

青少年心理健康與輔導計畫

現代年輕人到底在想甚麼？接二連三駭人聽聞的社會事件令人觸目驚心：一群十五、六歲的青少年監禁一少女，施以暴力、強姦，甚至將之殺死，事後對自己的暴行非但沒有悔意，猶自洋洋得意地宣稱「活人都不怕，哪還怕死人！」再者，十七歲青年縱火燒掉 KTV，十二位消費者因而喪生；又有一、二十歲的飆車族成群結隊，無來由地亂刀砍殺路人…等，層出不窮的社會暴力事件讓人忍不住要問，這些青少年到底怎麼了？！

許多青少年的父母因與孩子間互動的困擾而來求助，他們不明白為什麼孩子一進入青少年期，就變了一個樣。本來乖巧聽話的孩子，突然變得忤逆難管教，或是動不動就發脾氣！要不然就是悶不吭聲，怎麼叫也叫不動，一個人關在屋裡，音響開得震天價響；再不，就是意見多，又不肯好好讀書；進入青少年期的孩子究竟是怎麼了？

九〇年代初期，許多社會心理學者已經發現，由於社會益形複雜，年輕世代所面對的是一個益發渾沌難解的困惑時代。而今日的台灣，經濟型態轉變迅速，社會文化也因政治的衝擊而改變，加上迎接二十一世紀新時代的震盪，生活態度、價值觀念都將隨新世紀的變動而扭轉。社會學者因此指出，現代青少年是務實又不滿的機會主義者；個人主義的興起，尤其使得現代青少年極易憑個人好惡做判斷，沒有自己的立場，雖有滿腹不滿，卻不再像上一代一樣滿懷悲壯的對抗意識。看重感覺、喜歡變化、講策略、定計劃，是新一代年輕人的特殊氣質(蕭富元，1995)。

要瞭解九〇年代的青少年，必須先認識現代青少年的心理和生理之發展與影響。

狂飆時期

青少年正值生理成長、身心變化最急遽的時期，此時所面臨的不僅是體型、外貌、第二性徵等生理方面的改變，更表現於認知、情感、情緒、價值觀、社會關係等心理方面的發展。Erikson 認為青少年時期正處於自我認同(self-identity)與自我混淆(self-confusion)的發展關鍵，面臨自我角色統整的危機，若發展順利，則自我觀念明確，追尋目標肯定；若否，則失去生活方向，時感徬徨與迷失。

Erikson 因此認為：青少年許多的偏差行為皆出於自我認同不順利，特別是處於這多元變化、價值紛雜的時代，當面臨升學、就業、交友、戀愛、婚姻等變化時，在不斷嘗試錯誤後，易遭受挫折、失敗與衝突。這些發展過程起於兒童期，

而延續至成年期，但由於青少年時期劇烈的生理、心理和社會的改變，影響青少年身心調適，終至影響青少年的身心健康。

以下試就部分學者的觀點，分析青少年身心發展的特質：

一、青少年的生理發展

生理快速變化是青少年時期最突顯的特徵。青春期荷爾蒙的分泌增加，使青少年的身體特徵、身高、體重、體形、肌肉組織及至外型都有急遽變化，體內的生理結構與機能也快速發展，對青少年心理與社會行為影響甚劇。台灣近年經濟快速成長，物資漸為豐富，青少年的發育亦因生活豐富而加速，又因醫藥發達，多數青少年長得高大健康、活力充沛。這時候的青少年也開始統整自我觀念，意識到對自我的認同與肯定，且因身體變化所帶來的衝擊，極易看重生理的外顯變化，因而特別注重服裝儀容、外表美醜、高矮胖瘦等等。因此我們可以說，青少年的身體意象（body image），即對自己身體特徵的客觀認知和主觀的評價與感受均和其生理發展息息相關。而伴隨著身體結構與機能的變化，身體意象也會因社會認知改變而呈現不穩定，甚至造成青少年的困擾，例如怕胖、怕瘦，或嫌自己太矮等等（Craig，1989）。

此時，青少年的性器官與機能亦漸趨成熟，對異性的吸引力及興趣開始有了重大的改變，這種生理變化會受學校、家庭、同儕的認知觀念所影響。因此，不少青少年可能會因性教育的不足，身體意象的偏差等原因造成身心上的困擾，如過度自慰、懷疑自己生殖結構障礙、婚前性行為、未婚懷孕等。青少年由於生理的發展，致使其在自我情緒、社會及性方面的發展產生極大的變化。如果身心發展不協調，不僅容易感到孤獨、煩憂、悲觀、徬徨和失望等，也會造成一些青少年在生活適應上的困擾(鍾思嘉，1996)。

二、青少年的情緒發展

一般稱青少年期為情緒風暴期（the period of storm），這是因為青少年在情緒表達上比較直接，男孩子動輒衝動打架，女孩子則遇事哭泣；一般而言，青少年較喜歡興奮刺激的活動，習慣以高聲喊叫或喧鬧的方式表現情緒。此外，青少年是兒童與成年階段的過渡期，社會地位不甚穩定，心理需求則易受挫折，缺乏安全感，過於理想化，順利即樂觀、高興，不順利就悲觀、消極，或容易放棄；舊有的行為模式不敷應用，新的價值觀又尚未建立，缺乏可資遵循的價值觀，形成情緒緊張而不穩定，再加上自我發展過程中的重重壓力，這些都是造成青少年情緒變化強烈的原因（鍾思嘉，1996）。

總之，青少年時期由於身心變化較大，且生活環境特殊，所以在情緒表達上，既不能再像兒童期之幼稚依賴，也無法如成人般成熟獨立（張春興，1992）。

兒童時期的情緒多是因為動機受挫，得不到玩具，或是受了委屈而哭鬧。到了青春期，情緒困擾的原因卻是多方面的，一方面由於身體變化、內分泌刺激的影響，一方面則因為動機強、慾望多、好幻想，時時想去追求、獲得，但實際獲得滿足的機會卻少，失意的機會增多，因此情緒起伏較大，故易產生較多情緒困擾。青少年期之所以被稱為「狂飆期」，就是因為這段時期脾氣容易暴躁發怒，所以極易惹事生非，若得不到支持與瞭解，易引來暴力行為。

大致說來，青春期的情緒特徵在於自我意識強烈而欠缺調和性，對成蠟傍絢 A 度，傾向反抗權威，此乃由於身體內分泌變化，使其處於緊張的情緒狀態中，又因其所處環境日益複雜，個人需求益發迫切，卻限於能力及經驗不足，產生適應困難，以致易於孤注一擲而產生暴發性的行為，例如翹家、逃學、糾眾鬧事等等（鍾思嘉，1996）。

三、青少年的認知與道德發展

Piaget（1968 年）認為青少年階段的認知發展為形式運思期(Period of Formal Operations)，這時期已具備邏輯思考與推理判斷的能力，並能透過分析來解決問題，是推理判斷思考形成的時期。亦即青少年已開始有自己的看法，會考慮人、事的合理性，且有自己的嗜好、興趣，但較重感情，會因一己好惡判斷事物的好壞。除此，他認為青少年已逐漸養成自律的能力，能以理性判斷社會規範，評估是非善惡；也會根據理性提出自我看法，選擇性接受某些想法。

雖然如此，這時期的青少年卻極易形成錯誤認知。Glasser (1985 年)便指出，個人問題根源於錯誤的認知，以及無法區別感覺世界與理想世界的差距所造成，因此唯有透過個人自我的省思，及感覺、觀念上的改變，才是改變行為或解決情感困擾的重要關鍵。然而，青少年的思考過程，卻常受制於對自身或環境的誤解。而憑恃有限資料消極思考的結果，不惟易以自我中心觀點或二元化不合邏輯的方式來解釋個人、家庭或學校等外界現象的事物，尤有甚者會扭曲或誇大現實的可能性，以致產生許多不良適應行為或情緒上的困擾，卻又無法為其判斷負責。一般說來，大多數青少年雖已具有成人法治觀念之基礎，但由於此時反抗意識強，且欠缺生活經驗，致使無法對道德意識作出合理的判斷，因此而有身心困擾或偏差行為的產生。

四、青少年的社交行為

青少年時期為圖爭取心理上之自由與獨立，亟思擺脫家庭的束縛，較喜歡與同儕相聚，形成相當特殊的次級文化，展現其需要與價值觀念。青少年同儕團體之形成，多半因具共同興趣、喜好、社會理想或社經地位、族群背景，以及人格特質等；而在同儕關係中，彼此地位相等更是一個很重要的特質(Craig, 1989)。

在青少年的社交過程中，同儕溝通是以平等、瞭解的方式，來交換相互的需求，不似父母或教師帶有權威及強制性，故關係日益密切，在彼此互動中增進歸屬感、相互學習、認識自我與他人，並促進自我統整，對認同和肯定自我的發展有重要的影響。因此，如果青少年的人際關係得到充分發展，一則可以滿足其歸屬感和安全感，再則更足以象徵其成熟與獨立，有助其建立自我超越(Corey, 1991)。故青少年的同儕關係有助於處理其複雜的情感，使其了解彼此間有著相同的疑惑、共同的希望、恐懼及強烈的情感，且同儕的互動方式、價值觀等，都是影響其身心調適的有力因素。反之，同儕關係互動不良則易造成退縮、疏離或爭執、衝突等情緒困擾；而同儕團體的價值觀偏頗，更可能形成集體性的偏差行為，如偷竊、飆車等問題行為（鍾思嘉，1996）。

五、接納與關懷

從上述青少年對於生理、情緒、認知、道德、社交等身心發展的觀察看來，其面臨各樣成長危機的比率是相當高的。大多數青少年，或多或少都會有些身心上的困擾或問題，若能得到較多的支持和關懷，便可減少其身心困擾的程度，助其順利成長；反之，青少年身心困擾則會因累積、擴大而成為心理或行為的偏差，甚至衍生成為犯罪行為或身心疾病。所以，如何瞭解青少年的需要和發展，提供支持與教養的系統，幫助青少年做好身心調適，為其預備穩定成長的環境，進而提供各樣活動，便成為紓解當前青少年問題的當務之急。教會或機構若能從基督的愛出發，真誠、開放地去接納與關懷每一位青少年，提供其實質上與精神上的支持，協助青少年瞭解自己、接受自我，進而對自我負責，方能有助於為自己的行為作出正確的決定。

六、如何增進青少年的心理健康

增進青少年的心理健康，應符合下列幾項條件：

(一)、 維護及增進身體健康

生理與心理兩方面是相互影響的，所以保持及增進身體健康是必要的條件。

(二)、 要了解、接納並肯定自己

每個人都應肯定自己的價值、認識自己的生理特徵，發揮自己的長處，接受自己的短處，進而能悅納自己，努力追求自己的目標，決定自己所要扮演的角色。

(三)、 與同儕建立和諧的人際關係

同儕關係能促進青少年人際互動的能力，並提供心理支持、抒緩情緒衝突、分享經驗和興趣。故青少年應學習以正面態度與朋友相處，並與他人建立友好關係；學習表達、處理自己的情緒，還要顧及別人的需要，分擔其困擾，這些作為皆是增進和諧人際關係的方法。

(四)、 培養樂觀的態度，勇於接受失敗

在學習過程中，適當的挫折可激發人向上，失敗的教訓可減少犯錯的機率，因此青少年必須培養樂觀的人生觀及積極的生活態度，遇事不逃避，並設法尋求解決問題的途徑。更可貴的是能培養出面對失敗、愈挫愈勇的精神。

(五)、 從事適當的工作與正當的休閒活動

人可從工作中獲得成就感與社會地位；而休閒活動可使身心鬆弛，達到紓解壓力的目的，對青少年身心健康具有調適的作用。

(六)、 培養「成功型」的個性

所謂「成功型」的個性，即是有勇氣、有信心、能判斷、能了解、能關懷、能尊重的健康性格，且在思想、言行方面能坦誠，表裡如一。因此青少年須學習事理的爭論，陳述己見，避免涉及人身攻擊，並學習尊重他人、關懷對方。

(七)、 扮演合適的性別角色，建立正確的性觀念

青少年應學習正確的性知識、合宜的性道德觀念及扮演適當的性別角色，並藉由性別角色認定獲得健全發展，才有足夠的能力選擇異性伴侶、認識與尊重異性，進而發展出健康、快樂、安全的兩性關係。