哇咧星樂園通訊 vol. 106 2025.03.10

■ 青年歸主協會 106 台北市大安區和平東路二段24號7樓之2 電話：(02)8369-5598 傳真：(02)8369-3544
■ 發行人／段嘉薇 ■ 總幹事／趙治達 ■ 中華郵政台北雜字第2199執照登記為雜誌交寄

國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第2337號



幫助青少年自我覺察，建立內在價值感

諮商心理師 / 仁君

青春期是一個人的人格發展與社會化最重要的階段，這個階段的青少年身心經歷著巨大的變化，他們必須透過不斷地與外在環境互動，調整、修正自我的價值信念；同時也需要持續地自我覺察、理解他人，並透過思辨、對話與行動，建立自己的身份認同。然而隨著科技的發展，網路帶來的娛樂與便利性，卻對青少年的人格發展產生了深遠的影響。

青少年的人格發展與心理韌性 (resilience) 之間有著密切的關聯，因為人格特質會影響一個人在面對壓力、挫折和挑戰時的應對方式。青少年的挫折容忍度較低，可能受到生理、心理、社會環境等多方面因素的影響。以下是幾個主要原因：

1. 腦部發展尚未成熟

青少年大腦的前額葉尚未完全發育，而這部分負責理性思考、衝動控制和決策能力。因此，他們較難有效調節情緒，遇到挫折時容易感到沮喪或焦慮，甚至產生強烈的情緒反應。許多青少年尚未學會如何有效管理壓力與情緒，當面對失敗時，可能會產生：過度自責、極端思考、逃避心態。

2. 缺乏足夠的挫折經驗

現代社會中，許多家長和教育體系過度干涉孩子的決策，避免他們經歷失敗，導致青少年習慣了被滿足需求，一旦遭遇拒絕或失敗，便難以承受。

3. 社交壓力與比較文化

現代青少年在社群媒體的影響下，容易與他人進行不合理的比較，產生焦慮與自我懷疑。當看到網上他人的成功或幸福時，青少年可能會覺得自己不夠好，甚至害怕被嘲笑或排擠，使得失敗的影響更具破壞性。

4. 自我認同發展中的不確定性

青少年正處於自我認同發展的關鍵期，容易對自身能力和價值產生懷疑。一旦遭遇挫折，可能會把這些失敗視為對自身價值的全盤否定，而非學習與成長的機會。

5. 生活節奏快，壓力大

現代社會競爭激烈，青少年承受來自學業、家庭、社交等多方面的壓力。他們可能缺乏適當的休息和調適機會，使得他們對壓力的耐受度降低，遇到挫折時更容易崩潰。

幫助他重新建立內在價值感，培養心理韌性

在前述的這些原因之下，當青少年的挫折容忍度較低時，容易發展出某些危險的心理特質，例如：**渴望被別人需要、完美主義、渴望成功、缺乏安全感、防衛心、逃避心態、避免痛苦，以及需要感覺獨特**。這些特質的背後往往是對自我價值的不確定，對失敗的恐懼，或是外在環境帶來的壓力。

我們需要幫助青少年去自我覺察這些心理特質，並找到適合的方法去應對與調整，如果能夠幫助青少年重新定義、建立內在價值感、學會健康的情緒調節，並營造安全的成長環境，他們將更有機會培養出真正的心理韌性，擁有更健康的心態去面對未來的挑戰。

以下介紹這 8 種心理特質，並提供如何幫助他們的方式：

渴望被別人需要

特徵：

- 害怕自己「沒價值」，所以想讓別人依賴自己
- 透過幫助他人來獲得成就感和安全感
- 當別人不需要自己時，會感到不安，或覺得被拒絕

幫助他：

- 練習設立界限
- 覺察自己的需求

完美主義

特徵：

- 容易焦慮、害怕犯錯
- 覺得「不夠好」就沒有價值
- 內心有個嚴格的「應該」標準

幫助他：

- 寫下「夠好就好」的目標
- 允許自己犯錯的心

渴望成功

特徵：

- 內心時刻被「要成功」的壓力驅動
- 覺得自己存在的價值取決於外在成就
- 容易忽略內在需求和放鬆，總是在追逐「下一個目標」

幫助他：

- 重新定義成功
- 練習內在肯定

缺乏安全感

特徵：

- 總是覺得不夠穩定，容易胡思亂想
- 害怕改變，喜歡控制事情來獲得安全感
- 依賴外在的認可，內心缺乏安定感

幫助他：

- 追溯安全感的來源
- 建立內在安全感

防衛心

特徵：

- 過度保護自我，害怕失敗或被拒絕
- 找藉口合理化錯誤
- 透過批評他人來掩飾自己的不安或自卑

幫助他：

- 營造安全感讓他敢於表達
- 建立健康的自尊

逃避心態

特徵：

- 遇到挑戰時，選擇逃避不面對
- 面對衝突時，選擇沉默來避免正面解決問題
- 出現過多分散注意力的行為

幫助他：

- 教導解決問題的技巧
- 建立管理情緒與壓力的方法

避免痛苦

特徵：

- 遇到衝突時，迴避不愉快的人事物
- 試圖把困難推開，不願意接受現實
- 對未來表示消極，害怕未知而避開改變

幫助他：

- 鼓勵面對挑戰
- 重視努力而非結果

需要感覺獨特

特徵：

- 渴望被注意，且希望可以被認可
- 過度強調自己個人的獨特身分
- 強烈的自我標籤化，賦予自己獨特地位

幫助他：

- 鼓勵建立健康的自信
- 教導自我接納

2025》哇咧網站 - 心理韌性系列活動

地下城迎面而來的魔物竟然是我自己？！

文 / 網路經營組





教育部推動「社會情緒學習（SEL）」是近年來受到廣泛討論的教育趨勢，讓青少年從認識、表達，到學會辨別、理解自己的情緒，進而與他人建立更好的人際關係。因此，我們在網站上也設計了相關活動，幫助青少年提升自我覺察與心理韌性。

哇咧星樂園網站今年 3~5 月，運用了主題文中提到的 4 種心理特質：**完美主義、缺乏安全感、防衛心以及逃避心態**，搭配「森林盡頭的秘密」這本書，透過故事圖文的設計，幫助青少年覺察自身是否有這樣的特質，理解自己的內心想法，並思考是什麼影響了他的人際價值觀。內容結合時下流行的異世界地下城元素，將影響內心的這些心理特質，擬化成「地下城」的魔物，不僅增加趣味性，也讓青少年能更容易理解並引起好奇心。

圖文內容幫助青少年能帶入故事情境中，思考自己的日常生活是否也有相似的困擾。並透過反思問題進一步幫助他們分享自己的想法，在留言互動中學習更好地理解他人。

最後搭配心理測驗，幫助學生思考轉換，如何避免因為這些心理特質影響了人際關係。這不僅能幫助青少年解決人際問題，亦能增強他們的心理韌性和同理心。

邀請大家多多鼓勵身邊的青少年，一起來參與網站活動，除了能幫助青少年自我成長之外，還能在活動中得到小禮物與參加抽獎喔！

好書推薦 - 森林盡頭的秘密



作者：哇咧星樂園

覺得自己的心像一座森林，是別人到不了的祕境？本書帶你進入內心世界，展開一場成長的冒險之旅。

活動連結

https://www.walei.tw/posts/116513

總幹事的話

親愛的夥伴，平安！



我是趙治達傳道，從今年起擔任青年歸主協會總幹事。過去 15 年我在第一線服事青少年，深刻體會到現代青少年普遍焦慮、缺乏專注力，對未來充滿不確定的現況。如臨床心理師陳品皓在《過曝世代》書中所言，資訊爆炸與壓力倍增讓青少年的心理韌性成為關鍵議題。

我們該如何幫助他們不但復原，更能站穩腳步、找到人生方向？這不僅需要我們的陪伴，更需要引導他們來到創造主面前。

培養心理韌性的關鍵——調整思維與自我對話

上帝就是青少年的諮商師與教練，不只同理安慰，也賦予生命創造的目的。腓立比書第 4 章 6-7 節 說：「應當一無掛慮……神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」研究指出，焦慮時大腦會強化「自動化思維」，讓人過度放大問題或陷入負面循環。在哇咧星樂園研發的「腦補怪」中，「放大怪」正是這種思維模式的象徵。

哇咧星樂園腦補怪系列影片 -「放大怪」



原來是放大怪！放大了整個事情的嚴重性！

https://www.instagram.com/p/DATQBD9SHb3/

我們期待能引導幫助青少年：

- 思想真理，改變內在對話，以符合聖經價值觀的內容取代負面想法。
- 透過陪伴與禱告，培養信靠與盼望，經歷上帝的愛。
- 運用哇咧星樂園研發的工具，幫助青少年辨識情緒模式，強化心理韌性。

我們的使命是幫助青少年在基督裡找到真正的價值與方向，使他們站穩腳步，迎向盼望。這項事工需要您的支持，邀請您透過禱告與慷慨奉獻與我們同行，一同影響這世代！

敬祝 平安喜樂

青年歸主總幹事 趙治達 傳道 敬上

財務報告

2025 年 1-2 月財務報告，年度預算 960 萬

奉獻收入	產品收入	支出	收支餘絀
1,521,987	59,912	1,527,950	53,939

平均每月需要 80 萬，徵信刊登於官網 www.yfc.tw

青年歸主 LINE 官方帳號

邀請您加入青歸官方帳號，即時關心青歸事工！
掃描右方 QR code 或
LINE 搜尋 @yfc.tw

支持我們

- **郵局劃撥**
劃撥帳號：13124599 戶名：青年歸主協會
- **銀行匯款**
匯款到華南銀行和平分行：12120050856-8
戶名：財團法人基督教青年歸主協會
- **支票捐款**
抬頭：財團法人基督教青年歸主協會，寄到：
106 台北市大安區和平東路二段 24 號 7 樓之 2
- **信用卡**
網路信用卡奉獻捐款：yfc.eoffering.org.tw
- **台灣 Pay 轉帳**
以「台灣行動支付」APP，或任一支援台灣 Pay 的銀行 APP，掃描左方 QR code 進行轉帳。
僅提供銀行帳戶或金融卡轉帳奉獻捐款，免手續費。
- **LINE Pay**
掃描 QR code
進行奉獻捐款

※ 使用台灣 Pay 或 LINE Pay 奉獻捐款後，請傳訊息到 LINE 官方帳號 或 Email：yfc@walei.tw 給我們以下資訊：
1. 姓名 2. 金額 3. 手機號碼 4. 相關轉帳資訊：帳號後五碼或驗證碼 5. 第一次奉獻請提供地址（寄發奉獻收據）。