

- 班級：
- 班級回饋：(3 位同學寫 20 字心得)
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- 輔導股長：
- 導師簽章：

青少年的人際關係 | 青少年專欄

一、青少年需要朋友：青少年的人際圈從父母家庭轉向外，同儕關係是青少年的重要課題，我們對人際關係的摸索，其實很早就開始了，青少年的發展，和他身邊的朋友息息相關，通常朋友的類型，會影響他所走的方向，為了在友誼中尋找認同，會選擇跟朋友相同的 style，其實未必是自己真的喜歡，只是為了跟自己的「朋友」接近。

二、交友型態的轉變：網路世界，帶給我們新的交友型態，我們開始隔著螢幕社交，這其實對於成長中的青少年產生了不好的影響，因為在他們學習人際互動的階段，網路剝奪了他們學習的機會，有關這個議題，最近有一本書《失控的焦慮世代》裡面有深入的陳述。

牧養青少年多年，看見不同時期的青少年有不同的樣貌，有越來越多的孩子，在網路上侃侃而談，但實際見面，卻是一句話都講不出來；或是有些愛美的女孩，必須透過濾鏡和修圖發出一張一張「網美照」，為了符合這世界「美」的標準，一張照片可以修圖半小時才發出去，這是他們建立自我價值的方式，尋求認同，過度關注自己。

三、卡關的地方

●為了尋求認同，是非不分想要擁有朋友的渴望，可以犧牲真理，這是青少年的掙扎，學校如同戰場，在真理與世界的拉扯中是一級戰場，除非我們的孩子在教會中被建造，並且在教會的比重夠多，否則必然在世界中隨波逐流。

●看似有很多朋友，但還是感覺孤單

近年來很夯的詞彙——你是 I 人還是 E 人？區分人際取向內向或外向，但許多看似外向的，卻經常感覺孤單，因為人心的需要不是透過表面的朋友數字來判斷，而是真誠的互動和分享，有學者指出，許多青少年不擅於表達自己的情緒和感受，朋友之間聊天大多停留在「事件」，如：電玩、功課、考試成績。「人和人相處，若感情要從淺到深，很需要彼此分享內心世界。」

四、健康的人際互動

●找到自我價值-對自己沒有自信的孩子，會透過迎合別人的方法來建立關係，彷彿自己是群體中的「小弟小妹」，在不對等的關係中，也無法取得真正的尊重，惡性循環裡面，讓自己的自我形象愈來愈低落。在人際關係中，愈放低姿態的人，愈容易成為被霸凌的對象。

●分辨哪些是該遠離的「朋友」-並非所有的朋友都值得深交，但是自我形象低落的孩子，害怕被孤立，因此「不敢選擇朋友」，也容易因為結交不好的朋友而誤入歧途。

最近聽到一位弟兄的故事，他說他國中時期，因為朋友的緣故接觸了毒品，往後的幾十年，他在毒癮的掙扎中度過，他以為那是「朋友」，但是這些朋友毀了他的大半人生。

在我們身邊的人，未必是我們的朋友，我們有選擇權，但必須夠勇敢，夠堅定，知道什麼時候該畫出界線。