



青少年心理探索 (下)

◎忠恕學院高級部成全學系 王敏仲

(接上期)

青少年問題與對策

1. 課業上壓力：體諒關懷建立信任。

青少年如果碰到課業上的壓力時，要多跟父母、師長溝通，相信他們會了解你的想法，也會給予支持的。以下是網路上所看到的文章，有一位美國加州大學女子體操隊的隊員，名叫凱特，她過去曾經得過美國少女體操的冠軍。然而練習過程造成她身心都傷痕累累，因為她不喜歡別人一直在她耳邊告訴她這個動作應該怎麼做、那個圓圈應該怎麼轉。有一次，她決定不再言聽計從，於是在一次會

議中，她就明白告訴大家她已無心練習，而且還當面告訴教練：「以後妳說的每一句話，我都會和妳唱反調。」

教練頓時覺得好像被打了一巴掌，她很想回擊說：「那妳以後也休想留在加州大學了。」但是教練忍了下來，所以後來教練才能聽到凱特的解釋，凱特說：「我並不是討厭體操，只是不想贏，因為想要贏，讓我賠掉了所有的快樂。」

教練一聽，了解凱特的痛苦，為了體諒與關懷，教練決定改用建立信任的方式，於是教練告訴凱特：「妳往後還是要按時練習，但是出了練習

場之外，我不會再跟妳提到有關體操的事情，只會跟妳聊聊校園生活、交友情形和家庭狀況而已。」教練還鼓勵凱特去尋找其他的興趣。

果然不久凱特又找回了生活的樂趣，也將這份樂趣帶回體操中，表現得更自信耀眼，後來她終於幫助加州大學女子體操隊贏得了美國女子體操冠軍，而教練也得到了最佳教練獎。

2. 父母陪伴少：忙裡抽空共讀時間。

很多家長認為愛孩子，就是給孩子創造優越的物質條件，於是就拚命地工作加班、拼事業，結果失去了很多陪伴孩子的時間，並忽略了孩子精神上的需求。專家表示：孩子成長的每個階段，無論是學齡前、童年期或青春期的，都需要父母的陪伴，因此父母親都不能缺席，有一位小孩說出他的心聲：「我媽要是能陪我一輩子，我寧可一輩子都不玩手機。」

有一位職場媽媽下班以後，都盡量趕回家陪伴小孩，也都把工作帶回家裡做，而孩子的爸爸，每天都很晚回來，就只能陪孩子玩一下子。可是孩子卻比較親近爸爸，原因是這位媽媽是一邊工作、一邊陪小孩，所以小孩就只是在身邊，自己玩玩而已；但

是爸爸卻是不一樣，爸爸回家後，就關上手機，忙裡抽空，全心全意地陪伴孩子一起玩，雖然時間不長，但卻是完全投入。

另外，家長也要安排時間，陪小孩一起親子共讀。當家長與孩子的陪伴時間愈久，孩子日後的成就也就愈高，尤其透過親子共讀，效果也更加顯著。至於共讀的方式，家長可先採用問句提問，然後順着孩子的答案再提問，藉以訓練孩子對邏輯方面的思考能力，並且適時給予讚美與鼓勵；同時也可以透過互動的過程，讓家長提早了解孩子的發展傾向，以便確認是否需要尋求專業輔導。

3. 上網資訊多：掌握時間過濾指導。

目前網絡的資訊氾濫，面對網路的各種訊息，成人或許還能辨別是非，但是對於青少年，卻可能會影響到他們的價值觀，因此管理上網時間和過濾不當網站，就變得非常重要。專家建議：家長最好先和孩子討論後，再來約定使用的時間，這樣可以讓孩子為自己的決定負責；一旦雙方達成協議後，家長就可以透過電腦功能去設定孩子的上網時間，時間一到，電腦就自動關機，藉以保護孩子的視力。

另外，家長也可以利用電腦軟體過濾網站，避免孩子瀏覽不當的網頁，更可以設定限制級影片的連線密碼，避免孩子收看不適合自己年齡的限制級影片。最重要的是父母要在旁陪伴孩子上網，指導孩子如何選擇優良網站，以免孩子沈迷於遊戲網站、暴力網站或色情網站。

青少年治本之道

1. 以身作則，齊家修辦：

修身齊家，是人生的一大課題，家是構成社會、國家的最基本單位，也是每個人安身立命的所在，更是幸福美滿的泉源。

「齊家」就是父母慈愛，子女孝順，兄弟和睦，夫婦和諧，全家克勤克儉，同心同德的意思。

因此唯有父母以身作則，才能帶動子女齊家修辦，如果人人都能從自己做起，那麼健全和諧的家庭、幸福美滿的人生，就在眼前。修道人要了解自己的責任和使命，知道只有度人成全、齊家修辦，才能改變世界、淨化人心，所以如果想度化眾生，引導更多人參與修辦，就必須讓「道」真正地落實在生活當中。

【案例分享 5】

分享一個齊家修辦的案例。後學單位有一對夫妻同為道親，先生曾經在公家單位上班，目前退休了。他的祖母是已經成道的點傳師，他的太太是家庭主婦，對道務特別熱心，在所屬單位擔任某一區的區長，每次道場的清潔、服務，或是上課聽道理，都是由她負責連絡道親，服務從來不落人後。

這對夫妻的家裡有安設中堂，家中 3 個小孩都有求道，也都曾經在青少年班上課過。如今三位子女都已經年過 30 歲，也都有很好的工作。其中有一位兒子已經結婚，他們的年輕媳婦和一位孫子、一位孫女也都有求道。目前那對年輕夫妻工作和收入穩定，他們兩位不但同時在忠恕學院全真分部讀完中級部，也同時在初級部輔導新進學員，為啟發新學員對道的信心而努力。而二位孫女和一位孫子也有在全真道院的小高班和小初班上課，上次全真的讀經會考，兩位孫女都有上台接受通過 10 科的表揚。

另一位兒子服役時當過憲兵，特別擅長交通服務，經常可在忠恕道院和全真道院看到他指揮交通的身影。

2020 年底一貫道總會舉辦「一貫道師尊師母同領天命 90 週年感恩紀念活動」時，他也不辭辛勞，遠赴林口體育館前協助交通服務；而這位前賢本身也負責地方中堂的總務兼修繕工作。他們齊家修辦的精神，值得效法。

2. 道化家庭，教善教美：

道化家庭就是全家修辦，一同做善事。現今的社會，家庭悲劇越來越多，媳婦毒殺婆婆、父母虐待子女，時有所聞，這些都是因為家庭失去了倫理道德，也失去了「道」。

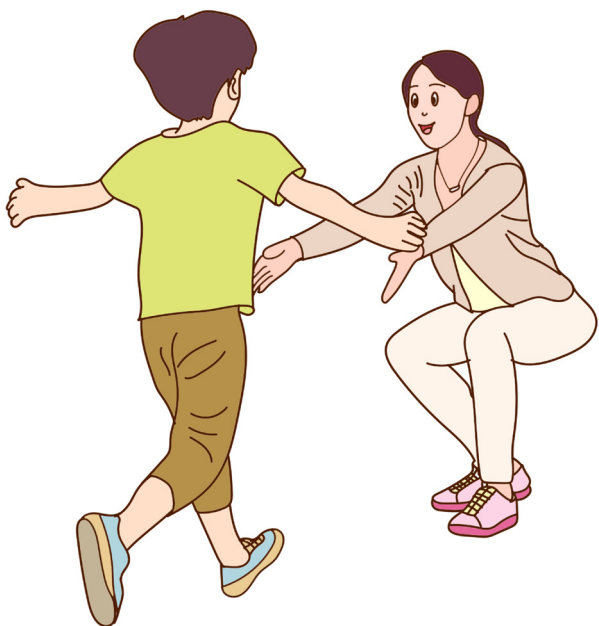
所以要將「道」落實在家庭生活中，父母應重視子女的教育，尤其是品格教育，要耐心引導子女，以身做則，身教、言教合一。

而子女也要做好孝悌之道，孝順父母、友愛兄弟，如此才能齊家修辦，成為道化家庭，做到奉行綱常倫理、隨喜發心、同修共辦、清口茹素、怡然自得；不言他人是非，凡事容忍圓融；夫妻互敬、互愛、互諒，體現溫、良、恭、儉、讓；有事全家商量，彼此相互尊重，闔家相親相愛，使得家庭健全和樂，相信不久一貫道將會更加受人肯定，世人都會以修道為榮。

3. 見賢思齊，知己知彼：

孔子說：「見賢思齊，見不賢而內自省。」《論語·里仁》當我們見到有才德的人，就應該向他學習，希望和他看齊；見到沒有才德的人，內心就應該自我反省，惟恐自己也有同樣的毛病。

人在社會中，既然不能獨處，就必然會與人接觸，任何人先天都具有純真的本性，但後天的習染不同，人性便會出現「善」與「惡」的差異，我們所接觸到的人有時會做好事，有時也會做壞事，因此青少年在學業和品德上做到日新又新，既是一種「責任」，也是一種「承擔」。



人們經常會在無意中批評別人賢或不賢、善或不善，但對於自己的缺失，卻反而視若無睹，放縱而不檢點，有過而不悔改，這就是沒有「承擔責任」。

然而父母要能知己知彼，若是知道自己的子女資質不高，卻還不認清事實，硬要逼子女成龍成鳳，那麼對子女來說，就像是揠苗助長，最後可能會得到反效果。既然知道子女不是讀大學的料，應當早日放棄逼孩子考大學，改讀能力所及的職業學校，如果硬要「趕鴨子上架」，最後失望悲痛的，恐怕不是被趕上架的子女，而是趕子女上架的父母。

結論

1. 真心信任：

親子間的真心信任是很重要的，它不但能夠確保孩子有更好的成長環境，也有助於建立家庭和樂的氣氛。很多父母認為孩子和自己是最親近的，也是最信賴自己的，但是事實並不然，有時父母過度的期望，反而會讓子女增加不少壓力，不敢說出真話。

所以碰到事情時，如果父母能站在孩子的立場，尊重孩子的想法，

給孩子思考空間，讓孩子放手去做，那麼相信一定能夠得到子女真心的信任。此外，如果父母做不到的事，也請父母不要輕易地承諾，以免讓子女失去對父母的信任。

2. 歡喜讚美：

在日常生活中歡喜讚美，並不是一件困難的事情，只要真心地去感受當下的每一個美好瞬間就可以了，你會發現自己的心量無形中會變得越來越大，每一天都生活在快樂之中。

而適當的讚美，除了真誠之外，內容也要更具體些，並且要針對孩子努力的結果給予稱讚與感謝。因此當孩子幫忙媽媽整理廚房時，媽媽如果能用滿心歡喜的口氣讚美，比如：「孩子！你把廚房的物品擺得有條不紊，而且地板和櫃子都擦得乾乾淨淨，坐在這裡喝茶覺得好舒服，謝謝你！整理廚房並不是一件容易的事，而你做到了。」

先具體描述孩子實際所做的行為和努力的成果，再來表示對孩子的感謝，不但可以讓孩子了解到為何被稱讚，同時也可讓孩子感受到媽媽的快樂完全是來自於自己的努力。

3. 了解寬容：

學會寬容能讓自己更心胸寬闊，不輕易受到他人的影響，並且隨時能以正面的態度回應。寬容的心能帶來更多正能量，寬容可以讓自己更高雅。當孩子做錯事時，在寬容之前，必須先了解孩子這麼做的原因，然後就能透過同理心，站在孩子的立場著想，從孩子的角度判斷，去了解孩子為什麼要這麼做。

接著就要透過寬容的心，接納孩子，雖然每個人的價值觀不同，但是相信一定可以從分歧中找到共識，讓親子都能走上正確的人生路。

【案例分享 6】

最後分享一位主動吃素的青少年奮鬥案例。後學單位有一位年輕的乾道學長，年紀 30 幾歲。在他 10 歲左右時，他的父母就攜手出國打拚賺錢，把他和兩個妹妹留在外婆（是一位點傳師）家，由外婆和幾位阿姨輪流撫養照顧。

由於他從小跟著外婆吃素，在家裡養成了吃素的習慣，因此不管是當兵、求學或是工作，也不論是在家或出門在外，都是維持一貫的吃素習慣。

雖然幾年後父母賺了錢回來，家裡經濟改善了許多，而他也回到了父母身邊，但是依然沒有改變他從小喜歡吃素的心願，至今已 20 幾年了。

由於他不殺生的慈悲心願，感動了仙佛庇佑，使得他的人生一路順遂。他曾經在青少年班上過課，後來讀到南部某國立大學的碩士畢業，目前在政府機關上班。然而優渥的生活不改其志，他沒有絲毫懈怠，仍然照樣接近道場，在社區親子讀經班奉獻服務，並帶領小朋友學習經典，為開發孩子的潛力、推動孝道，以及改善親子關係，而努力奮鬥。他堅定的道心，確實難能可貴。

以上是後學一些實務經驗與案例分享，「愛」與「成就」是青少年成長很重要的兩件事，作為後援的父母如能在旁適時地引導，則能讓孩子有更健全的身心靈成長。

註：本報告中有部分資料，係參考並摘錄自網路資料

（全文完）