

推薦序（一）：袁文得博士	2
推薦序（二）：姚潔玲女士	3
推薦序（三）：麥冠達神父	4
推薦序（四）：王柏豪博士	6
前言	10

Chapter 1

人際相處

專家分析	22
沒有知心朋友	29
我不是想太多，我是真的很害怕與人相處	38
被人網絡欺凌怎麼辦？	49
朋友唔開心，我應該點做好？	61
無嘢同父母講	69

Chapter 2

身份及自信建立

專家分析	80
我的專長，就是無專長	90
社交媒體過分倚賴	103
內向代表「我」不夠好？	111
性取向的疑惑	122
A0 疑惑：沒有戀愛經驗的悲歌	135

Chapter 3

學業及升學

專家分析	152
獵豹也躺平	159
我都唔知自己想點，讀書為咩？	168
總是達不到自己的 N + 1 標準	179
讀書考試大晒？	188
前景同興趣，如何選擇？	199

Chapter 4

情緒及行為問題

專家分析	212
偏差行為，學壞了嗎？	220
青春的憂鬱	229
愈緊張愈拖延，患上「拖延症」？	239
咩都唔想做，淨係想打機	252
如何面對死亡與失去？	263
總結	272
附加參考：與「自我」有關的詞彙	275
作者名單	279

人際相處

Chapter 1

青少年在性格建立上有着不同的懷疑及矛盾，就像車子一直在迴旋處徘徊，到底是前往忠於自己的出口或是取得別人認同的道路？那種朋輩間的影響和壓力，實在是令人喘不過氣。



建立健康的人際關係

從小到大父母、師長也教我們要「帶眼識人」、切勿「得罪人多，稱呼人少」，長大後待人接物記着「禮多人不怪」、「識人好過識字」，能夠廣交朋友做到面面俱圓對我們各方面好像也有一定的幫助。人鄰和睦亦是傳統儒家思想提倡的重要價值，五倫當中包括君臣、父子、兄弟、夫妻、朋友之間的五種人際關係，每種倫理關係皆有其建議的行為標準。雖然舊有文化不一定在現代社會直接浮現，但潛移默化的社交觀仍然影響至深並相互作新舊交織（張錫輝，2009），妥善處理各種人際關係也彷彿成為通向成功的準則之一。現代青年人常在嘴邊碎碎唸：「我不在乎別人怎樣看！」並通常字字鏗鏘地附上一句英語「I don't care.」，表面上是斬釘截鐵地告訴你：我可以忠於自己，並不介意別人對自己的評價。實情確實如此？

儘管我們不能百分之百肯定建立良好的人際關係能夠助人步向成功，惟在不同的醫學、心理學科研中證實，健康的人際關係是治療兒童時期心理創傷的重要關鍵（Ludy-Dobson 與 Perry，2010），國際著名精神專科醫生 Dr. Bruce Perry 更提及「只要小孩子擁有愈健康的人際關係，他們就愈有可能從心理創傷中恢復並茁壯成長。人際關係是改變的關鍵，最有力的療法是人與人之間的愛。」（Perry 與 Szalavitz，2017）可想而知，那句口不對心的「我不在乎」，其實是反過來告訴我們：「我真的沒有辦法去控制別人對自己的想法，其實我有點兒無助！」所以說，從事青少年輔導工作最重要的技巧，不是聽到他們分享了甚麼，而是需要「聽得出」他們沒有說出來的心底話。

人類本能需要

每個人自出娘胎最原始的關係定必是血緣關係，原生家庭（Family of Origin）父母對自己的孕育和照顧，那種最真摯最無條件的愛，是一種建立安全感及依附關係（Attachment）的來源（Bowen，1978），更會在不知不覺間影響我們的性格和心理發展。

心理學界其中一個最著名的恆河猴實驗（Harlow 與 Zimmermann，1958）早早已給我們很大的啟示，屬於靈長類動物的恆河猴在剛出世後被安置在實驗環境中，心理學家準備了兩隻模仿猴子媽媽的玩偶，一個用鐵線組成並提供食物，另一個則用軟布組成但沒

郭倩衡女士

香港樹仁大學尹周玉芬跨學科循証實踐及研究中心
家庭和兒童發展研究團隊領導
香港心理學會輔導心理學部主席（2018-2022）

有食物提供，每當猴子受驚或覺得不安全，每次也走到軟布版本媽媽「懷中」尋安慰，相反鐵線版本媽媽只用作提供食物而沒有安撫作用。

經過 Harry Harlow 和研究團隊反覆驗證，發現恆河猴在年幼時無論是被忽略、虐待或威嚇，在長大後也會出現嚴重的身心後遺症。反之有足夠保護、食物、安全感和社交互動的猴子，則可以如常發展。以上的實驗因保障動物權益的關係，在當代心理學已經不可能再進行或被複製，但當中對靈長類動物包括人類在初出世時所需要受到的保護和關愛，會對日後身心發展有影響，有着十分重要的啟示，不少後來的「母親與新生兒」研究當中亦證明了依附關係對孩子長大後的影響（Water 等，2000；Valadez 等，2020）。

那就是說人類並不能靠自己的力量而天生天養，必須要靠成年人扶助才能長大成人，一般來說是指父母或其他照顧者。著名以色列心理學家費爾德曼（Ruth Feldman）在海爾茲利亞的大學的發展社會神經科學中心工作，多年來主力透過各類腦神經科學、生物學、心理學等跨學科範疇研究「愛的科學」，即人與人之間愛的關係，到底人類是如何向別人表達愛？我們又怎能在關係上感受到愛意？初生嬰兒對愛的需求又是怎樣？她在其中一篇重要文章（Feldman，2012）中提及，學者在人類大腦中找到一種最能促進人際關係及愛意傳遞的生物標記（Biomarker），亦是其中一種很重要的神經傳導體——催產素（Oxytocin）。

在原始人類進化過程中，催產素的作用是提醒我們在經歷危險時懂得立即將身體靠近他人，以獲得保護。腦神經科學已證實，當我們愈着緊及重視與其他人的關係，催產素的機制便會愈活躍，讓我們更想與人緊密連繫。而後續的研究更指出（Ulmer-Yaniv 等，2021），如果父母在照顧孩子時愈給力愈有愛，他們自己腦內的催產素也可被提昇，愈能夠和孩子連結，當孩子感受到足夠的連結、保護和安全感，長大後的壓力敏感度也會較低，心情也會輕鬆一點。由此可見，與人靠近及好好建立關係並不只是文化及社會性的規範而已，更是人類在進化上及由腦神經科學證實的原始本能和機制。

混亂的風暴期

既然與他人建立良好的情感連繫是一個如此重要的發展過程，那為甚麼一般人在青少年時期無論在情緒、行為以至在人際關係中也經歷不同的風暴？這個描述正正和牛津大學專門研究青少年大腦發展的腦神經專家 Sarah-Jayne Blakemore 所說的「完美風暴（Perfect Storm）」相似，那是因為青少年時期的腦部、荷爾蒙激素、身體性徵發展、學業、人際關係和生活壓力等均面對着急速和巨大的變化（Blakemore，2018）。他們在性格建立上有着不同的懷疑及矛盾，就像車子一直在迴旋處徘徊，到底是前往忠於自己的出口或是取得別人認同的道路？那種朋輩間的影響和壓力，實在是令人喘不過氣。



Eyre, R. W., House, T., Hill, E. M., & Griffiths, F. E. (2017). Spreading of components of mood in adolescent social networks. *Royal Society open science*, 4(9), 170336.

Suicide Prevention Resource Center. (2012). *QPR Gatekeeper Training for Suicide Prevention*. <https://www.sprc.org/resources-programs/qpr-gatekeeper-training-suicide-prevention>

李樹甘 (2019)。《父母參與教養及朋輩影響與青少年成長研究。第六屆家庭學術研究暨論壇：青少年角度看父親、母親角色》。http://www.familyvalue.org.hk/uploads/8/1/4/4/8144105/family_research_ppt.pdf

香港心理衛生會 (2021)。《心康理得：與青少年溝通心法》。天地圖書。

香港青年協會 (2016)。《青協公佈「在學青少年壓力情緒」調查結果》。<https://hkfyg.org.hk/en/2016/09/20/> 青協公佈「在學青少年壓力情緒」調查結果 /

香港青年協會 (2017)。《青少年如何處理壓力》。https://yrc.hkfyg.org.hk/wp-content/uploads/sites/56/2017/05/YI022_Report.pdf

瑪麗・寶絲林區 (2019) 《男孩情緒教養：不失控、不暴怒、不鬧事，明日好男人的養成關鍵》。橡實文化出版。

解析

自我封閉、不信任家長

無嘢同父母講

現象、問題

青少年開始減少與家長互動乃成長的必經階段，成因和他們的生態模式息息相關。當踏入青春階段，朋輩關係、學習及升學問題漸漸轉變成生活的重心。其中最受影響的，就是越來越多時候，他們所專注的範疇與家長所期望的不一致，繼而與家長開始缺乏共同話題。在缺少溝通的情況下，部分家長會因無法探知子女的身心健康而擔心其親子關係。

「咦！珠女又去咗邊啊？」剛辛勞了一整天的珠爸爸一臉倦容回到家中想見見自己的閨女，誰知在家中毫無珠女的蹤跡，他失望地向珠媽媽詢問。

「佢未返屋企啊，佢話佢去咗自修室溫書啊。」珠媽媽一邊熨衫，一邊目無表情地回應。

珠爸爸皺了一皺眉頭，說道：「吓！又係咁，佢避咗我好幾日囉喎，係咪真係咁唔想同我講嘢啊！」

「未必係針對你嘅～佢呢排成日都係咁，唔係話去自修室就話唔知參加咩課外活動要同同學仔出去，又唔返嚟食晚飯，成日夜一夜都唔返。一返到嚟就淨係識得匿喺房話自己做功課，完全唔理人，問佢嘢又話我煩，都唔知佢搞咩。」珠媽媽聳聳肩一臉無奈地補充。

「係囉，呢排都唔知佢搞咩，上次咁啱見到佢同唔知邊個傾電話，聽到佢一路傾一路喊，之後問佢發生咩事佢又唔肯講！」珠爸爸回憶着上一次與女兒的對話過程慨嘆道。

「啊！佢會唔會有咩事㗎，使唔使 check 下佢係咪真係去咗自修室，佢會唔會係喺學校發生咗啲咩嘢收收埋埋唔想同我哋講？」珠爸爸想了想，憂心忡忡地問。

「嗯……應該唔會㗎，佢以前有咩嘢都會主動同我哋講，應該無事嘅。咦～你估佢會唔會有拖拍啊啦。」珠媽媽半開玩笑地說。

「吓～！咩話！！唔係㗎～～」珠爸爸瞪大眼睛露出受驚嚇的表情。

在忙碌的行程中，現今的青少年需要努力回應不同群體（包括家人、學校的老師及同學、朋友、甚至課外活動導師等）對他們的期望，因而會不自覺地把家庭關係的優次排列到在這些事情以後。除非家庭中有一些強烈必要性的事項（例如：家人突然身患重症、家庭出現嚴重經濟問題等）；否則，他們會因要忙於回應

外在環境而無法抽身應付家庭的需要，出現了自我封閉或沒有和家長溝通的情況。

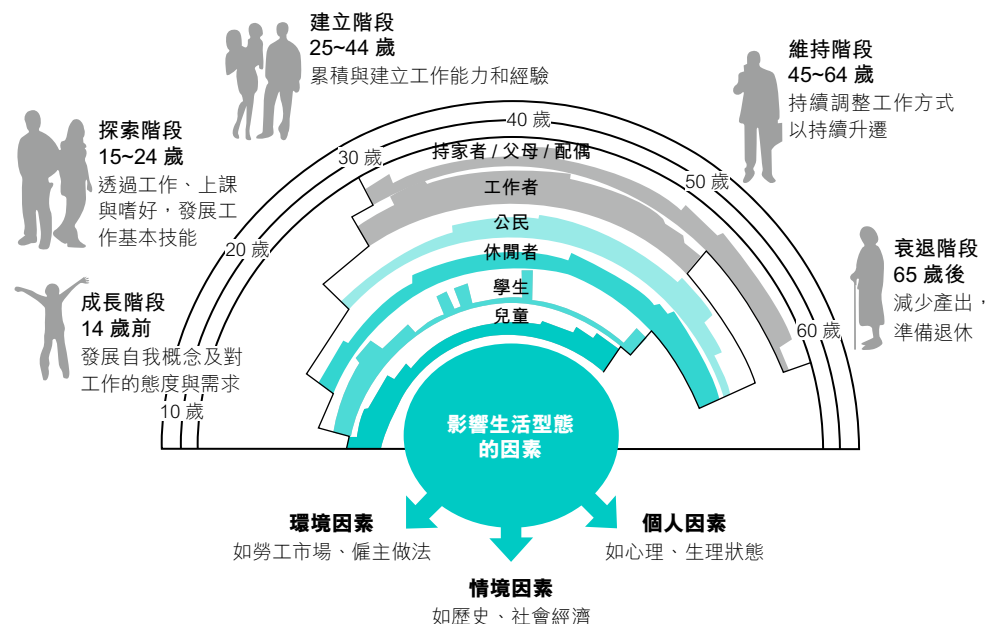
另外，有部分青少年會十分注重朋輩的關係，他們開始與朋輩有一些不想讓其他人知道的秘密。因此，有些時候他們會開始迴避與家長交流，甚至像珠女一樣，刻意缺席晚飯時間，免得要向家長交代近況。根據香港青年協會 2018 年所發表的調查報告指出，部分青少年會於受壓的情況下「不想父母知道自己唔開心，怕他們擔心」。最終，弄得家裏就像宿舍一樣，只是用來休息和做功課的地方。

心理學分析

美國著名職業諮詢心理學家 Donald Super 於 1980 年提出的職涯發展理論（Career Development Theory）指出，人的一生會經歷五個階段（Stage Development），包括：成長（Growth）、探索（Exploration）、建立（Establishment）、維持（Maintenance）及衰退（Disengagement），這五個階段在人生中會循環不息地發生。同時，他亦指出，在每個人人生階段人類需兼顧不同的社會角色（Social-role theory），例如：子女、學習者、朋友、父母、公民、工作者、休閒者等身份。在五個階段及社會角色的相輔相成下，人能從生活經驗中慢慢確立他 / 她們的自我概念（Self concept）（Kosine 與 Lewis，2008）。

生涯彩虹圖：人生是多重角色組合

1980 年代，美國知名職業諮詢心理學家 Donald Super 發現，人所扮演的身份角色影響人生的心態與行動，據此畫出「生涯彩虹圖」(Life-Career Rainbow)：不同的角色就像彩虹的不同顏色，橫跨人的一生，內圈呈現凹凸不平、長短不一，代表在該年齡階段不同角色的分量。



當青少年踏入中學階段，所需要專注的事情就不再單單是學業和滿足父母的期望，他們開始重視朋輩對自己的看法、進一步明白社會規範及建立公民意識。從職涯發展的層面來看，由成長到探索的階段，他們會熱衷於主動嘗試及投入生活中的不同經驗，從而探索自我及發掘未來的可能性，亦會在各種可能性中尋找可專注及深造的機會，甚至拓展及維持該機遇在生活當中的可能性 (Careers New Zealand, 2012)。由此可見，當中會牽涉到需

要平衡地回應不同角色的能力。因青少年在人生中屬於較初次陷入這種狀態，難免有時會有顧此失彼的情況出現。珠女在開始進入青春期時不一定想減少和家人的交流，但當日常多了很多事情要兼顧，又未能掌握平衡，她會漸漸地變得無法回應父母需要，及後甚至「半放棄」了「子女」這身份的責任，迴避與家長互動的時間。

解決方法

面對仿似失蹤的珠女，珠爸媽並非束手無策。他們可嘗試以下方法以改善關係及幫助珠女更有效地平衡「子女」這角色的需求。

1 表達認可 (Validation)

當家長能認知到，在意朋輩關係多於親子關係乃子女踏入青少年期的必然狀況；儘管家長不一定認同子女與朋輩間的互動行為，依然能表達對子女行為取向的理解，是為認可。

透過表達認可，家長可以讓子女感受到家長是想嘗試明白他們的處境而非作出批判，從而讓他們卸下心防，更願意讓家長在他們可以接受的範圍中，多了解他們的處境。例如，珠媽可以嘗試說：「阿女，我都知你開始大個女啦！我都經歷過你呢個階段，明白你開始有啲嘢覺得未必適合同我哋講，怕我哋左右你嘅決定；不過我哋想你知道，無論幾時，無論你想講幾多，我哋都會願意

坐定定咁聽你講。如果你唔想我哋畀意見，你話我哋知就得，我哋只係想了解你嘅處境多一啲，你當我哋係樹洞用嚟減壓都得㗎。」

2 以不同形式創建雙方均能接受的溝通渠道

對比直接的言語溝通，現今的青少年甚至成年人，更常用非面對面，甚至非言語的溝通方式。當子女聲稱無法定時定刻與家長直接溝通，**開拓一些新的溝通渠道能增加互動的機會**，加強親密感。家長可嘗試於即時通訊平台分享自己的近況或自己感興趣的事物問問子女的看法，在互動過程中適量地加入表情符號（Emoji），從而增加對話內容的溫度和感染力。如與子女溝通時遇到不理解的表情符號，不妨多好奇心不恥下問，了解年輕人的生態。同時，家長可發揮創意，閒時與子女安排一些過往沒有的親子約會活動，主動參與他們校內的活動，深化親子關係，讓子女有多方面與家長互動的機會。切忌堅持重複要求以無效的渠道溝通。

3 與青少年協商合理的生活框架

在朋輩的影響下，青少年會對規則或原本的生活方式抱有質疑的態度，引致某程度對權威的挑戰行為或反叛心態；如果此時家長能友善地與他們討論各種規則和原本的生活方式的本身，並讓青少年消化及選擇合適自己的生活框架，一方面能建立他們的自主

感（Autonomy），另一方面可以讓他們感受到家長的關懷。例如，珠爸爸可與珠女討論親子互動對家庭關係的重要性，並共同協商讓雙方覺得合適而能持續強化家庭關係的生活方式。

4 共同創造家庭活動時間

儘管在青少年期能親子互動的時間變得十分寶貴，家長和子女依然可以嘗試尋找時間共同創造家庭活動。透過這得來不易的家庭活動時間，子女可選擇從中表達自己的心聲，家長亦可以透過陪伴及具體的行動向子女表達支持和鼓勵，讓他們感受到家庭溫暖。

建議

步驟一

先釐清與子女溝通的目的以及當子女不與自己溝通時所帶來的感覺，留意一下這些感覺如何影響自己與子女的互動；如子女的不信任讓自己有不安感，甚至有被拋棄的感覺，家長可先嘗試理解這些感覺的根源，從而對症下藥。