

青少年通常被定義成 12 歲到 18 歲的年輕人，但隨著生理、心理和社會發展的不同，有些人被迫早熟，有些人則似乎長不大。雖然這些身心變化是持續且快速的，但並不是時間一到，過了 18 歲生日，青少年就會一夕長大為成年。所以與其以年齡範圍界定，倒不如將青少年定義為一段從孩童過渡到成年的時期，在這期間身體、心理、社會情感的面向皆有大幅度的轉變；整個青少年時期最重要的任務就是為了成年做準備。

青少年時期是一個不斷轉變與適應的階段，很多事情都是人生中第一次面對：首先是生理的變化。青春是兩性成長過程中，身體性徵改變最大的時候，從一開始的擔心害怕，到好奇，以至於後來對性別與情愛關係探索追求，這中間的歷程發展迅速，但卻又常常在父母不清楚的狀況下進行，因此許多家庭關係的疏離與不信任常從這裡開始。

再來是自我概念的形。在這個從兒童過渡成人的時期，隨著能力的成長與外在環境的不斷改變，青少年很容易面臨到自我價值觀的挑戰，常常會問自己：「我是誰？」、「我做這些事情有什麼意義？」、「我的人生價值在哪裡？」，在不斷反覆追問中成長，才慢慢發展出每個人所特有的價值觀。

第三是與家庭關係的改變：隨著生理與心理的改變，家庭與青少年的關係也隨之有不少的衝擊。許多青少年會在「被父母保護」與「追求獨立自主」之間擺盪；父母也很難拿捏「管教小孩」或是「尊重適性發展」的界限，導致雖然父母和孩子都愛彼此，想維持親子關係、不想麻煩或傷害對方，但陷在雙方各自矛盾中，反而造成溝通上的誤解與障礙。

第四是學校生活的改變。學校的課業和同儕壓力，在青少年時期也是非常重要的議題。隨著年級增加，學校課業的困難度逐漸上升，青少年除了容易會有學業成績不佳衍生的適應問題外，也易因此影響自我認同的方式。在人際關係上，同儕的互動不似兒童時機單純，班上的成員常會有小團體或小圈圈的形成：有的小團體聚集了價值觀類似的人；有些人則是為了避免被邊緣化而聚在一起；有時小圈圈的成員重覆，甚至會出現排擠效應。不論是身在強勢團體中的青少年，或是落單的人，很容易會衍生校園霸凌或是被霸凌的問題。另外，有些青少年無法適應現實生活的人際互動，反而轉向在網路上尋找「志同道合」的朋友，可能進一步衍生其他人際互動的問題。

第五是社會現實面的衝擊。隨著年紀的增長與家庭經濟環境不穩定，有些青少年被迫要提早進入社會，在保護相對較少，且生理與心靈仍不夠穩定的狀態之下，很容易身陷在藥物與菸酒濫用的泥沼裡。即使在一般的家庭環境之中，青少年因為自我控制能力尚未完全發展成熟、對現實判斷經驗不足，其行為處事也很容易受到所身處的社會文化氛圍的影響：包括政治議題、媒體渲染、網路文化，與重大災難的發生等等。

雖然，我們試著將青少年階段常見的心理行為特徵分成好幾方面，但是在臨床上，這些問題常常是同時發生的，例如拒學問題，常常就是反映了青少年在自我價值、家庭、學校等多方面綜合發生的問題，很少只有單一因素所造成，因此在面臨青少年發展相關議題時，並不適合將責任歸咎給任何一方，而是應該找尋共通解套的方式。

資料來源：摘自衛生福利部〔心理衛生專輯(5)·青春期的成長與精神健康〕