

如何提升青少年的抗逆力



青少年在成長的過程中需面對不同的挑戰和壓力，部分會因抗逆能力和解難能力低，不懂透過適當的途徑克服挑戰而導致逃避現實，應付這個問題，應與家長、學校和政府方面來協助青少年提升抗逆能力，以下會分段說明。

首先，在家長方面應與學生互相溝通，為學生提供正面的信息。因為香港大部分的家庭都是父母出外工作，他們沒有時間可以與子女溝通，令他失去了關懷，造成反叛思想；家長與子女面對面交談，可以令互相的隔膜打破，改善家庭關係，從溝通的渠道中，讓子女在父母之間獲得認同及正面信息，提升他們信心面對逆境。

其次，在學校方面應舉辦工作坊及講座，讓青少年了解多些網上自殺資訊及如何建立自信。現在的社會不良風氣，青少年很容易模仿；學校採取的工作坊及講座，提供專業人士的意見，改善學生對壓力處理，提高對逆境的智慧。

再者，在政府方面應推出各款有關抗逆及自我形象的廣告，因為社會上出現不良歪風，互聯網又有良莠不齊的資訊，青少年未必有能力作出適當的篩選，很容易吸收不良資訊；政府推出正面訊息的廣告，令青少年對媒體的渲染報道和互聯網的不良資訊作出適當的選擇，提升青少年的逆境智商，防止不良風氣出現，避免他們患上精神健康問題。

青少年的自我形象偏低，導致對向上流動失去盼望，傾向封閉自己，令抗逆能力偏低，容易患上精神問題；在家長方面應與子女互相溝通，建立良好的自信，提升自我形象及認同感；在學校方面應舉行工作坊及講座，改善學生對壓力的處理，提高逆境智商；在政府方面推出抗逆廣告，幫助青少年提升逆境智商，防止媒體及互聯網的不良資訊影響，最後家長、學校及政府就可用這方法提升青少年的抗逆能力。

謝瀚德（5B）佛教覺光法師中學



如何防止青少年自殺

香港防止自殺研究中心統計顯示，本港自殺個案由2011年750多宗，增逾一成至2012年840多宗。由此可見，青少年的抗逆能力下跌，我認為可以從家長、學校和政府三方面協助青少年提升抗逆能力。

首先，在家長方面，作為父母可多關心子女，勿因工作繁忙而缺乏與子女溝通，如果家長常常隨便責罵子女，如常說「你沒有用」之類的說話，此舉無可避免降低子女自尊感。自尊感低的青少年，不能承受挫敗，面對困難時會退縮逃避，抗逆能力也較低。相反，如果子女經常被父母讚賞或鼓勵，個人會傾向對自己有正面的看法，覺得自己是重要的，自尊感相對亦會提高。自尊感高的青少年能承受挫折，欣賞自己的強項，接受自己的弱點，並改善，不會選擇逃避，抗逆能力相對較高。

其次，在學校方面，不要只顧學業成績，而忽略了學生的身心健康，可以安排全人教育及生命教育，同時，亦可安排學生多參加歷奇活動，加強學生解難能力，增加自信心，抗逆能力自然也會提升。如安排青少年參加社區服務或活動，透過這些活動了解社會上不幸的人都可以以樂觀態度面對，對於青少年有鼓勵作用，學校亦可安排一些曾面對逆境的人士與學生分享，他們在逆境奮鬥的過程是青少年學習的好榜樣。

再者，在政府方面，可以改革教育制度，由於現時教育制度精英制，令到普遍人都認為讀書成績不好，就沒有前途，令到青少年自我認同偏低，常常認為自己沒有好處，抗逆能力自然低。

若青少年應付逆境能力偏低，遇到困難挫折時，容易產生很大反應，甚至以自殺方式了結自己生命；若青少年抗逆能力高，這些問題自然不會發生。家長、學校、政府三方面合作，自然能提升青少年抗逆能力。

歡迎學生來稿

歡迎就城市熱話、時事焦點發表個人意見，題材不限，但嚴禁抄襲字數約800字。來稿請附中文姓名、學生名稱、就讀年級、聯絡電話及地址；一經刊登，將獲贈現金書券作鼓勵。（郵寄地址或電郵見頁底）

