

# 培育青少年健康的情緒

蔡偉文醫生

Dr. Thomas Choy

Teen's Conference 15-3-11

# 少測驗

1. 青少年人看朋友關係重過與家長的關係
2. 青少年時期對睡眠的需要是減少的
3. 青少年時期情緒大幅波動是正常的
4. 兒童嘗試自殺比青少年自殺率高很多
5. 培育青少年健康最重要的是學校環境

**是 或 非?**

# 情緒

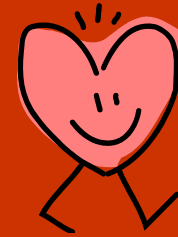
多姿多彩的情緒：

喜

怒

哀

樂



七情 (?)



# 情緒的正反兩面

正面:

喜樂

喜愛

平靜

溫和

勇敢

忍耐,同在感

滿足,寬容

反面:

哀傷,抑鬱

激動,忿怒?,憎厭

憂慮,焦慮,緊張

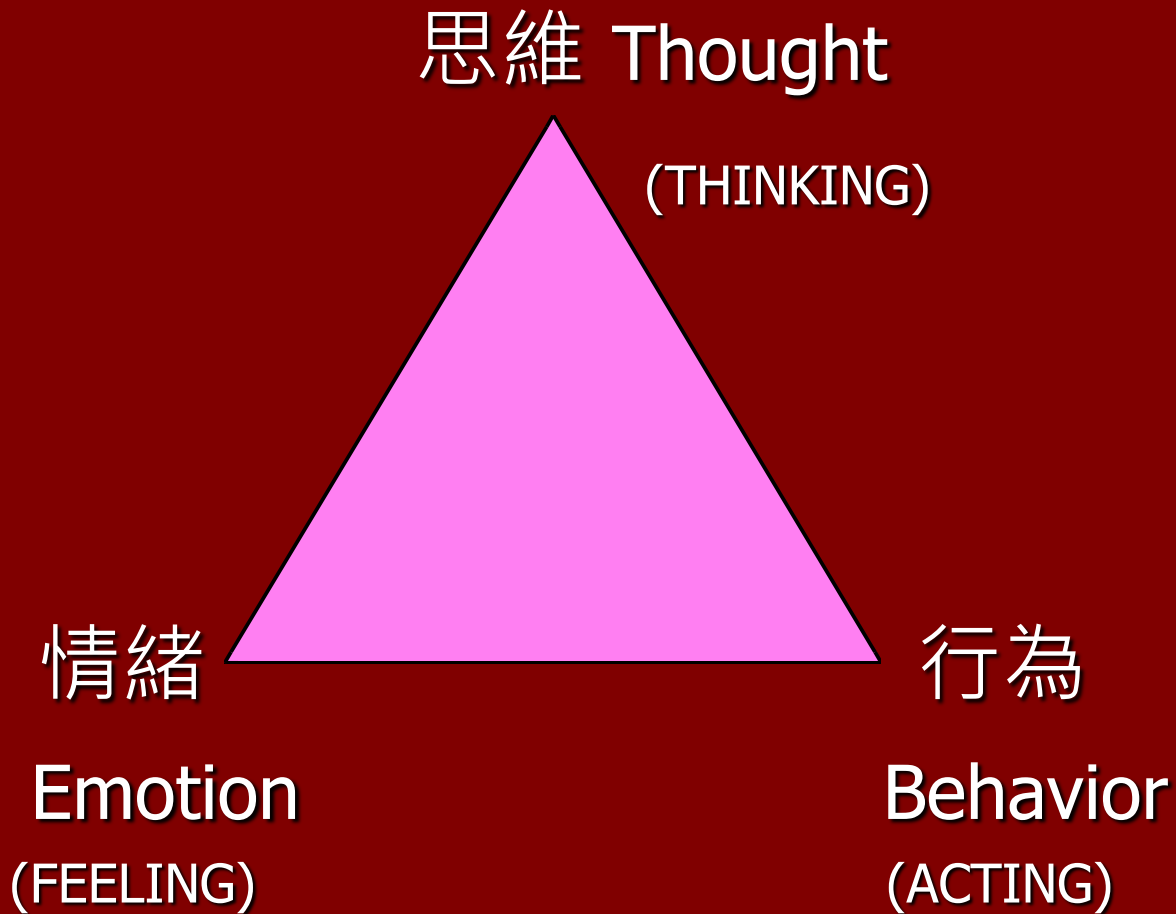
煩燥

恐懼,內疚

孤單,孤苦

空虛,不滿,失望

# 心理健康的範圍

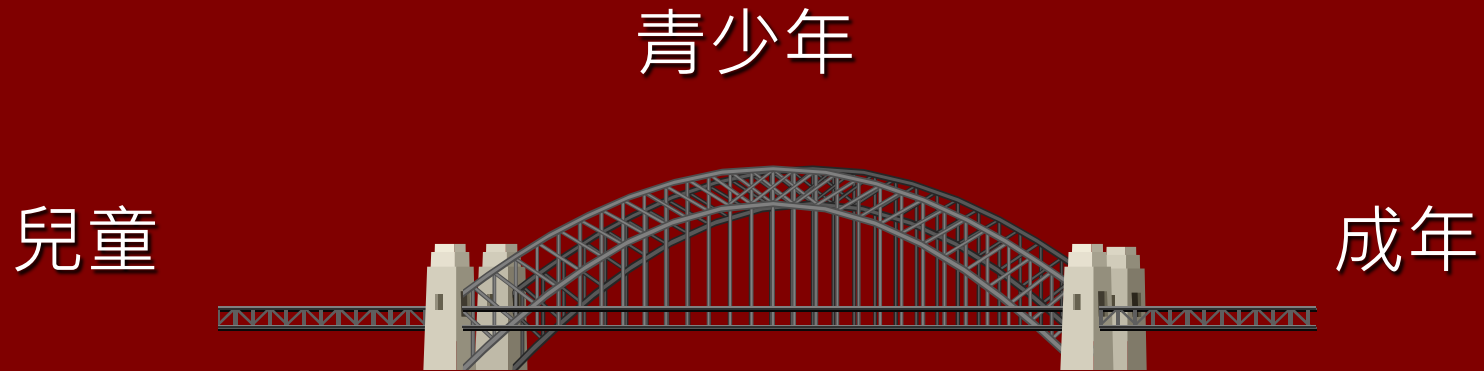


# 情緒有何功能？

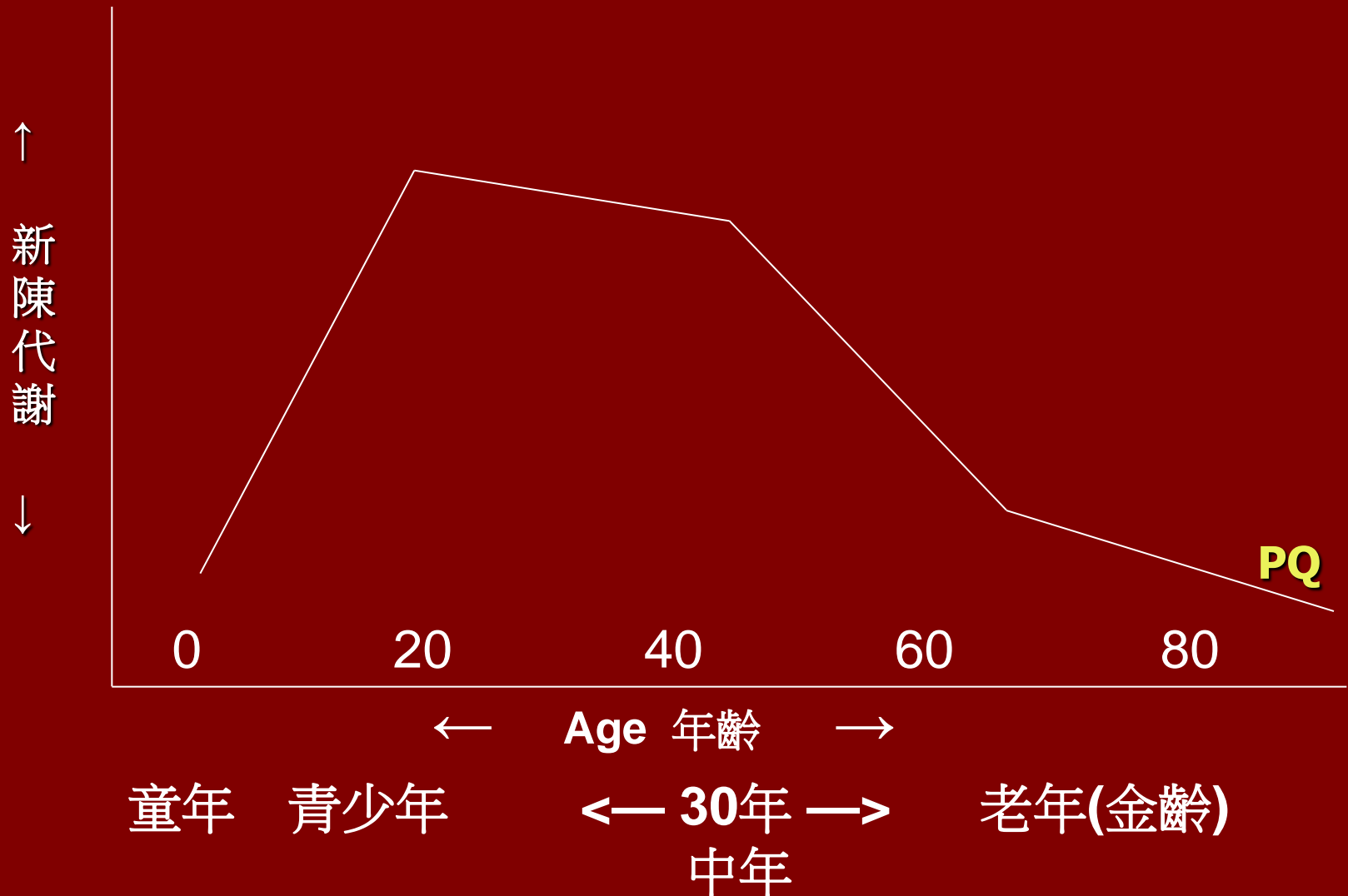
1. 表達作用 - 溝通
2. 保衛作用 - 對危機反應
3. 連結作用 - 人際關係
4. 色彩作用 - 人生五味架

# 青少年時期

- 過渡中的兒童 children in transition
- 大人身, 童子心
- 生理及身體成長速度比心理成長速度更快

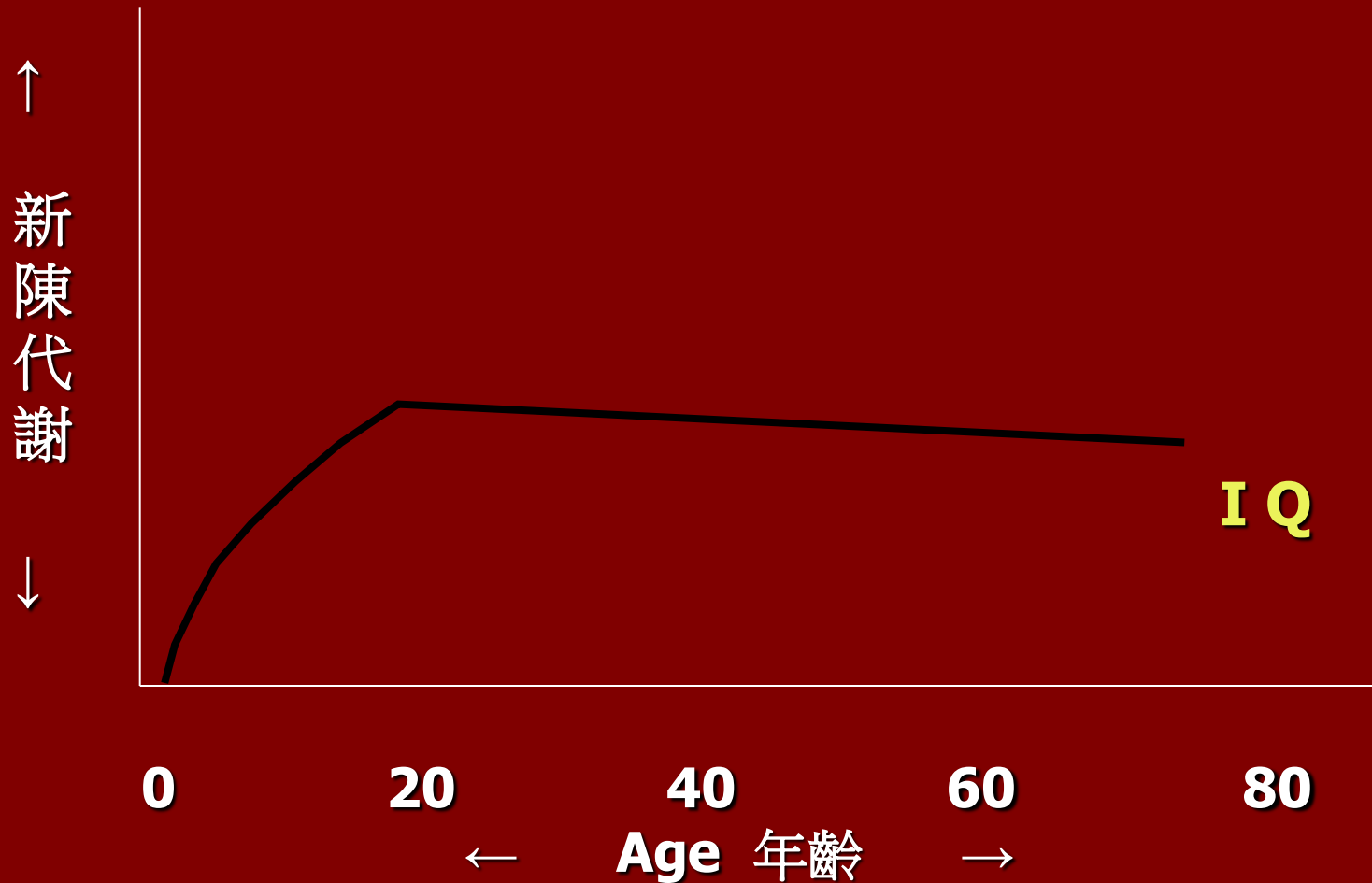


# Physical Growth and Decline Over A Person's Life Span

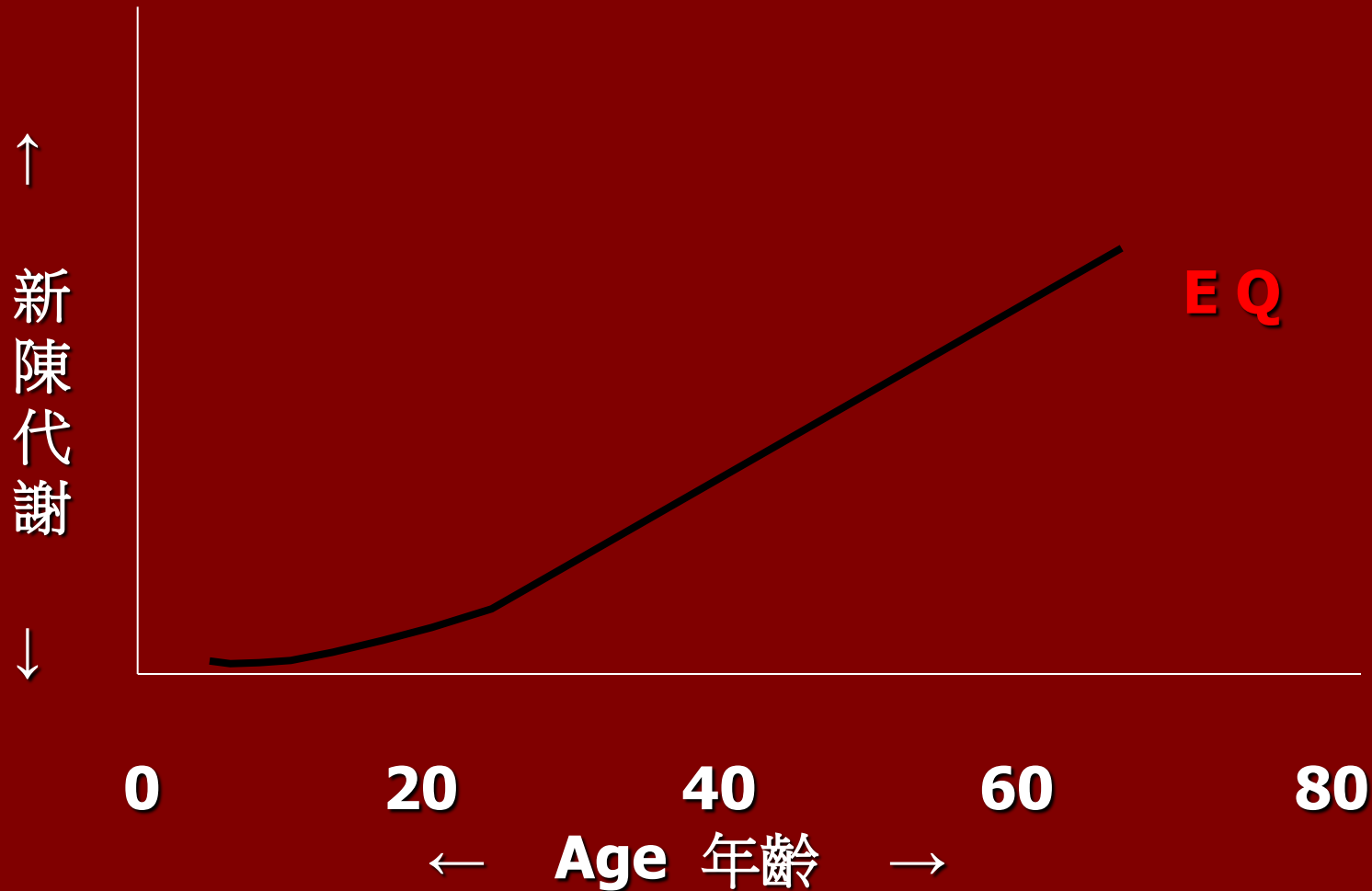




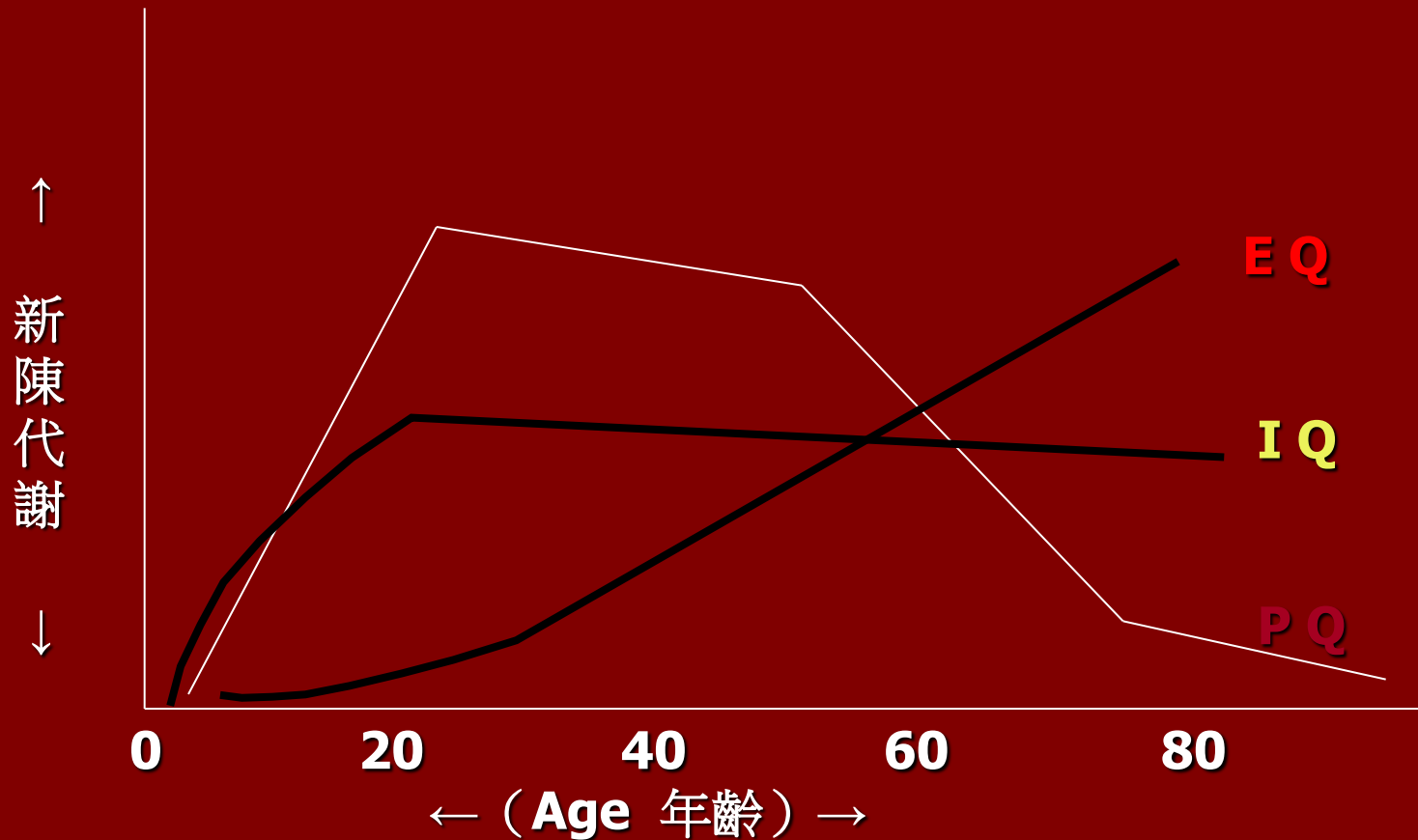
# Intellectual Growth Over A Person's Life Span



# Emotional Growth Over A Person's life span



# Growth and Decline Over A Person's life span



# 過渡時期

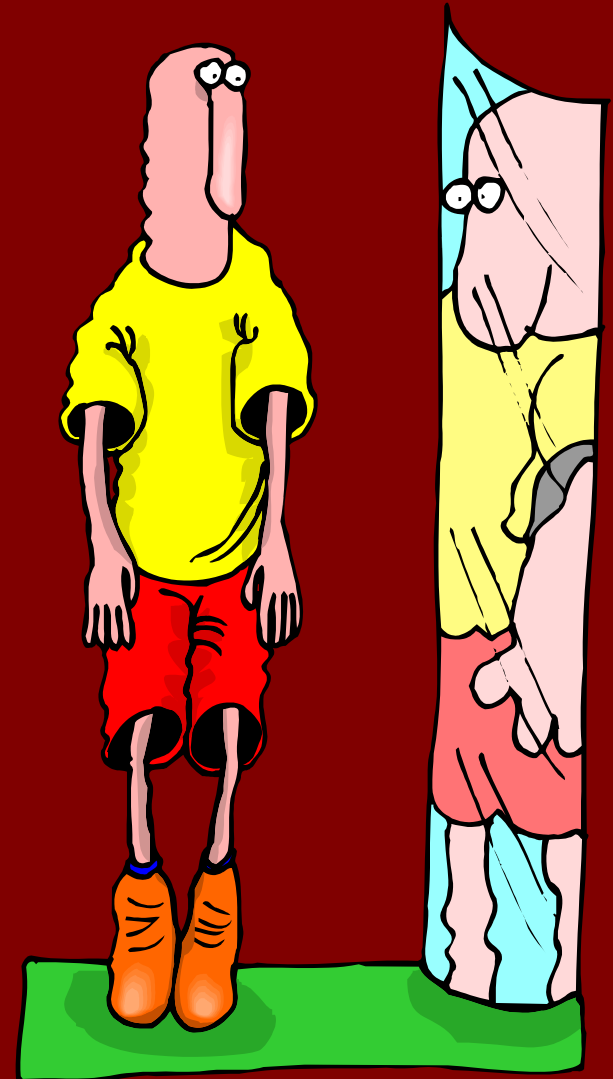
驟變的沖擊:

1. 自我形象重整与落實
2. 生理(荷爾蒙)的影響力
3. 青少年文化的挑戰
4. 家庭環境因素
5. 同輩人趨同壓力

# 驟變的沖擊:

## 1. 自我形象重整与落實:

- 演變中的形象
- 質疑與重整
- 自信或自愧, 自疑
- 接納或自棄



# 驟變的沖擊:

## 2. 生理(荷爾蒙)的影響力:

- 發育中↑自我的敏感
- 性感覺
- 性身份
- 軀體上生理變化

# 驟變的沖擊:

## 3. 青少年文化的挑戰:

- 文化肯定自我的價值
- 離群及合群
- 同輩的比較,競爭

# 驟變的沖擊:

## 4. 家庭環境因素:

- 父母多在中年
- 強化存在的問題



# 驟變的沖擊:

## 5. 同輩人趨同壓力:

- 認同看齊的壓力
- 建立自立好機會
- 人際關係的里程:  
獨自→同伴→同黨→團體

# 不健康的情緒

- 太多太長反面的情緒
- 特然莫明大幅度強裂的情緒
- 功能倒退的現象(學業↓,自顧↓,人際關係↓)
- 危及健康的行為
- 危及個人或他人的安全
- 導致不良後果,如養成怪異習慣

# 培育健康情緒

## 生理上:

- 正常起居飲食
- 運動
- 睡眠
- 防禦藥物濫用

# 培育健康情緒

心理上:

1. 培育心理健康的環境:

家長與子女的關係可培育或阻礙成長:

倚賴 → 自立 → 自足 → 自靠 → 不停進取

# 培育健康情緒

心理上:

2. 四大需要:

父母的穩定

父母的肯定

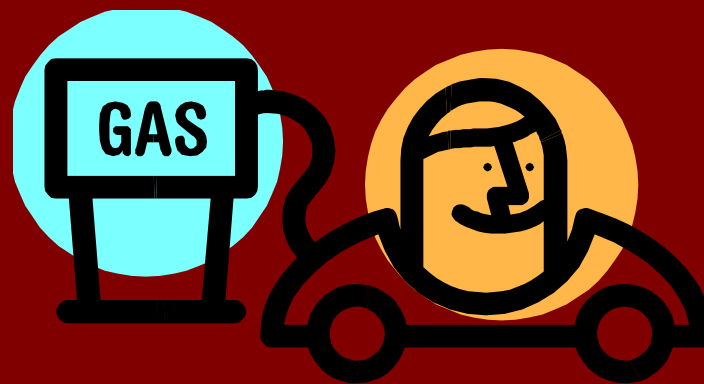
父母的了解

父母的模範

父母在這幾方面能供應什麼?

# 爸媽可以給我一些...

- 寶貴的時間嗎?
- 情感上的滋潤嗎?
- 個人空間嗎?
- 紀律, 界限嗎?
- 按時加油嗎?



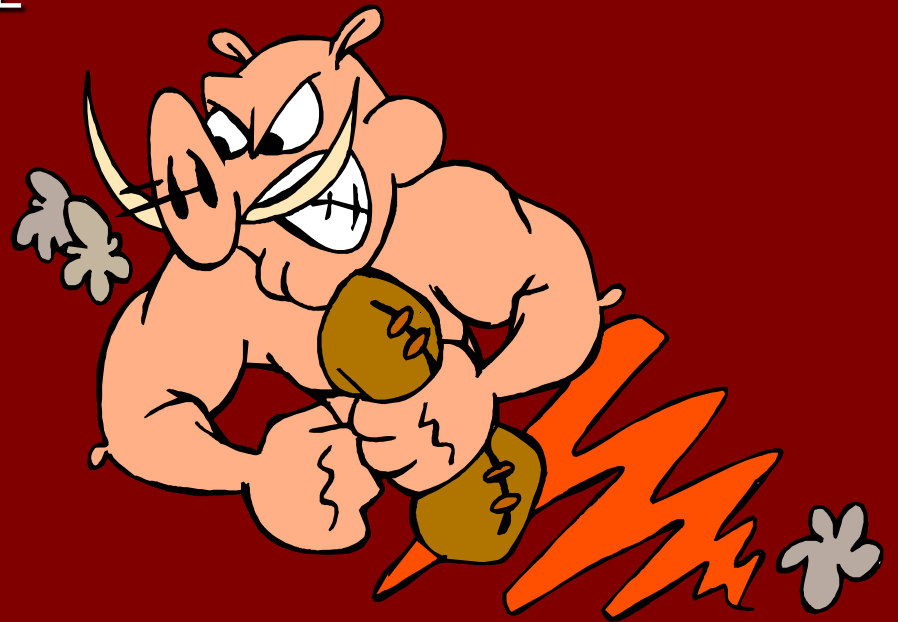
# 處理同輩的壓力

- 妒忌
- 內疚
- 拒絕或接納的後果

# 忿怒青年

## 忿怒：

- 本身是中性的
- 恰當的處理 → 良性
- 不恰當的處理 → 惡性





# 忿怒的兩個臉

正面:憤慨的表現如

怒氣填胸

咬牙切齒

提高聲浪

Positive Aggressive



負面:消極的攻擊

延誤拖緩

攪反對, 不合作

按章辦理...

Passive Aggressive



# 處理忿怒的雲梯

1. 心平氣和, 和藹可親
2. 尋覓化解
3. 怒氣召點於來源
4. 止於原本的怨恨
5. 邏輯性建設性思想
6. 不客氣的語調
7. 破口咒罵
8. 超乎原本的怨恨
9. 延及無關連的怨恨
10. 摔擲東西
11. 毀壞物件
12. 口舌毀謗
13. 激動及破壞性的行為
14. 身體攻擊
15. 消極性的攻擊



# 青少年的抑鬱症

抑鬱病徵與成年人略異：

1. 情緒多於煩燥或苦悶 (irritability, boredom)
2. 行為表達如：敵對, 暴力, 犯法, 濫交行為
3. 學業倒退
4. 社交生活退避
5. 軀體多原的病徵
6. 發白日夢

# 自殺

- 15 - 24 歲青少年自殺律: 13.1 / 100,000
  - 前青少年自殺律 (5 - 14歲): 0.8 / 100,000
  - 後青少年 > 20 / 100,000
- 嘗試自殺者 = 完成自殺者

**Late Adolescent suicide is far more serious!!**

# 防預勝於治療

1. 父母自己正常的情緒
2. 培育愉快的家庭關係
3. 接納青少年的矛盾, 掙扎
4. 肯定他們的價值
5. 良師益友
6. 始終如一的愛
7. 接受不完美(失敗不是問題, 不處理才是問題)