

你懂你自己嗎？

汐止國泰醫院社區醫學中心

林育潔

身為青少年，是否有感覺到自己變了？自青春期開始，我們接受來自生理、心理以及社交各方面的急遽轉變。偶爾的多愁善感，偶爾的暴怒如牛，甚至有可能與平日親近的人爭吵頻繁，這些心理的轉變常常導致朋友的離去，親人的誤會，更讓自己常處於心理的痛苦煎熬中。青少年的心理轉變讓我想起一首歌——張惠妹的《分生》，當中有一句歌詞令我特別的印象深刻：越愛誰，越防備，像只脆弱的刺蝟。有時候青少年就像只刺蝟，敏感脆弱，卻又渴望別人了解他(她)。但其實，我們若是連自己都不了解，怎麼能奢求別人的諒解呢？首先，讓我們來看看青少年的心理特徵吧！

青少年的心理特徵

青少年在生理、心理以及思想的急遽發展下，因而產生了以下的心理特徵：

1. 注重自我形象
 - 青少年對自己的外在儀表以及內在自我都分在意
 - 自尊心強，但有時自信心不足，而導致自卑情況產生
 - 在尋找自我的過程中，青少年通常會模仿某一類人或崇拜偶像
2. 尋求獨立自主
 - 對父母師長的權威開始產生懷疑
 - 有反叛的心
 - 想要建立自己的獨特
3. 重視同輩的認可
 - 為了得到同學或朋友的認可，往往不自覺地追隨潮流，有時會捨棄或改變原有的價值觀，進而與同輩擁有相似的性質。
4. 對新事物感到好奇，勇於嘗試與冒險
 - 興趣廣泛、求知欲強、有冒險精神，但有時會過於好勝和衝動
5. 充滿理想和幻想
 - 追求童話般的完美而忽略外在環境的限制
 - 會因為與現實的事與願違而感到沮喪
6. 感情豐富，易受環境影響情緒
 - 容易受外界事物感染情緒
 - 較情緒化，時而亢奮激昂，時而消沉抑鬱
7. 對性感到好奇
 - 對各樣性生理感到不知所措
 - 對戀愛與異性產生憧憬

✚ 青少年面對的壓力

日常生活的許多事都有可能造成青年的無形壓力，解決壓力的唯一辦法就是面對它。以下都是青少年常遇到的困擾：

1. 自我形成的困擾：擔心自己的外在不如人以及是否發育過早、過遲
✧ 解決之道：接納自己的特點，培養比外在重要的美好內在，不要與人比較。
2. 與家人之間的關係：如何與家人相處融洽？如何獲取父母的信任？
✧ 解決之道：主動與家人溝通，靠行動與時間來證明你處事的成熟程度，以爭取父母對我們的信任。與家人相處要坦誠，互相關懷、接納和體諒。
3. 學業前途：如何在學業上獲取好成績？如何在升學和就業中間做選擇？能否出人頭地？
✧ 解決之道：在每次考試中探尋最適合自己的有效讀書方法，設法解決學習上碰到的困難，適時尋求協助。要知道學習的成果不是只有那一張單薄的成績單，而是整個學習過程中的體驗與收穫。我們必須弄清楚求學的目的以及個人目標，如：我認為讀書是為自己的未來開拓更多的選擇項目。
4. 交友及感情的煩惱：如何贏取友誼？是否可談戀愛？如何吸引異性？
✧ 解決之道：以真摯誠實的態度與朋友交往。多參與群體活動，以擴展自己的生活圈以及增強自己的社交技巧。認清楚友情和愛情的區別。

✚ 參考網站的網址：

<http://www.shute.kh.edu.tw/~healthcare/U20030301003/>

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_young.html