

「不要裝熟 不要裝懂 不要戳破他！」

讀懂青少年不安與叛逆的心

2020-09-25 00:00 (更新：2021-05-04 02:45)

by 林維信（諮商心理師）

想跟青少年建立關係的方式：要避免被判定裝熟，不要對他們有價值判斷，不要不懂裝懂，不要你分享的比他們分享的還多（除非是他問你），更不要去戳破他的測試，這只會讓他們對你築更高的防衛之牆。

有的大人會苦惱於，明明關心也沒少，也盡可能做到公平，為什麼孩子上了國中、高中，常悶悶不樂？問他需求意見要死不活，抱怨父母偏心，並表現出這個世界沒有人真的懂他、愛他的樣子。

因為，**對青少年而言，他們得透過種種證明的行動，來完成各種認同。**

心理學家 Erikson 認為，青少年最大的發展任務，就是處理自我認同。這個時期，他們想知道自己是誰？跟別人可以有什麼不同？能成為什麼樣的人？透過別人的重視來相信自己的價值。認同包含的層面極廣：能力認同、性別認同、社會角色認同、同儕認同、家族關係認同.....。

然而，人往往愈想證明什麼，就愈得不到證明。

他們最想證明卻最難證明的，

就是「我是誰？」「我是不是被父母、同儕重視？」

他們比誰都還渴望獲得這兩項證明，而且要非常明確的那種。

問題來了：多數人的日子過得平淡，你要怎麼非常明確的證明這件事情？（電影裡演的生離死別、天災人禍，我想所有人都不想在現實裡真的遇到）

青少年給大人的測試 往往讓人想白眼

除非，有些考驗；除非，有些波瀾。有些不安的青少年，其潛意識為此可能會主動製造考驗和波瀾，去測試他周圍的人。只有通過測試的人才是真正懂我、真正在乎我的人。（很莫名，但他們潛意識可能就是這樣運作）

不得不說，有些測試的方法對大人來說，可能很想翻白眼。像是粗魯沒禮貌、講話尖酸、故意噏人、唱反調、要死不活、冷漠……。

而測試的首要原則即是：「**不能輕易放棄我，但不要死纏爛打裝熟**」。一旦被他們判定為裝熟，你在他們眼中就是虛偽的人，就是不能相信的人。他們最痛恨虛偽的大人了。（立馬會讓他們想起哪個討厭的大人，你就被他歸類為同類）

你想跟他們建立關係，要避免被判定裝熟，要點就是保持開放和好奇的心態。不要對他們有價值判斷，不要不懂裝懂，不要你分享的比他們分享的還多（除非是他問你）。更不要去戳破他的測試，這只會讓他們對你築更高的防衛之牆。

其他常見的原則還有：「**我不想跟別人一樣，但又害怕被落單**」（為了證明我是誰，跟所有人一樣的穿著髮型規矩實在太悶，尤其像小孩一樣聽從父母意見真的遜）；以及「**我沒明說，但你要知道（讀心術？！）**」。如果你不知道，你就不是真的懂我、在乎我的人。

如果他知道自己要什麼，而你能投其所好，那還不算最困難的。最困難的是，連他自己要什麼他都不知道，但你在探詢他意願的過程中，你得要讓他感覺到你最重視他。否則，他可能會說你偏袒，說你都沒有問他，沒有在意他的需求……（冤枉

啊，不都是因為你說「隨便」「我不知道」，我才幫你決定或才去問其他手足的意見嗎）

讀到這裡，你可能會覺得大人真難為。

不要緊。雖然他們對你表現出失望憤怒，但請記得剛剛講過的首要原則：不要放棄。

他們其實是想給你機會的，只要你能愈來愈了解他的習性、喜好，一次回應比一次好，愈來愈貼近他的期待，他對你的信任和安全感會增加，無形之中，你也增加了他對他自己的信任和安全感。這是他邁向「獲得證明」的過程裡，最重要的關鍵。

不是處處忍讓 要設法打開他的耳朵

我們不是要一味滿足他的測試而處處忍讓，而是人的需求沒被看見、還沒產生部分信任之前，我們對他說的道理，希望他學習的人際相處，難進去他的耳朵裡。

這是一個一邊通過測試、一邊獲得信任、一邊教他學習的過程。例如：你們去挑生日蛋糕，你「幫她」挑中了她喜歡的草莓蛋糕。她的表情和緩了，你可以說：「老實說，我剛剛是碰巧猜中的。我很希望能買到你喜歡的口味，你能快樂對我來說很重要。但我沒辦法直接讀懂你的心，就像你也無法完全猜中我的煩惱。但我很想透過你的開口分享，來更了解你。」

許多人想要成為某種自己能夠認可的「英雄」，若當不成成功的英雄（意即：跟多數人比起來是突出的），有些人就會假想自己是不被認可的「悲劇英雄」。悲劇英雄的價值是「不能」被人理解的（能輕易了解，那還算有價值嗎？），否則那異於別人的悲劇性就無法凸顯。只是，旁人對悲劇的關懷，很快就會消磨完，到頭來能

證明的只有「自己很可憐，這世界很無情」，於是陷入憂鬱。（即使如此，一旦放棄他，你就跟其他人一樣「無情」）。

為什麼說「愈想證明什麼，就愈得不到證明」？

因為想證明的動機越強，所需的證據就要愈明確，你才會相信。

可往往證據線索擺在你眼前，你也會質疑，覺得不夠「明確」，而忽視它。

「拿在手上的證據就不是證據，只有還沒覓得的證據才是證據。」

可以想見，這樣的執念會讓人永遠得不到心中所渴望的證明。

心，就這樣遲遲無法安定下來，久了會覺得，看到什麼都是「假的」。青少年變得更加自我懷疑，覺得自己沒價值，覺得沒有人是真的在乎自己。這也是青少年對生命感到無意義、對生活的一切感到無趣的主要原因之一。

而什麼樣的證明，才是最有力的證明？

那就是相信自己「已經是」自己想要的樣子了。

「相信」是對抗求證無間地獄的最好解方。

當下能停止求證，即發現「證據」早已在自己身邊了。

作者簡介 | 林維信

諮商心理師，專長學齡兒童與青少年諮商、戲劇療癒方案、人際議題，經營粉絲頁「[自發性與療癒-林維信心理師](#)」。