

[美] 劳伦斯·斯坦伯格 著 方之 译



Age of Opportunity

不是青春 惹的祸

用大脑
决定孩子的人生

家长、教育工作者、所有关心青少年者必读的教养指南！

为何青少年成群结队时，特别容易惹祸？这是因为身体已长大，大脑却还在施工。

塑造大脑的好时机，除了0~3岁，最后一次机会就是10~25岁。

青春期拉长，机会变多，解开青春期的迷思，帮助您成功教养孩子。

中国青年出版社

Age of Opportunity

不是青春惹的祸

青春期大脑决定孩子的人生

「美」劳伦斯·斯坦伯格 著 方之译

中国青年出版社

(京) 新登字083号

图书在版编目 (CIP) 数据

不是青春惹的祸/(美) 劳伦斯·斯坦伯格著;方之译.

—北京:中国青年出版社,2017.12

书名原文:AGE OF OPPORTUNITY

ISBN 978-7-5153-4548-2

I. ①不… II. ①劳…②方… III. ①青春期—家庭教育

IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 305559 号

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2017-5357

AGE OF OPPORTUNITY

by Laurence Steinberg

Copyright © 2014 by Laurence Steinberg

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by China Youth Press

Published by arrangement with author c/o Levine Greenberg Rostan Literary Agency
through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

出版发行:中国青年出版社

社 址:北京东四十二条21号

邮政编码:100708

网 址:www.cyp.com.cn

责任编辑:朱艺 沈谦 zhuyi1127@126.com

编辑电话:(010) 57350510

门市部电话:(010) 57350370

印 刷:北京科信印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:880×1230 1/32

印 张:8

字 数:180千字

版 次:2017年12月北京第1版

印 次:2017年12月北京第1次印刷

定 价:48.00元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话:(010)57350337

前言

一个国家的青少年在学业成绩评估上落后，却在暴力、意外怀孕、性传播疾病、堕胎、酗酒、吸食大麻、肥胖和抑郁等方面“遥遥领先”世界。

这个国家就是美国。

美国教育青少年的方法不对！

现行的青少年教育方法充满了误解、犹豫和矛盾。许多年轻人在学校表现很差，有心理或行为问题。我们对青少年的认识总是有偏差，要么认为他们比实际年龄成熟，要么认为他们比实际年龄幼稚。社会也极度困惑，不知道怎样对待这个年龄阶段的人。他们认为 12 岁的青少年已经很成熟，可以“明白事理”，因此，像审判成年人一样审判一个自认犯了重罪的 12 岁青少年。然而，却禁止 20 岁的青年购买酒水，认为他们还不成熟，不能把控好尺度。同样，美国社会允许 16 岁的青少年开车（据统计，这是最危险的活动之一），但不允许他们看限制级电影（如果以前有限制级电影这样无害的活动）。可见，社会对青少年也束手无策。

青少年期给人的刻板印象就是混乱。青少年期是一个让

人困惑的时期,但身处于这个时期的人并不感到困惑。实际上,成年人比青少年要困惑得多。

几年前的某个傍晚,我接到一个朋友的电话。他叫我帮他照看一下他 10 岁的儿子。因为他 16 岁的女儿出了点事情,他要赶紧出去料理。我称朋友的女儿为斯泰西。斯泰西因入店行窃而被逮捕,她打电话叫爸爸接她回家。斯泰西想偷百货商店的泳衣,她的两个朋友也从店里偷了一些小东西。商场在离她家不远的一个高端购物中心里。三个人被拘留在当地的警察局。当时,朋友的妻子在外出差,他不能把儿子单独撂在家里。

一个小时后,朋友和他的女儿回来了。他站住,看着斯泰西经过我的身边,走过门厅。她避开了任何眼神接触,爬上楼梯回到自己的房间。所有人都一言不发。

我们坐在客厅,想弄清事情的原委。斯泰西是个好孩子,全优生,从来没有惹过麻烦。家里的经济也很宽裕。斯泰西知道,如果她想要买衣服,管家里要就行。为什么她要偷自己轻易就能买到的东西呢?朋友在从警察局开车回家的路上,问了女儿这个问题。但是,她答不上来,只是耸耸肩,看向窗外。我猜想她也不知道原因,而且也不在意个中缘由。

朋友也是一个心理学家。他想让斯泰西去做心理治疗,让她更好地了解自己的行为。当时,我认为这个要求很合理。但是,现在,我不确定自己是否应该鼓励这种做法。当一个青少年有很明显的情感或行为问题时,如抑郁或长期的自我内

在冲突行动化^① (chronic acting out), 我完全赞同做心理治疗。但是,再怎么挖掘斯泰西的无意识,也无法发现她为什么偷泳衣。她并不是因为生父母的气,或者因为不自重,也不是因为内心空洞,需要用一些实际的、可以立马带来满足感的东西填补。最重要的是,让斯泰西为自己的所作所为负责。比较恰当的处理方法是,要求斯泰西给商店赔偿或者采取禁足、没收零花钱、暂时收回某些特权等方法惩罚她。

但是,推搡着她去了解自己的所作所为是没有用的。她之所以偷东西,是因为她和朋友逛商店时,不时地停下来试用化妆品或者翻一翻展台上成堆的衣服。她们觉得看看自己能不能把东西带走好像也挺好玩的。事情真的没那么复杂。本书将讨论我和同事们做的有关青少年大脑的研究,让读者理解斯泰西的所作所为,明白为什么通过自我反省来寻找答案其实毫无意义。

我们需要用不同的方式来思考青少年。近 20 年中,青少年科学研究得到长足的发展。行为科学、社会科学和神经科学知识的不断丰富,为青少年教育提供了理论基础,可以帮助父母、教师、雇主、卫生保健人员和其他从事青少年工作的人提高工作效率,让父母更明智、更有效地教育孩子,让工作人员以更成功的方式管理或服务青少年,让大家明白为什么

①冲突行动化:在精神分析中,该词指称某些经常具有冲动特质的行动。此特质相对地与主体习惯性动机系统脱节,且相对地可于主体活动过程中被隔离。这些行动经常以一种自我侵略或侵略他人的形式出现。精神分析师将行动化的突然出现,视为被抑制物浮现的标记。出现在分析过程中(无论是否在分析场景内)的行动化,必须经由与移情的关联来了解,并且它通常被视为一个想彻底误认移情的意图。

斯泰西这样的好孩子会经常做这样明显荒唐的事情。

然而,不幸的是,这些科学成果还没有应用于培养和教育年轻人,也没有改变我们对年轻人的看法。

青少年期,有两组变化交互进行。本书从青少年研究者的角度,综合阐述两组交互变化。第一组变化是,青少年期作为人生的一个阶段,其本身也在变化。青少年期的变化是怎样要求我们从根本上改变教育方法和对青少年的认知。第二组变化,体现在我们对青少年发展的认识上。由此得知,为何我们做的一切都无济于事。同时,也提醒我们如何改变教育青少年的策略和做法。我的目标是,以最新的科学研究为基础,引发一场关于如何提升美国青少年健康的全国性对话。

简略介绍我本人:我是一个专门研究青少年的发展心理学家。

在40年的青少年研究生涯中,我曾做过以数十万在美国和世界各地青少年为对象的研究。这些研究得到了各种各样组织的资助,有美国国家健康研究院(National Institutes of Health)这样的公共机构的资助,也有麦克阿瑟基金会(MacArthur Foundation)这样的私人慈善组织的捐助。

每年都会有许多有关青少年的书籍出版。这些书籍多为父母、教师或医生的经验之谈。相比之下,我是从研究者的角度来看待这个问题的(虽然我也为人父母)。这不是说个人的观察或研究案例没有价值。只是,他们讲述的内容往往是一个非常复杂故事中的一小部分。简言之,我更看重客观、科学的证据,而不是闲谈逸事。

我的研究对象包含各民族、各行各业的年轻人——有郊

区富裕家庭的青少年,也有农村青少年,还有来自美国最贫穷最危险社区的城市青少年。有些年轻人有心理和行为问题,有些是心理十分健康的。我研究过一些有幸就读国家最好私立学校的青少年,也研究过一些与他们同龄却成天在监狱度日的青少年。我本人帮助指导的研究项目既有运用大脑成像、面对面访谈等技术的小样研究,也有利用问卷调查信息,针对成千上万青少年的大型研究。本书在我个人的研究所得和其他研究领域科学家的研究成果的基础上写成。在接下来的章节里,我会广泛引用心理学研究成果,同时也关涉社会学、历史、教育、医学、法学、犯罪学、公共卫生,尤其是神经科学等与青少年相关的研究成果。

特别值得一提的是我在本书中对大脑科学的运用。几年前,人们起初不加批判地用神经科学解释日常行为。不多久,又开始批判这种方法。批评者常说(一般都点评得很正确):与大脑研究有关的大众科学读物中提出的许多观点都很夸张;神经科学只在心理学和社会科学已经做过的行为研究上添砖加瓦,从不另辟新地,而且我们对大脑科学的着迷开始牵引我们误解人类本质相关的许多重要方面。他们的警示恰到好处:不应该急于拥抱神经科学,用神经科学的一些成果来改变法院等各种社会机构的运行方式。我本人也部分赞同此看法。

我在本书中倾向于运用青少年大脑发展科学,并不是把对青少年的解读缩减为一张神经元网络,不是为了说明青少年所做的一切都只是生物表征,也不是为了暗示青少年的行为是既定的,外界力量无法塑造。实际上,我的观点正好相

反。青少年大脑发展研究表明：我们能影响到青少年并让他们生活得更好的可能性很大。据说，基因研究的进步告诉我们环境的重要性。青少年大脑的研究也得出了类似的结论。

青少年大脑发展研究在某些圈子中备受质疑。他们认为，这是用生物学理论压迫弱势群体。许多年轻拥护者则认定，青少年大脑科学就是个骗局，或者说是个阴谋。所谓的青少年和成年人之间大脑功能的差异，是科学家想象虚构出来的。他们编造这个谎言，是为了用高科技给老掉牙的说法加以包装，提高可信度。这种说法的主角则是一些虚构的、形象刻板的青少年。20世纪初，人们认为青少年的不成熟缘于泛滥的荷尔蒙，如今又说是因为大脑皮层发育不完善。无论如何，一些批评人士认为，这不过是披着伪科学的外套歧视年轻人。

我也认为，不能对青少年存有错误的刻板印象。但是青少年大脑科学被视为骗局的说法则忽略了大脑发育研究在15年中取得的重大进步。现在已经确证，人在青春期和20岁出头的年纪，大脑构造和功能会有实质性和系统性的改变。我所知的有声望的神经科学家都赞同这一观点。这并不意味着青少年大脑有缺陷，但这的确意味着，青少年的大脑仍在成长中。指出这一点，并非对青少年有偏见。同理，指出“婴儿没有学前幼儿走路走得好”并非对婴儿有偏见。青春期不是一种缺陷、疾病或残疾，它是生活的一个阶段，是与成年相比还不太成熟的一个阶段。

简要说明一两个相关术语。近几年，已经有许多文章探讨这两个问题：第一，我们应该如何称呼20岁出头的年轻

人。第二,我们是应该将 20 岁出头的年龄视为一个独特的发展阶段,还是将其视为成年期的前期或青少年的延伸。有些人,将这一阶段称为“初生成年人”(emerging adults)、“中间人”(twixters,指不能顺利从青少年过渡到成年人的人)或“成年青少年”(adultescents)。本书中,我使用的是“青少年期”(adolescence),专指 10 到 25 岁之间的青少年。这种说法可能会让一些人感到惊讶,因为他们认为青少年就是十几岁的孩子,另一些人则会反对把形容十多岁孩子的标签贴到 20 岁出头的年轻人身上。

一般来说,“青少年”指的发展阶段始于进入青春期,终于经济与社会关系独立于父母。按照这个定义,目前用“10 到 25 岁”指青少年期最恰当不过。我将在后文对此进行说明。大脑科学研究也表明,人的大脑要到 20 岁出头才完全成熟,所以用“青少年”这一术语来指代这个年龄阶段的人正好符合神经科学研究成果。无论怎么称呼这一阶段,人们脱离儿童阶段却又尚未成长为完全独立成年人的阶段,会越来越长。青少年阶段的延长使得人们在家里、学校和社会上对待年轻人的方式出现了许多矛盾和谬误。

接下来,简要介绍一下各章节的内容。第一章,讨论为何现在应重新思考我们培养年轻人的方式——不仅因为过去 30 年,我们的工作成效微乎其微,也因为青少年大脑科学新的研究成果可以给我们指导,帮助我们找到更智慧的青少年培育方法。第二章,阐释近来有关青少年大脑发展的发现,及其这些启示的重要性。第三章,则解释青少年本身的成长方式已经改变,整个过程比 20 世纪延长了两倍。20 世纪,青少

年阶段指的是 7 到 15 岁之间。第四章,运用青少年大脑发展科学来解释年轻人的行为方式。第五章,则在青少年大脑科学研究的基础上,解释为什么青少年的危险行为如此普遍,为什么青少年扎堆时会相互影响,行为会更加肆无忌惮。第六章,说明为什么青少年成功和健康养成最重要的因素是强大的自制力。在此基础上,本人再解释一下青少年大脑发展科学研究如何帮助父母(第七章)和教育工作者(第八章)做得更好,帮助青少年成长,促进青少年健康成长,通向成功之路。随后,我会说明:重新理解青少年会给社会带来更广泛的影响。第九章,说明为何青少年的转变正在拉大贫富差距。第十章,我们将讨论,如果社会和法律政策与最新的科学研究同步,政策决定如何变得更加智慧。最后一章,我会给父母、教育工作者、决策者和其他关注青少年健康成长的成年人一些建议。我想,这些不仅福泽年轻人,也有益于照顾他们的成年人。

我做的这一篇前言,也是要呼吁大家行动起来。但是,我意识到,不是所有的读者都喜欢我用非常激进的语气。有些专家认为,我们年轻人比他们过去要好多了。在某些方面,他们的观点是正确的。现在,抽烟喝酒的青少年比他们父辈那时少多了。现在的犯罪率也比 20 年前低了。青少年怀孕率已经降低了。这都是好消息。

但是,与这 30 年我们为改善青年人行为、提升青年人幸福感而付出的代价相比,实在是不值一提。如果我们现在就为这点小进步而庆祝的话,就有点像是在为庆祝一支队伍微不足道的一点小进步而举行一场游行。其实,这支队伍仍然

处在标准线底部,只不过比以前好了一丁点儿。当今社会,青少年的一些问题虽然没有过去那么普遍,但是这些问题仍然普遍存在,超出我们可接受的范围。美国在青少年成就和健康指标上,远远落后于世界其他发达国家。这就说明,我们不但做得不好,而且对青少年的了解并不深入,教育方式也并无太大改进。我在本书中提出的观点只不过是在尖端、革命性科学的基础上,用一种全新的方式来思考什么是青少年。我相信,如果大家认可这一观点,年轻人的幸福感会大大提升。

第一章 把握时机 / 001

青少年期:另一个幼儿期 / 003

值得关注的新现象 / 004

新策略 / 008

第二章 大脑的可塑性 / 012

回忆高峰 / 013

青少年的大脑具有可塑性 / 016

可塑性的作用 / 018

建构更好的大脑 / 020

成年期的可塑性 / 022

可塑性都是局部的 / 024

你最重要的网络不在脸上 / 028

近侧发展区的经验可改变大脑 / 030

给大脑日后的改变打下基础 / 033

青少年大脑发育期的三大系统(3R) / 034

一段不稳定的时期 / 035

充分利用大脑的可塑性 / 038

步入青少年期后大脑可塑性增强 / 040

青春期和可塑性 / 041

以可塑性交换效率 / 044

第三章 最长的十年 / 046

已延长的青少年期 / 047

孩子为什么越来越早熟? / 051

青春期是如何发生的? / 052

为什么要重视早熟? / 056

成年期的延迟 / 059

放纵自我,理性选择还是发展停滞? / 061

成年期的延迟是一把双刃剑 / 063

重新思考青少年期 / 064

第四章 青少年是如何思考的 / 066

危险时期 / 070

青少年大脑发育的各个阶段 / 071

大脑的卫兵:边缘系统 / 073

追求享乐 / 074

青少年期的意义 / 077

大脑的首席执行官:前额叶皮质 / 078

世界各地的青少年都这样吗? / 086

第五章 预防青少年自我伤害 / 091

阻止危险行为 / 094

同伴效应 / 099

社会脑 / 101

群体的愚昧 / 103

保护无力自救的青少年 / 108

第六章 自我调节的重要性 / 115

现在,还是以后? / 117

终极“棉花糖试验” / 118

最漫长的等待 / 119

安吉莉卡的故事 / 121

露西所欠缺的品质 / 123

成功的决心 / 126

非认知技能 / 127

我们为什么忽视了动机? / 129

动机的重要性 / 130

自我管理能力是决心的核心 / 131

自制力的培养 / 132

第七章 父母可以做些什么 / 135

做温暖的父母 / 136

做坚定的父母 / 139

多支持孩子 / 142

不同风格的教养方式 / 146

权威型教育方式的好处 / 149

帮助青少年培养成熟的自我管理能力 / 150

第八章 高中改革 / 151

在学校培养学生的自制力 / 156

反思中学教育 / 159

品格教育可以解决问题吗? / 162

在神经科学中寻求出路 / 165

训练大脑执行能力 / 168

正念冥想 / 169

有氧运动 / 170

训练自我管理的技巧与策略 / 171

持续的鹰架式刺激 / 173

第九章 胜利者与失败者 / 177

自我管理能力和犯罪 / 180

四个原则 / 183

强制循环 / 185

贫穷与青春期 / 187

脆弱时期的保护措施 / 189

资本的形成 / 192

推迟进入成年期的好处和期待 / 194

第十章 受审的大脑 / 197

父母都知道的事 / 201

美国与奥尔马·卡德尔 / 205

虚假供认 / 211

底线 / 212

青少年的堕胎权 / 216

重新界定青少年与成年人的界线 / 219

第十一章 结语 / 223

一些建议 / 225

最后一些看法 / 235

第一章 把握时机

反思教育青少年方法的时候到了！

近 15 年,科学家对青少年大脑变化的了解大大加深,人们对青少年发展阶段的认知水平也提高了。以前,大家都认为,大脑的发育在童年末期就已结束;而最新研究表明,20 岁出头时,人类的大脑还在发育。如果你清楚大脑的发展过程,和大脑发展过程中的神经生物变化对青少年行为的影响,就会发现现存的教育方法错误百出。本书的主要目的就是分享脑科学研究成果,说明为何我们目前的所作所为非明智之举,建议大家学习并利用有关青少年的新知,了解青少年的需求,让他们日后成为一个幸福、成功、适应力强的成年人。

我们应该反思的另一个原因是“青少年”本身也在不断变化。我们对青少年的一些认知早已过时,甚或可以说是错误的。正如上文所言:过去,青少年阶段只有短短几年;而现在,青少年阶段持续的时间更长了。一方面是因为青春期的提前,另一方面是因为年轻人越来越晚地步入成年期——工作、结婚、经济独立。简言之,进入青少年阶段的时间提前,而