

## 回覆「世界極盛轉衰混沌時代，青少年怎樣面對？」講座聽眾提問

共有 148 位家長和教師報名參與，32 位填寫問卷，3 位提出問題，感謝參與！

以下是講者許平先生的回覆及青田的一些補充。

### 1. 青少年如何處理情緒問題？

答：先從最簡單的層面去分析情緒。

情緒表現出來有多種，必然是不安、焦慮、驚恐、焦躁、喧嘩、喧鬧、賁張、狂哭、狂叫…，等等；宣洩、發洩以至爆發出來。

上述的情緒表現，有些是性格養成，包括個人很懦弱，或者多病體弱，什麼事情都會容易驚恐、焦慮。

有些是自少家庭寵慣，尤其男仔，本身性情很強，自尊心很強，自少家人都寵慣也順著他/她；當遇到不順心的事、覺得自尊受損、受挫折，就變發出種種情緒。

更普遍是來自功課積聚的壓力，考試的壓力，成績比拼的壓力，升級升學的壓力。甚至這些年頭會在中產以上家庭所出現的移民壓力，走與留的種種在家庭上的議論甚或爭拗，小朋友的無能為力而將面對茫然新環境、新生活。

千頭萬緒，解決情緒問題是先從簡易入手，就是從「安心」著手，金剛經內佛祖說：如何降伏其心？因為任何的情緒而表露出來大抵都是負面的，是心緒上的不安不寧，傳輸到大腦，其間訊息相互影響，或條件性地反射出來，或因外在因素加劇種種情緒惡化等等。歸根到底，都是從息心、安心著手，令到情緒放緩而有所改善轉正下來。

當青少年有情緒，先不要對他/她斥喝或呵罵、責備，大人要先自我抑制，用平常姿態直看著他們，讓他們強烈感覺到你在注視著他們，再對症下藥即是手法。例如安撫就是最慣常的。如果他們的情緒反應是相當無理橫蠻，那就萬萬不能慣著他們了，放極端的說，如此還要慣著那就是在培育著「罪惡」的長成，姑息養奸是由來已久的事。

總之，先從息心、安心著手，道理要後一步去講、去解構。當平靜下來，事理會較易明白，說得清楚，情緒也就沒有了。

## 2. 青少年如何面對壓力問題？

答：青少年的壓力幾乎全部是來自學業；包括學習、功課、成績、升級、升學。家長對自己的期待也是壓力一種，這一點的關連性在成績，而成績又決定了升學出路。所以互相牽連并影響。

先面對首個關卡的學習過程。道理上學習是人生過程中最珍貴又快樂的階段，正正是這樣，作為父母親先有責任去使到孩子好好珍惜這十六年的美好時光，令到孩子對如何珍惜這少年到青年的美好時光有正確認識，形種困難會形成為壓力，怎麼面對？而不逃避，而壓力來了，怎麼克刻。

換言之，家長本身對子女的學習生活必須有著正覺認識，避免為孩子制造壓力。就比如，現下很多家長條件好，除了孩子上課時間之外，為他們安排的課外美藝體育活動是滿滿的，不少是一周七天用盡，一個人掌握學習兩門樂器，作畫，周六日又受訓跑步游水足球。表面上是十分豐富，但是孩子連一天要屬於自己的閑暇時空都沒有，那怕閑暇的一天是只管睡覺打機、通山走、發咩豆、造白日夢都是好的。

當對這段人生最珍貴的 16 年有正覺觀念，你要好好計劃一下對時間的安排，學校

生活以外，要量力而為，對有些美藝活動的學習，更要觀察孩子在過程中的興趣，比如鋼琴很好但未必個個適合，唱歌也是有些孩子天生好嗓子，自然可行方向性的引導。鼓勵美藝教育，多作運動和野外活動，也要他們警惕安全和風險意識，把活動變成一種生活樂趣一部份，這是幫助分流學習壓力的很有效方法。

至乎功課成績上的不時困難，學校的條件之外，正常的補習是有效用的，但千萬不要讓時間擠得滿一滿變成大忙人。孩子的身心變成太忙勞累，就會不斷增加了壓力。

3. 如何令成人在制度上釋出善意，挽回青少年人對成人和制度的信任？

答：第三條問題問法，顯然認為現時香港的基礎教育和制度存在大大小小問題，這導致青少年人對現下教育失去信心；因而問及成年人如何就此于制度上釋出善意，借此挽回信心。是這樣吧？這問題的說法太複雜，不大清晰，比如成年人是指教育決策當局呢？還是學校師長及至家長呢？如果是指決策者在制度上釋出善意，那是否現行教育制度是存在惡意呢？善惡現象是相對的，倘惡意能成為事實，那就大件事了。由於這裏面的假設性太多，恕我無法作答。或者請這位家長或者老師再調整一下傳給我好了。