

# 自主學習-認識心理學

By 林湧傑、楊甯甯

# 緣起 與 動機

由於心理學的範圍非常廣，於是我們決定了一個較小且跟我們比較相關的主題「青少年心理學」，同時也以此作為心理學的入門學習。作為這一學期心理學學習的內容。並希望能引起更多心理學的興趣。

# 目錄 *Outlines*

01

青少年心理學簡介



02

青少年的所面對的心理問題

03

青少年問題的希望與救治



04

心得感想

01

# 簡介青少年心理學

---

主要簡單地分成「生理」、「心理」來進行簡單的說明。生理會出現哪些巨大的變化，以及心理層面逐漸變得更加成熟穩重的去思考跟形成自己獨立的想法，同時準備以成人的身體去面對許多生活的問題與挑戰。

**心理**：在青少年時期，青少年的內心和外在的身體會因為賀爾蒙等諸多原因，產生許多的變化。內心會有許多自己的想法，想要自己嘗試，想要獨立於父母，不想要被要求該怎麼做，同時有些青少年會想嘗試一些較有風險的事物。

例如：喝酒、抽菸、飆車等。這些身體上的變化般隨著不舒服的感覺，需要習慣這許多的變化其實是有些困難的。同時也會開始做一些冒險的事，開始尋求同儕間的認同在此時期變得更加重要，對於家長的依賴開始變少，不喜歡被限制，或告知該怎麼做，想要自己去闖這個世界，也是發展獨立自主的一個開始的階段。

**生理**：在外型的身體上，身高會有明顯得長高，腳毛和私密處的毛髮會顯著增加。

男生 → 會開始有明顯的喉結，聲音變得低沉，身材抽高變壯，陰莖和睪丸開始迅速發育，雄性賀爾蒙使得男生開始長鬍子，表現出更多雄性的特徵。

女生 → 開始發育胸部，和第一次月經的出現。青春期的賀爾蒙同時讓腦袋發生變化，開始從不同的角度看待事情，同時行為上也有和青春期之前有所不同。

舉例來說，青少年開始對性產生好奇，性開始對青少年產生了吸引力。

02

# 青少年所面的問題

---



青少年在此時期面對著巨大的心理與生理變化，情緒相對有很大的起伏且不太穩定，同時有許多的想法需要被聽懂、被了解。

若照顧者或一些較長的大人無法察覺此方面的需求，以傳統的方式來打壓、批評、責罵，將會引起許多的反彈與反抗，青少年在無法反抗，或面對著權力位置的懸殊（此權力乃是只人與人關係中無形的權力分界），將轉而以逃避、否定自我、尋求極端的解決方式來表達出受傷的內心與希望被聆聽的渴望與期待。

在逃避方面，有4種頗為常見的方式，包括自傷行為、飆車縱火等危險行為、以及飲食失調以及藥物依賴等問題。

# 1. 自傷行為

自傷、自殘行為常常被青少年用來轉移內心無法說出的痛或一些無法理解的情緒，青少年往往不知道要怎麼去處理自己的情緒，傳達出的其實是想「被理解」的心情，且自傷行為常常是為了讓自己更能應付壓力和把自己的負面情緒驅趕走的方式。自傷行為也慢慢會變得有依賴性，而漸漸變得上癮。在自傷的同時，青少年看著自己的傷口流出血來，似乎失控的一切又可以重新被自己給掌握，並且看著血流出來，情緒似乎也被一併的釋放出來了。總而言之，自傷行為在某個面向，其實是個案本身想要重新找回正常的一個方式。

## 2. 飲食失調

飲食失調有兩種較廣為人知，分別是「神經性暴食症」及「神經性厭食症」。「神經性暴食症」成因很多且複雜，粗略分析有以下四種個人特質：當個性可能較內向，較不善於和他人表達自己的情緒與困難的人，或較自卑的人都有較高的機率得到此種疾病。

- 個人經歷：擁有各種悲慘的經歷(例如親人的離世、失去工作、分手等)，都可能讓人承受著巨大的壓力，無法紓解，面對著如此的困境，只能藉著不健康的方式來舒緩。卻同時造成了其他更嚴重的問題產生。
- 家庭狀況：當家庭無法發揮應有的照顧功能時，當孩子開始墜落時，家庭無法緊緊地將他接住，甚是讓他墜落的更深，這樣的家庭讓孩子更加無所適從，決定讓自己用極端的方式解決問題，並開始對於自己的感覺開始麻木，開始對自己無法產生正面的價值，而讓問題更嚴重，又尋求極端手段解決，形成一個惡性循環。
- 社會期待的壓力等：面對著高壓的工作，或是各種生活上多重身分的轉換，以及經濟、生活等的壓力，都可能導致飲食失調症的發生。

## 飲食失調的症狀：

### 「神經性暴食症」：

- 在吃完大量食物後，產生罪惡感，於是催吐，吃瀉藥等。
- 過量的運動，想要減去吃掉的東西。
- 當壓力大的時候，依賴暴食的方式來麻痺自己的內心。

### 「神經性厭食症」：

- 拒絕吃東西，忽略飢餓的感受。
- 一吃食物，便會反胃，產生噁心的感覺，想把食物都吐掉。
- 害怕體重增加，過分在意體重，儘管自己已經很瘦了，還是想著該如何讓自己的體重在減少。

# 藥物的依賴使用

青少年使用藥物可大略分為兩種目的，一種是「為了刺激、瘋狂、冒險等行為而使用藥品」，另一種則是「藉由藥品來逃避問題，麻痺身心靈」。兩種都是需要立即處理並長期追蹤輔導的。

## 1. 「為了冒險而使用藥物」

青少年很常因為同儕的說服、引誘，且在一時的衝動下而不經太多的思考而嘗試使用各種藥品、毒品，最後上癮，將自己的身心靈都搞壞了。

## 2. 「麻痺身心靈而使用藥物」

當家庭功能薄弱，青少年又無法找到生活的重心時，尋求藥物的幫助對他們而言是一種快速有效的方法，當腦袋麻痺時，那種輕飄飄的感覺，什麼都可以不用想的逃避心態，讓青少年上癮依賴藥物。若沒有強爾有力的支持系統，則藥物濫用輒根治解決。

03

# 青少年問題的希望與救治

當青少年表現種種異常或瘋狂危險的行為時，通常代表著他們需要協助與理解，並且需要及時地處理與關注，否則將會演變成更加嚴重的心理問題，更難予以解決。以下幾種解決的方式為一般民眾可以嘗試去達到的。

1. 放下批評，學會傾聽，當孩子有偏差行為時，或許有可能是照顧者的方式出現了問題，照顧者應該檢視自己的行為是否造成了傷害，同時協助青少年釐清內心的問題與困難，聽見青少年那希望被聽到的脆弱內心。
2. 尋求專業資源，在發現問題的時候及早尋找專業的心理諮商師等專業人士，來幫忙釐清，與了解真實的問題所在以及重新找出內心的秩序與規則。



04

# 心得感想

---

林湧傑：

青少年的我們，面對來自各方面的壓力以及身分的轉換，還有生理上帶來的巨大變化，常常讓我們不知所措，被各種事情追著跑，無所遁形。在心理上，若沒有正當的管道能抒發壓力，則非常容易造成心理上面的各種問題。找到可以依靠支持的人也是讀書上學外很重要的事情。各種的心理問題都不是代表終點，也不是代表著人生完蛋了，積極的面對跟處理自己的問題是一項很重要的能力。內心的疾病和許多外在的生理問題很不一樣，他看不見，難以理解，也時常被忽略掉，世俗的眼光常常很不注重內心所想的，甚至無法理解內心也有可能會生病，也可能會需要看醫生，也可能會導致難以收拾的狀況產生。我們可以很勇敢的去面對自己所遇到的困難，積極處理，必要的時候尋求專業的資源，最後，當我們有更多力氣的時候，我們可以去幫助一些人，和他們一起走過這一段較艱辛的成長之路。

楊甯甯：

正值青少年的我們，往往在這個階段面臨了許多生心理方面的改變，這時的我們多半是茫然、不知所措的。在複雜的人事物之間穿梭著，同時心理層面的壓力也日益堆疊，更加需要適切的方式去釋放這些壓力，無論是以自己的休閒模式是抒發，亦或是在人與人之間互訴壓力去抒發，適時的去調適是一件很重要的事情。不能輕易地忽視這些問題，這些問題可能在時間的積累下對我們的生活身很大的改變，造成那些簡報中所述的嚴重情況。

希望藉由這個簡報，讓你我更加重視這些問題在青少年時期所遇到的心理層面的問題都是應該好好正視的課題，不僅幫助自己度過這樣的難關，也希望我們能幫助彼此，在有需要時多給予一點關心，一起走過邁向成長的這一段路途。



*Thanks!*

謝謝大家