



# 兩成抑鬱 中學生正向解壓

## 一個人成長與人際關係

### 煩惱多多

香港城市大學一項研究顯示，本港逾兩成中學生出現抑鬱問題，比英國同類研究多10倍。統籌研究的城大應用社會科學系副教授郭黎玉晶博士表示，在1,710名受訪中學生中，21.1%中學生可能患上抑鬱 (probable case)，15.5%屬於可能患上焦慮個案。男生焦慮情況顯著低於女生，抑鬱問題則顯著高於女生。港生快樂指數，也比同齡的芬蘭學生略低。城大學者表示，透過正向教育，能有效減低中學生的抑鬱和焦慮情況。

■李偉雄 福建中學(小西灣)助理校長

### 概念鏈接

#### 自我概念

自我概念是個人對於「自己是個怎樣的人」的想法。每個人對自己或有不同的描述，當中可以包括對外表、性格、價值觀、技能、社會角色、社會地位等內容。個人的自我概念並非固定不變，而是會隨着自己的閱歷改變。

#### 自尊

一是關於自我的能力，即自己認為可否或能否做得到某些事情，二是關於自己的價值，即自己是否尊重自己，覺得自己有價值。自尊有高低之分，這視乎個人如何評估自己的角色。個人對自己有正面的評價，感到自己有能力，並且肯定自己的價值，就有較高的自尊。若個人對自己有較負面的評價，對自己的能力存疑，其自尊就會較低。

### 模擬試題

正向心理學是一門深入探討個人優勢、資源、能力等內在心理能量的社會科學，能夠有效協助青少年表達情緒、發揮創意和學習合作解難。學校可以運用正向心理學的概念，如：希望感、情緒智商、問題解決等，舉辦小組活動、講座或校本活動，推動學生運用個人優點和強項，面對生活中困難及挑戰。

某大學應用社會科學系副教授表示，要減輕中學生的焦慮或抑鬱情緒，提升幸福指數，可分別從家長、學校、社福機構、政策各方面入手，例如：家長應了解子女需要，以及留意他們的精神健康。在溝通過程中，家長應發掘並發揮子女的正向特質，讓子女有機會表達自己的情緒和意見，鼓勵子女訂立計劃、實現目標和積極面對困難。

### 想一想

- (a) 參考資料A及就你所知，試指出及解釋青少年在成長過程中可能面對的挑戰。
- (b) 參考以上資料及就你所知，什麼因素影響青少年的正向心理發展？
- (c) 參考以上資料及就你所知，試建議3個培養青少年正向心理的方法。



■城大曾舉辦活動，提倡以「正向心理」對抗不快情緒。

資料圖片

### 參考答案

#### (a) 生理挑戰

青少年期最明顯的特徵，是需要面對生理的急速成長和性成熟。青少年或會因不適應生理成熟和外貌特徵的變化而不安，甚至未能接受自我形象。他們或許會因為生理變化過早或過遲出現而感到焦慮。

加上青少年容易從各方面接觸性資訊，誘發性衝動。他們或會感到不安、內疚，又或過分沉溺於性衝動所誘發的思想和行為。

#### 心理挑戰

青少年期個人的心理也會出現明顯的變化。青少年開始重視自己的形象、外表，喜歡打扮，尤其介意他人對自己的看法。青少年也會開始憧憬戀愛和留意異性，他們或會為了不知如何與異性相處而感到困惑。上述種種心理變化，均對青少年的情緒和人際關係造成影響。

#### 情緒挑戰

青少年的情緒較為波動、不穩定，且對事情顯得相當敏感，容易情緒化，且多為負面情緒。不少心理學家形容此時期的青少年為「暴風少年」。又因他們難以適應生理上的急促成

熟，情緒更易趨於不穩定。

另一方面，青少年的自我意識變得較為敏感和強烈，他們更在意自己的外貌、性格、學業等各方面的表現，如自己是否聰明、自己是否受人歡迎等。由於這些自我認識，很多時候都需要透過旁人的評語來肯定自己，很容易會觸動其情緒。

社會、學校、家庭對青少年的期望和要求，均與兒童期有所不同。這些期望和要求的提高，會增加青少年的壓力，甚或產生負面情緒。負面情緒會影響個人的身心健康、行為表現、社交關係等。如果情緒過於激動時，青少年往往無法明智地作出判斷和處理事情，甚至會做出一些偏激行為。

#### 群體發展需要

進入青少年期，個人開始渴望自由、獨立，嘗試脫離家庭，轉而加入其他群體，參加群體活動，從中獲得歸屬感。若青少年在群體中發展不順利，便會影響他們的個人成長和發展，自信心也會受打擊而下降。

有些青少年或會為了獲得同儕團體的認同，而放棄自己的一些想法來迎合別人，做出不當的行為以宣示大家是「自己人」。

#### 社會環境構成的挑戰

現今香港社會正邁向知識型經濟，而全球競爭日益激烈，在這個汰弱留強的時代下，家庭、學校以至整個社會均對青少年有更高的期望，這對青少年構成了前所未有的壓力，也會使年輕人容易產生挫敗感。

#### (b) 家庭背景

每個人自出生後便長時間與家人生活，家庭既是我們的庇護所，也是培養人格、自尊的重要基地。青少年的自尊深受家庭影響，家庭的背景和父母本身的特質，如他們的性格、職業、教育水平和對子女的教養方式等，都會對青少年的正向心理發展帶來重要影響。

家庭背景方面，青少年生活在完整的家庭，會對自己較有正面評價，相反若出身自一些破碎家庭，有可能對自我的評價較為負面。

#### 社經地位

社經地位也是其中一項影響正向心理的因素，不同社經背景的青少年，在自尊的發展上可能差距甚大。若青少年來自社經地位較低的階層，如家境較為貧窮，有可能令青少年覺得自己比不上其他人，可能會妨礙心理的正常發展。

#### 師友評價

隨着年齡和閱歷的增長，對青少年的最重要影響者還包括老師和同學。入學後，青少年與老師及同學的長時間相處成為了生活的重要部分，老師和同學對青少年變得愈來愈重要。普遍來說，青少年傾向認為老師對自己的評價較有權威，因此老師的評價也會影響青少年的心理。得到老師的肯定，這樣有助他們建立正面的自尊。

青少年一般也會非常重視同儕朋輩，而他們是否獲得朋輩接納，便成為青少年自尊的重要來源。青少年與年齡相若的朋輩交往，較易分享彼此的心事和產生共鳴，情緒得到支援。

若他們受朋友歡迎及接納，如經常與朋友一起參與活動，這樣對自己的社群自我概念亦會較正面。

#### 身體外形

個人外貌和身形是自我形象的直接反映，對青少年的正向心理有不少影響。若青少年的外

貌出眾，經常被人稱讚，他們對自我形象會有較高評價，個人的自尊感亦會相應提高。

#### 個人技能

個人是否擁有一些特別的技能，也是影響青少年正向心理發展的一個關鍵。青少年若察覺自己有某方面的技能天分，他們會偏向對自己有正面的評價。

個人技能是否獲得別人肯定也是十分重要的。若在運動方面有優異成就，然而父母並不重視這方面的技能，這樣對青少年自尊的提升，便可事倍功半。

#### 大眾傳媒

現代資訊科技發達，大眾傳媒對社會的影響力巨大。傳媒宣揚的各種價值標準，如怎樣的身形外貌才是美、怎樣的生活才合乎現代人需要等，無形中影響着青少年的心理發展。

#### (c) 接納自我

每個青少年都是獨特的，有自己的強項和不足之處。雖然他們不可以改變既定或已發生的事情，如不能選擇父母親人，不能輕易改變自己的面貌，更不能改變個人過去的經歷，但他們可以改變自己對事物的看法，認識及發揮自己的強項和潛能，接納和努力改善自己的不足，肯定自己的存在價值，培養正向心理，這樣才能積極面對人生的各種挑戰。

#### 建立良好人際關係

青少年應盡力與家人、老師、同學建立良好的社交關係，擴闊自己的生活圈子。良好的人際關係可以使青少年建立較正面的社群自我概念，個人對自己會有比較正面的評價，認同自己的社交能力。當青少年感到困惑、難過的時候，也可以在不同的群體中獲得情感上的支援，從而成功克服困難。

#### 參與活動

青少年應多參與不同類型的活動，發掘自己的長處，從中獲得成功感和培養自信心。例如積極參與義務工作，我們可以從中獲得受助者的欣賞，從而提升自信。另外，青少年可以為自己訂下一些可行的目標，然後按部就班地實踐，這樣可減少達成目標的難度，從而獲得成就感，增加自信。



■群體發展是影響青少年心理發展的因素之一。資料圖片

### 尖子必殺技

## 學業愛情夾擊 建「密友圈」助抗逆

廿一世紀的青少年常被批評缺乏抗壓能力。近年來有不少新聞報道是有關青少年患上抑鬱症，甚至有輕生念頭，而主要的原因有二，一是來自學業的壓力，二是感情問題。值得我們探究的是，為什麼以前的青少年沒有因此而受到情緒困擾，是否現今的青少年過分受到保護而欠缺抗逆力呢？

#### 心智未熟情緒波動

現今雖然是通訊科技發達的年代，但朋輩之間的關係卻沒有拉近。通訊平台並沒有增加人與人之間的溝通，人們習慣把平台用作分享「喜悅」的訊息，而負面的訊息則不願意在公眾的平台分享。當facebook及Instagram成為主流的溝通方法後，青少年受情緒困擾時反而沒有宣洩的渠

道。很多青少年處於反叛期，不願與父母、老師或社工溝通，情緒困擾只會愈來愈嚴重。

無可否認地，現今青少年面對的學習壓力是較以前大。因為家庭的資源較以前豐富，家長有較多資源投放於子女身上，使青少年除了要應付常規的學校功課考核外，更要同時面對來自補習班及課外活動的壓力。而談戀愛的年齡提早，青少年在過早的年紀便開始戀愛，但心智發展未完全成熟，便可能未能應付失戀帶來的情緒問題。

要青少年不參與補習或晚些才拍拖是不可能的，那麼我們便集中探討青少年可以如何對抗抑鬱。青少年可以建立一個親密的社群，一群交心的朋友絕對是能陪伴你走過低谷。朋輩擁有類似的成長背景及面對類似的壓力，可以互相了解及支持，一起共渡難關。而且，青少年與朋輩相處

的時間較多，較容易察覺對方情緒上的波動，並能阻止青少年因情緒而作出不理智的行為。

#### 大吃大哭非逃避

青少年應該為自己尋找解壓的方法，多獎勵及鼓勵自己。方法可以是打球玩運動，也可以是吃一餐好的，甚至大叫大哭一場。抗壓的重點是不要逃避，不要逞強。

要明白，逃避只會把問題加劇。因此青少年應該多為自己安排解壓活動，不要讓自己長期處於精神緊張或者壓力爆錶的情況下。當然，如果青少年能夠找出問題的所在是最理想的，針對問題的根本找出解決方法，找適當的有關人士去商討問題，徹底解決問題。

■陳潔珊 文憑試通識科5\*\*狀元、科大商學院四年級生

### 延伸閱讀

- 《城大研究顯示正向教育有助改善中學生抑鬱及焦慮情況》，城大網站，2016年1月23日，<http://wikisites.cityu.edu.hk/sites/media/pr/Pages/2016012301.aspx>
- 《近半青少年焦慮抑鬱需「正向心理」》，香港《文匯報》，2015年7月12日，<http://paper.wenweipo.com/2015/07/12/HK1507120028.htm>
- 《免學生抑鬱 英名校或取消功課》，香港《文匯報》，2015年6月7日，<http://paper.wenweipo.com/2015/06/07/GJ1506070020.htm>

■香港文匯報記者 戚鈺峰