

青少年



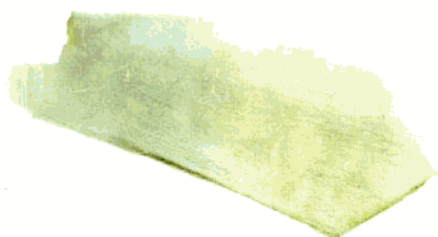
父母必读·亲子沟通

的 世界

青少年时期是人生一道难解的方程式，此时青少年所遭遇的各项问题，都可视为成长历程中的一次危机。本书专门探讨青少年可能发生的变调行为，让父母更了解青少年的心理需求，引导他们走出青涩、迷惘的岁月。

钟思嘉博士 主编 钟思嘉等著

重庆出版社



丛 书 序

常应邀在一些学校、社教机构谈论亲子沟通、婚姻关系等问题。从实际的参与和观察中,发现一个非常普遍的现象:许多夫妻或父母希望我能针对他们目前家中发生的问题提出一个直接、快速,且一试见效的方法。然而这些问题往往因个人、家庭状况的不同,而无法提出一个标准的答案。毕竟短短一二小时的演讲或座谈,只是提供了一些观念,促进了一些思考,虽然也有具体的方法和技巧,但都只是原则性的建议,以供每个人面对困境时的参考。因此,我常推介一些有助益的书刊,希望他们能获得更完整、更系统的知识;然而有的兴趣缺乏,有的更直截了当地回答说没有时间。今天的父母常要求孩子读书,可是自己却很少读书;今天的父母常为孩子买书,可是却很少为自己买书,我想这很难教孩子心悦诚服地求知向学。也有些父母亲为了从旁帮助孩子学习,于是孩子学电脑,自己也去学电脑;孩子学音乐,自己也陪着一起学……依我看来,似乎是舍本逐末的做法,因为父母不可能跟着孩子学一辈子,而且也是永远学不完的,甚至

过一段时日学习的结果反而不如孩子好。其实，父母真正要学的是一套有系统的教育孩子的观念和方法，不管孩子学什么，父母都能有所本地帮助他们，这才是上策。

为了让父母有充分进修和充电的资源，我们组织了一些教育学、心理学、医学、营养学等方面的专家学者，诞生了《父母亲月刊》。我们怀抱着“帮助父母成长，亲子沟通桥梁”的宗旨，朝向“加强家庭教育，促进社会和谐”的理想前进。一年多来，非常感谢许许多多关怀的回馈和支持，使我们更肯定了未来的方向，更踏实了成长脚步。桂冠图书公司深体亲子教育的重要，一本服务社会人群的理念，将《父母亲月刊》的精彩内容加以重新整理，组合了这一套“父母亲丛书”，使我不得不佩服他们的智慧和心血。相信读者从丛书的封面以至于内文，可以看到这一套探讨儿童身心发展、亲子沟通、婚姻成长等水准丰盛的图书。由于它的呈现代表了许多作者理论和经验的结晶，在此特别感谢他们不计较名利的贡献，更钦佩他们在推广“亲职”教育行列中的使命感。谨以为序，并纪念与祝福他们在各个工作岗位或国外进修身心健康。

钟思嘉谨识

目 录

丛书序 / 钟思嘉 / 1

认识我们的青少年 / 陆汝斌 / 1

青少年是…… / 柯华葳 / 5

青少年的激荡 / 黄琪瑜 / 11

如何纾解考试焦虑 / 林青青 / 21

青少年的书香世界 / 钟思嘉·陈淑娟 / 27

我的孩子谈恋爱 / 颜琇玲 / 34

青少年的明星梦 / 康裕·钟思嘉 / 38

专题篇 变调的少年十五二十时 / 44

“雾”里“熏”他千百度

——吸烟行为 / 胡幼光 / 46

脱轨的手——盗窃行为 / 林青青 / 51

未成曲调先有情——未婚怀孕 / 黄淑慎 / 57

“迷”惘——药物滥用 / 游文 / 62

弄错一池春水——同性恋 / 游乾桂 / 68

生命的挣扎——自杀 / 陈守仁 / 75

残害青少年身心的凶手

——色情录影带 / 胜文 / 80

地下的舞厅魅力 / 陈晓晶 / 86

街头浪子——逃学问题 / 张澄子 / 94

如何和你的“青少年”沟通 / 范琴泥 / 100





认识我们的青少年

陆汝斌

青少年是一个很诱人、也很迷惑的名词，事实上“它”代表一个成长过程的阶段，如果一定要以年龄来区分的话，10~12岁可以称之为少年期或青春发动期，也就是一个小男孩在短短一两年间成了一个小男人，一个小女孩变成了小女人的阶段，紧跟着女孩子会初经来潮，男孩子会长出胡子，夜里开始有梦遗的情形。在老式的名词里，我们即称这个孩子“发育了”；接下来13~17岁为青少年早期，17~21岁是青少年晚期，换言之，整个13~21岁称为青少年期，但是很明显，在整个发展的过程中，不是用年龄就可以划分清楚的，并且每个孩子有着相当大的个体差异，如李家的小弟8岁就逐渐进入少年期了，而张家的大明到25岁还没有通过青春期，因此在概略的印象里，我们把由孩童到成年人之间的阶段，定义为青少年期。

青少年可能遭遇的困扰

1. 依赖与不依赖的冲突

很明显地，孩子随着体格的发育，可以走更远的路、爬更高的山。在心理上，同样也极端地期望过独立的生活。他

们不但希望有自己的房间,而且希望能锁起来,最好钥匙也
由自己保管;但是从另一方面来说,孩子对于自己独立生活
又非常缺乏经验,甚至不知所措。因此,在独立与依赖之间,
就产生了一些冲突,有些青少年不得不向环境低头,又退回
到妈妈的怀里,继续他依赖的生活方式。直到成年非得独立
的时候,才出现了种种适应不良的现象,其实,这不是我们所
愿见的;另一种是依赖的本质,反向的转变成过分的独立,
即出现逃学、逃家的不良情形,甚至折中地成为“合法的逃
家”,也就是明明家在高雄,偏偏要跑到台北、台中上学,但
是每到假日又急急忙忙地往家里跑,或是半夜连连往家里打
电话,这些都不过是孩子原本依赖的本质之变形而已;第三
种现象是孩子既不依赖也不极端的反抗而转变成依赖团队、
依赖同伴,这时候团队对他接受与否,就成了他生活中最重
要的一部分,当然团体的习惯也很自然地成了他的榜样,这
原本是个很自然也健康的发展,很可惜在目前升学主义之
下,家庭、学校教育似乎并不鼓励青少年的孩子参加团体,
然而事实上,孩子并不会因此失去对团体的喜好与追求,不
良帮派也就由此而生,父母、师长岂可不格外注意。

2. 对权威的反抗

处在襁褓里的婴儿,父母可以满足他一切的需求,因此
父母对他而言,就是万能的;到了青少年期以后,不但“母

亲说不准”已不再是万灵丹，并且逐渐发现父母亲也有一大堆缺点，因此，开始对以往的权威，产生了怀疑与动摇，更有甚者对权威开始有莫大的敌视，而出现凡是管他的，都成了他攻击的对象，当然老师、父母就成了他（她）的矢的，于是，他开始去寻找另一个全知全能的人。因此，在这个阶段的孩子最容易为反抗而反抗，也最容易反口号、呼口号，以及盲目的顺从，如何引导孩子走上正途成了另一个青少年期的课题。

3. 对知识的了解由被动的吸收转变成主动的追寻

还记得小学时代的孩童，老师说的就是对的，到了青少年期可就不一定了，他开始会选择性地吸收与接受，青少年期慢慢地要寻找自己的人生观及人生目标，如果在这段黄金年华，他们学到的英文、理化、数学，仅仅是一大堆符号，怎么能让这些茫然的青少年不发生认同危机的现象，也就是说，他们有很好的学业，但是却不知道为什么要念书，换言之，他们有很好的弓，也有很好的箭，也训练了一身的好武艺，但偏偏不知箭靶在哪里。这样的痛苦与可悲，是造成青少年迷惘、药物滥用及自杀率上升的主要原因之一，因此，绝不可忽视在这一阶段的人生哲学、社会道德，以及生命价值的引导与训练。

4. 性与异性的困扰



就生理上而言,青少年已经开始有第二特征(女性开始有月经,男性开始创造成熟的精子,以及会有遗精的现象),换句话说,在生理上,处处都说明了青少年阶段对性及异性有了莫大的兴趣,我们也没有办法让一个十二三岁的女性不来月经,同样,我们也不可能叫他(她)们失去对异性的兴趣,无情的压抑所得到的肯定是负面的效果,或是使青少年的感情与欲望解离(只有性的冲动与不当的表达,而不知道也需要感情),因此,如何引导青少年在团队中,逐渐地对异性有更多的了解,以及更恰当的表达方式,才是最正确的教导方式。

综合回顾青少年,我们肯定他们是处在一个极具变化又多姿多彩的阶段,的确,他们要面临很多新环境也要接受更多的挑战,如何给他们更多的了解,以及更正确的引导,正是我们父母、家庭、学校、社会及每一个人责无旁贷的。

青少年是……

柯华威



“爸爸，不要老是挑我的缺点。”

“不要天天说我的短处。”

“母亲不要在我做任何事时一直批评。”

这些是《心声爱意传亲情》（张春兴编，桂冠图书公司出版）一书中所做的中学生心声的实录。读起来让人感到中学生总觉得父母亲“老是”“一直”在挑他们的毛病，好像他们一无是处。

成人是否真觉得青少年一无是处？根据作者的调查，一般的成人对青少年多有较负面的看法（见表一）。当成人用形容词来描述青少年“是”的特征时，所用的负面形容词多于正面形容词（10：3）。当描述青少年“不是”的特征时，用的正面形容词多于负面形容词（13：3）。

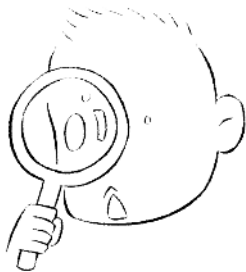
青少年又是如何地看自己呢？看“表二”的结果发现他们对自己的看法也偏向负面。他们形容自己“是”的特征时，用的负面形容词多于正面的形容词（11：8）。形容自己“不是”的特征时，用的正面形容词多于负面形容词（11：3）。

事实上，青少年是否真的这么“坏”？当我们认真地与青



表一：成人眼中的青少年

青少年是		青少年不是	
正面的形容词	负面的形容词	正面的形容词	负面的形容词
好奇心强的	没有耐心的	深思熟虑的	迷信的
精力充沛的	好与人争论的	有远见的	唠叨的
喜冒险的	不够成熟的	做事合乎理性的	态度严厉的
	易感情用事的	常赞美别人的	
	做事不专心的	讲实际的	
	做事冲动的	言行合乎逻辑的	
	易感到迷惑的	思考清晰的	
	易侵犯别人的	体贴别人的	
	倔强的	做事有计划的	
	不守规矩的	有耐心的	
		做事有效率的	
		苦干的	
		自动的	



表二：青少年眼中的青少年

青少年是		青少年不是	
正面的形容词	负面的形容词	正面的形容词	负面的形容词
喜冒险的	做事不专心的	体贴别人的	易害怕的
好奇心强的	好与人争论的	思考清晰的	迷信的
待人友善的	易感情用事的	深思熟虑的	软弱的
精力充沛的	易感到迷惑的	讲实际的	
热心的	喜要求别人的	常赞美别人的	
坦率的	易兴奋的	言行合乎逻辑的	
富于想像力的	不够成熟的	做事有计划的	
兴趣广泛的	做事冲动的	能信任别人的	
	易受人暗示的	做事合乎理性的	
	叛逆心重的	有耐心的	
	倔强的	苦干的	

少年交谈时，发现他们也常为自己这些让成人烦恼的行为感到懊恼；

“妈！我真不想对您顶嘴，但……请原谅我。”

“妈妈！对不起，我不是故意……”

但他们似乎有自己的看法：

“请听听我的理由，不要说我是顶撞……”

“我长大了，也有自尊心，不要把我当小孩那样责备……”

“不要认为你们都是对的，有时候也应该体谅我们。”

很明显地，青少年对自己也有新的体认。由孩童时代成长过来，除了身体、生理成熟外，他们的心智也进入了新的境界，不再像过去以当“乖宝宝”、“听话的孩子”为满足。现在，他有自己的看法，而且希望父母、老师重视他的意见。因此在孝顺父母、尊敬师长与表达、接纳自己之间就有冲突与懊恼产生。

虽然与成人有冲突，但青少年仍是可爱的：

“阿爹、阿娘 14 年来关爱与呵护，使我生活在一个顺境之中，我不感谢老天，只感谢爹娘，那么多的感激我只能说出一句：‘我爱您！’并且一定会读好多好多书，考上好学校，将来好好奉养您。”

而成年人对青少年的看法却多是偏向负面的。

当我们带着“负向”的有色眼镜看他人时，很多判断就会受到影响，例如有话说：“嘴边无毛，办事不牢”，也就是表示年轻人经验不足，考虑不周，做起事来常会有疏忽、遗漏的意思。但是此种偏见，却有可能否定了一些有能力的年轻人，或成为年轻人失败的借口，而不去谋求改进之道。

现在大多数的成年人对青少年偏向负面的看法也同样地会影响他对青少年的判断。当一个青少年尚未开口或行动之前，成人很可能就下判断说：“又要做什么了？”并开始正颜厉色地去责备他，叫青少年感到冤枉，于是双方就产生了冲突。

从另一方面来说，当青少年觉得成人一直在挑他们的毛病时，只要成人一开口，话都还没有说，青少年可能就反应：“你们就是专挑我毛病。”双方也有了冲突。

再者，当青少年对自己的评价也偏向负面，这很可能成为他们与成人有冲突时的借口，以“我本来就是这样”为挡箭牌而不愿去思考有没有其他方法来表达自己。

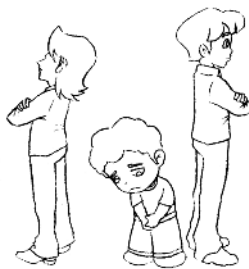
今天，老师、父母与青少年之间很多问题的产生是由于沟通不够。

“爸妈！请您真正了解我，而不要猜我正在想什么。”

“希望我的女儿不要以为我不关心她，我只是不善于表达。”



沟通不够很可能是双方都有偏见，都带上了有色眼镜看对方，因而造成不但不想办法来与对方沟通，甚至故意不沟通，问题也就愈演愈糟。如果现在我们注意到了大家——成人与青少年对青少年有这样负向的评价，在彼此相处时，能时时提醒自己要努力使对方了解自己也了解对方，不叫这样的偏见阻碍了双方的沟通，青少年问题即可缓和不少。





青少年的激荡

黄琪瑜

青春期，是孩子的转型期，他们可能会给家庭带来许多风暴，该怎么解决呢？

拿老李的全家福相片给你看看：后排左边站的就是一家之主——老李。站在他旁边的，是他的爱妻。前排坐着的是他们的3个孩子，最左边的是15岁的宝如，她喜欢听摇滚乐，整天收音机开得哗哗响；她旁边坐着的是13岁的宝忆，标准的刘德华迷，房间内贴满了刘德华的各式照片；家里最小的是11岁的宝威，每天放学的第一件事，就是打开电视，几乎到了难分难舍的地步。

让我们再仔细看看这一家人，为什么爸爸有高血压呢？为什么妈妈总是一愁莫展的样子呢？为什么宝如整天跟着收音机又跳又唱，什么事都不管？宝忆忙着搜购刘德华的每张照片？而宝威也总是一天到晚盯着电视不放呢？

他们怎么会是这个样子呢？也许这一家人都正在经历人生的一个大转变期，宝如、宝忆和宝威随着年纪的长大，他们一个一个步入了青春期，而李先生和李太太也随着他们慢慢在改变自己的生活方式。事实上，老李和他太太从他们的

第一个小孩进入青春期以后所做的改变，或许比这三个小孩的变化都还要多。这种变化，意味着一种人生的风暴、压力，也可以说是一种危机。为什么呢？因为这些孩子们就要开始学习如何做一个成人了，他们要花许多时间去面对成人的生活、调适自己的心态，以适应成长的过程。他们所遇到的各种事情对他们来说，可能是一种挑战，也可能是挫折。

青少年的危机

青少年在青春期中所遇到的各种问题，都可能成为成长历程中的一次危机。主要问题有哪些呢？

在老李家产生危机的一个因素是生活环境。生活环境是一个外在因素，只要我们愿意，就可以用适当的方法加以控制。例如，李先生可以帮助了解电视、摇滚乐对全家沟通和生活作息的影响。但是除了外在因素，有时青少年本身的因素（内在因素），也是引发危机的源头，它们是哪些？我们又该如何控制呢？

导致青少年发生危机的最大一个内在因素就是身体的变化。这时期的孩子，花了很多时间站在镜子面前，仔细端详自己身体各部分的变化，他们也不断发出各类疑问：“我是不是太胖了？”“太瘦了？”“我的胸部跟班上其他同学相比，会不会太凸了？”“我的鸡鸡会不会太小了？”“我的声音怎么变得那么粗呢？”许多时候，青少年总是偷偷拿自己和