

以引導取代教導

讀《青少年的叛逆，都是 5% 惹的禍？！》

文字工作者 | 王岫



青少年的叛逆，都是 5% 惹的禍？！

丘引著／新手父母／201411／259 頁／21 公分／280 元／平裝
ISBN 9789865752200 / 528

我的鄰居，40 歲的設計師、生態攝影師兼自然教育講師黃一峯先生，最近出了一本《自然怪咖生活週記》，是整理他青少年時期，喜歡觀察自然界動、植物生態的怪咖行為之作品。書中，他最感謝的是當廚師的媽媽，雖然沒有甚麼自然知識，卻從不壓抑、禁止他的少年狂熱、怪咖行為，和對繪畫、自然觀察的興趣。即使黃一峯國中時，功課很爛，讀的是放牛班，黃媽媽也不像一般家長，強迫孩子去補數學、英文，而順著他的興趣，讓他去學繪畫，從此黃一峯在各項美術競賽中過關斬將，找回自信心。

最重要的是，黃媽媽即使工作忙碌，也總在黃一峯國中放學時，陪他走過植物園回家，讓他看看植物、鳥、魚……等等，不僅增進了母子情誼，也奠定黃一峯日後成為著名生態觀察、攝影家的基礎。

黃一峯也曾有一段會令父母頭疼不已的狂飆青少年時期，所幸，由於媽媽的包容、理解，以及陪伴和引導，他的青少年只是人稱的「怪咖」，而不是「叛逆」。但如果黃媽媽沒有處理得好，「怪咖」恐怕沒機會化蛹為蝶，甚至於會引發成一般家庭裡經常會有的青少年「叛逆」風暴危機。

青少年會有「叛逆」期，似乎就像男人、女人到了一定歲月，就會有更年期一樣，只是一般而言，青少年的「叛逆」風暴，比較會在家庭裡掀起翻天覆地的革命。此時，父母如何應對處置的態度和方法，常是這場風暴能否平安度過的關鍵。是故，不管那個國家，談青少年教養的書多如過江之鯽，可見青少年問題之普遍了。

最近讀了著名旅行、閱讀及親子教養作家丘引女士有關青少年問題的新著《青少年的叛逆，都是 5% 惹的禍？！》一書，雖然書中提及的教養方法，大致萬變不離其宗，但探討青少年叛逆來源，主要來自身體上生理因素，倒是教養書中難得提到的，值得家長們去了解其因。

一般而言，青少年大致指 12 歲至 18 歲之間，但各國也多少有前後各提早或延後幾年的說法，所謂令父母頭疼、傷神的「叛逆期」，甚至於也有延後至三十多歲都還有的，但一般來說，國中、高中時期，是最讓人恐怖的階段。



為何會這樣？丘引這本書的書名——「5%」是個關鍵字。原來，根據書中提到的蓋得（Jay Giedd）醫學博士及其研究團隊的研究，人的大腦雖然在5歲左右就發展完成了約95%，但有5%的「胼胝體」（Corpus Callosum）和「前額葉皮質」（Prefrontal cortex）、「邊緣系統」（Limbic System）、「髓磷脂」（Myelin）等尚未成熟，這些掌控頭腦裡最複雜的能力，如情緒控制、衝動抑制、理性決定、自我察覺、內省……等部位，在青少年身上，還沒成熟發展，（頁68-73）導致青少年在思考、行為上，有許多偏差。

但有些家長或許會問，小學生時期，應該這些部位同樣也沒發展成熟呀？為何兒童就沒青少年那麼不堪應付？作者在該篇章雖未明加說明，但倒是在「角色混亂的危機」此篇中，以蝌蚪變青蛙的例子來解釋其疑。小學生猶如蝌蚪，只有尾巴，活動範圍也就在小水池那麼一點地方，所以比較不會做亂。牠若平安長成青蛙了，變成兩棲動物，陸地、水裡都可去，也就像大人樣自由自在了。但蝌蚪長成青蛙，不是一日一夕就變成的，牠必須後腳先長出來，接著長前腳，最後縮尾巴，這過程的變化，就猶如青少年期間，無論身體或行為能力，就會有急遽的改變。

所以，青少年之所以成為父母一生中，在教養路上最艱難的挑戰，作者甚至於以「如履薄冰」（頁55），「隨時要量血壓」（頁57）來形容，可見她自身必也有經驗的感受。但她也表示，既然這是生理的發展如此，父母親也只能勇於承擔挑戰，勤於學習，以提升自己的教養能力。

大致上說來，丘引寫作本書，似乎是跳躍式的，沒有綱舉目張的條理順序，有部份內容似乎也前後有少許重複，有些章節似乎也可合併處理較妥適些。但作者擅長說故事，文筆流暢，又沒有太多的學理說明，所以本書就相當親和、易讀，猶如在聽一場親子教養的演講，講者舉實例甚多，所以不會有甚麼冷場。同樣的，作者在本書中，就以在美國迎接3位赴美參加暑期夏令營的國中生到她家做 Homestay 開始，談起如何與青少年打交道，然後穿插青少年的角色變化、各種教養問題、父母如何應變、有何責任……等等篇幅。作者與這三位到美國參加夏令營的國中生相處之道，也就經常融入成為各篇中映襯一些教養理論的實務經驗談，再加上作者本人也是扶養過一子一女的資深媽媽，所以這本書寫來，實例不少，可供讀者觀摩學習的方法或道理自然也很多，這是與翻譯自國外青少年教養書，比較充滿學術理論或教條式言詞不同的地方。

但要能對讀者留下深刻印象，書中一些語錄似的重點，仍值得我們父母在文句旁邊畫線列為應銘記在心的；如「時代在變，青少年更是變中求變，當父母的人，不得不變。唯一不變的是，愛孩子的心，是無條件的愛。……」（頁24）。是的，我們許多三、四年級的 LKK，總覺得我們自己小時候，根本沒有甚麼青少年問題呀，父母親辛苦工作，要扶養五、六個或七、八個小孩長大，生活維艱，小孩子們從小也得吃苦耐勞，有的小學畢業就得出外做學徒，幫忙家計了，那來「青春狂飆期」的青少年時代呀？但等到我們經歷了經濟起飛和「兩個孩子恰恰好」的年代，孩子們小時少吃苦，多受寵愛的，以後自然就多出現了一些青少年的教養問題了。而等到

我們這一代的孩子們，再當了父母，他們身處少子化和資訊快速發展的新一代，面對孩子的成長，相信會有更大的挑戰在迎接他們。所以說，時代在變，青少年也在變，當父母的也就不得不跟著變；而且，每個父母還必須認真地學習新知。按本書作者在書中舉例的，為了與孩子們做朋友（天呀！我們以前做父母的可是威權在上呢，怎淪落到須與青少年孩子當朋友呢？），她得陪孩子打籃球、玩 game……，還得傾聽他們心事、引導他們……等等。這就是當父母的要跟著時代改變，起因當然就是當父母的唯一不變的那顆「愛孩子的心」，也就是對孩子無條件的愛。

若論及現代父母面對青少年的基本態度和方法，作者引美國婚姻心理諮商專家蓋瑞·巧門（Dr. Gary Chapman）所提之「青少年五種愛的語言」（The Five Languages of Teenagers），涵蓋「肯定語言」、「肢體接觸」、「優質時光」、「服務行動」、「贈送禮物」等（頁 133-139），當然也是家長可列為重點內容的。筆者認為最難做到的是「優質時光」這項，特別是青少年的父母，大概都是身處事業最繁忙或責任最重大的時期，如何抽出時間好好與孩子相處，營造所謂「優質時光」，應是值得父母學習的。作者特別強調「優質時光」的重點不是在於你陪孩子從事甚麼活動，而是你從事這個活動時，投入的情感與態度，相信這句話更是忙碌父母更須牢記在心的。

總之，本書由生理學背景談到青少年為何身心急遽變化，導致家裡乖巧可愛天使似的孩子哪裡去了，談到青少年改變的特徵和父母親如何因應的許多方法，內容豐富又實務。當然每個家庭的狀況不一樣，許多做父母的，或許無法像作者在書中舉的例子一樣，經常帶孩子出國自助旅行、或如作者有財力出國不斷進修……等等，但只要抓住書中內容的精華——肯花時間和孩子做優質的相處、經常參與他們的活動、傾聽他們的心聲，盡心與他們溝通，以多多學習的心，蒐集各種資訊管道及閱讀更多有關教養的書，並以引導取代教導，做為親子互動原則，相信大家都可以讓自己的孩子平安成長，往成熟、獨立的大人之路邁進的。