



那些年都煩惱過的事！ 青春期十大擾人大小事



那些老師爸媽不懂的事！

還記得那年的青蔥歲月嗎？還記得第一次穿上國中制服，覺得自己終於長大了的興奮感嗎？那時，好像總以為自己已經長大了，想做好多事，好想戴變色隱形眼鏡、想好好玩社團、對於世界也有好多的不滿，好像不論老師或是父母總是要跟自己不對盤，根本就不懂我！這個不行那個不准！整天只會叫我唸書！雖然說時代在變，但每個時代的青少年喜愛的東西、愛好的活動可能也不太一樣，但不變的是，那個年紀就是「我最大」，是不分年代的！仔細一看這些現在青少年的煩惱，都相似？手機大於等於生命……

青春（家長篇）

每個父母都知道自己的子女在成長的過程中，一定會面對青春期的生理及心理大轉變。作為父母，又有甚麼方法去幫助子女平穩過渡青春呢？想知道答案，就要清楚青春期各方面的轉變。

青春期是兒童逐漸長大成為成年人的一個過渡階段，約在十歲開始，直到二十歲左右才結束。青春期最明顯的轉變是身體發育，生理上漸趨成熟，具備生育的能力。而在心理方面亦會起很大變化。女孩子通常較早開始青春期，約在七至十二歲開始，男孩子則在九至十四歲開始。每個人發育的時間都不同，開始時間的早與遲因人而異，成長的步伐亦會不一樣。無論開始發育的時間早或遲，當發育一開始，大部分人都會跟隨正常的發育進度。

生理轉變

青少年踏進青春期，性荷爾蒙分泌會增加，使身體產生一連串變化並開始迅速地發育成長；第二性徵亦相繼出現，使男女生理上產生顯著差別。

心理轉變

除了上述的生理轉變外，青春期的孩子更要面對偌大的心理轉變。他們會對其他人的說話較敏感，同時會渴求獨立自主、崇拜偶像、重視朋輩的接納及認同。他們有時會充滿自信而興高采烈，有時卻感到自卑而意志消沉。

給家長的建議

父母和處於成長階段的孩子相處時，要表現出親切的關懷、體諒、接納及支持，並樂意聆聽他們的傾訴，彼此分享生活經驗，談論人與人之間的相處之道，以助孩子面對困難，減少因正常身心成長而產生的疑惑和焦慮。

No.10 沒有目標

在台灣，國中的教育，似乎很少有人會教你「生涯規劃」、「興趣探索」這件事。大人們總是一味地說「好好讀書！好好讀書就什麼都能做了！」其實，即使是成績好的孩子，許多人對於未來也是非常茫然，要唸高中還是高職？大學系所百百種，要聽媽媽的話選科系還是順從自己的興趣？甚至還有許多孩子根本就不太懂自己喜歡什麼、適合什麼。所以，孩子沒有目標真的不能怪他們，家長和老師的協助也是很重要的！

No.9 對自己的長相不滿意

國中時期，可以說是最愛漂亮的年紀，不知怎麼的總是對自己的臉蛋不滿意，可以不帶鉛筆盒，不能不帶化妝盒！每個女孩子（當然也有愛抓頭髮的男同學），桌上一定要一個大大的蝴蝶結立鏡、旁邊再擺支小梳子！不但愛漂亮，也愛跟同學比漂亮，甚至還會在班上偷偷排出「漂亮女生前三名」這種奇怪的排行榜呢！其實，國中時期這種清純的氣質就非常的吸引了（以後要裝也裝不來了），只要乾乾淨淨、有自信，就很漂亮了喔！

No.8 每天都睡不飽！

國小時精力充沛、活力百倍，每天午休都要偷偷摸摸躲在外套下看小說、玩手機，天天跟風紀股長玩你抓我藏，沒想到到了國高中，天天都睡不飽，每節課都是我的午休課啊！其實，台灣的國中生真的很可憐，這青春年華的三年，幾乎都被無止盡的教科書與考卷湮沒，下了課又是補習、作業，加上他們又都還在發育期，需要充足睡眠，難怪每節課都想睡覺！有時候，上課睡覺真的也不是他們願意的啦！

No.7 想長高

女孩子是一白遮三醜，那男孩子可就是一高遮所有了！「高」這件事，在台灣社會下幾乎是所有帥哥必備的條件，就算臉蛋普通些，只要長得高點，再稍加打扮，似乎看起來都還不錯！也難怪在青春這個愛打扮、愛比較的年紀，男孩子們會這麼斤斤計較身高了啦！其實，大家真的不用這麼煩惱長不高這件事，只要均衡飲食、充足睡眠再搭配多運動，台灣的男生平均身高真的不矮啦！

No.6 胸部太大/太小

青春期開始，女孩子的胸部就開始漸漸發育，此時，胸部的大小，實在是讓人好～煩～惱～啊！發育得好的女孩子，就算只有14、5歲，就有D、E cup的其實也不在少數，但是總會被許多屁孩嘲笑「大奶妹」、「乳牛」等等難聽的綽號，大有大的困擾，但太小也不好呀！如果發育得比較晚，又要被笑「飛機場」，甚至有許多衣服穿起來也不好看，這些內在美的煩惱，臭男生根本就不懂！

No.5 月經來了好可怕

大約從小四、小五開始，學校的健康教育就會教導女孩子「月經」、「衛生棉」等等的相關事項，所以其實每個女孩子從十歲左右就對月經有初步的認識，也能理解未來的身體變化，雖然不至於會嚇到以為自己要死掉了，但畢竟課本是課本，就算老師、媽媽講了好多次，但真的到了「大姨媽來報到」的那一天！親眼看到自己「下面在流血」的感覺仍然是非常非常的震驚啊！

No.4 想再瘦一點

正如前面所說，這個年紀的女孩子對於自己的外貌會特別的敏感，而偏偏「瘦＝美」這種畸形價值觀卻深植在台灣，也就造成了國高中女孩瘋狂減肥的現象，不但肉肉女孩減肥、瘦瘦女孩也減肥，簡直是全民運動！在這邊，DailyView網路溫度計也要提醒眾女孩兒們，減肥也要營養均衡，亂試奇怪的瘦身法不但不能瘦還傷身！更重要的是，瘦得乾巴巴的真的不等於美！健康又均衡的曲線才是王道！

No.3 青春痘

大人們總是說「因為青春所以才長青春痘呀！」哼，能不能只要青春不要痘！青春期時油脂分泌旺盛，加上賀爾蒙的作用，以及台灣濕熱的天氣，青春痘幾乎是每個人必經的過程，網路上也流傳著各式各樣的除痘秘方，就知道青春痘多麼困擾著大家了！面對青春痘，該看醫生的時候還是要看醫生、早睡再加上少吃油炸、多運動，生活規律一定會好轉！如果自己亂試偏方，除痘不成變了大花臉，那就得不償失了！

No.2 運動總是輸別人

十三、五歲，最熱血的活動，怎麼能少了那些在球隊的日子！不論是籃球、排球、乒乓球還是羽球，在各大校園都是非常熱門的活動，再加上各式各樣的比賽，班際盃、校際盃、甚至是全國性如JHBL這種大型比賽，也都加深了大家的競爭熱度。在場上揮灑汗水享受尖叫，場下喜歡的女孩正為自己熱情加油！天啊！這種感覺簡直是太夢幻、太青春了！不過，比賽總是有輸有贏，贏了被當英雄的感覺固然夢幻，但是輸了的感覺實在是很糟，而對於愛面子的青少年來說，運動輸別人，簡直就像是輸了全世界呀！

No.1 好想談戀愛！

每個女孩，都有一段躲在桌下看愛情小說的回憶，每個男孩，也幾乎都有一段偷偷摸摸偷看喜歡的女孩子的日子。「少年情懷總是詩，為了把妹強說愁」實在是這個年紀的寫照啊！這個時期的青少年，受到大量的小說、偶像劇等的影響，加上身邊可能也有同儕開始談起戀愛，「好想談戀愛！」完全沒有意外的成為了大家的煩惱第一名，雖然老師、父母常常會擔心因戀愛而成績下滑所以百般阻撓，但是下課後穿著制服、牽牽小手那種酸酸甜甜的感覺，還是好令人嚮往啊！

那個不堪回首又懷念的年紀！



參考資料

臺大醫院臨床心理中心

天主教耕莘醫療財團法人永和耕莘醫院衛生專欄

王慧蘭等，人類發展學，第315-316頁，高立圖書，2012 2. 黃惠煥等，生命期營養第三版，第P6-5頁，華格那企業出版，2004 3. [3] Rosenbloom, AL., The cause of the epidemic