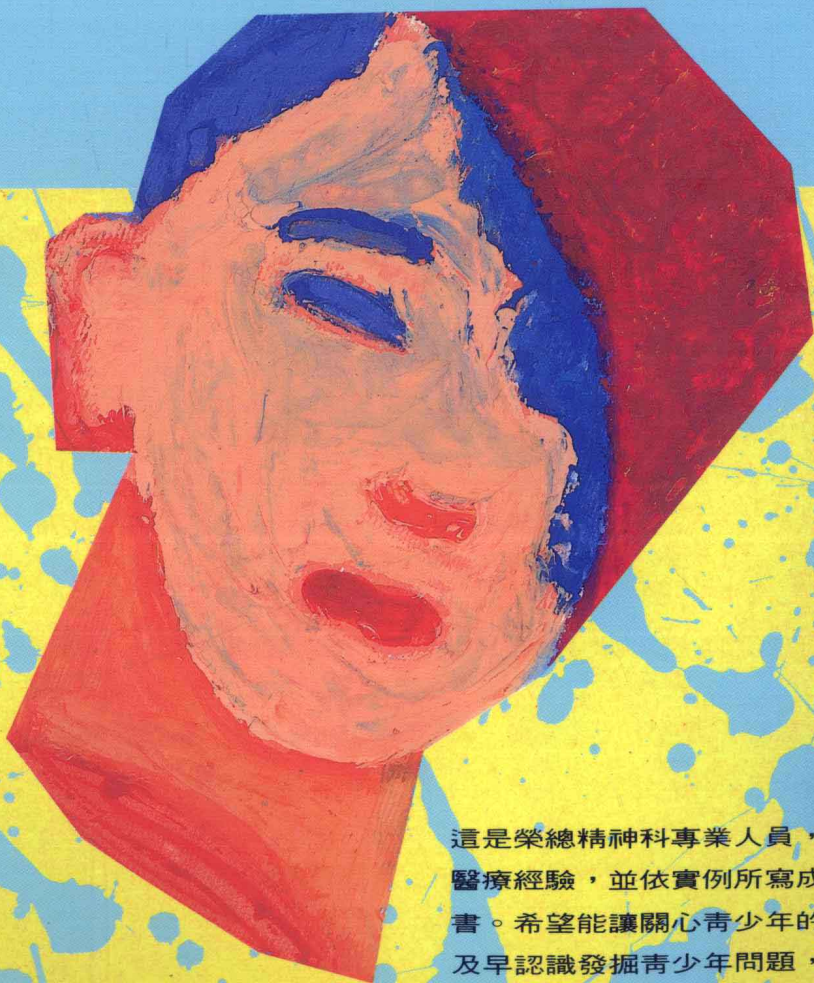


# 青少年的激盪

青少年心理及精神問題解析

◎ 榮總精神科 主編



這是榮總精神科專業人員，累積醫療經驗，並依實例所寫成的好書。希望能讓關心青少年的朋友及早認識發掘青少年問題，並適時給予疏導、化解和治療。

〈青少年〉系列 6

# 青少年的激盪

青少年心理及精神問題解析



青(少)年(系)列 6

## 青少年的激盪——青少年心理及精神問題解析

作 者 → 榮總精神科

責任編輯 → 王祿容

封面設計 → 時間方場工作室

美術編輯 → 黃智英

發行人 → 李鍾桂

總經理 → 張春居

出版者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證 → 局版台業字第1514號

初版 1 刷 → 1982年11月

初版10 刷 → 2003年04月

ISBN / 957-693-043-X

定 價 → 150元

法律顧問 → 彭志傑律師

排 版 → 龍虎電腦排版股份有限公司

製 版 → 豪嘉製版印刷有限公司

印 刷 → 鴻展彩色印刷股份有限公司

裝 訂 → 正華裝訂股份有限公司

《青少年》系列出版緣起

# 與你同行

張老師出版社發行人

劉安屯

人的一生當中，青少年時期是追尋人生價值與理想最爲熱切的時期，也是建立幸福生活、邁向成功坦途最爲關鍵的時期。具體而言，心理學家李文遜（Danie J. Levinson）認爲人生從十七歲到四十歲之間，具有五大發展任務：

- (一) 人生理想及價值的追尋；
- (二) 終生職業生涯之探索；
- (三) 美滿婚姻與家庭的建立；
- (四) 良師益友的認同與追尋；
- (五) 良好人際關係的建立。

以上五大發展任務的發展成敗，對於中年以後的生活是否充實幸福，具有莫大的關係。

但是，從虛幻人生的憧憬到落實人生的發展任務完成，不是一蹴可幾的，每一位青少年，必須經過長時間鏗而不捨地努力不懈，方能一步一步地化解解成長過程中



的各種苦澀橫逆，逐漸從紊亂的情境中理出真正屬於自己的人生目標，在紛雜的多元化社會中確定既符合自己，也有益於社會的角色定位。

青少年成長發展過程往往所以艱辛不易，原因極為錯綜複雜，但是歸納而言，不外乎有兩項主要因素在主導全局。第一個因素是青少年本身因素，亦即青少年在成長發展過程中，對於自己不夠了解，或者對於社會環境認識不清，以至於因錯估自己或錯估社會而造成自身潛能發展上的遲滯或發展方向上的錯誤。第二個因素是社會環境因素，其中特別值得強調的是：部分成年人對於現今青少年的生活需求不夠了解，對於青少年的許多觀念想法及生活方式採取排斥的態度，這些觀念與態度可能均不利於青少年成長，因為對於青少年不夠了解容易導致教導方法的偏差，而嚴厲與排斥的態度，容易導致兩代感情的疏離甚至對立。尤有甚者，當前多元化社會中，許多負面價值觀念及生活方式，極易使青少年發生認同迷惑，造成誤導作用，對於青少年成長發展的不利影響既深且遠。

基於前述，欲使青少年順利成功地完成各項發展任務，應從兩方面著手：透過青少年本身的努力、提供青少年健康的成長環境。

關於青少年應如何努力追求成功方面，有效的方法很多，而不斷地從閱讀有關書刊中吸取智識經驗及尋求良師益友的指引，無異是兩件最重要的追求卓越法寶。

關於提供青少年的健康成長環境方面，最直接的方法無異是提供有關青少年成長發展的資訊給家長、教師及有關人士參考，以促進成年人更了解青少年期的心理需求、生活方式、成長困惑以及教導方法，從而成功地扮演青少年成身長過程中的接納者、支持者、協助者、示範者。

「張老師出版社」爲了因應青少年成長發展的需求，特別結合專家學者的智慧與經驗，精心設計編輯「青少年系列」叢書，針對青少年發展的目標、成長的困惑以及因應的方法等方面，以淺顯易懂的分析、活潑生動的筆調作系統性的呈現。希望由本系列叢書的出版，對於青少年而言，能成爲其成長中的良師益友，幫助解除成長疑惑，確立人生方向，順利邁向成功。對於家長、老師及有關人士而言，能提供青少年成長資訊，成爲更爲卓越的良師益友。



# 序

鄒濟勳

青少年是人生旅程中由兒童到成人必須經過的階段，也是一個人從生活依賴到獨立自主的過渡時期，青少年在追尋自我認同、生活目標和生命意義的過程中，面臨無數的衝擊與震盪；其中尤其是有關體型和生理的迅速變化、心理適應的混亂迷失、感情的困擾，和心智成長中產生的疑慮，給青少年帶來不少煩惱、緊張和壓力；加以社會型態劇烈變遷，生活方式和價值觀念的改變，以及升學競爭的壓力，使青少年在適應上無所適從，引起情緒的激盪和偏差行為，造成個人、家庭和社會的種種問題，需要我們的關懷、協助和輔導。

榮民總醫院精神科有鑑於此，早在民國六十四年即成立青少年心理衛生門診中心，集合精神科醫護專業人員，臨床心理技師，社會工作人員，和職能復健技師，羣策羣力，提供青少年心理輔導和家庭諮詢服務，幾年來的臨床經驗和研究心得，深覺青少年問題變化多端、原因複雜，雖然其心理行為頗具獨特性，但其可塑性也甚大，如能早期發現、早期矯治，則可防範於未然，避免「問題青少年」的滋生。

爲積極推廣青少年心理衛生教育，提醒社會大眾對青少年問題的認識與瞭解，精神科全體同仁曾以深入淺出、通俗流暢的文筆，在聯合報萬象版以『王大夫信箱』專欄刊載有關青少年生活適應、行爲困擾，和各種精神病症的剖析，指點迷津、解釋疑惑，頗受一般大眾歡迎，爲加強擴大其教育意義，特與張老師出版社合作，重新整理編輯，彙集成冊，名爲「青少年的激盪」，廣泛解析青少年心理和精神問題，旨在促使社會大眾及早認識發掘青少年問題，早期給予疏導化解和治療，達到預防的目的，古云『上醫醫國，中醫醫人，下醫醫病』，又云『上醫醫未病，中醫醫欲病，下醫醫已病』，此書乃在行上醫之道，意義深長，特爲之序。



# 寫在「青少年的激盪」之前

陳映雪

十九世紀的工業革命不僅促使全世界的社會型態及人類的的生活發生重大的改變，更由於機器的使用，人工的需求大量地銳減，青少年不再需要太早投入生產的行列，加上工業生產需要高深精密的專業技術，種種因素的影響，社會與家庭都體認到栽培青少年接受高等教育的重要性，也提升了支助他們繼續受教育的意願。所以由青春期開始到能完全自立的成人期之間，對近十年左右的時段逐漸為眾人接納為是每個人身、心、智能、技術及社會化都向在繼續發展的過渡階段而名之為青少年期。

就心理層面而言，青少年期是充滿矛盾與激盪的，當然他們也有歡樂與欣悅的時候。但過份殷盼著長大自立，促使他們難於再受到父母無微不至的呵護，甚至認為那是種限制與阻礙，然而羽毛未豐，因此有時又渴求親情的安慰與滋潤。過份的崇高的理想，使他們易耽溺於白日的幻想中，更由於眼高手低，常無法達到自我的期許，而易萌生自卑與自貶的心理。過度嚴謹的道德觀念，也促使他們不滿現實，

更爲了肯定自我，常否認父母的價值觀點，故他們處處表現著批評與叛逆反抗的態度。以往由父母教導來的觀念逐漸被拋棄，爲了重建一套新的價值與理想架構，如何認同師長與同儕也成了發展的重大的課題。生理的發育也逼使青少年學習扮演好一個適當的性別角色，性衝動與好奇、與異性的交往，在在都困擾著青少年。因此有人形容青少年期的心理狀態爲「青少年騷亂」(Adolescent turmoil)。心理上的不平衡，重者會導致他們發生精神官能症、心身症、情境適應障礙、性異常與性偏差、濫用藥物與行爲不良等等。好發於青少年期的精神分裂症常使患者功能退化，造成家庭與社會的負擔與損失。青少年精神疾病的表徵錯綜複雜與變化多端，他們的治療方式又有別於兒童與成年者，是需要具有特殊性的醫療服務來協助他們邁過這段難挨的時光。

第二次世界大戰後精神醫療的重要性受到舉世的重視，然青少年精神疾病的醫療仍由兒童與成人精神科醫生負責。美國亦直到一九六七年才因青少年精神疾病的醫療有其特殊性與需要下成立美國青少年精神醫學會，隸屬於美國精神醫學會，藉以推展青少年精神疾病的研究、學術交流及提供再教育的機會，來改善青少年精神醫療和服務日以增多的青少年們。在同一時期間世界各國如英、加等也在類似的宗旨下紛紛設置了青少年精神醫學會。榮民總醫院精神科成立後，於民國六十七年延



續了原本設置於婦幼中心的青少年門診而成爲青少年心理衛生門診，這是國內至目前唯一爲青少年特別設置的門診，希望能促進對青少年精神疾病患者更多與更佳的服務，也提供醫護工作人員與青少年患者有更多的接觸機會而有更多的研究與了解。爾後於民國六十九年精神科前任楊主任雲官的策劃下設置了王大夫電話與信箱，希望能更簡捷地提醒大眾對青少年精神疾患的警覺與重視，以期及早就醫與預防。承蒙聯合報萬象版主編吳明顯先生的厚愛與支持下在聯合報定期地推出王大夫信箱。

榮總精神科的歷史猶短，在精神醫學的素養猶有待增進，然所有醫師與工作人員在醫院主管人士的鼓勵與主任等的領導下，皆有滿腔的熱忱與奉獻服務的精神，因此在繁重的醫療工作之餘，仍不遺餘力利用其醫學知識在衆多患者或家屬的來信中精心挑出牽涉較廣的病例與問題來解析，定期於聯合報刊出。目前在報紙的刊登業早已終止，但許多類似的問題仍由患者與家屬來函詢問，爲使更多的人士有機會較清晰的了解青少年的身心與精神狀態，將報上刊登的文章分成十個主題集成冊，希望能在青少年精神醫學領域盡些棉薄之力。

這本書的推出是榮總精神科全體工作同仁的心血結晶，更由於林祖善大夫與陳展航大夫的潤色與標題，使得文章的可讀性加添了吸引力，同時感謝謝鴻雲小姐在

---

報紙刊載與出書各方面的整理下了最大的功夫。此書可以說是精神科工作同仁發揮團隊醫療精神的另一重要成效。



# 目次

與你同行 劉安屯

序 鄒濟勳

寫在「青少年的激盪」之前 陳映雪

## 焦慮症

胃有千千結 2

文明的惡夢——焦慮 6

向焦慮挑戰 10

術業有專攻 15

## 腦傷與智商

腦炎後遺症 20

我的孩子患癲癇 24

## 精神官能與身心症

汪洋中的一條船

69

溫室的花朵

66

無言的抗議

62

肚子痛，不單純

59

讀書上癮症？

54

## 環境適應

能睡未必是福

48

睡不著，怎麼辦？

44

睡眠的幻魔

41

神秘的夢遊

38

## 睡眠問題

智商七十以下

32

腦傷後遺症

28

抹不掉的心影

衣帶漸寬終不悔

78 74

## 精神分裂症

疑似真

84

精神分裂宜早發現

88

晴時多雲偶陣雨

93

藥物的副作用

97

苦口良藥

102

重回社會懷抱

106

我能結婚嗎？

110

## 自我認同

人神之間

116

忘了我是誰

120

誰說我不如人？

老天不公平

滾石不生苔？

124 128 132

## 行為困擾

家裡的「敵人」

我家阿弟不學好

沈默並非無能

代溝如何通？

難侍候的小大人

孩子不是犧牲品

幫我對付孫悟空

138 142 146 149 154 158 162

## 身體發育與性別認同

每年每月的某幾天

腎虧，怎麼辦？

168 172

