

聽！誰在暗處無聲吶喊？

口述／柯書林（臨床心理師） 整理／胡慧文

網路世代的孩子很特殊，我稱他們為「慢熟世代」。這個世代的孩子，物質生活無虞，甚至可用充沛形容。即使是生活不寬裕的家庭，也盡其所能地把全部資源集中給孩子；拜智慧型手機的豐沛訊息量所賜，年紀輕輕的孩子，大腦活躍度甚至超過不同世代的成人，但您或許沒想過，這超量的訊息，也同時誘發他們陷入憂鬱的比例一再攀升。

網路世代的內外衝擊

回顧自己投入臨床心理工作的職涯，我常常是網路世代的孩子與不熟悉網路世代的父母們的「雙向翻譯機」：聆聽雙方對彼此的抱怨，協助他們相互理解。

別以為這些孩子還小不懂事，其實他們什麼都懂一點，腦中渴望自己是個人物。儘管還算不上成熟，但因其從小備受呵護，再加上網路時代知識來源廣，所以常覺得自己已經很有本事，忽略了繼續努力的必要。

不太成熟又自覺很厲害的他們，待進入學校、出了社會，才發覺人生好難。有些孩子選擇躲進動漫世界或元宇宙裡，但真實社會的競爭根本從未減少，於是每當看到其他人仍在奮鬥，無法言喻的壓力便揮之不去；有的孩子感受細膩，苦於家人無法展現「天天喜歡他」，便往外交朋友，想從朋友處得到肯定，萬一沒有獲得預期中的反饋，便時時活在挫敗感當中。

這些孩子所處的時代背景，讓他們成為集不協調之大成的慢熟世代。來到我診

間的孩子，自我形象很低，歸納起來有三個特點，第一種是在內心深處認為自己是個廢物，不但沒有為家人和社會做出貢獻，連尋求諮商的費用都要家人出；第二種覺得自己的存在，對家人來說是個詛咒，小時候似乎曾帶給家人些許歡樂，但越大越覺得自己是家中衝突的起火點，成績、課業、交友，樣樣都讓長輩不開心，爸媽動不動就為了自己吵架。第三則是不願面對負面的感受，永遠一副好勝、裝沒事的嘴硬。

協助孩子釋放負能量

現代的年輕人有很多苦悶，他們的腦袋受到大量資訊的刺激，再加上荷爾蒙的影響，於是處在極度不穩定的狀態。這對成長背景不同的上一代來說，真的很難體會。很多孩子的裝沒事，是因為不知道怎麼說，以為讓自己不要有感覺，就能消化這些負面的狀態。他們甚至認為自己的悲傷根本不值一提，但在其內心深處是受傷的，再加上荷爾蒙的影響，於是困在憂鬱之中走不出來，有些孩子甚至因此選擇輕生。

所以我在「心理自聊師」Podcast製作了一個「以聆聽陪伴無聲吶喊青少年」的單元，呼籲大家關懷理解青春期的孩子，重視青少年憂鬱的問題。一位經歷女兒輕生之慟的母親，特別捐款響應，她提到那陣子看女兒的外觀都好好的，以為已經好轉，直到女兒離開，才知道原來她是極需要幫助的，也體會到倘若孩子動不動吼叫、吵架，或表現冷漠，都是在向外界發

出訊息，表示需要關愛。

現在透過網路看遍全世界的孩子，以為自己必須多麼厲害才是個咖，然而萬丈高樓平地起，人生哪有那麼容易。事實上，內在越脆弱、越愛鑽牛角尖的孩子，外表常常越逞強，他們可能不知道自己荷爾蒙已經失調，有些甚至符合憂鬱症的指標。如果父母師長能協助他們設定一個可能成功的目標，透過「達標」的成就感，體驗到自己不再是個魯蛇（Loser，失敗者），相信慢熟的他們也終究會成熟。

當代父母的挑戰： 聽懂孩子的無聲吶喊

為人父母本來就已經很不容易，偏偏碰上這群慢熟世代的孩子，需要成熟的時間將會特別地長，所以當代家長的挑戰，恐怕超越歷史上的任何世代。這些孩子不時會跟爸媽抗辯，但來我診間時卻說自己讓爸媽丟臉。原來這些孩子將爸媽的「期望」，解讀成家人對自己的「責怪」，難怪內在這麼痛苦。

身為慢熟世代的父母，首先要練習安頓好自己，才有餘力理解對方。不妨尋找家長團體彼此加油打氣、吶喊取暖，這樣在面對彼此截然不同的世代時，才有一起活好的可能。



生涯導航 線上講座

時間：112年4月12日（三）晚上7:00-9:00

講題：看見亮點，開啟多元智能

講師：倪美英 親職教育專業講師

時間：112年5月3日（三）晚上7:00-9:00

講題：陪伴五個孩子生涯成長的教養心得

講師：陳乃菁 神經內科醫師

真愛家庭 線上講座

時間：112年4月22日（六）上午9:00-11:00

講題：親子「悅」讀
——打造孩子的閱讀力

講師：施祚湘 台中教大語文教育學系講師

時間：112年4月29日（六）上午9:00-11:00

講題：看見愛——吳志寧的音樂與成長

講師：吳志寧 創作歌手、製作人

時間：112年5月6日（六）上午9:00-11:00

講題：打造自主學習力：
培養孩子終身受用的學習習慣

講師：陳志恆 諮商心理師

時間：112年6月10日（六）上午9:00-11:00

講題：幸福家庭的親子溝通練習

講師：林美琴 作家、親職教養講師

參加方式：請先至官網報名(www.taisun.org.tw)，
活動前傳送Google Meet會議連結

洽詢：02-25017722泰山文化基金會

承辦：新北市重慶、中正國中；彰化縣田中、
南郭國小；陽明、員林國中

心靈花園——父母成長線上讀書會

歡迎
參加

時間：112年4月11日～6月13日，每週二上午9:00-11:00 帶領人：陳阿梅老師 社工學者、講師

研討書目：《剛剛好的距離》（尚瑞君著 / 時報出版） 方式：Google Meet線上會議室

本書是為父母超前部署的「青少年使用說明書」，特別指出在青春階段，孩子想獨立又捨不得放棄依賴的心理，情緒也常在火山噴發與冰山急凍間跳躍。幫助父母理解逐漸長大的孩子為什麼不要父母越界的保護和支配？父母要給予愛與祝福，拉開相處的距離，才能拉近心的距離。

辦法：免費，自備書籍。線上辦理，請先上網報名。洽詢：02-25017722泰山文化基金會(www.taisun.org.tw)