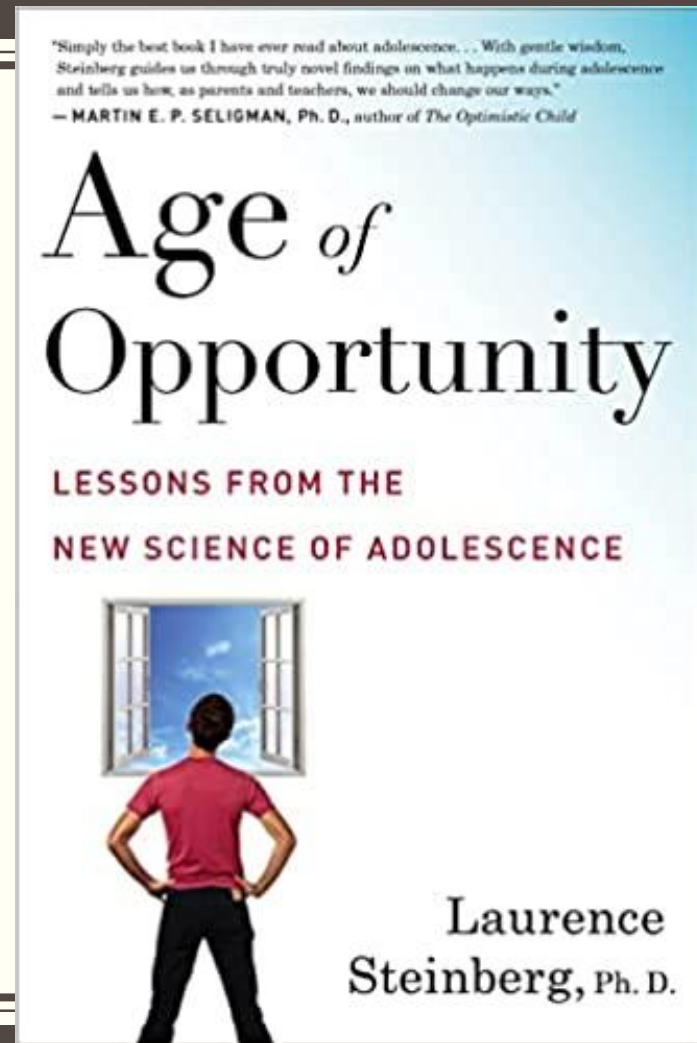


閱讀分享 AGE OF OPPORTUNITY

陳紫珊老師



認識自己，和自己的大腦

- 青少年時期的大腦**最具可塑性!**
- 如果你覺得
容易情緒化...
更在意別人的意見和評價...
追求刺激和享樂....
因為你的大腦神經已被激活!
依賴多巴胺迴路特別活躍!



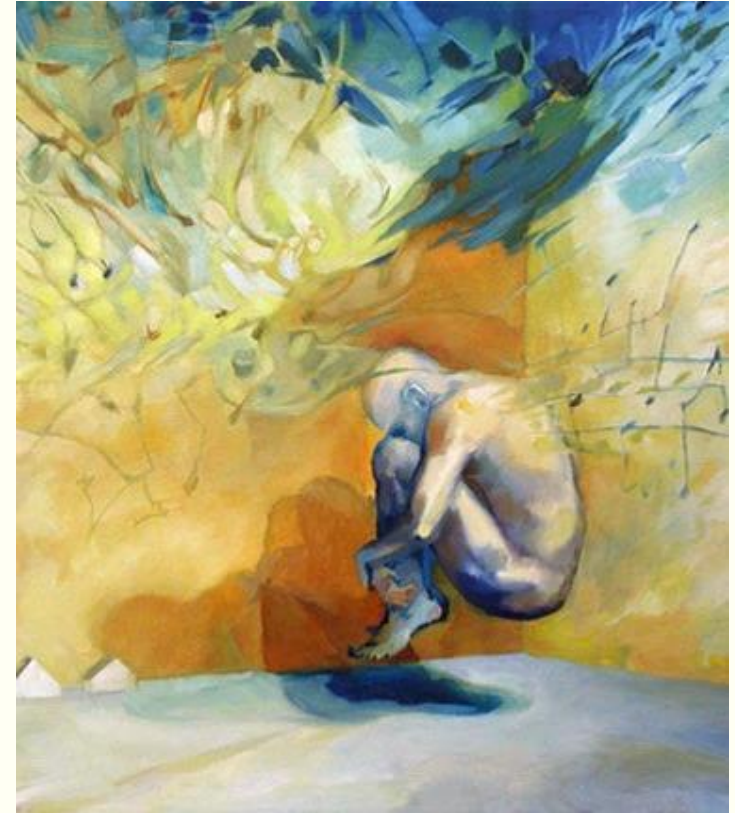
邁向成熟，發展高階認知能力

- 對獎賞和快樂體驗更為敏銳
- **追求刺激!!**
- 但同時有望發展出
高階思維能力，能夠事前規劃，
做複雜的決定，處理人際關係
自我控制能力，邁向美滿人生



有機也有危

- 大腦變得活躍，**也不穩定...**
- 較嚴重的心理問題
(如焦慮，恐慌，行為障礙)
開始發作的平均年齡是**14歲**
- 大腦對壓力**特別敏感!**
- 犯罪和成癮行為的**開端**



社會腦及同儕效應

- 大腦中**負責理解他人的想法**的部位**功能變強**
- 對**他人的接納和或拒絕**非常敏感
- 美國的研究：
一個青少年駕駛時，車內如有年齡相仿的青少年，出車禍的機率是**原來的四倍**，每多一個風險再大幅增加



有志者事竟成

- 自我管理是決心的核心
- 能夠自我管理的人，生活各方面更美滿
- 青少年時期是發展「自我管理
能力」並加以應用的關鍵時期!
- 衝動的少年犯也如能獲得幫助，
也能發展出自管理能力












訓練你的大腦

- 訓練「工作記憶」
- 正念，專注
- 持續刻意的練習

Strategies to Build Working Memory

www.thepathway2success.com Clipart by Kate Hadfield

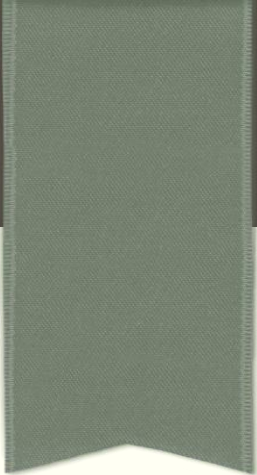
Make Lists 	Make Meaningful Connections 	Chunk Information 
Use Mnemonics and Acronyms 	Use Games and Puzzles 	Practice Mental Math 
Exercise Before & During Learning 	Visualize 	Make a Song 

幾個原則

- 不中途輟學
- 不犯法
- 不遊手好閒（工作/上學）



- 發展自我管理，釋放大腦潛能，掌握自己的人生。
- 作者：「不只是活下去，而是活得好。」



謝謝各位!