

青少年的休閒生活 與壓力調適

過去的觀念中，休閒生活以及壓力調適往往只被視為消極地休息或是娛樂，不是受到忽視就是受到曲解，使得休閒活動既無協助青少年舒解壓力，對於身心發展的積極正向性也毫無發揮。如果家庭、學校和社會能針對青少年身心發展特性以及生活壓力來源，輔導他們從事正當充足的休閒活動，不僅可以防範許多偏差行為的產生，而且也是培養健康人格、滌清社會風氣的起步。

青少年時期是個複雜矛盾的階段：他們忽然發現自己似乎擁有了大人的身心，面對一個等待他們加入並且主宰的社會，卻也發現自己剛剛離開嬌癡嗔賴的兒童時期不久，成人世界多半視其乳臭未乾、辦事不牢。青少年一方面努力伸展身手，蓄勢待發，時時想要證明自己的成長；另一方面卻笨手笨腳跌跌撞撞，猶如孩童學步，隨時要人扶持一把。展現在他們面前的生活充滿各種內源或外在的壓力，固然充滿挑戰精彩可期，卻常也是一團混亂惹人煩憂。

當他們無所適從時

在我們的社會中，孩子們在學業成就上被賦予極大的期望，成長中往往只知讀書考試不知其他，因此當他們在進入青少年如此複雜矛盾的階段，面對上述重重衝突壓力時，常常不知如何安排學業以外的生活來調適壓力：有的死守電視，毫無建設性；有的則飛車嗑藥，身心俱毀。

休閒生活的安排在現代社會中不再只是消極的排遣時光，打發無聊，可有可無；而是積極地在工作讀書份內責任之外，透過各種靜態、動態、體能、智能、個人、團體的活動，舒解生活壓力、拓展身心潛能、享受時空自由、完成自我實現、體驗生命情境。

導引正確休閒態度

在不同的人生發展階段，人們會因為不同的身心需求，受到各種內源外在的壓力。青少年在此階段，一方面向外探索世界，一方面也向內探索自己的身心能力，所以休閒生活的安排應該指向這些心理需求，完成其發展任務。

正確的休閒態度、知識及能力需要透過教育來導引開發。青少年應該在家庭、學校及社會的充分輔導下，針對其發展需求，逐步了解自己的性向、興趣，並獲得足夠的休閒建議、資訊和訓練的機會，由自己決定安排休閒在生活中的比重及優先順序。

了解青少年發展特色

自發性是青少年發展的特色：青少年努力追求長大成熟，凡事必求獨立自主，欲證明自己即將成人，有時甚至近乎叛逆：家長老師愈要他們做什麼，他們愈是反其道而行。大多數的青少年在學業上總是遵循家庭社會的規範期許，完全無法實現此一心理發展需求，休閒活動成為唯一途徑，假如未能加以適當輔導，往往演變出各種偏差的行為問題，例如藥癮、犯罪等。

同儕取向是另一特色：青少年期望他們能脫離父母家庭層層保護的童年進入成年，因此轉而尋求同年齡伙伴的認同接納，也學習更寬廣的人際社交關係，他們往往成群結黨，花費許多時間建立友誼，彼此分享心事。

認同休閒生活特性

肢體性及技術性也是青少年休閒生活的特性：青少年急切地想要伸展他們迅速成長的大腦與肌肉，他們可以在各種休閒活動中，嚐試各式各樣的智能及體力技巧，在其中發抒情緒、獲得成就感，也進一步了解自己的能力性向。

冒險與嚐試錯誤也是青少年在休閒活動中經常經驗的，成人世界有時會過份壓抑或保護他們，事實上這些經驗對他們的發展是非常必需的，青少年唯有自發地經歷各種嚐試，才能真正學習。休閒活動提供了各種機會，讓青少年自由地嚐試，使得他們親身逐步瞭解並建立人際關係的應對進退、是非道德的判斷標準、社會環境的錯綜複雜以及自我生命的期許目標及價值觀。 ◆