



认识青春期——三招青少年教养绝招

文/ 杨俐容

孩童时期孩子可爱又贴心，到了青春期却讲话尖锐爱挑毛病。父母除了陪伴，还应把握哪些原则，才能让青春期的亲子关系「渡过万重山」？

三帖青少年教养良方

关于教养这件事，很多父母深受其苦，总是抱著求仙丹的心情，希望专家最好是开个药方，吃下去就能药到病除，这无异是江中钓月、不可能的任务。青春期不是急症，比较像是有时限性的慢性发作症状，而且绝对好得了。

以下提供三帖良方，提供家有青少年的家长们参考：

第一帖：看得远

青春期是「儿童以上，成人未满」的阶段，是一个人从童稚迈向成熟的重要桥梁。通常，父母对儿童阶段的孩子总是特别关照、特别体谅，因为知道他们还小、不懂事；面对已成年的孩子，父母知道他们长大了，得顾全自尊和面子，话不能说得太重。而处在过渡阶段的青少年就卡在这当中，半大不小的，不只父母对他们的态度摇摆不定，他们自己也有被定义的感觉。因为「既未在他方，也不在此处」，他们常常

没有归属感，甚至搞不定自己，所以情绪也比较复杂。青少年已经拧扭，如果父母再跟他们过不去，那内心的苦闷可想而知。

青春期也是人生中最剧烈的转型阶段；转型，意味著一个人正在面临广泛且持续不断的改变，必然造成不平衡的状态。**青少年光要适应改变、维持平衡，就得花很多力气了，对鸡毛蒜皮的小事不耐，情绪多一点、困扰多一些，其实很正常。**

青少年的思维在质地上也和成年人不太一样。如果父母能接纳他的不平衡，支持他朝正向改变，经过不断调适、反覆震荡，他终究会随著年岁日渐成长，在踏入成年期时达到另一个新的平衡状态。

以盖房子来做比喻，青春期就像在为幸福的成年生活打地基。每个人的生命建筑也许规模不同、形式不一，但都需要有稳固的地基。地基要稳，通常需要较长的时间。一旦搭建好，往上加盖楼层的速度就快很多。如果地基偷工减料，房子就算盖得快，也坏得快。同样的，青春期该发展的特质、能力没长好，成年之后父母仍得一路挂心。

人的一生可以分为几个不同的阶段，各有不同的任务要完成，就像房子逐层盖上去，还要好好进行内部装潢。十八岁之后，除了拥有合法公民权，还要具备工作的能力、有爱和被爱的能力，甚至有担当父母角色的成熟度。青春期告一段落的同时，有这么多人生重要的大领域就要建立起来了，接下来一直到退休的人生，比较像是在进行装潢、让房子的内部更美观、更丰富而已。前面的地基打得好不好，决定了接下来的阶段稳不稳，会不会一点挫折就垮了，不得不重建。生命旅程有些事情是回不去的，父母必须理解青春期是打地基的阶段，因此所有的课题都有意义。许多青春期的

行为只是盖地基时碰到的困难，困难能解决，地基就打得好，往后的阶段才能朝更正向发展。

第二帖：看得广

青春期的发展有很多面向，父母最大的问题就是，把眼光过度集中在课业，甚至是更狭隘的分数和名次，还未必是看重学习的本质。至于其他领域该要求、该建立的价值规范，还有该放手、该训练的自主能力等，反而备受忽视。

许多父母对孩子的课业盯得很紧，只要学业表现好，其他就放很松；这想法相对褊狭，是不对的。学习固然重要，可是像追寻自我、自律自主、自信自尊，还有了解别人、尊重别人等基本能力能够建立好，就算学习慢一点，孩子一定会走出自己的路来；尤其现在接受教育的途径这么宽广、又有弹性。

学习的确是青春期最核心的课题，但父母该在意的不是成果如何，而是**孩子有没有动力、态度对不对等更基本的面向**。只要掌握基本，父母就不要抓得太紧、抓得太细；碰到问题和他一起面对、一起处理，就算进度很缓慢，还没有方向，你都要给他很大的鼓励和肯定。除了学习，青春期还有几个领域需要打好地基：

生理发展：青春期过后，孩子要学会照顾自己的健康、善用自己的身体。

生涯发展：他要了解自己的才能和兴趣，找到志向和理想，为职业生涯做初步的探索 and 选择；在接下来的青少年阶段充实专业知识与技能，成为有能力工作的人。

人格发展：孩子要能独立于家庭的支持与父母的保护，包括情绪要能自理、问题要能面对。

社会发展：他要成为有道德感、有公德心、有社会性的好公民。同时，也要跟同侪建立成熟的关系，发展出具有适应力的社会角色。

家庭发展：他必须有能力爱人，才能成就美好的婚姻；他也要够成熟，才有能力养育下一代，成为称职的父母。

第三帖：看得深

有句俚语：「医生怕治咳，土水师怕抓漏」；父母也经常如此，最受不了看到孩子愤怒懊恼或懒散被动。孩子有困扰，父母的确会难受，或者说，因为爱孩子，所以才希望他最好都没有困扰烦忧。然而，父母常陷溺于表面问题的征兆，却未能看透真正的问题根源，因此往往只是治标不治本。

举个例子，有些父母为了戒掉小孩吸拇指的习惯，会在孩子拇指上涂黄连或辣椒。这对于只是行为习惯、没有情绪困扰的状况可能是有用的；但如果孩子吸到破皮、龟裂、流血，还无法克制，通常代表孩子有比较严重的情绪困扰。就算你涂黄连，他吃过苦头就不吸了，但他可能会开始不自觉的拔头发，转移成别的症状表现而已。所以，父母如果只注意行为不重视病因，甚至采用很激烈的手段，那就像涂黄连一样，表面上很好用，却会有后遗症或引发其他病症。

「看得深」的意思就是，**你不只愿意，而且有能力站在孩子的立场看问题**。这个能力不难建立，只要普遍了解青春期是怎么一回事，再加上一点和青少年谈话的能力，真正专注的花时间与精神倾听。孩子愿意和你分享，你就有机会了解，除了一般青少年的特征，你的孩子还是个独一无二的人。你也会体认到「喔！原来我们经过这么多年来 的历练，觉得没什么大不了的事情，孩子其实是有困扰、压力大的。」

陪孩子走过青春路

父母还要关切青少年表层行为背后的生命课题；质疑「人为什么要念书」、困惑「朋友为什么可以为分数尔虞我诈」、难过「为什么那个女生（或男生）要这样伤害我」等等，都是青春期必修的生命课题。

提到青春期的孩子，许多父母脑中第一个浮现的画面，就是青少年那张牙舞爪、浑身长刺的模样；「情绪强烈、表达直接」是一般人对这个阶段孩子普遍的印象。

但研究发现，虽然青少年确实常为了生活琐事和父母争吵，骚动混乱的场面却不那么频繁。青少年绝对不会乖乖听话，但也未必狂野叛逆；亲子间的意见分歧，大多会透过小规模冲突方式获得解决，而非一般人印象中的火爆场面。青少年正经历人生中一段范畴最广的过渡阶段，青春期的症状没有药到病除的仙丹，但绝对可以缓慢痊愈。

扮演父母这个角色，一路陪伴孩子迈向成熟，是一项辛苦艰巨的任务；而即使父母都做对了，也不见得就会事事顺利，因为，还有许多我们无法掌握的因素在影响孩子的成长。我想和家有青少年的父母分享：生命是一条长路，我们所做的一切，都会化为孩子生命态度的成分。**当我们能真实的面对自己、尽其所能的支持孩子，永不放弃却能自在放下，那么，我们已经给了自己和孩子满满的祝福！**