

反叛新世代

專題版

——發洩陷阱

撰文：絕口

有兩個字好多人都嘗試不提，亦有很多人希望敬而遠之、避之則吉。事實上，這兩個字香港每一個人都要面對，就是——**壓力**。

無論任何年齡、性別的人都要面對生活上（家庭、學業、感情）的壓力，而每個人都會尋找消除個人壓力的途徑。假如青少年錯誤選擇不正確的發洩方法，便會誤墮無底的陷阱中，隨時**引火自焚**。

青少年面對的壓力問題

家家有本難唸的經

青少年在成長階段中，往往未能接受父母守舊的一套。因此，對父母的管教方式感到壓力。倘若青少年生活在一個冷漠或壓迫的家庭，也會造成其情緒上的困擾。此外，若父母之間感情出現問題或是家庭經濟面臨困境，也會使青少年形成壓力。

學海無涯

由於現今不少工作要求有一定的學歷水平，可見社會上非常注重考試的成績，所以青少年往往要拼命唸書，拼命考試。青少年應付中學會考和高級程度會考等公開考試，背負沉重的考試壓力。此外，加上父母對子女的考試成績過份著緊和望子成龍之心亦會造成青少年心理上的沉重壓力。

朋友

人與人的相處是困擾青少年的一個重要問題，無論是家庭中與父母、兄弟姊妹、同學、朋友、男女感情或是工作上與同事的相處，都與人際關係有關。假若青少年不善表達和不懂如何與人交往，容易產生苦惱和困擾，造成心理上的壓力。



迷失自我

青少年在成長過程中常常庸人自擾，在小問題上轉牛角尖。他們往往為個人儀容(如體重和外貌上力求完美)而煩惱，又容易因未能自我肯定和了解而產生挫折感，加上缺乏自信心，導致自我形象低落。這些加諸在個人身上的要求往往造成青少年的心理壓力。