

與青少年一起成長(一)：認識青少年

青少年期是由兒童過渡至成人的一段時期，這階段的孩子一般會有以下的變化、特徵和困擾：

➤ 生理

- ✓ 身體急劇變化。女孩的青春期較男孩來得早，通常在 11 歲至 13 歲之間，而男孩則在 12 歲至 14 歲之時。青少年在這階段身體出現許多變化，例如開始變聲，少男長出鬍子、會有射精及夢遺，少女胸部脹大、月經來潮等，同時具有生育能力了。身體其他器官及骨骼、肌肉也在快速成長至成熟的階段。
- ✓ 身體變化造成負面影響。消化系統的改變易造成便秘、生理不適。荷爾蒙的變化引發了青春痘、體味、頭髮油膩等症狀，也造成青少年情緒的起伏。青春期的快速生長可能導致疲倦、疼痛、協調不佳和慵懶。

➤ 心理

- ✓ 身體變化造成心理混亂。生理的變化加強了青少年性別角色的認同，但也帶來矛盾不安的情緒(如發現自己喜歡同性別的人)。由於生理變化急促，青少年未必能完全適應及有良好的處理，因而對心理產生影響(如不能接受自我的形象)。
- ✓ 矛盾。青少年有時被當成大人看待，有時被看作小孩；有時認為自己已經夠大了，有時又認為自己還小。他/她們在心理上感受到困惑與衝突——獨立與依賴的對立、理性與情緒化的對立等。
- ✓ 尋求自我的定位。心理學家 Erik Erikson 認為青少年階段心理發展的任務是自我認同(Self Identity)，即認識自我、接納自我並要求別人認同，以及探索自我存在的價值。青少年會思考我是誰？我為什麼活著？我有什麼優點及缺點？我將來會怎樣？我所信的神是真的嗎？他/她們非常留意他人對自己的評價。如果青少年無法肯定自己是誰、將來要做什么，便沒有人生目標，容易迷失自我，可能會用叛逆行為來證明自己與別不同來確定自己的存在價值，或者放棄自己，退縮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。心理學家 David Elkind 指出，青少年的自我中心有兩種形式：「想像聽眾」(Imaginary Audience)及「個人神話」(Personal Fable)。
 - ⇒ 「想像聽眾」是指青少年往往覺得自己一舉一動都被人注目或批評，注意力多放在自我身體的變化和與別人比較上，例如：美醜、胖瘦、高矮等，因此會花更多時間裝扮自己，增強吸引力或掩飾自己的不足。由於他/她們心智尚未成熟，思想及行為經常自相矛盾，所以，此階段的青少年往往會有焦慮、不安、自信心不足的情況。
 - ⇒ 「個人神話」是指青少年以為自己的經歷是獨特及唯一的。當青少年發覺成人與自己的想法不同，尤其是父母和師長，就會覺得不被理解，於是堅持自己的看法及行為，

因此，在成人的眼中就是反叛、不成熟、自我中心、行為怪異、不守規矩等等。

➤ 情緒

- ✓ 情緒不穩定。兒童期的情緒較為簡單及直接，到了青少年期，情緒開始波動，而且表現常兩極化，上一分鐘還跟你有說有笑，下一分鐘就對你暴跳如雷(或突然落淚)；前一分鐘對你惡言相向，後一分鐘溫和順從。青少年對事物特別敏感，遇事容易激動及情緒化，常對自己說的話和做的事感到後悔。煩躁不安、焦慮、恐懼、孤單、自尊心低落、渴望得到他人的認同與讚賞等都是常有的心情。
- ✓ 易受外界的影響。青少年期開始會面對人生當中的失敗、挫折、失落和被拒絕等經歷，但他/她們缺乏成熟的心智及經驗來處理這些事物，因此常會感覺憤怒、悲傷、沮喪、抑鬱、孤單、無助，若沒有得到適當的紓解和幫助，可能會產生下列情況：
 - ⇒ 退縮或自我毀滅，如失去學習興趣、厭惡學校、濫用藥物、沉迷網上虛擬世界，或甚至走向自殺之路。
 - ⇒ 以攻擊性的行為來反應自己的無能為力，例如發脾氣、咒罵、故意不順服及反抗權威，甚至有暴力的行為。
 - ⇒ 少部份的青少年會變成偏激、結黨、欺凌弱小，甚或破壞法紀。

➤ 人際

- ✓ 人際重心改變。處在青春期的孩子，與父母的相處和談話逐漸減少，而是更多與同伴交流、活動，結交志趣相投的同學為知心朋友。他/她們的情感由原來對親人的依附，拓展到對同學、老師、偶像明星和領袖人物等的崇敬和追隨，父母則變成「顧問」的角色。
- ✓ 尋求朋輩的認同。青少年把友伴視為認同的對象，大家相互模倣，把他人的行為方式、態度、價值觀念等內化成自己的人格組織，使自己與他人更相似、更接近。他/她們試圖從別人的看法來判斷自己的外表、智力、人格、價值。為了得著朋輩的認同，他/她們甚至會放棄自己的不同，或不惜與父母對抗。所以，在這階段交什麼朋友對他/她們的影響至關重大。父母要小心，不要輕易批評他/她們的朋友。
- ✓ 小圈圈的離合。同輩團體中的友誼提供了青少年情緒上的支持，使自己不再感覺孤單寂寞。這階段的孩子很容易搞小圈圈，也很容易被排除在小圈圈之外。隨著青少年身心不斷的變化，小圈圈分分合合的速度有時非常快，這對渴求真實友誼、喜愛安定、自我形象低落或性格內向的人往往造成很大的衝擊。
- ✓ 對異性產生興趣。隨著性生理和心理的發展，青少年希望與異性交往的興趣會增強，會開始比較注意個人形象，尤其特別在意異性對自己的評價。同團體的活動也開始有異性同伴加入，但也常因結交異性而為生活帶來困擾。一般情況下，他們的戀愛並不是為尋找終身伴侶，只是彼此有共同的話題，互相吸引，喜歡一起交流和彼此欣賞，也享受肢體接觸帶來的愉悅。這階段的戀愛通常都是為了給生活增添樂趣，也經常以分手告終。此外，隨著生殖能力的成熟，他/她們可能對性充滿好奇卻不了解真愛，有些人會閱覽色

情網頁，甚至發生性行為等。

➤ 智能

- ✓ 智能漸趨成熟。青少年時期開始會獨立思考、減少依賴、有個人的意見、對事物有客觀的認知能力，並且具有抽象和邏輯思維的能力。青少年認知能力隨着年齡遞增，記憶力及專注力比以前更強，吸收新資訊較快，思維更精細，因此，可以運用邏輯推理，也能從不同的角度考慮問題，思考出更多的可能性及可行性，並且通過綜合、分析、推理找出本質和規律。所以，在此階段，他們好辯論，喜歡鑽牛角尖，打破沙鍋問到底，敢於挑戰老師和家長；不過，有時由於缺乏交流技巧或受權威壓制，容易遭遇挫折。
- ✓ 發展出主見和判斷力。在人際互動上，他/她們懂得用自己的角度思考及作出選擇，亦會質疑父母的觀點及指示，不再一味地接納及認同；青少年因能區別言行之間的矛盾，對父母或師長的權威和言行產生懷疑，開始有挑戰權威的行動，因此，親子間的衝突容易增加。青少年往往因為猜想得太多，有時會脫離現實，對身邊的人的期望若與現實情況不同，就會產生不滿或造成衝突。青少年亦會對自己的價值觀、信仰、愛情觀、學業的重要性等發生懷疑。
- ✓ 沒有定性。雖然青少年開始有獨立思考能力和判斷力，但他/她們的價值觀、人生觀、想法、做法等一直在改變，讓人無法預測。這階段的孩子大腦尚未發育成熟，常常會憑直覺做事，行事易衝動而欠缺考量。

[回家作業]

- 觀察與評估自己的青少年孩子顯現出哪些典型的青少年特徵。這裡面有哪些變化曾讓你認為他/她變得「不乖」了？
 - ✓ 生理：
 - ✓ 心理：
 - ✓ 情緒：
 - ✓ 人際：
 - ✓ 智能：
- 這星期找機會跟孩子聊聊他/她的這些變化是否給他/她造成困擾

➤ 這星期找機會跟孩子聊聊你青少年時期經歷的某件(些)事和當時的心情