青春的喜悦

輔導文粹 – 性平教育

        有人說，青年期是人生最充滿希望、最華麗、最快樂的時期，因為青年期就像春潮一般，從內心深處湧出種種美夢、憧憬與希望，身心瀰漫蓬勃朝氣，青年人的心腦經常是明朗、光明和鼓舞的，宛如人生的黎明。也有人說，青年期是人生中最難渡過的一個難關。青年期是人生發展過程的「風暴期」，青年人充滿了徬徨、壓抑與無力感。前面所說的兩種現象都是事實，但是兩者也未必無法協調，如何享受青春、揮灑青春，是每一個年輕人應有所體認。所以，我們應該先了解青年期的行為特徵與心理困擾，以求能愉快的適應，順利的成長，度過美好的青春。  
　　青年因為外表體格的快速成長、內部生理器官機能的增強，以及性生理的發育成熟，導致情緒上起伏不定。在家庭內要求獨立及苦無經濟基礎；在社會上要成人認可，又顯得能力不足；對異性有強烈好奇又不知如何適當表現。青年人開始探人生的意義生命的價值，在升學與就業上，開始運用自己的抉擇去創造屬於自己的人生。青年期不再是兒童時期的懞懂無知、天真幼稚，青年期漸漸有自己的思想，對自己尋求肯定，對人生頗多疑問。可惜青年人的經驗仍嫌不足，能力不夠，對某些事難免有挫折感。  
我們歸納出青年時期的行為特徵與心理困擾如下表：  
   青年期的行為特徵  
   1.很願意努力上進，但是意志力不堅。  
   2.很希望充實自己，但缺乏唸書動機。  
   3.很願意服務犧牲，但需要師長鼓勵。  
   4.吸收的知識廣博，但缺乏綜合能力。  
   5.不斷地追尋自己，但不敢肯定自己。  
   6.竭力地爭取自由，但無法自治自立。  
   7.有很多意見主張，但思考不夠周詳。  
   8.理想高，野心大，但流於幻想，缺乏實際行動。  
   9.好奇心強，求知慾高，但缺乏鑽研的毅力和發問的勇氣。  
  10.往往追求完美，但容易半途而癈。  
   青年期的心理困擾  
   1.感情豐富，心靈脆弱，但容易受傷害。  
   2.心智未完全成熟，情緒易波動，難免要得罪他人。  
   3.體力旺盛，言行輕率，容易後悔愧疚。  
   4.虛榮心強，妒忌心重，容易誤會猜疑。  
   5.父母期望與自身能力不合，容易自卑。  
   6.對異性愛情的渴望，容易感受愛情的空虛。  
   7.好冒險，找刺激，容易遭受指責。  
   8.正義感強，青任心重，眼見社會不公，容易憤世嫉俗。  
   9.自尊心高，對父母師長的訓示，頗感挫折。  
  10.膽怯害羞，喜怒哀懼的情緒易受壓抑。  
                                                                                                       摘錄於正中書局—創造自我