第一單元

青春的蛻變：
青春期的生理、心理變化

本單元重點

1. 瞭解青少年的生理與心理變化之情形。
2. 瞭解青少年心理發展階段中的自我認同、性別認同如何產生，其影響為何。
3. 調整自己的角色，從照顧者轉換為支持者，與孩子發展更佳的互動模式。
4. 瞭解青少年的煩惱，知道如何陪伴、支持孩子迎接青春期的發展議題。

一、暖身活動

在本單元開始前，我們先來做個小測驗，看看我們是否了解青春期孩子的生理與心理變化。以下的敘述您同意幾點呢？

1.孩子的第二性徵愈趨明顯，如男孩會有喉結、夢遺，女孩會有月經。

2.孩子愈來愈在意同儕的眼光，希望得到同儕的認可，同儕的意見對孩子很重要。

3.同儕的友誼對孩子很重要，但孩子仍應將重心放在課業，不用太理會同儕的意見。

4.男性與女性的特質、行為表現天生就不一樣，跟文化、後天教養無關。

5.孩子唱反調、頂嘴是故意的，為了讓孩子聽話，所以要更嚴格管教。

6.當孩子有困難時，應立刻給孩子建議，指導孩子該如何克服困難。

以上的部分說法仍有值得討論的空間，本單元接著會一一說明重要的概念。



二、認識青春期

青春期（puberty）是人生當中非常重要的一個時期，人從原先需要依賴他人的狀態，歷經數年的時間，逐步累積能力成為獨立成熟的個體。這個時期的特殊之處在於生理、能力上的蛻變，以及面對社會對青少年應表現成熟的期待，青少年也開始為自己的變化做準備。也就是說，邁入青春期會出現多重而複雜的生理與心理變化，對任何一個青少年而言，這都是重大的挑戰，**家長若能在過程中提供充分、適當的支持，對於青少年的身心健康有相當程度的助益。**

對人類而言，青春期是指人體生殖機能及生理機能逐漸成熟，心理和生理由兒童逐漸轉為成人，到完全成長至穩定的過渡期。人類的青春期普遍發生於10到19歲之間，一般而言女性的卵巢成熟較早，青春期平均較男性早1至2年來臨。在這段期間，青少年在體格、性徵、內分泌、心理等層面都會出現劇烈變化，值得家長深入瞭解。接下來我們就針對這些發展議題逐一介紹。



三、青春期的生理變化

身體結構的變化，是青春期的一大特徵，以身高為例子，青少年可能在短短的時間內長高7到8公分，並且持續抽高到生長板閉合，若在生長板尚未閉合前，持續攝取營養補給品、培養運動習慣、維持規律作息等，便可以增加身高成長的幅度。值得一提的是，平時的姿勢也會影響身高發展，保持讓骨骼端正的姿勢，是相當重要的。兩性的生理變化請見下表：

	男性	女性
生長板閉合之時間點	17至18歲	15至16歲
生長激素	分泌較多雄性激素	分泌較多雌性激素
生理變化之特徵	1.性器官增大 2.聲線變粗 3.肌肉增長 4.體毛增多 5.睪丸開始製造精液並出現夢遺的生理反應	1.聲線變高變細 2.胸部與臀部逐漸累積脂肪 3.卵巢出現排卵活動，並伴隨著月經的發生

需要特別留意的是，女性體內也會分泌雄性激素，男性體內也會有雌性激素的分泌，只是分泌量上有性別上的差異。換句話說，不論是什麼性別，都會分泌雄性與雌性激素，但因為分泌量的不同，使得男性與女性在部分能力、狀態上有所差異。講得更明白一點，雄性激素會激發較高的性慾，所以青少男普遍較青少女對性有更高的渴望，而雌性激素則會影響情緒波動，導致青少女的情緒波動較青少年明顯。總之，青少年在生理上所歷經的變化是相當大的，而這些改變，又會影響到他們的心理狀態。



四、青春期的心理變化

青春期對青少年的心理所帶來的影響，主要在於「自我認同」(self-identity)與「性別認同」(gender identity)的發展。

(一)自我認同 (self-identity)

我們對於自己的看法、信心、自尊、價值感等心理狀態的來源，很大一部分是來自與他人的比較。在觀察他人與自己時，我們會意識到彼此在外貌、個性、能力等方面的差異，如果以特定的想法對這些差異進行解讀，便會形成我們對於自己的認識，這就是所謂的「自我認同」。

舉例來說：阿明觀察到自己比別人矮，因為阿明的內在價值觀認為個子高的人比較受歡迎，於是產生自己比較不受別人歡迎的判斷。



在青春期階段，由於青少年長時間與同儕相處，彼此的差異與變化很容易就被發現，使得青少年在此階段的自我認同容易出現大幅度的動盪。心理學家艾瑞克森（Eric H. Erickson）提出心理社會發展理論（psychosocial developmental theory），將人的一生分為8個不同階段，每個階段都有特定的學習任務，且各階段的學習結果會接續影響到下一個人生階段。在他的理論中，青少年最重要的學習任務就是「自我認同」。

青少年學習獨立的過程，好比冒險家離開家鄉向外尋找新天地一樣。冒險家需要知道自己擁有怎樣的能力、資源以便能在旅途中派上用場，也需要思考理想天地的樣貌，依循著自己的理想去追尋。面對青春期的到來，青少年除了需要探索自我，經由與他人比較來挖掘自己的能力、專長、個性，也需要思考自己的理想自我是什麼樣貌。如果順利完成這些任務，青少年在未來的人生中，就有穩固的基礎，支持自己往前邁進；但倘若未順利完成自我認同，青少年會感到迷惘、失去方向而產生無助感。



需要注意的是，青少年的自我認同非常容易受到外在環境的影響。心理學家卡爾·羅傑斯（Carl Rogers）——「人本治療」（又稱「個人中心治療」）的創始者——認為人的自我概念可以分為兩個部分：「理想我」（ideal self）與「現實我」（real self）。前者是

我們「希望自己成為的樣子」，後者則是我們「認為自己現在的樣子」。在還未經過充分的自我瞭解、對自己的性格與想法所知不多的情況下，「主流文化」對正在發展自我認同的青少年們，有不容小覷的影響。

為了更瞭解自我，青少年會透過觀察身邊現象、資訊後所得到的結果，建構理想我的形象，與此同時，也建構出對「現實我」的認識。羅傑斯提到，「理想我」的形成與「怎樣的自己才會被愛？會受到歡迎？」的想法息息相關。例如說，家長及老師對於成績佳的手足或學生態度較佳，可能就會使青少年產生「成績好才會得到愛」的想法；影視媒體上所呈現的成功人士的形象，或是戲劇中的主角樣貌，甚至是旁人有意無意的話語，皆可能讓青少年認為某種樣子的外貌、個性才會受到歡迎，影響青少年對「理想我」的想法。

羅傑斯將一個人的理想我與現實我之間的差距，稱為「不一致」若是兩者差距越大，人也越容易出現心理困擾。舉例來說，一個在課業上表現不佳的青少年，在高度重視課業成績的社會文化中，對理想我的形象可能是「有好的成績表現」；但在與他人比較時，卻發現自己的現實我是「成績不佳的」，於是這位青少年就可能會感到沮喪或憤怒。在過去的研究中也發現，難以融入主流文化且不被接納的學生，如肥胖、成績不佳的學生，在自尊與交友情形上，均與符合主流文化的學生有差異。



當不一致存在時，人通常會努力調整自己，嘗試讓這樣的差距縮小，也就是羅傑斯所說的「自我實現」(Self-actualized)。也有些人透過否認、扭曲的方式，來面對自我概念的不一致。例如：希望自己成績表現優異的青少年，可能否認自己的成績正在退步，或是以我已經夠好了為藉口，扭曲自己的成績與理想有所落差的事實。而人會採取何種方式面對兩個自我之間的不一致，與重要他人是否能給予充分的支持、接納有相當大的關係。**如果重要他人能給予全然的肯定，青少年就能有更充足的力量追求自我實現，**即便成長速度緩慢，也無需擔心自己沒有達成目標，會失去他人的關愛。反過來說，如果外在環境給予的肯定有過多的附加條件，像是「要有好表現才能得到愛」、「擁有吸引力的外表或外向個性才能交到朋友」，皆容易讓青少年採取否認、扭曲的方式去保有僅存的關係。



(二)性別認同 (gender identity)

性別認同是青春期另一個的心理發展重點，根據「性別平等教育法」的定義，性別認同是指個人對自我歸屬哪一種性別的自我認知與接受，以白話來說，意指一個人對於「自己屬於哪個性別？」、「這個性別應該呈現的樣子是如何？」等問題的探索與思考。

事實上，一個人的性別認同，在自己出生後與他人互動的過程中逐步建立起來。一個新生兒最常被問到的問題就是：「他是男生還是女生？」。從這我們可以知道，性別是我們與他人的互動、理解他人的起點，尤其進入青春期後，隨著第二性徵的發展，男性與女性在身高、體態、聲線上呈現的落差越來越大，青少年才開始在同儕互動中逐漸意識到性別的差異。

在青少年的人際互動中，時常出現明顯地男女區分的狀況，為了維持人際關係，青少年會特意表現符合其相對應性別的行為，例如：青少男會以攻擊性的態度及壓抑自己的情緒表現，試圖展現自己的男子氣概；青少女則著重於與人相處時的敏銳感受，並透過情緒的方式與他人互動、重視同儕的評價或意見。所以，性別不只是影響外表，也影響著我們的人際互動。

事實上，傳統的性別角色期待也會對青少年的能力表現帶來影響，不過這樣的影響很隱微，通常我們不太會觀察到，連青少年自己都可能在不知不覺中被影響。以課業表現作為例子，「男生適合念理工科系、女生適合念文科」，就是一種對不同性別在學習能力表現上有所差別的刻板印象。

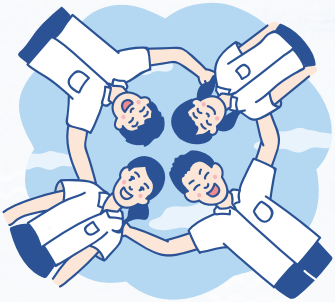
心理學家Shih、Pittinsky與Ambady在1999年所做的實驗正可以呼應上面的說法。該實驗裡，實驗者發給參與者考卷，並請參與者回答。答案卷上，參與者需要填寫基本資料，但填寫的基本資料並不是每個人都相同，有些參與者需要填寫性別，有些則不用。結果發現，若是參與者在回答問題前先填寫了自己的性別，他們的作答表現就會因此受到影響；有填寫性別的女性，在數理科上的分數會低於沒有填寫性別的女性；而有填寫性別的參與者，在各個科目的表現，也會符合傳統性別角色的期待。



五、生理與心理的交互影響

青少年會比較自己與旁人的身體變化有何不同，形成自我概念，並因性激素而讓青少年開始對性產生興趣好奇，故青少年的人際關係中免不了還會出現與性有關的互動，比方說青少年之間的肢體接觸變多、對第二性徵發育的過度關注、表現在外的行為如嘲笑他人外表甚至開黃色笑話，皆是青少年對性感到好奇、希望理解性的徵兆，除了互動中影射性的內容變多，並透過網路、媒體等管道，獲取與性相關的資訊，若有性需求，可能會透過自慰的方式處理；青少女也會關注心儀的對象，像是討論某某某的外表、行為舉止，並與好友分享最近追了哪部偶像劇，又喜歡某某某等。

雖然青少年因為性需求出現，行為、情緒上有所變化，但並不一定知道自己所面臨的改變是如何發生的，特別是在對性的態度較為隱晦、甚至抱持負面觀感的社會中，青少年很容易將自己心中的對性的疑問與好奇隱藏起來，私底下搜尋資料或與同儕討論來解答對性的疑問；部分青少年可能對自己身體、行為所經歷的變化存有羞恥感、罪惡感，進而影響他們的自我認同，例如：因為自己長得不夠高感到自卑、因為自己的胸部發育得過早而不自在，這再次凸顯家長應陪伴、教育與支持孩子的重要性。**家長若對青少年的改變以及他們可能遭遇的困擾，有更清楚的認識，且能用開放、接納的態度跟著他們一起面對這些改變，為青少年建立友善的成長環境，**就能讓他們有更多資源面對青春期的變化，進而建立起穩固而正向的性別認同與自我認同。



六、給家長的建議

陪伴青春期的少年、少女是一項艱鉅的任務，身為家長免不了要注意許多細節。本章整理了幾項陪伴青少年的重點，在往後的各個議題中，我們都可以運用這些概念來設想陪伴青少年的技巧與策略。

(一) 學習轉換自己的心態：從照顧者到支持者

為了因應青少年的轉變，我們的角色也要隨之轉換。因為在意與關愛，我們總想要竭盡所能地去幫助孩子，這是人之常情。但青少年正在面對一個從依賴到獨立自主的過渡期，**我們要從照顧者練習成為支持者，了解哪些困難是青少年自己可以處理的，試著給他們機會，讓他們自己找到解決困難的方法。**我們可以試試看在每次想給青少年建議前，用以下的方式與他們溝通：



阿明

我跟小華吵架了，今天他叫我考試的時候幫他作弊，但是我拒絕了，他就說我不夠朋友，我們就大吵了一架，我不知道要怎麼跟他和好。



家長

感覺你很在意小華的感受，是什麼原因讓你不想配合小華？



阿明

因為我不想做壞事，但小華又是我的好朋友，我也不想因為這樣就跟他絕交，不知道要怎麼做才是對的。



家長

你有沒有想過怎麼解釋，讓他比較能理解你不幫他的原因呢？



阿明

我有想過跟他說清楚我不幫他的原因，然後下次跟他一起準備考試吧。



家長

你覺得小華聽了這個原因後，會有什麼想法？或是你覺得這個說法，小華聽了又會有什麼反應？



阿明

我擔心他不理我，可能不想跟我說話，這樣我就沒辦法了。

這樣的對談方式可以給青少年自己思考的機會，也讓親子之間多了一些彼此交流、互動的時間。假如青少年提出自己的想法，我們要試著相信他們的能力。當您覺得想支持他，可以告訴他：「聽起來不錯喔，有沒有我可以幫得上忙的地方？」；若是您有一些顧慮，也可以說：「你能想出這樣的方式，真的很厲害，不過我對你（擔心的內容）有一些擔心，不知道這部分你打算怎麼處理？」

在適當時機鼓勵青少年自己解決困擾，可以培養青少年獨立自主的能力。**當青少年知道我們能夠傾聽他的困難，也願意支持他時，就會更加信任我們、更能敞開心胸袒露他所遭遇的難題，拉近親子之間的距離。**



（二）穩定、耐心地陪伴，不必操之過急

持續、穩定的陪伴對青少年的成長是相當重要的，因為青少年也與成人一樣，需要時間去適應、理解自己所面臨的改變。

我們總是希望自己做了某些事情之後，家中的青少年就能很迅速地告訴我們他的需求與困難。但別忘了，青少年一方面還在努力理解自己身上發生的改變，很難立刻告訴我們他的想法；另一方面，青少年也在觀察，我們從「照顧者」轉到「支持者」角色的改變是不是持續的，並思考他們該如何回應我們角色的轉變。

關係的改變，就像是學習游泳，剛開始青少年因不熟悉水性而擔憂、難以相信自己有能力在水中行動；但經過一次次與水的接觸後，青少年會逐漸理解到，水能支撐著他們，而自己也有能力在水的支持下，更自在地行動。**如果我們能穩定地給予青少年回應，才有可能建立彼此信任的關係，使青少年願意接受我們所提供的的協助。**

（三）善用與孩子相處的零碎時間

若我們平常與孩子互動較少，一時間突然非常關心孩子，孩子可能會覺得太突兀，為了讓關心可以落實於家庭生活中，我們可以在與孩子一起用餐時、接送孩子上下學時或睡前等時刻，分享、聊天彼此一天的生活，即使這些事情再瑣碎都沒關係，除了培養孩子覺察生活經驗（無論正負向）的能力，也是跟孩子建立親密的情感網絡，讓孩子知道，我們是在日常生活中關心他，若能形成這等互動模式，更有助我們在日後跟孩子討論較敏感的議題，如與性相關議題時，我們與孩子的互動會更加自在。

（四）以理解結合規範教育孩子

青少年對於規範是相當敏感的，我們規範青少年，通常是出自於保護的心情，希望他們能夠免於傷害，或者傷害到別人。**當我們想要規範青少年時，請謹記：「青少年的任何行為可能都是有意義的。」**我們務必先瞭解青少年有哪些需要我們加以規範的行為？在他們行為背後的需求是什麼？接著，可以試著先向青少年表達我們對他的理解，再說明規範的事情及原因，並提供替代的方案。

舉例來說

我知道你踹門，是因為我沒問你就進你房間，所以你很不爽（表達理解），下次我會先問過你才進來，但我也希望你下次生氣的時候，不要再踹門，因為門會壞掉，你也可能會受傷（說明規範與原因）；所以如果你很生氣，可以直接跟我說，你在生什麼氣？（提供替代方案）。



如果想不到好的替代方案，也可以與青少年討論：「那你覺得下次生氣的時候，還有什麼可以讓你發洩怒氣的好方法嗎？」

法律的制定需要有立法的基礎，包含立法的目的、立法的過程以及立法後想要達成什麼結果，就如我們**訂定家規時，要能夠清楚說明原因、保持開放的態度，尊重與理解的氛圍才能出現，才能與青少年建立良好的關係與互動方式。**



（五）允許子女有自己的成長過程

青少年遭遇的困難，可能與我們曾經遭遇的狀況相似，有時候因為捨不得他們受苦，我們會熱切地想提供自己當時處理困難的方式給他們。但不管再相似，也沒有完全相同的困難，更不會有完全適用的解決辦法。假設想要提供自己的經驗給青少年參考，**我們一定要相信青少年可以慢慢地明白自己的處境與困難、了解自己所擁有的資源，並且能運用我們給予的建議，走出屬於自己的成長之路，**不必要求他們要對我們所提供的建議照單全收。

（六）尋求輔導相關資源協助

青少年可能遭遇的困擾相當多且複雜，絕非你我在短時間內就能完全掌握的。當我們真的遇到不知道該如何幫助孩子，可以建議孩子先與輔導室的老師們聊聊，善加利用校內的輔導資源。另外，各縣市衛生局有提供民眾免費的心理諮商／諮詢服務，也有政府設置的全國家庭教育諮詢專線412-8185（手機請加撥02），或是張老師專線1980，皆提供有關親職教育及親子關係的諮詢，不管是我們，或是青少年，皆能多加利用。**每一個人多多少少都有遇到自己不知道該如何是好的時刻，在陪伴青少年的過程中，彼此若能適時尋求協助，皆能讓我們陪伴孩子的過程中，走得更安心與長久。**



七、問答時間



Q&A

接下來將為您說明青少年於青春期的身心發展議題，並提供家長相對應的因應技巧。

(一)我該如何和孩子討論青春痘、月經或夢遺等生理發展的問題？

回答:隨著青春期到來，青少年於生理發展上的變化，可能為：冒出青春痘、有月經或夢遺，這些都是青春期男女過去從未經歷過的生理經驗，故他們經常處於懵懂、茫然，甚至焦慮的狀態中，我們必須先確認自己對上述生理現象的認識，是否足夠且清楚，以提供子女充分正確的資訊。

再者，家長應該先自我建設，對於討論這些生理現象先不要覺得隱諱、彆扭或尷尬，要知道自我的態度，也會影響孩子對這些生理變化的看法，如果我們都顯得不安、恐懼或者尷尬，青少年也會難以接受自己生理上的轉變。

有了以上知識與心態的準備後，我們才能自在地和青少年子女討論他們感到困擾的生理狀況；首先要對他們陌生、緊張、焦慮與在意的情緒表示理解，再讓他們知道這些是青春期生理變化的必然現象，並學習如何處理及因應這些生理變化。



(二)孩子因同儕對他的外表、體型或聲音等變化取笑或羞辱，而感到難過、憤怒時，我該怎麼幫助他？

回答:進入青春期後，男性與女性的生理差異會逐漸被凸顯出來，而容易成為同儕間嬉鬧、攻擊的目標。在男性應該陽剛、需有男子氣概的傳統性別刻板印象之下，體型瘦小的男性可能會被嘲笑太矮、太瘦；而長出喉結、聲音變得低沉，也常是同儕間揶揄的話題。反觀女性則常遇到被關注胸部發育乳房變大、生理期間經血溢出沾染到裙褲等，或者被拉扯內衣的肩帶、拿衛生棉等生理期用品作文章等。

所謂「知己知彼，百戰百勝」，為了因應青少年面對人際之間的攻擊行為，我們必須瞭解這些攻擊行為背後的原因。青少年以他人的生理狀態為攻擊目標，主要原因有四個：

1.展示權力：透過貶低、攻擊他人，證明自己比對方的權力高，同時避免自己成為被攻擊的對象。

2.抒發談性的需求：部份青少年出現攻擊行為是因為在生活中難以談論與性相關的議題，於是透過攻擊他人的第二性徵來滿足談論性議題的需求。

3.建立關係：藉由攻擊不同交友圈的同儕，來加入或穩固在某個交友圈內的人際關係。

4.吸引注意：攻擊他人的行為，有時候是青少年為了引起對方注意。從兒童期邁入青少年期，孩子往往與同性友人互動為多，倘若環境次文化中對於異性互動是較隱晦、不開放的，青少年個人又沒有與異性互動的信心與技巧，則可能採用攻擊行為引起異性的注意，以免被他人以異樣眼光看待。



無論攻擊行為背後的原因是什麼，我們家中的青少年，都可能是潛在的攻擊者或被攻擊者。當發生這樣的事件時，我們可以詢問青少年事發當時的狀況，並對青少年的情緒、立場表達理解，再與青少年討論處理的方式。若想要更有效地協助青少年面對此議題，也可以與學校的班導師或輔導老師討論，嘗試從班級經營或學校學生輔導的角度著手。倘若已經涉及性或性別議題，則請參閱第四或第五單元。

(三)我孩子最近常跟我唱反調、甚至怒言相向，我該怎麼和他相處？

回答:進入青春期後，青少年會開始尋求從家中獨立的機會，期望自力解決問題並減少家人介入。會有這樣的轉變，一部分與社會文化期待青少年學習獨立自主有關，一部分則是青少年在透過此歷程，來確認自己擁有能力、建立對自己的認同感與自信心。此時，卻也是親子之間容易發生摩擦的時期。

發生在青春期的親子衝突，往往是因為雙方的看法與立場不同。青少年雖然希望能自我獨立，但基於關愛的父母仍不時感到擔憂，而無法放手，在兩邊看法與態度不同的情形下，衝突特別容易發生。老實說，無論是青少年尋求自主，或是父母由衷的關愛與擔憂，都是很自然的，並沒有誰對誰錯。



遇到衝突時，我們可以先停下來思考：「我們堅持的，有多少是因為青少年真的尚未有充分的能力處理？又有多少是出自於自己的顧慮？」假設我們的擔憂大過於實際的風險，那其實可以放寬心讓青少年獨自去嘗試；但如果真的有危險，我們就應該誠實向青少年表達我們的擔憂，並與青少年討論折衷的方式。例如：「我知道幫忙社團辦活動對你很重要，但你每次回家都九點多了，每天都熬夜做作業，我很擔心你的學習跟健康，你有沒有什麼辦法能讓我不會這麼擔心呢？」在討論的過程中，最重要的關鍵在協助青少年釐清期望與現實的差距；**肯定青少年獨立需求的同時，也讓他們知道，不管是培養獨立自主的能力，或是獲得別人的信任，都是一個過程，**不可避免地要共同的討論與磨合，無論如何，身為家長的我們都很樂意與他們一起面對。

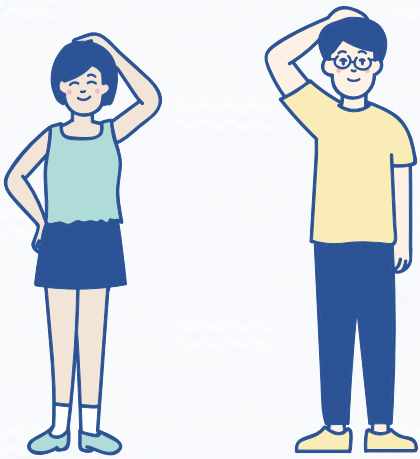
(四)我孩子近來總是把自己關在房間裡，如果我進去了，他還會生氣，我該怎麼跟孩子互動呢？

回答：進入青春期後，青少年在生理、心理及社會等方面的需求增多，會開始尋求空間的獨立與隱蔽性。協調空間運用的過程，也是親子衝突的導火線之一。因空間而起的衝突，最常發生在我們是否有取得進入青少年房門的允許，以及青少年的房門是否可以關上等議題上。房間的隱蔽性，是一個人在家庭中享有多少個人空間的具體象徵，**青少年擁有自己的房間，並有權力決定他人是否能進出他的房門，就代表他享有越高程度的獨立自主權。**



處理空間使用的親子衝突，可以運用衝突解決的兩個策略：首先是「換位思考」。我們可以想想看，「家中有沒有空間是青少年可以安心處理及滿足他個人的生理與心理需求的？」如果今天換作我們是孩子，是否有辦法在家中處理自己的生理及心理需求，這樣的換位思考能幫助我們理解青少年的心情，以及自己與青少年發生衝突的原因。其二是「尋找解決（或替代）方案」，和孩子一起檢視家中對於空間分配與運用的現況，可以做什麼改變來滿足孩子的需求？或者有沒有其他替代的處理方式（如輪流使用）？以及可以進入房間的時間與進入房間的方式等。以上提到的兩個策略也適用於其他親子衝突上。

青少年若有自己的空間去處理各種身心發展上的需求，能夠有效降低親子衝突，也會強化青少年對於家庭的信任感，更願意靠近家長。如同本單元前文「對家長的建議」所一直不斷強調的，當我們擔心時，可以向青少年坦承我們的憂慮，並與他們討論如何解決衝突。



(五)我孩子最近回到家總是滿面愁容，問他怎麼了？他卻說沒什麼，並說不用我管，我該怎麼辦？

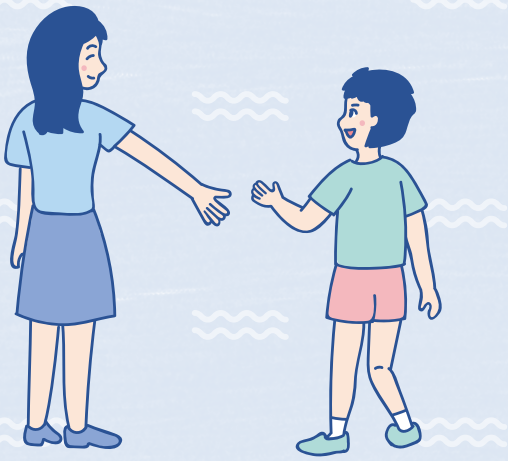
回答：青少年遭遇困難時，不輕易向我們吐露心事，導致我們有心想協助，卻感到力不從心。青少年會有這樣的反應，與青少年的交友文化有關。他們為了維繫友誼關係，青少年會努力在群體中表現出獨立自主，若是表現得過於依賴家庭，可能會被視為是「媽寶」，而遭受同儕的嘲笑或揶揄。此外，處於青春期的孩子會有某種獨特的心理狀態，覺得自己遭遇的困難沒有其他人能夠理解，尤其是家長，所以青少年缺乏向我們尋求援助的動機與意願。

面臨這等尷尬處境，我們要持續地釋出關心，讓青少年知道我們願意瞭解他們遭遇的困難；想當然爾，這個過程勢必會需要一段時間，才能說服青少年開口。當青少年願意坦露他的難處時，不要迫不及待地告訴他解決困難的方法，反倒跟青少年分享我們或他人曾有過類似的經歷，提供我們的成功做法給他做參考，接著問他如何因應困難，鼓勵他們思考、嘗試不同的解決辦法，培養危機處理能力。這不僅能讓青少年明白，不是只有他會遭遇這樣的困難，還能讓他知道我們會陪伴他，鬆動青少年面對我們時避而不談的情形。



八、結語

青春期為青少年帶來了極大的身心變動，他們需要我們耐心地陪伴與傾聽，也需要我們給予自由發展的空間。我們除了引導他們發展出解決問題的能力，也要創造出更多溝通與互動的機會，讓青少年逐漸釐清自己的未來方向，成為一個成熟獨立的成人。



◆ 友善連結

- 國民健康署－青少年專區

- 亞東紀念醫院青少年健康專區

- 香港衛生署青少年心理健康專區

- **家庭教育諮詢及心理諮商資源**

  →各直轄市及縣市家庭教育中心(請見附錄1)

  →各縣市心理衛生中心（請見附錄2）

  →全國家庭教育諮詢服務專線(412－8185;手機撥打請加撥02)

  →董氏基金會—華文心理健康網 http://www.etmh.org/

  →全國自殺防治中心（02－23817995）

  →衛生福利部安心專線0800－788－995(請幫幫，救救我)

  →張老師中心(1980專線)

  →生命線協會(1995專線)