

注意青少年期 的情緒變化

倪葆貞

青少年時期的孩子會有些什麼情緒特徵？做父母的必須了解，才能給予正確的輔導。有一些很特殊的狀況是以前沒有的，以後也會過去，而只在這一階段才有的現象：

(一)多愁善感，特別敏感。成年人常常覺得他們只要知道讀書，肚子餓了吃飽就好了，不應該還有其他的感受了。事實上他們很敏感，很多愁善感，常感到人生感乏味，情緒脆弱，他們含糊、敏感、厭世，也覺得疲憊。

我們必須知道是什麼外在的環境因素刺傷了他？或者在他的心理有什麼問題需要疏導和鼓勵，讓他覺得人生也有亮麗的一面。

同時他們會矛盾，容易衝突，他自己跟自己會衝突，跟週遭環境也會衝突，不知道怎樣是好。

(二)危險性的苦悶，也就是情緒低潮。很多青少年自殺常就是因為

他們這種苦悶心理太強烈所致。在這苦悶的時期，如果有人能稍微注意他們，滿足一下他們心理的需要，一定不會發生那麼多的問題。

危險性的苦悶另一種因素，就是國中期生理變化開始表現出來，特徵明顯，她開始有羞恥感、不舒服。

要讓小孩子心理平衡，以及發現了某些情況而能順利的處理，比如說小女孩第一次發現月經來潮，常會害怕的不知如何是好，這時做母親的必須予以適當的開導，這樣她就不會覺得那是污穢、羞恥、罪惡的事情了。

(三)困惑期。他們對什麼事都很懷疑，很多地方他以前覺得這樣，現在覺得不是。因此他們會沒理由的憂鬱，以前是個快快樂樂的小兒童，現在他會覺得寧願單獨一個人而不願和他人一起玩，會莫名其妙



四健會青少年烹飪比賽

Abion-C
從幼苗起開始
保護您的作物
——高效能無毒
展著保護劑

アピオン-C

Abion-C——
創造草莓、蓮霧
生產的奇蹟

無毒土壤保護劑

アピオン-M

防止幼苗立枯
解決連作障害，
維持作物健康。

適用範圍：
豆類、花卉、蔬菜、
瓜類、果實、水稻等

製造廠
日本アピオン化学研究所

台灣總代理
辰論有限公司

台北市光復南路260巷52號2樓
TEL: (02)7310769 · 7813539

的掉淚、難過。

因激動性的反抗心理。自我意識發達，會強烈的感覺到自己獨立的人格，不計較事物的價值，也不去管傳統的根據，他計較他自己——我的存在，我的被尊重。因為這種心理，他很容易爆發脾氣，很容易產生仇恨。

現代的父母同時出去工作的愈來愈多，孩子回家，變成這個時代的冰箱娃娃，冰箱青少年，餓了回家開冰箱，渴了回家開冰箱。但是孩子們需要的是媽媽溫暖的臂膀，抱一抱，摸一摸，比什麼冰箱都要好。

(d)意志薄弱，容易被利用。常因意志薄弱，而受到他人的聾愚去參加幫派，喜歡做些破壞性的事。

好奇、幻想、自卑。因為幻想，想的東西想不通時，會覺得自己能力差，所以開始自卑；更由於自

卑感的作祟，幻想的產生，使他做一些壞事來表現，以引起成年人的重視。

家長如發現你的孩子改變了，就應給他們正確的輔導，這對成長中孩子的身心發展有很大的幫助。

餵嬰兒副食品：

口嚼再餵壞方式 容易傳染疾病

目前有些媽媽還是會忽略嬰兒的營養，根本沒有另外準備副食品，只是將成人食物放在口內嚼爛，再餵嬰兒，或者來不及等食物放涼，也是自己嚼嚼將溫度降低。這是很不衛生的餵食方法，因為嬰兒對大人的傳染性疾病會全盤接收，絕對不可這樣做。

飲用開水 以免蛀牙

有些媽媽常以糖水或蜂蜜水代替開水給嬰兒飲用，這是錯誤的觀念，容易造成日後的蛀牙，和小孩子的肥胖，這時期也逐漸養成愛好甜食和零食的習慣。後果可能導致一日3餐不正常，產生營養攝取不均衡的現象。

——鄭佩玲——

有機化學	本書適於農業、護理、家政、獸醫與醫學、牙醫與藥學等學術研究。 尹禎·梁家鳳著·上下冊各180元 23×19.5 (公分)·645頁
蔬菜之營養生理與施肥之新技術	根之生理及土壤管理、蔬菜之營養檢定、診斷與土壤檢定、蔬菜之養分缺乏與對策、土壤老朽化與對策、蔬菜之生育週期與施肥、蔬菜之生育與氮素形態。 湛克終譯·171元 15×21 (公分)·421頁
蔬菜發育之生理栽培之新技術	種子發芽、蔬菜之結球現象、根菜類根之發育、抽苔現象、瓜類花之性分化、茄類花之分化與發育、果菜類之結果、蔬菜收穫後的變化與處理。 湛克終譯·198元 15×21 (公分)·450頁
蔬菜的處理運輸與貯藏	採收方法與設備、銷售前準備工作，包裝葉菜及未熟花菜、成熟果菜、地下根莖類減少腐壞所需環境，陸海空運輸等。 王 圻譯·198元 15×21 (公分)·509頁