

科目：輔導原理與實務

每週心得報告/日期：2016/9/15

學生姓名：黃于真

主修：外國語文學系

在青少年期，因為中樞神經系統與內分泌腺的關係導致賀爾蒙變化，最明顯的便是身體發展的變化，除了在青少年噴發時，大多青少年會長高到最高點，而相較之下女孩甚至會比男孩早兩年開始抽高，另外青少年也會慢慢出現第二性徵，像是青春期的女孩會製造動情激素與黃體激素，最後觸發女孩初經的到來，而男孩也分會泌男性賀爾蒙搞固酮盡而產生身體的變化像是喉結，除了內分泌，青少年還會受環境因素影響，像是賀爾蒙的變化會使女孩心情沒來由的低落，而在不安全感的成長背景底下，像是較少父母監督底下，青春期的少女也容易更早懷孕。青春期時機也會影響到青少年發育，早熟相較晚熟的女孩也會較為健壯，而倘若是比較晚熟的男孩，也會較有負面形象像是缺乏能力甚至是遭到排擠的感受，值得注意的還有青少年的自我形象與外貌，青少年的自我中心觀使他們認為自己是最特別的，彷彿全世界無時無刻都在關注著自己，也更在乎自己的外貌行為，因此容易導致青少年過度自卑或是自負。還有需要注意青少年的則是健康議題，因為這是最容易被忽略的問題，卻也是會影響一生的課題，像是導致肥胖的環境因素，長大後可能會導致三高等等的問題，或者是濫用菸酒的習慣，青少年時期可能會感到好奇甚至形成依賴，更敏感的還有對於性的好奇，除了未婚懷孕的問題，還有性傳染病的，雖然宣導活動讓保險套使用漸漸普及，可是許多青少年不知道如何避免也不會辨認，最後釀成無法收拾的悲歌。

除了外在身體變化，青少年內心的情緒與認知也是不可忽略的重要課題，青少年容易在這個時期感到焦慮，在尋求認同的時候失去自我，甚至是出現偏差行為，也對愛與性好奇。另外，儘管家人跟同儕團體是大多青少年身邊最具影響力的族群，青少年身心靈想法跟大人們較為不同，像是對青少

年來說，能選擇比選項重要，在青少年與長輩對於問題有不同感受的時候，同儕們便成為較有歸屬感即理解的團體，也因而發展出屬於自己團體的年輕人文化，像是外表打扮或者是散發出自己的自信魅力。而青少年在找尋自我的同時，性發展也是這個時期的一大問題，因為沒有足夠的性教育，容易導致傳染性並以及未婚懷孕。除此之外，生涯發展更是找尋自我的另一任務，因為青少年往往無法理解課業與未來工作的連結，並沒有費很多心思為就業做準備甚至輟學，或者濫用藥物、酒精成癮等等，生活被總總的狀況壓迫，最嚴重的情況便是選擇自殺，倘若能夠早期發覺到高危險自殺群，身邊的親友或許能盡一己之力預防自殺的悲劇。

問答題：

1. 在青少年時期，自己或身邊的人有曾遇過任何健康課題嗎？（例如：營養失衡、肥胖、抽菸等）若是有，有解決嗎？如何去解決的？或者是能為那些人做什麼？
2. 戀愛是青少年時期不可或缺的因素，青少年也在這時候發展自己的性傾向，然而相較於異性戀，同性戀更不被接受，根據統計，同性戀青少年的嘗試自殺率也比一般青少年高，倘若有同學因為是同性戀而被排斥，或者是家庭不認同而情緒低落，請問要如何溝通？或者是能為他們做什麼？

選擇題：

1. (1)

青少年的自我形象容易受到哪些族群的影響？

1.同儕 2.師長 3.兄弟姊妹 4.父母

2. (2)

一大群體的年輕人，擁有標準化或者是相近的思考、感覺以及行為方式等等，稱做什麼文化？

1.同儕文化 2.年輕人文化 3.主流文化 4.非主流文化