
Z 世代的悲劇和成年人以火救火

余創豪 chonghoyu@gmail.com

不少家長、老師、教牧都為到如何教導這世代的青少年而感到頭痛，現在的青少年被稱為「Z 世代」，所謂 Z 世代，是指出生於 1995 年至 2009 年期間的青少年，第一個網絡瀏覽器是在 1993 年推出的，因此，我們可以說 Z 世代誕生於互聯網時代。互聯網革命性地改變了人類的生活模式，其影響有積極的一面，也有消極的一面。

美國心理學家珍特溫吉（Jean Twenge）在 2017 年出版的一本書中說，今天的青少年完全沒有準備好怎樣邁向成年期，從好的方面來看，今天少女減少了懷孕的機會，青少年吸毒和酗酒較以往少。但從在壞的方面來看，青少年在社交上陷於孤立，他們寧願花時間使用手機，而不是與真人互動。珍特溫吉的研究結果可能反映出互聯網的效應，有了互聯網，人們便可以「半步不出門，能知天下事」，在減少與人接觸的情況之下，當然懷孕和飲酒的機會大幅減低，但負面影響是：他們變成了情緒商數很低和以自我為中心的「低頭族」。

這種取態可能會影響了他們的成熟程度和心理健康，最近多項心理學研究表明，越來越多年輕人的心理健康出了問題，例如根據美國心理學會第 12 年度壓力調查，91% 受訪者表示他們受到更大的壓力。去年發表在【異常心理學期刊】的一項研究顯示，在青少年中抑鬱症增加了 62%，自殺念頭增加 68%，自殺企圖則增加 87%。關於大學生精神健康的另一份報告顯示，91% 受訪者表示不堪重負，75% 表示非常不開心，70% 表示生活孤獨，58% 慨嘆人生無望。

基督教大學的情況亦好不了很多，根據基督教大學學生輔導中心的數據，有 11% 的學生正在接受藥物治療，而高達 33% 的人曾接受過心理輔導。一些研究人員指出：Z 世代人無法忍受負面情緒，面對挫敗時無法自拔和無法自我反省，缺乏溝通和解決問題的能力，並且無法獨立思考和行動，有問題時只是委過於人，期望別人為自己解決問題，結果學生的水準是一蟹不如一蟹。

弔詭的是，現在我們為青少年提供的學習支援和心理輔導越來越多，但以上的情況好像是每況愈下，為什麼呢？愚見是：因為成年人企圖以火救火！

筆者在大學教書，在某次會議中，一位同事表示，許多學生在功課上有問題時都不會約見教授，他提議要主動地對學生發出個別的邀請，並且要以分數作為誘因。當時我不發一言，我心想：「這正是以火救火！」上面提過，Z世代的問題之一是缺乏獨立性和主動性，如果學生不著緊自己的學業而不去向教授提出問題，那麼邀請學生見面和加分是會更加助長他們的被動性，還是培養其積極性呢？我恐怕答案是前者。

在另一次會議中，一位同事提出一個難題：某學生修讀同一科目三次，但三次都不合格，那位同事說自己已經用盡所有方法，嘗試去幫助那學生，例如向她提供私人補習、勸喻她轉讀另一課，但結果仍然是徒勞無功。在會議上很多人提議用不同的方法幫助這名學生，例如讓她重讀第四次。我心想：「這又是以火救火！」我認識那名學生，她正好具有某些Z世代的特徵：她姓「賴」名「屈」，遇到問題的時候便委過於人，在學習過程中遇到難以明瞭的東西便推賴教授的解釋不清楚。我相信：當人們給予她無窮的機會和無限的支援時，將來她會以為所有的幫助都是「奉旨」的，都是她應得的。

這種以火救火的方法不但會影響青少年的學業表現，亦會影響他們的做人處事態度和心理健康。習慣了受人呵護的青少年會不自覺地變成了「玻璃娃娃」，稍為少受一點照顧或者稍為遇到半點不如意的事情，便會陷入情緒低落，甚至產生輕生的念頭。曾經有人以不是開玩笑的口吻對我說：「有些中、小學生拒絕父母檢查自己的功課，不然的話，他們會去死！」你猜我會怎樣處理這種情況呢？我會說：「你認為死就可以解決問題嗎？」

2019.5.20

http://www.creative-wisdom.com/education/essays/Chinese_articles.html