



第一章

南粵出版社

迷惘
不只一時：

以輔導成為方法

迷惘，往往與個人的心理狀態、外在環境及社會因素緊密相關，是我們生活中常見的情緒體驗。它如影隨形，在日常生活中悄然浮現，使我們對前行的方向產生困惑與遲疑。

迷惘一般出現在以下情境：面對壓力與挫折時，難以找到合適的應對方式；處於人生轉捩點，卻缺乏清晰的指引；遭遇超出自身能力範圍的挑戰，感到無助；或開始質疑人生的價值與意義，心靈陷入一片混沌。不同年齡層也有其特有的迷惘，年輕人在「躺平人生」與「拚搏爭取」間掙扎；中年人於職場樽頸與家庭責任之間如何取得平衡；老友記則需適應退休後的新篇章與身體機能的轉變。

迷惘本身並無好壞之分，然而在現代社會中，它常被視為需要迅速排解的負面情緒。事實上，迷惘是一個契機，讓我們重新審視內在需求與成長方向。關鍵在於我們如何正視與處理這種情緒狀態，它促使我們重新思考人生的意義與未來的路向，是人生旅程中不可或缺的部分，也得以更深刻地了解自己。

在接下來的篇章中，我們將細緻探討人生各個階段可能出現的迷惘狀況，並透過小故事分享，深入了解這些經歷如何影響個人的成長與抉擇。但願這些真摯的故事為大家帶來共鳴與啟發，讓自身曾經或當下在迷惘中的，都能找到前行的方向與內在的力量。現在，就讓我們一同踏上這段探索心靈的旅程。

一、迷霧中的小腳步

年紀尚幼的小學生是否也會感到迷惘呢？事實上，他們正處於對世界充滿好奇、渴望探索的階段，周遭的一切對他們而言都是新鮮且充滿未知的。他們不僅在學習如何適應不同的環境，也在摸索自我認識與建立獨立思維，其中遇到困惑和迷惘也是極其正常。這些挑戰可能來自於學業壓力，家庭的期待與價值觀，抑或是社交環境中的人際互動。他們在嘗試理解這個世界的同時，也在努力尋找自身的定位。儘管年紀尚小，但他們仍然需要面對種種困惑與抉擇，這些經歷將成為他們逐步成長的重要基石，幫助他們適應未來更廣闊的世界。

當學業成績出現起伏時，他們內心往往會充滿迷惘與不安。尤其面對較具挑戰性的科目，或結果未達到父母與師長的期望時，他們可能會懷疑自己的能力，甚至對學習漸漸失去興趣。這樣的情緒變化不僅影響他們的學習態度，也可能動搖他們對自我的認同與未來發展的信心。以下摘錄了一些與小學生的對話，內容以口語化的形式呈現，以便讀者投入其中，感受他們當下的心境：

三年級學生 A：媽咪話，我升上四年級之後好忙，功課會好繁重，要用好多時間溫書。佢仲話，如果我成績唔夠好，就唔准我彈琴，橫掂彈琴冇用，賺唔到錢。我聽完好唔開心，因為我真係好鍾意彈琴。

三年級學生 B：數學真係好難，啲題目又深又麻煩，點計、點溫都好似唔啱。我唔想讀數學喇……可唔可以唔上數學堂啊？

四年級學生 A：媽媽每晚陪我溫習到夜晚 11 點，先可以上床瞓覺。但就算幾努力，我都只考到全班第 26 名。佢好唔開心，我都好唔安樂，驚佢會因為我成績唔好而唔再錫我。我好擔心，唔知點算好。

四年級學生 B：我真係唔想再讀書喇，好辛苦，每日都忙到冇時間休息。功課做完，仲有一大堆補充練習等住我，剋到唔想再做落去。

五年級學生 A：老豆成日話，如果唔讀書就冇出息、冇將來。但只不過中學畢業，咪又一樣有車有樓？噉我做乜要讀咁多書？我試過問佢，佢淨係話：「老豆講嘅，你就要聽。」佢話以前阿爺同佢講嘢，佢都只聽唔敢問，叫我唔好咁多嘢問。

五年級學生 B：爸爸對我嘅呈分試好緊張，佢話如果我考唔到 Band 1 中學，就會安排到外國升學。我聽完好驚，唔知會送我去邊。爸爸實在太緊張啦，媽媽又唔出聲制止佢，搞到我唔知點算。

五年級學生 C：我哋班主任成日強調，呈分試非常非常重要，考唔好呢，會好影響我哋報邊間中學。依家辛苦啲都值得嘅，好過到時派唔到心儀

中學，要周圍撲學校仲辛苦啦。所有五年級學生都要面對呢啲壓力，升中派得好，對學校嚟講都係非常重要嘅事。

上述的情景是否耳熟能詳，身邊也偶有發生呢？家長與師長應積極主動與孩子溝通，耐心傾聽他們的想法與感受，並提供合宜的支持與引導，使孩子真正感受到理解與關懷。學習的目標不應僅僅聚焦於成績的高低，更應引導孩子探索適合自己的學習方法，培養自主學習的能力，從中體驗知識帶來的樂趣。透過這樣的培養方式，孩子能夠逐步理解，建立起積極的學習態度，努力的過程往往比結果更具意義。

此外，在與同學朋輩相處間，小學生逐漸學習如何與他人建立關係，並可能面臨友誼的考驗。例如，他們可能因與朋友發生爭執而感到困惑，不知如何化解矛盾；或者在結交新朋友時缺乏自信，擔心自己是否受到同學的喜愛。這些人際關係的不確定性常使他們感到迷惘。因此，透過適當的引導，幫助小學生學習表達自己的想法、尊重他人，並建立健康的人際關係，能讓他們在與同儕的互動中更加自在與自信。

別小看小學生年紀輕輕，他們也會思考「我是誰？」、「我擅長什麼？」這類問題。對自身的興趣與未來缺乏明確認識，他們可能因此感到迷惘。在他們探索自我的階段，家長和師長應鼓勵他們嘗試各種不同的活動，如運動、音樂、美術或閱讀，以助他們在多元體驗中找到真正熱愛的事情。現今，許多小學也在推行「一音一體」的理念，鼓勵學生培養至少一項音

樂或體育技能，讓孩子透過親身體驗與實踐，逐步發掘自己的興趣與潛力。

透過引導與支持，幫助小學生在面對迷惘時保持開放的心態，使他們能夠在探索過程中找到適合自己的方向。在成長的旅程中，這種自我認識與適應能力將成為他們迎接青春挑戰的重要基礎，讓他們更有自信，並具備面對未來挑戰的勇氣與能力。

二、青少年的愛情心事

在成長過程中，青少年常面臨身份認同、生涯規劃、人際關係等挑戰，這些不確定性會引發他們的焦慮、無力感，甚至自我懷疑。筆者過往從事超過十多年與青少年相關的工作當中，發現大部分青少年於迷惘時尋求輔導中，問題主要以男女關係、朋輩關係、家庭關係和個人前途為主，尤其以男女關係、朋輩關係佔大多數。以下筆者分享青年人在於男女關係迷惘的情況。

青少年在面對男女關係與朋輩關係時，往往經歷一段充滿矛盾與自我懷疑的心路歷程。在親密關係方面，許多青年懷抱著對愛情的浪漫憧憬，深信愛情應該如電影或小說般完美。然而，現實卻充滿各種挑戰與變數，讓他們陷入理想與現實的落差之中。當初憧憬的浪漫、甜蜜的驚喜，彷彿是愛情劇中的標配，然而真正相處時，卻發現現實遠比想像複雜。於是，他們開始在內心自問：「這段感情是否值得繼續？」「明明

期待脫單後能擁有幸福，但為何愛情並非想像中的美好？」甚至還有「為什麼談戀愛不只是兩個人的事，而是要經常與對方的朋友聚會，每次見面都是一大群人？」

青少年在愛情中往往陷入進退兩難的掙扎，既擔心過度投入會失去自我，若保留太多情感又害怕對方受傷，以致關係不穩定。他們在這些矛盾中徘徊、猶豫不決，愛情的理想與現實相互交織，使他們的情感表現反覆無常，進而影響其戀愛態度與信念。以下摘錄了一些青年人在面對愛情觀時的心境與迷惘，並透過與筆者的交流，透露他們在戀愛中的掙扎：

- A 男：**如果我同佢分手，我又未必咁快有第二個，嗷咪變相冇拖拍？
- B 男：**拍拖三個月都叫長啦，唔試多啲點知邊款啱自己啊？
- C 男：**冇錢冇拖拍，拍拖又洗錢，嗷點儲錢？
- D 男：**我鍾意拍散拖就話我花弗？靚仔包袱真係多。
- E 男：**其實出唔到 pool 冇咩大不了，不過又真係好煩，好想快啲出 pool。
- F 男：**我一腳踏幾船，但處理得嚟就有問題，關其他人咩事？點解要同人交代？
- A 女：**原來拍拖同韓劇唔一樣，冇咩浪漫可言，成日講錢呢樣嗰樣好多濕聲嘢，好煩。
- B 女：**收兵又唔係咩大問題，人哋恨做我隻兵，大家你情我願，嗷又踩親邊個條尾呢？點解啲同學成日唱我，話我發姣。

C女：我好想拍拖但又好驚分手。我怕抽身唔到，唔知點解咁擔心。

D女：我鍾意嘅人偏偏唔鍾意我，反而我唔鍾意嗰啲，就成日圍住我、煩住我。煩到我好無奈。

E女：佢話佢鍾意我，但每次出嚟食飯、睇戲，啲錢都要AA，連毫子都計到足。佢究竟係咪真心鍾意我？BTW，姑娘，佢讀會計嘅……係咪讀會計嘅都特別care啲錢銀呢？

F女：我一直以為，拍拖應該要二人世界，點知佢成日約埋班 friend 出嚟。唔係叫我去睇佢踢波，就係陪佢煲英超，或者去睇本地波。其實我唔鍾意足球，亦都唔太enjoy呢啲場合。原本專屬於我哋兩個人嘅事，都變成團體活動，搞到我開始懷疑，呢段關係係咪真係啱我。

G女：佢對我其實幾好。不過，我哋一齊兩年，感覺愈來愈平淡，有啲悶。佢又有做錯啲咩，只係覺得冇咗以前嗰種火花。有時會問自己：悶，算唔算係分手嘅理由？但我又唔想主動提分手，唔想畀人覺得我係衰人……可以嘅話，我寧願佢開口。可以點做？

H女：人係咪一定要拍拖㗎？有時都唔明點解要拍拖，好似人哋拍，我就應該要拍。唔拍嘅話，就好似係我問題㗎，冇吸引力，唔靚女，所以冇人追……但其實我內心唔係咁想拍拖。

青少年在戀愛的不同階段——拍拖前、交往中、分手後——往往充滿了各式各樣的情感符號，從問號到感嘆號，甚至是逗號與句號。他們如何解讀與拆解這些符號，都是重要的成長課題。在探索愛情的過程中，青少年可能透過與朋輩傾談、在網上討論區尋找同路人分享心聲，或向老師、家人、社工尋求建議。不論他們選擇什麼渠道，只要踏出第一步，他們便能感受到被理解與接納的可能，並在自由、安心的環境下表達自己的感受與困惑，而不必擔心遭受批判或冷待。更重要的是，他們能夠知道，在面對情感迷惘時，身邊有人願意傾聽與陪伴，並提供即時的情感支援。

如果青少年無法單獨處理情緒問題，則應鼓勵他們尋求專業人士的幫助，並陪伴他們度過這段艱難時期。成長路上充滿各種挑戰與迷惘，但只要他們知道世界上有出口、有出路、有希望，一切都會變得不一樣，並更有力量面對未來。此外，社會上亦有許多非牟利團體和社會福利機構，專門為青少年提供即時的情緒支援熱線，以下是一些可供參考的資源，希望能在需要時帶來幫助。