

MỤC LỤC

1. Vị thành niên không có nghĩa là ngu ngốc	10
2. Ý thức về bản thân	42
3. Hòa nhập	65
4. Bên trong hộp sọ	99
5. Bên trong bộ não sống	131
6. Bộ não luôn dẻo dai	147
7. Tâm trí xã hội, bộ não xã hội	178
8. Hiểu người khác	216
9. Loại rủi ro phù hợp	238
10. Khi mọi thứ đi sai hướng	277
11. Giáo dục bộ não	309
12. Đó là hành trình quan trọng	338
Lời cảm ơn	355
Tài liệu tham khảo	360

1.

Vị thành niên không có nghĩa là ngu ngốc

Khi tôi nói với mọi người rằng tôi nghiên cứu về não bộ của tuổi vị thành niên, ngay lập tức câu trả lời thường là những lời bông đùa, đại loại như: “Cái gì cơ? Bọn họ cũng có não á?” Vì một lí do nào đó, việc chế nhạo những người đang ở trong giai đoạn này của cuộc đời được xã hội chấp nhận. Nhưng khi bạn để tâm suy nghĩ về điều này thì sẽ thấy thật kì lạ: Chúng ta sẽ không chế giễu các nhóm tuổi khác theo cách tương tự. Hãy tưởng tượng liệu chúng ta có công khai chế nhạo người già vì trí nhớ kém và thiếu nhanh nhẹn hay không.

Có lẽ một phần lí do khiến thanh thiếu niên bị chế giễu là vì đôi khi họ cư xử khác với người lớn. Nhiều người

trong số họ rất liều lĩnh. Một số lại trở nên thu mình. Họ đi ngủ muộn, dậy muộn. Họ kết nối với bạn bè theo một cách khác biệt.

Bây giờ chúng ta biết rằng tất cả những đặc điểm này phản ánh một giai đoạn phát triển quan trọng của não. Vị thành niên không hề ngu ngốc. Đây thực ra còn là một giai đoạn quan trọng trong quá trình chúng ta trở thành con người cá nhân và con người xã hội. Tôi thấy hành vi của tuổi teen hấp dẫn, nhưng không phải vì nó phi lí, không thể giải thích, mà hoàn toàn ngược lại, bởi vì nó cung cấp cái nhìn sâu sắc về cách những thay đổi tự nhiên trong sinh lí não được phản ánh trong những việc chúng ta làm và xác định chúng ta sẽ trở thành người như thế nào khi trưởng thành.

Trong cuốn sách này, tôi muốn mang đến cho bạn những gì mà chúng tôi biết được về não bộ của tuổi vị thành niên. Tôi sẽ giải thích cho bạn cách mà chúng tôi đã nghiên cứu về sự phát triển của bộ não, làm thế nào mà sự phát triển đó hình thành hành vi của thanh thiếu niên và hơn thế nữa là xác định con người chúng ta trở thành. Đây là khoảng thời gian thiết lập phần lớn ý thức của chúng ta

về bản thân và cách chúng ta hòa nhập với người khác. Sự phát triển mà thanh thiếu niên trải qua là trọng tâm trải nghiệm của con người.

Vậy vị thành niên là gì? Thật không dễ dàng để định nghĩa khái niệm này. Một số người xếp vị thành niên tương đương với tuổi mới lớn. Các nghiên cứu khoa học thường định nghĩa nó đơn giản là thập niên thứ hai của cuộc đời, đây cũng là định nghĩa của Tổ chức Y tế Thế giới. Mặt khác, nhiều người cho rằng vị thành niên không nên bị ràng buộc vào một độ tuổi cụ thể. Nhà tâm lí học đầu tiên nghiên cứu thời kì phát triển của vị thành niên là Stanley Hall. Vào đầu thế kỉ 20, ông đã định nghĩa tuổi vị thành niên bắt đầu từ lúc dậy thì, khoảng 12 hoặc 13 tuổi, và kết thúc khoảng từ 22 đến 25 tuổi. Nhiều nhà nghiên cứu ngày nay định nghĩa vị thành niên là khoảng thời gian giữa những thay đổi sinh học của tuổi dậy thì và thời điểm mà một cá nhân đạt được vai trò ổn định, độc lập trong xã hội.¹ Định nghĩa này khá tùy tiện, vì thời điểm bắt đầu của tuổi vị thành niên được đo lường về mặt sinh học trong khi thời điểm kết thúc được mô tả về mặt xã hội. Trong nhiều nền văn hóa công nghiệp, giai đoạn cuối của vị thành niên

liên tục được kéo giãn để những người trẻ tuổi có thể học tập toàn thời gian và sống với cha mẹ đến những năm tuổi 20 hoặc thậm chí muộn hơn. Do đó, vị thành niên ở phương Tây thường được định nghĩa là bắt đầu ở tuổi dậy thì, hiện tại là khoảng 11 hoặc 12 tuổi, và kết thúc vào một thời điểm nào đó ở cuối tuổi thanh thiếu niên và giữa những năm hai mươi tuổi. Ở các nền văn hóa khác, mọi thứ lại không như vậy, trẻ em được mong đợi sẽ trở nên độc lập về tài chính và xã hội ngay khi chúng đến tuổi dậy thì. Một vài nền văn hóa trong số này còn không xem vị thành niên là một thời kì phát triển và không có từ ngữ nào để nói về nó. Người ta còn hỏi liệu khái niệm về vị thành niên có phải là một phát minh gần đây của phương Tây hay không. Nhưng không phải vậy.

Có ba lí do chính khiến chúng tôi có thể tự tin nói rằng trong tất cả các nền văn hóa thì vị thành niên luôn là một giai đoạn phát triển sinh học quan trọng, riêng biệt theo đúng nghĩa của nó. Đầu tiên, bạn có thể thấy những kiểu hành vi mà chúng ta thường gán cho lứa tuổi này chẳng hạn như liều

(1) Các bài báo khoa học thường khác nhau trong cách gọi tên các nhóm tuổi. Ví dụ, trong khi một số nghiên cứu phân loại nhóm 13-15 tuổi là “vị thành niên nhỏ tuổi”, thì nhiều nghiên cứu khác lại xếp nhóm này là “giữa tuổi vị thành niên”. Trong suốt cuốn sách này, tôi sử dụng các tên gọi được áp dụng trong các nghiên cứu ban đầu và bao gồm độ tuổi của mỗi nhóm.