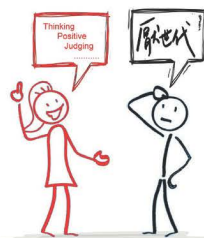


我的厭世時代——談中學生的負面情緒

一、厭世代來臨

「厭世」一詞，突然開始在網路上瘋傳，許多人開始撰寫與厭世相關的圖文書籍，例如：厭世姬、厭世公子，亦形成現代臺灣年輕人的用語，不論是穿搭風格抑或是流行妝髮，甚至是寵物的慵懶模樣都可能被形容為厭世。

《厭世講堂》一書提及我們生活在一個以「競爭」為根本原則建立起的社會，學校自然也被異化成「競爭力」的生產工廠（厭世哲學家，2019），學生身處以升學為導向的求學環境，免不了要承受龐大的課業、生活、人際關係之壓力，恐懼自己若跟不上別人的腳步，最終便會被社會淘汰，忙到缺乏時間探索自我，因此，常常對於未來有高度的不確定性，以及各種因素產生的壓力和負面情緒。以下探討負面情緒從何而來，亦分析中學生如何排解負面情緒。



二、青少年發展相關研究

Erikson (1963) 將人生全程的發展劃分為八個階段，而青少年期（12-20歲）正處於「自我認同與角色混淆」的階段，主要的衝突在於澄清自我身分、生活目標及生命的意義，若未能認同自己身分的人會產生角色混淆的現象（Corey, 1996），因此，青少年自我認同的追尋常圍繞著三個重要主題：「我是誰？」、「我往何處去？」、「我如何到達？」（楊惠婷，2001）。

「我是誰？」指涉發展中的青少年極欲探索自我的各個層面，如生理我、心理我、情緒我、社會我以及自己的能力、興趣和價值觀等，中學階段其獨立意識明顯增強，在接受社會化的過程中受到的衝擊、感受的因素最多（劉慧娟、張璟，2002）。由上述文獻中可知，青少年族群因正面臨著社會化的過程，所感受到的事物繁雜，加上心理的自我正在形成階段，對於自己的想法易產生沒有自信、脫離社會，進而導致發展過程情緒不穩定的狀態。

衛生署福利部於2014年提出青少年憂鬱症狀非典型，常因情緒表達的能力尚未完全成熟無法主動說出內心的想法。同儕團體是青少年成長過程中的參考團體之一，是中學生學習社會化過程中很重要的環節，而不合理的想法、不正確的歸因等因素和校園壓力是青少年產生情緒困擾的主要根源。情緒會因認知、壓力不同而有所差異，因青少年的身心狀態處於發展階段，當面對情緒壓力時，便會容易產生焦慮、衝突，所以緩解情緒困擾應從調整壓力以及改變認知入手（賈文華，2006）。

三、厭世相關意涵與研究

厭世與人格中的敏感、幻想、憂慮、獨立、適應、心理健康、感情用事與安詳機警、怯懦與果斷、成長能力相關（羅維銓，2011），可知厭世與人格特質養成具有關聯。厭世代來臨主因來自這個體制的人都只鼓勵便宜行事，複製既有的成功模式或表象（厭世公子，2017），只以固定式思考的方式去看待眼前的問題，只注重結果，卻忽略了最重要的「過程」，當失敗來臨時，便無法適當面對，因適應性、焦慮等因素，而產生了心理上的負面情緒。

四、結論與建議

(一) 維持正常生活作息

大多數的學生在厭世情緒產生的時候，最普遍的處理方式是去睡覺或是藉由運動轉移注意力，而根據美國學者格魯伯研究，人的情緒調節過程依靠大腦前額葉皮層和大腦杏仁核進行，這個神經區域對睡眠不足非常敏感，由此推知，早睡有助於自我修復功能，以維持良好的情緒控制，避免厭世情緒頻繁產生。

(二) 不盲從的跟隨，建立獨立思考判斷的能力

擁有獨立思考的能力格外重要，藉由不斷思考釐清自我的想法，在認識自己的過程中才能妥善處理厭世情緒。

(三) 培養同理心，多關心陪伴身邊帶有負面情緒的人

給予正向的鼓勵及支持，讓具有憂鬱傾向的人能夠看到自己的優點，是我們能夠做的陪伴。

(四) 培養高中生注重「過程」的心態，改變只在意「結果」的風氣

現況中學生多追求表象的事物，著重於自己便於行事，複製成功的結果而忽略了背後的艱辛過程，導致面對失敗時，便沒有了挫折容忍的能力，史丹佛大學心理學教授Dweck曾說：「要促成這種心態上的轉變很簡單，我們只要將體制改成鼓勵『過程』，而不是只注重『結果』。」

根據研究結果，中學生產生厭世主要因素為「課業壓力」，若學生多去思考自己在求學過程中，是否做了足夠的努力，是否對得起自己，而不是單純只在乎成績表象結果，厭世產生的頻率會減少。由此推知，鼓勵「過程」，可提升中學生面對挫折的容忍度，是減緩負面情緒產生的一大方式。

五、參考文獻

- 大紀元 (2016)。寫美醫學研究：早睡早起令孩子聰慧又健康。2016年9月，取自<https://reurl.cc/DIroN>。
- 賈文華 (2006)。青少年情緒困擾的壓力與認知根源。教育探索，8。
- 董氏基金會 (2011)。身旁的人有憂鬱症陪伴需知。2011年，取自<https://reurl.cc/nq5jn>。
- 楊惠婷 (2001)。藥物濫用青少年生涯發展歷程與生涯建構之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，高雄市。
- 厭世公子 (2017)。寫給「厭世代」的你：又窮又忙又沒方向？請重新相信十年磨一劍的價值。2017年6月，取自<https://reurl.cc/qvWLD>。
- 厭世哲學家 (2019)。厭世講堂：顛覆人生的十堂莊子課。遠流出版事業股份有限公司。
- 衛生福利部 (2014)。青少年常見心理疾患情緒障礙症。2014年12月，取自<https://reurl.cc/qng6D>。
- 蔡昇晏 (2018)。瑪莎 X 張鐵志：「厭世代」是一個不公平的字眼。2018年8月，取自<https://reurl.cc/WNKq5>。
- 蔡嘉佳 (2016)。Oh! Dear Me：250天憂鬱症紀實。時報出版社。
- 劉慧娟、張璟 (2002)。高中生不良情緒狀態的特點研究。心理發展與教育，18(2)，60-63。
- 羅維銓 (2011)。厭世心理傾向與人格的實證研究。2011年12月，取自<https://reurl.cc/7dzkl>。
- Corey, G. (1996)。諮商與心理治療的理論與實務 (李茂興譯)。臺北：揚智。

