧後果。進入所謂青春風暴期，一些潛存的疾病，例如精神分裂症、躁鬱症、憂鬱症、飲食異常、精神官能症的大腦發展往往在此

階段出現異常，更加失衡而發病。於是很多父母對青少年的情緒與行為充滿困惑、不知所措、愛莫能助，甚至憤怒與悲哀。臨床上，發現親子溝通不良的案例很多，父母有的被拒絕在子女的心門外，有的經常處在日以繼夜無法終結的衝突與糾葛中，雖然希望子女就醫或諮詢，但子女往往抗拒而未果。這時專家著書就有如明燈，《爲什麼青少年都衝動？》一書就相當能滿足這類父母的需求。

十年樹木，百年樹人，要養育一位身心平衡的子女，並非易事，因此只要有子女者，對兒童青少年腦部發育與成長的知能，及其對情緒行為的影響，不可不知，必須未雨綢繆，多多涉獵。《爲什麼青少年都衝動？》一書是經典之作，讓父母能快速掌握全貌，且實際運用於生活中，雕塑穩定成熟的青少年。

推薦序二

開啓了解青少年的另一扇窗

國立空中大學生活科學系主任 張德聰博士

終於有一天你發現你的「乖小孩」長大了！「吾家有子（女）初長成」，爸爸媽媽一則以喜，一則以憂，你可能不太了解或不能接受當年滿口「爸爸！」「媽媽！」、追著你、黏著你、崇拜你的小小孩，如今身高甚至超過你，隔了一個暑假「張小燕」回來變成「張大燕」，成長速度快，外表像大人，四肢發展不平衡，滿口獨特的語言，同儕的影響力遠大於父母，追求新奇、講究速度、實事求是、追求簡單、重視權益、對外充滿憧憬和熱情，但也十分衝動！

青少年真如同狄更生《雙城記》中描述：「這是最光明的時代，也是最黑暗的時代！」隨著工商業社會經濟發展，引發社會負向代價之一的就是青少年問題。

青少年階段是由兒童發育到成人的一個過渡期，身心健康與否是青少年身體發育的關鍵。這段期間的發育受到遺傳、生活條件、社會經濟狀況、環境、氣候等因素的影響，產生個別差異。青少年階段面臨生理、心理和社會層面前所未有的衝擊；生理方面的變化，

尤其是第二性徵的出現，常帶來不少尷尬和困擾；心理方面的變化導致情緒變得起伏不定，容易動怒及與人爭吵，情緒上可能出現焦慮、煩躁或沮喪。而課業壓力、家長與師長的過度期許等，若調適不當，很可能使青少年出現偏差行為，如蹺課、離家出走、刺青、穿耳環或鼻環、抽煙、喝酒、吸食毒品、械鬥、沉迷網咖、網路援交等。青春階段的孩子，由於生活體驗不夠豐富，人生智慧不夠成熟，往往缺乏判斷能力，因此也容易誤入歧途、迷失方向。

根據財團法人「張老師」基金會從民國八十八年至九十二年的青少年（十二至二十四歲）「求助問題」個案統計資料顯示，家庭問題一直高居第一位，兩性問題居第二位，人際問題則占第三位。若由歷年來個案資料統計中發現，每年排行第一位的問題為家庭問題，其中又以父母與子女的溝通最多，然而父母是否真正願意、有心、有方法接觸與了解青少年子女？頗令人擔憂。由國小到大學的各級學校教師也都會接觸到青少年，也常為青少年的衝動叛逆或徬徨擔憂，因此如何了解青少年、接觸青少年、接納青少年、與青少年建立良好關係，陪伴青少年並與他們共同成長，平安度過青春期，是現代青少年父母及師長都必須學習的功課，也是預防青少年問題的重要關鍵。

本書作者為全美知名的心理學家大衛·華許博士，曾在高中擔任教師及教練十年，之後加入明尼亞波利市（Minneapolis）的「美景健康服務中心」（Fairview Health Services），為年輕人及家庭發展指導創新的諮商計畫。他在書中清楚解釋了人類大腦從童年邁向青春期，乃至於成人時期的過程中，究竟發生了什麼事。華許博士以清晰易懂的文字向讀者揭

露最新的科學發現，說明了為什麼青少年悶悶不樂，容易生氣，輕易冒險，溝通不良，經常疲倦，地盤觀念強烈，以及其他常見的青少年行為問題為何會如此普遍？答案是：全都跟青少年大腦的變化與成長息息相關。

作者在書中透過真實故事，讓讀者理解青少年為什麼會有許多看來莫名其妙、令人惱怒，甚至極度危險的問題行為，藉由了解進而接納青少年、陪伴及協助青少年成長。同時也提供許多務實的建議，足以因應日常生活乃至於極端的問題。

本書所談的議題不只是一般的荷爾蒙分泌和同儕壓力等，作者援引最新的科學研究，輔以生動的說明及真實案例，讓父母了解腦部機轉及發展如何影響青春期孩子的情緒及行為，以及運用這些資訊去了解孩子、與孩子溝通、保持良好接觸。

父母、師長或青少年助人工作之專業輔導人員及志工，皆可藉由本書了解青少年，學習如何有效地幫助孩子控制衝動，管理脫軌行為，與成長中的身體相處，讓青少年的父母、師長得以幫助孩子們平安度過生命中這段混亂的時光，而不至於挫折與茫然。透過本書的貼心設計，讓成人有機會重新審思自己對待青少年的方式和觀念。是樂為之序。