



青少年心理探索 (上)

◎忠恕學院高級部成全學系 王敏仲

前言

想要成全青少年，先要探索青少年的心理。由於青少年的年齡是介於兒童到成人之間，大約是 12 ~ 18 歲左右，加上先天的個別差異，一般開始的時間不太一致，有早有晚；而結束的時間，大致都以法律上所規定成人的年齡，作為青少年的終止時間。近年來青少年案件逐年增加，例如：青少年自殺、網路援交，以及未成年懷孕等問題，都陸續浮出檯面，凸顯出青少年問題的嚴重性。

然而在一個人的成長過程中，青少年階段是一個很重要的轉換期，就好像毛毛蟲在蛻變成蝴蝶之前，必須

先經過用本身的分泌物，將身體緊緊包捲成有堅硬外殼的蛹，最後才能轉化成蝴蝶；這個轉換期雖然只是一顆平凡無奇的蛹，但卻是日後幻化成美麗蝴蝶很重要的過程。同樣的道理，青少年的成長，也是需要經過一個台語叫做「轉大人」的轉換期，雖然我們經常在電視報導中，看到青少年轉換不良或轉換失敗的新聞，但是其實在社會上，也是有不少轉換成功的案例，值得青少年學習。

【案例分享 1】

分享一個青少年轉換成功的案例。有一位道親的兒子，年齡 40 幾歲，從小知書達禮，雖然不是很聰明，但

卻是很用功；他小時候的願望，就是長大後要當老師，而且自從他考上師大附中後，就已經確定了人生目標，接著又讀了師範大學以及政大資訊所碩士班，因此在青少年階段，可說是轉換成功的典型。

他在服役 1 年 10 個月的預備軍官役之後，為了圓夢，毅然決定到美國留學。幾年後，他拿到了康乃爾大學的博士，隨即回國服務，在新竹清華大學擔任助理教授，經過 6 年就升到副教授。不久之後，接到美國加州大學戴維斯分校的聘書，全家再度啟程二度留美；目前是該校的資訊系副教授，也是人機互動的國際學者（人機互動英文全名為 human-computer interaction，簡稱做 HCI）。

由於他經常到世界各國演講，所以每年暑假都會回到亞洲，在台灣的清華大學和日本的京都大學擔任客座教授；去年因為疫情的關係沒辦法回來，而改用視訊教學；今年（2022）暑假疫情稍歇，接受國科會安排回國擔任陽明交通大學客座教授兩個月。此外，他也得過 Google 的創新研究獎和國際期刊的最佳論文獎，是青少年學習的典範。

青少年常見的心理問題

1. 人際關係的壓力：

所謂人際關係的壓力，就是同儕的壓力，而同儕就是年齡相近、理念相同的一群人。因為青少年逐漸脫離父母尋求獨立，所以對朋友的依賴就顯然增加。青少年如果無法得到同儕的肯定，將會是很難過的事，因此青少年為了迎合同儕，願意去改變他們的行為、思想，甚至價值觀。

當青少年有困擾時，第一個尋找的對象往往就是同儕，可見青少年是非常重視同儕的支持，不希望成為同儕間的孤鳥。而同儕的影響，往往超越父母所能控制的範圍，導致父母陷於兩難之中，一方面希望子女有良好的同儕關係，另一方面卻又擔心子女誤入歧途，這是許多青少年的父母之共同心聲。

【案例分享 2】

分享一段誤入歧途的青少年案例。有一位家境不錯的道親的兒子，小時候有求道，目前就讀高中，資質不錯，家裡對他期望很高。這位青少年在家裡非常乖巧，父親長期在中國大陸經商，母親得到了癌症。

一向聽話的兒子，今年初有一次打籃球時，認識了一群年紀相近，也喜歡打籃球的同儕。剛開始時，大家都很有禮貌，他也都是每天準時回家，可是幾個月後，他就學會了抽菸、飆車，加上他為人慷慨、穿著時髦，很快就被接納為同儕的成員。

有一次，有位資深的同儕要他幫忙送點東西去給另一位同儕，因為他涉世不深，未經考慮就答應了。沒想到那是個犯罪陷阱，所以在送貨途中，就被警察攔了下來，以持有毒品罪移送法辦；幸好是初犯，而且抽血驗尿後並沒有吸毒反應，只被關了幾個月就釋放出來了。

如今他休學在家，學習經典和道書，由於他的自性本自具足，徹底認清自己的過錯，心情很快就平靜下來。他目前在家陪伴生病的母親，準備日後重回校園，繼續未完成的學業。這樣的經歷，值得青少年借鏡。

2. 課業學習的壓力：

在這個競爭激烈的時代，青少年都會有課業上的壓力；適當的壓力，可以讓青少年進步，但是過度的壓力，卻會使青少年無法適應。青少年面臨課業壓力時，一般都會選擇逃避或放

棄，甚至會失去學習的興趣，使得課業一落千丈，更嚴重的是傷害自己。因此時常可以看到有些學生，雖然是夏天，但還是穿著長袖制服或外套，後來才了解到原來他們的手臂上，不是刺青就是割腕。

電視上也時常看到，有關大學生抵不過壓力的報導，過去大學校園裡曾經就發生過在一星期內，有2件學生墜樓案件和1件學生輕生案件，造成2死1傷的遺憾事件，所以課業壓力值得重視。

【案例分享 3】

分享一位青少年課業壓力的案例。有一位高中生，他在國中時成績非常好，但是自從考上第一志願高中後，他卻變得沒有信心，也不想唸書了。因為他在國三時，每天不是唸書就是考試，還有寫不完的練習題，當時他以為只要考上好高中，似乎一切天下太平，往後的日子就輕鬆了，甚至連考大學也沒有問題了。

哪知一進了高中，眼前看到的跟想像中的完全不一樣，看著每位同學都戰戰兢兢的，他卻覺得精神無法集中，對課業毫無興趣，成績頓時從班上前10名，變成全班墊底，因而感到

十分惶恐，其實這是因為班上聚集了太多每個國中的「第一名」，所以任何人都不可稍有鬆懈，一旦鬆懈就有可能被人超越，而喪失掉學習信心。

就在他快要陷入絕境時，仙佛慈悲，有一位道親度他求道，經由明師一指，點亮他的心燈，開啟他的智慧，轉變他的「心念」，如今他已經逐漸恢復自己的信心了。祈求仙佛保佑，祝他一切順利。

3. 生理變化的壓力：

青春期是兒童轉變為成人的必經階段。女性的青春期比較早，大約是在 10 ~ 14 歲之間開始，而男性則在 12 ~ 17 歲之間開始。第一性徵就是男性跟女性外在的明顯差異，比如是站著小便或是蹲著小便，就可以分辨出男性或是女性，這叫做第一性徵。但是進入青春期之後，生理上會產生一連串的差別，這種生理上的差別，被稱作第二性徵。

由於青少年不重視性觀念，所以嘴巴時常掛著：「只要我喜歡，有什麼不可以？」在心理尚未成熟時，卻已經跨越紅線了，造成未婚懷孕墮胎以及未婚媽媽的社會問題。總之青少年如果沒有經過深思熟慮就發生婚

前性行為，對於課業和未來生活的規劃，都會造成相當嚴重的影響。

青少年問題的癥結

1. 血氣方剛，親子衝突：

孔子說：「君子有三戒：少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得。」《論語·季氏》因此少年時，血氣不穩，不可放縱情色；壯年時，血氣旺盛，不可爭強好鬥；老年時，血氣衰退，不可貪得無厭。因為青少年正是血氣方剛的時候，如果得不到適當的輔導，難免要走上成群結隊、夜不歸營，到處惹事生非，或是脾氣暴躁，時常為了一點小事，與父母意見不合、言語鬥嘴，甚至毆打成傷，因而造成親子衝突。

【案例分享 4】

分享一段青少年時期親子衝突的案例。有一位道親的兒子，現年 30 幾歲，目前有一份很好的工作，在台鐵上班，他有求道，家裡有設中堂，壇主是他母親。但是他在青少年時期，經常為了小事就與母親鬥氣，不管是管教方面，或是生活方面，比如收拾房間、零用錢、玩手機、看電視等，只要他看不順眼，或是不合自己的意

思，立刻就惡言相向，翻臉不認人，完全沒有尊重母親。然而母親卻只能默默忍受，不但沒有抱怨，也沒有責備，照樣每天利用燒香時間真心祈求老中慈悲，讓他兒子能知錯悔改；同時也透過點傳師及前賢們，不斷地開導他兒子，鼓勵他兒子來中堂參班，聽道理、讀聖賢書，進而能學習俯仰無愧於天地。

聽了仙佛聖訓和點傳師、前賢們的法語之後，他兒子整個人突然清醒了，不但學會了感恩惜福，願意廣行三施、參與服務，也知道「轉換心情」和「認清真相」。後來他兒子也到忠恕學院上課，目前已經不再亂發脾氣，壞毛病也全都改過來了，親子關係完全恢復正常，感謝 天恩師德。

2. 生活優裕，缺乏自立：

家庭富裕的父母，平時要訓練孩子養成生活上的好習慣，比如：待人接物要有禮貌、要孝順父母、要友愛兄弟、要活潑開朗、要分擔家務、要出告反面、要隱惡揚善、不要太過自我，也不要常說：「這不公平！」其實人生本來就是不公平的，因為手伸出來，五根手指頭都不一樣長。所以青少年要學會面對現實，更要善待能力差的人，也許有一天，他可能會成

為你的頂頭上司。另外，社會上也出現一些整天不做事，等著飯來張口，茶來伸手，抗壓性低的「媽寶」們，他們都是因為從小受到父母溺愛、縱容。為今之計，就是要讓子女多接近道場，聆聽聖賢的教誨，承擔自己的工作，學習生活的技能，這樣才能培養他們的責任感，讓子女真正的成長。

3. 缺乏關懷，溺愛過度：

有些父母事業心重，早出晚歸，也有些父母喜好麻將等消遣，把家務都交給傭人，以為子女衣食無缺、生活安逸，就是盡到父母的責任。然而每當孩子興致勃勃地訴說成績和榮譽時，父母即刻露出不耐煩的臉色；至於孩子的交友、休閒、課外閱讀等，一概漠不關心，聽任子女自然成長。

每次小孩跟人打架，總是認為自己的孩子有理，一切都是別人的錯。除了天上的星星以外，可說是有求必應，造成子女需索無度。一旦孩子闖出禍來，父母只能到處攀交情、找關係，只想要擺平事端。這種受溺愛過度、在溫室裡長大的青少年，長大以後絕非棟梁之材，根本無法獨當一面，為人父母者，當引以為戒。

（續下期）