

## 与青少年一起成长(一)：认识青少年

青少年期是由儿童过渡至成人的一段时期，这阶段的孩子一般会有以下的变化、特徵和困扰：

### ➤ 生理

- ✓ 身体急剧变化。女孩的青春期较男孩来得早，通常在 11 岁至 13 岁之间，而男孩则在 12 岁至 14 岁之时。青少年在这阶段身体出现许多变化，例如开始变声，少男长出鬍子、会有射精及梦遗，少女胸部胀大、月经来潮等，同时具有生育能力了。身体其他器官及骨骼、肌肉也在快速成长至成熟的阶段。
- ✓ 身体变化造成负面影响。消化系统的改变易造成便秘、生理不适。荷尔蒙的变化引发了青春痘、体味、头髮油腻等症状，也造成青少年情绪的起伏。青春期的快速生长可能导致疲倦、疼痛、协调不佳和慵懒。

### ➤ 心理

- ✓ 身体变化造成心理混乱。生理的变化加强了青少年性别角色的认同，但也带来矛盾不安的情绪(如发现自己喜欢同性别的人)。由於生理变化急促，青少年未必能完全适应及有良好的处理，因而对心理产生影响(如不能接受自我的形象)。
- ✓ 矛盾。青少年有时被当成大人看待，有时被看作小孩；有时认为自己已经够大了，有时又认为自己还小。他/她们在心理上感受到困惑与衝突——独立与依赖的对立、理性与情绪化的对立等。
- ✓ 寻求自我的定位。心理学家 Erik Erikson 认为青少年阶段心理发展的任务是自我认同(Self Identity)，即认识自我、接纳自我並要求别人认同，以及探索自我存在的价值。青少年会思考我是谁？我为什麼活着？我有什麼优点及缺点？我将来会怎样？我所信的神是真的吗？他/她们非常留意他人对自己的评价。如果青少年无法肯定自己是谁、将来要做什么，便没有人生目标，容易迷失自我，可能会用叛逆行为来证明自己与别不同来确定自己的存在价值，或者放弃自己，退缩在自己的安全世界裡。
- ✓ 自我中心。青少年的注意力大多集中在自己身上。心理学家 David Elkind 指出，青少年的自我中心有两种形式：「想像听众」(Imaginary Audience)及「个人神话」(Personal Fable)。
  - ⇒ 「想像听众」是指青少年往往觉得自己一举一动都被人注目或批评，注意力多放在自我身体的变化和与别人比较上，例如：美醜、胖瘦、高矮等，因此会花更多时间装扮自己，增强吸引力或掩饰自己的不足。由於他/她们心智尚未成熟，思想及行为经常自相矛盾，所以，此阶段的青少年往往会有焦虑、不安、自信心不足的情况。
  - ⇒ 「个人神话」是指青少年以为自己的经历是独特及唯一的。当青少年发觉成人与自己的想法不同，尤其是父母和师长，就会觉得不被理解，於是坚持自己的看法及行为，

因此，在成人的眼中就是反叛、不成熟、自我中心、行为怪异、不守规矩等等。

## ➤ 情绪

- ✓ 情绪不稳定。儿童期的情绪较为简单及直接，到了青少年期，情绪开始波动，而且表现常两极化，上一分钟还跟你有说有笑，下一分钟就对你暴跳如雷(或突然落泪)；前一分钟对你恶言相向，後一分钟温和顺从。青少年对事物特别敏感，遇事容易激动及情绪化，常对自己说的话和做的事感到後悔。烦躁不安、焦虑、恐惧、孤单、自尊心低落、渴望得到他人的认同与讚赏等都是常有的心情。
- ✓ 易受外界的影响。青少年期开始会面对人生当中的失败、挫折、失落和被拒绝等经历，但他/她们缺乏成熟的心智及经验来处理这些事物，因此常会感觉愤怒、悲伤、沮丧、抑郁、孤单、无助，若沒有得到适当的纾解和幫助，可能会产生下列情况：
  - ⇒ 退缩或自我毁灭，如失去学习兴趣、厌恶学校、滥用藥物、沉迷网上虚拟世界，或甚至走向自杀之路。
  - ⇒ 以攻击性的行为来反应自己的无能为力，例如发脾气、咒罵、故意不顺服及反抗权威，甚至有暴力的行为。
  - ⇒ 少部份的青少年会变成偏激、结党、欺凌弱小，甚或破坏法纪。

## ➤ 人际

- ✓ 人际重心改变。处在青春期的孩子，与父母的相处和谈话逐渐减少，而是更多与同伴交流、活动，结交志趣相投的同学为知心朋友。他/她们的情感由原来对亲人的依附，拓展到对同学、老师、偶像明星和领袖人物等的崇敬和追随，父母则变成「顾问」的角色。
- ✓ 寻求朋辈的认同。青少年把友伴视为认同的对象，大家相互模倣，把他人的行为方式、态度、价值观念等内化成自己的人格组织，使自己与他人更相似、更接近。他/她们试图从别人的看法来判断自己的外表、智力、人格、价值。为了得着朋辈的认同，他/她们甚至会放弃自己的不同，或不惜与父母对抗。所以，在这阶段交什麼朋友对他/她们的影响至关重要。父母要小心，不要轻易批评他/她们的朋友。
- ✓ 小圈圈的离合。同辈团体中的友谊提供了青少年情绪上的支持，使自己不再感觉孤单寂寞。这阶段的孩子很容易搞小圈圈，也很容易被排除在小圈圈之外。随着青少年身心不断的变化，小圈圈分分合合的速度有时非常快，这对渴求真实友谊、喜爱安定、自我形象低落或性格内向的人往往造成很大的衝击。
- ✓ 对异性产生兴趣。随着性生理和心理的发展，青少年希望与异性交往的兴趣会增强，会开始比较注意个人形象，尤其特别在意异性对自己的评价。同团体的活动也开始有异性同伴加入，但也常因结交异性而为生活带来困扰。一般情况下，他们的恋爱並不是为寻找终身伴侣，只是彼此有共同的话题，互相吸引，喜欢一起交流和彼此欣赏，也享受肢体接触带来的愉悦。这阶段的恋爱通常都是为了给生活增添乐趣，也经常以分手告终。此外，随着生殖能力的成熟，他/她们可能对性充满好奇卻不了解真爱，有些人会浏览色

情网页，甚至发生性行为等。

## ➤ 智能

- ✓ 智能渐趋成熟。青少年时期开始会独立思考、减少依赖、有个人的意见、对事物有客观的认知能力，并且具有抽象和逻辑思维的能力。青少年认知能力随着年龄递增，记忆力及专注力比以前更强，吸收新资讯较快，思维更精细，因此，可以运用逻辑推理，也能从不同的角度考虑问题，思考出更多的可能性及可行性，并且通过综合、分析、推理找出本质和规律。所以，在此阶段，他们好辩论，喜欢钻牛角尖，打破沙锅问到底，敢于挑战老师和家长；不过，有时由于缺乏交流技巧或受权威压制，容易遭遇挫折。
- ✓ 发展出主见和判断力。在人际互动上，他/她们懂得用自己的角度思考及作出选择，亦会质疑父母的观点及指示，不再一味地接纳及认同；青少年因能区别言行之间的矛盾，对父母或师长的权威和言行产生怀疑，开始有挑战权威的行动，因此，亲子间的冲突容易增加。青少年往往因为猜想得太多，有时会脱离现实，对身边的人的期望若与现实情况不同，就会产生不满或造成冲突。青少年亦会对自己的价值观、信仰、爱情观、学业的重要性等发生怀疑。
- ✓ 没有定性。虽然青少年开始有独立思考能力和判断力，但他/她们的价值观、人生观、想法、做法等一直在改变，让人无法预测。这阶段的孩子大脑尚未发育成熟，常常会凭直觉做事，行事易冲动而欠缺考量。

## [回家作业]

- 观察与评估自己的青少年孩子显现出哪些典型的青少年特征。这里面有哪些变化曾让你认为他/她变得「不乖」了？
  - ✓ 生理：
  - ✓ 心理：
  - ✓ 情绪：
  - ✓ 人际：
  - ✓ 智能：
- 这星期找机会跟孩子聊聊他/她的这些变化是否给他/她造成困扰
- 这星期找机会跟孩子聊聊你青少年时期经历的某件(些)事和当时的心情