

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，不知道哪個是好。

(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