

科目：輔導原理與實務

心得報告/日期：2015.09.21

學生姓名：高巧昀

主修：音樂系-鋼琴

摘要：

在教程一的「教育心理學」課程中，我從中認識了艾瑞克森(Eric H. Erickson)，他的心理社會發展論也稱為「人格發展論」共分為八大階段，分別為嬰兒期、幼兒期、學齡前兒童期、學齡兒童期、青少年期(青春期)、成年早期、成年中期以及成年晚期。而在第十一、十二章節，主要探討其中的青少年期，此階段的危機是尋找認同，艾瑞克森主張最佳認同感覺就是幸福感。

從兒童成長為青少年最大的變化就是身體發展及認知發展，身體發展的特徵之一是賀爾蒙變化導致生殖系統發育，而外顯的身高及體重也會快速增長，通常女孩比男孩早兩年發展。現代的學生生活忙碌，下課後接受才藝班及課後輔導，加上自我形象與外貌的期許，常常導致營養與飲食的失調，青少年患有厭食症與暴食症比例逐年增加。

青少年想要與團體成員發展出整體意識，對於衣著、髮型、約會、音樂等主題上都會尋求同儕意見。對青少年而言，要求自己做決定是成熟長大的象徵，大部分青少年與父母所產生的衝突多是因為家務及裝扮引起，而非基於實質議題，其實青少年渴望與父母保持通暢的溝通。此階段因為行為模式的差異而對同儕及異性產生濃厚興趣，青少年最普遍的危險行為包括喝酒、自殺、抽菸、使用禁藥、未成年性行為……等，所以情緒與認知發展的正向學習是必要的。

心得：

每個人都會經過青少年期，但實際年齡相同的孩子在成長及性成熟上會呈現相當多的差異，不論是早熟或晚熟都會影響到他們與同儕及成人的關係。其中在同儕團體中，成長發育的任何差異常常對青少年造成困擾，尤其是體型上不如人或處境低人一等的狀況下，才會造就現今社會的「霸凌」。

我覺得對於青少年的教育特別重要，不管是認知發展、道德發展、正確的性愛知識及生涯發展及職業選擇……等，常常會因為家庭或同儕的影響而產生負面後果。而因為個人發展速度不同，所以教師也應當對不同的孩童因材施教。

問答題:

- 一、當班上的同學因身體發展的差異性而遭受到霸凌或排擠，該如何調解呢？
- 二、除了講座分享、教育課程、觀看影片，還能採取什麼方式避免青少年向危險行為說「NO」呢？

選擇題:

- 一、下列何者不是營養習慣不良會產生的疾病？
 - (A)肥胖症
 - (B)過胖症
 - (C)厭食症
 - (D)暴食症

答案：(B)

- 二、賀爾(G. Stanley Hall)將青少年描繪成處於暴風與壓力(storm and stress)的階段，其特色以下何者為非呢？
 - (A)失調
 - (B)衝突
 - (C)耍酷
 - (D)緊張

答案：(C)