

A woman with dark hair and a pearl earring is on the left, and a young man in a blue plaid shirt is on the right. Both are looking towards the right side of the frame. The background is a plain, light-colored wall.

如何與青少年相處 (一)

牟大明

一. 青少年定義

以前: 13-19 現在: 11-26

人生各階段的發展任務

倚賴的孩子 青少年期 自主的成年



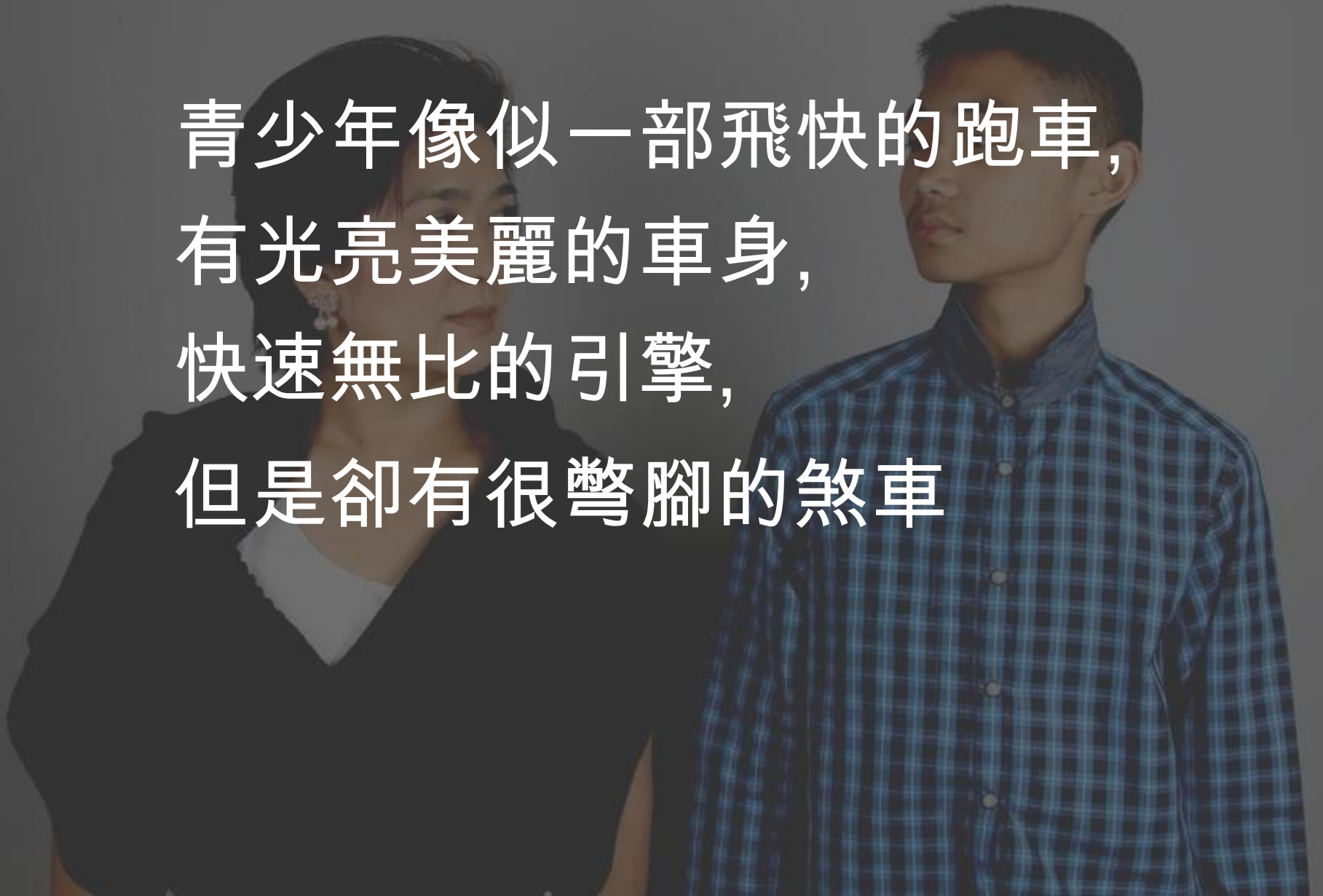
轉換階段:
倚賴又自主

二. 青少年問題的成因

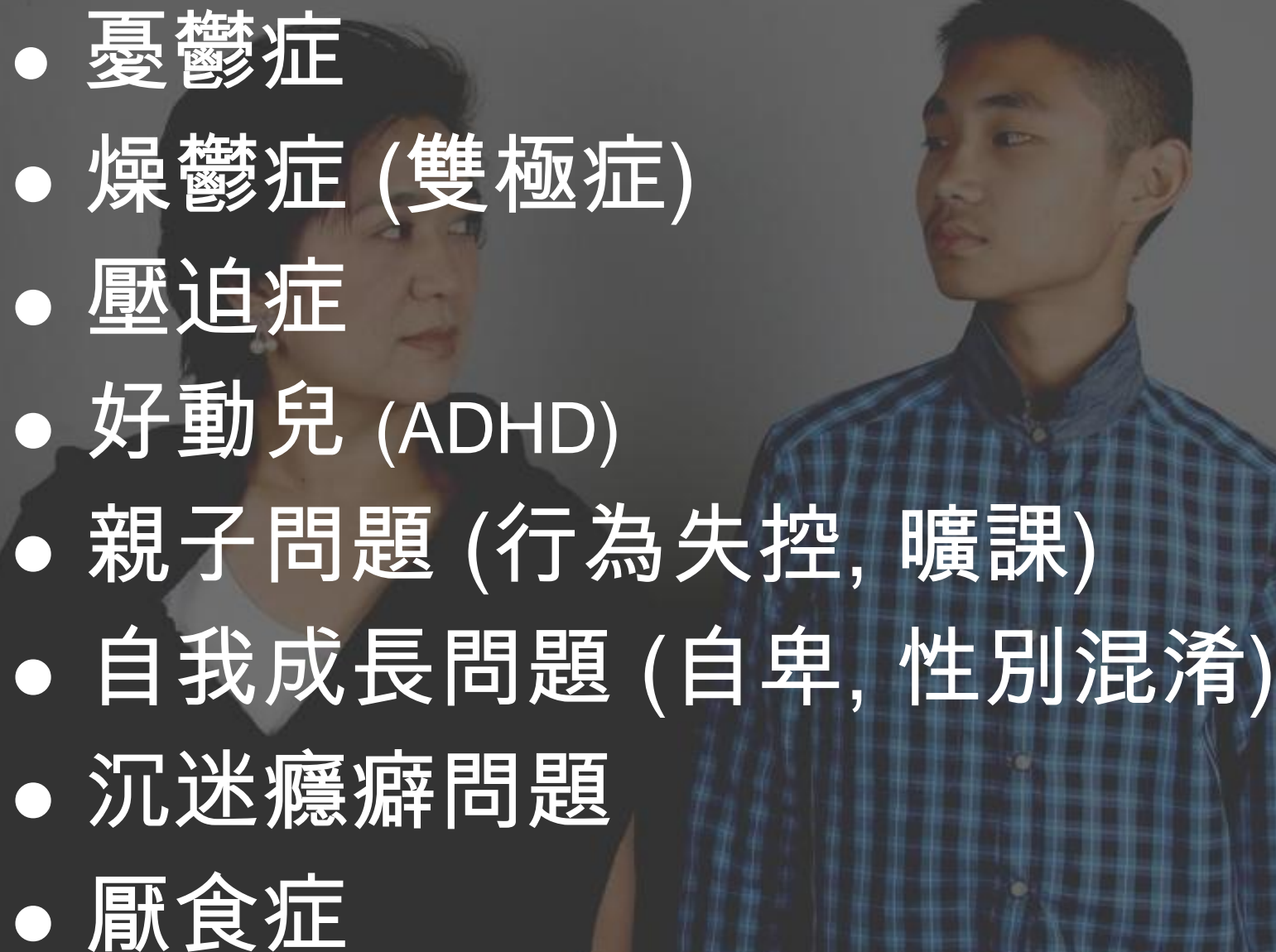
- 生理 - 賀爾蒙分泌變化, 外觀變化
性別意識成熟
食物 (維他命, 化學添加劑)
物質享受 (電玩, iPhone, iPad)
資訊發達
- 心理 - 自我意識成長, 對未來的不確定
情緒控制學習期, 反叛期開始
大腦施工中
- 人際關係 - 家庭 (親屬), 學校 (同學)
社會 (朋友), 教會 (團契)
- 外界環境 - 學校, 社會

二. 青少年問題的成因 (cont.)

青少年像似一部飛快的跑車，
有光亮美麗的車身，
快速無比的引擎，
但是卻有很驚腳的煞車



三. 常見病例

- 憂鬱症
 - 燥鬱症 (雙極症)
 - 壓迫症
 - 好動兒 (ADHD)
 - 親子問題 (行為失控, 曠課)
 - 自我成長問題 (自卑, 性別混淆)
 - 沉迷癮癖問題
 - 厭食症
- 
- A woman and a young man are shown from the chest up, looking towards the right. The woman is on the left, wearing a dark top. The young man is on the right, wearing a blue and white checkered shirt. The background is a plain, light color.

四. 全方位溝通

- 專心傾聽 - 多聽少說, 避免耳提面命, 嘮嘮叨叨.
(雅各書 1:19) 但你們各人要快快的聽, 慢慢的說, 慢慢的動怒.
- 隨時共情 - 說具有同理心的話, 優先重視他的情緒, 不要急於解決問題.
(以弗所書 6:4) 你們作父親的, 不要惹兒女的氣, 只要照著主的教訓和警戒, 養育他們。
- 技巧對話 - 快餐式對話, 扮演顧客和服務員

四. 全方位溝通 (cont.)

- 解決衝突 –

釐清問題

找出事實真象

腦力激盪

列出優缺點對照表

選出一項或多項的解決方法

寫下協議

五. 淺談網路上癮症 (IAD)

1. 評估: 網盲, 網友, 網迷, 網癮, 網狂. (Dr. 黃偉康)

2. 發現背後原因:

兩股迷網 - 家庭內部推力, 外界誘惑拉力.

青少年之需要 -

孩子有親密關係的需要

孩子有社交的需要

孩子有感官滿足的需要

孩子有幻想的需要

孩子有追求目標的需要

孩子有自我發揮以致自我實現的需要

五. 淺談網路上癮症 (cont.)

3. 提供輔導策略 –

以了解耐心的態度

真實的愛可以取代虛擬的世界

4. 製訂契約

5. 履行契約

6. 定期修訂評估

