

## 成年初顯期青年的發展 特性與風險因應

在人類發展階段上，心理學家Jeffrey Arnett（1994）提出一個「成年初顯期」（Emerging Adulthood, 18-29歲），是介於青春期與正式成年之間的獨立過渡階段。根據Arnett（2000）主張，這種過渡期常伴隨「身分探索」（identity exploration）、「不穩定感」（instability）、「強烈的自我關注」（self-focus）與「介於青少年與成人間的感受」（feeling in-between），導致成年門檻延後、教育年限延長與就業延遲。此階段在已開發國家（如：臺灣、美國、歐洲）尤為明顯，主要是因為高等教育普及、晚婚及育齡推遲，使得個體延後進入傳統定義的「成年角色」。這個階段的核心特徵，說明如下：

- （一）身分探索（Identity Exploration）：個體在愛情、工作與世界觀上進行廣泛嘗試，試圖確認「我是誰」。
- （二）不穩定性（Instability）：頻繁更換工作、伴侶或居住地，生活充滿變動。
- （三）自我關注（Self-focused）：擁有較大的自主權，較少承擔養家、房貸等社會義務，專注於自我發展。
- （四）感受夾縫中（Feeling In-between）：自覺不再是青少年，但也不完全具備成年人的責任感。
- （五）充滿可能性（Possibilities）：對未來抱持樂觀態度，相信自己能改善生活，脫離原生的家庭環境。

根據Arnett（2018）的說法，成年初顯期是一個充滿不穩定性，但同時也是年輕人從迷惘掙扎到找到人生方向的關鍵期。成年初顯期的形成原因主要歸納如下：

- （一）社會經濟結構改變：現代社會高等教育擴張，許多年輕人經歷更長期的教育（大學、研究所）來培養自己工作技能，導致婚育和經濟獨立的年紀普遍推遲。
- （二）缺乏傳統的成人禮儀式：過去世代的年輕人結婚、生子或步入職場即代表成

年，但現代年輕人傾向先尋找自我定位，不再被傳統社會角色限制。

- (三) 自我認同的探索：年輕人透過在愛情、事業和價值觀方面的多樣嘗試，逐漸釐清自己想成為怎樣的人。
- (四) 大腦發展延遲：科學研究顯示，負責控制衝動的腦部前額葉皮質要到20幾歲才會完全成熟，這使得年輕人需要更長時間學習對行為負責。
- (五) 經濟獨立的困難：相比過去，現代年輕人更難在20歲初期達成真正的經濟自主，這使得他們雖然在法律上成年，但在生活上仍需過渡。

在這個階段裡，成人期該做出的許多承諾和責任都被推遲了，而從青春期開始的、人們對於自身角色的探索和實驗，則持續開展。心理學家Keniston (1971) 這樣描述這段時間：這個階段的年輕人身上，始終存在一種「自我和社會之間的張力」，以及「對於被完全社會化的拒絕」。事實上，對這一代人來說，在成年初顯期，人們對於自身角色的探索要比青春期更加劇烈。當成年人在後來回顧「自己一生中發生過哪些最重要的事件」時，人們經常追溯到那些在這個時期中發生的事。

成年初顯期之青年，混雜著對於未來的希望感與對自身不確定，以及對未來的焦慮感，此現象反映於其變動的生涯選擇與轉換之間，職涯探索變成為這個階段的重要關鍵任務 (Arnett, 2014)。成年初顯期，人們主要要在三個方面完成自我身分的探索：愛、工作和世界觀。自我身分的形成涉及到在這三個方面都嘗試各種可能，然後逐步做出那些影響會持續更久的決定。成年初顯期意指高中畢業後，尚未進入穩定的成人角色，對於未來生涯發展亦尚未定向的時期。在愛情方面，成年初顯期的自我探索並不總是愉快的。對於愛的探索可能以失望、理想破滅、被拒絕為結局。對於工作的探索可能以無法找到理想的工作為結局。對於世界觀的探索可能帶來對兒時信念的顛覆，有時自己所信仰的一切都被摧毀了，卻又還沒有新的信念被建立起來。

此外，這也是一生中最孤獨的時期。在成年初顯期，年輕人對於自己身分的探索往往是自己一個人開展的。他們已經不再有原初家庭的日常陪伴，但也還沒有組建新的家庭。

在臺灣高房價、低薪資結構以及傳統家庭價值的拉扯下，這段「探索期」對於不同性別、不同身心障礙狀態的青年而言，其意義截然不同。以下透過「交織性」(Intersectionality) 的視角爬梳性別、障礙與生命歷程如何形塑當代臺灣青年的樣態。

## 壹、性別光譜下的雙重束縛

在家庭期待與文化脈絡中，性別角色的差異使得成年初顯期的壓力源呈現分流。雖然現代社會強調性別平權，但在華人家庭脈絡下，子女仍被期待順從父母。對於男性青年而言，儘管傳統「養家活口」的剛性要求略有鬆動，但「購屋」、「成家」的經濟指標仍是衡量其「成年」與否的主流標準。這種經濟成就與男性氣概的掛鉤，在當前高房價環境下，極易轉化為深層的挫敗感與無望感。對於女性青年而言，則面臨著「現代職場表現」與「傳統照護責任」的雙重束縛。隨著女性高等教育普及，年輕女性在職場上的企圖心不亞於男性，但在成年初顯期，她們往往也是家庭中被預設的潛在照顧者（不管是對長輩或未來的子女）。若原生家庭關係不睦，會影響年輕人對婚姻的期待；這點在女性身上尤為明顯，許多女性因目睹母親在家庭中的勞碌，而在成年過渡期對進入婚姻產生強烈的猶豫與焦慮，進而影響其生命歷程的規劃。

## 貳、被遺忘的視角：身心障礙青年的「服務斷崖」

若說一般青年的成年初顯期是在迷霧中航行，那麼身心障礙青年的處境則更像是面對一道難以跨越的深淵。在討論青年心理健康與發展時，障礙者的聲音常被邊緣化。事實上，身心障礙青年在年滿18歲後，常面臨福利服務的「斷崖」（service cliff）。特教系統的支持結束，成人服務系統卻未必能無縫接軌。對於他們而言，「探索自我」往往是一種奢侈。社會對障礙者的刻板印象，剝奪了他們在成年初顯期建立親密關係、追求經濟獨立的正當性。尤其在交織性的議題上，「女性」且「身心障礙」的青年，可能同時承受著性別與障礙的議題，在其生命歷程的關鍵轉折點上，面臨了決策權與主體性的困局。她們的心理健康困擾，往往不是源於障礙本身，而是源於社會排除與缺乏支持系統所引發的孤立感。

因此，成年初顯期不應只是個人的修煉場，更應是社會安全網必須承接的關鍵時刻。透過看見性別、障礙與生命歷程的交織脈絡，我們才能真正理解當代青年的困境，並與之同行。

再者，另外一群值得關懷的弱勢成年初顯期群體，即為曾經接受家外安置的青年，研究指出他們受到層層的社會排除，這些包括教育學習排除、勞動就業排除、經濟所得排除、身心健康排除與福利制度排除等，而這些多面向的排除經驗更是動態且累積性，對他們的成年之生活機會有負向的影響（胡中宜, 2020）。因此，在回應這群家外安置的青年之成年初顯期群體的職涯發展與社會適應甚為重要，更需強調增進其社會參與、

青年發聲與促進社會融入的機會。

最後，過去數十年來，全球年輕族群在焦慮、憂鬱等心理健康困擾方面呈現持續上升的趨勢 (McGorry et al., 2025)，精神健康問題已成為當代青年的重要議題。近期一項涵蓋多國的大型研究指出，針對30歲以下的年輕人，自1990年至2021年間，憂鬱症的發生率上升超過50% (Liu & Kuai, 2025)。此外，COVID-19疫情進一步加劇了年輕人罹患心理疾病的風險 (Zhang-James et al., 2025)。在臺灣，董氏基金會 (2012) 曾針對全國58所大學進行調查，回收5,515份有效問卷，結果顯示有明顯憂鬱情緒且需要尋求專業協助的大學生比例高達18.7%。另一項歷時研究亦發現，臺灣10至24歲族群的自殺率在過去十年間呈現上升趨勢 (Chang et al., 2023)。根據衛生福利部心理健康司 (2025) 統計，自2015年至2024年，全國15至24歲青年的自殺粗死亡率 (每十萬人口) 從5.9上升至11.9，增加了整整一倍，顯示此議題的嚴重性亟需關注與介入。

年輕人心理壓力的重要來源之一是親子關係 (Persike & Seiffge-Krenke, 2016)。即使從青少年階段開始，同儕的重要性日益提升，父母在子女的生活中仍然扮演關鍵角色。在亞洲文化中，家庭價值觀被高度重視，子女被期待尊敬並順從父母，尤其在學業成就、職涯選擇等重大生活層面，必須滿足父母的期望 (毛菁華等人, 2019; Nagabharana et al., 2021)。這些文化信念往往對年輕人形成明顯的心理壓力。此外，若家庭氣氛緊繃、衝突頻繁，將不僅損害個體的心理健康，也會進一步影響子女進入成年後所建立的人際與親密關係品質 (Heinze et al., 2020)。一項針對臺灣年輕未婚世代的訪談研究更指出，若父母關係不睦，子女在成年後可能對婚姻缺乏期待，或在態度上表現出猶豫與遲疑 (袁詠蓁、孔祥明, 2022)，突顯出原生家庭的關係經驗對於年輕人建立自身家庭具有深遠影響。然而，除了個人成長背景與家庭經驗之外，外在經濟環境與高昂的生活成本亦是阻礙年輕人成家自立的主要因素。根據國外研究，愈來愈多青年選擇繼續居住於父母家中，主因包括薪資成長緩慢無法追上租金，以及房價高漲導致購屋難度升高 (Li & Wu, 2019; Srinivas, 2019)。同樣地，根據一項臺灣全國性調查研究顯示，在20至29歲青年關心的重要社會議題中，「抑制不合理的房價上漲」、「促進薪資成長」以及「改善學用落差與青年就業困境」等議題皆名列前茅 (羅濟威等人, 2020)，凸顯經濟結構與社會環境對年輕人生活選擇所造成的實質壓力。

面對青年世代日益嚴峻的心理健康挑戰，我們必須意識到，青年的焦慮與憂鬱，很大程度上是對「異常社會結構」的「正常反應」。未來的政策規劃應具備「交織性」的敏感度：

(一) 分眾化的支持策略：針對不同性別與障礙類別的青年，提供差異化的就業與生活支持。例如，為身心障礙青年設計更具彈性的「職務再設計」與「自立生活支持」，填補成年初顯期的服務斷層。

(二) 看見生命歷程的連續性：心理健康介入不能只看當下，必須回溯原生家庭的影響並延伸至未來的社會參與；減少代間衝突對青年心理資本的耗損。

有鑑於此，衛生福利部自2023年8月1日開始推動「年輕族群心理健康支持方案」，提供15至30歲的年輕人每人三次免費心理諮商服務。截至當年底，已有17,178人接受該項服務（衛福部，2025），其中以24至30歲年齡層占比最高，達66%，反映出年輕族群對心理健康支持的迫切需求。為回應更廣泛的社會需求，衛福部後續擴大推動「青壯世代心理健康支持方案」，將服務對象延伸至15至45歲民眾。此外，臺灣多所大學自2022學年度起陸續建立心理假制度，顯示學術機構亦開始正視青年心理健康的重要性。整體而言，青年身心困擾情況日益嚴峻，社會各界必須持續推動預防與介入措施，以回應此迫切且深遠的公共健康挑戰。

本期所蒐羅的論著共計有18篇是有關成年初顯期的生活議題，以及社工實務界所設計的服務或方案經驗，來協助歷經這段發展期所面對的挑戰和風險。希望閱讀這些論著可以有助於實務工作的增進和創意。

## 參考文獻

胡中宜（2020）。〈被隱沒的聲音：離開家外安置照顧青年之自立生活經驗〉。《台大社會工作學刊》，42，95-144。

毛菁華、許鶯珠、方紫薇（2019）。〈台灣大學生父母期待對發展、焦慮未定向之影響：生涯自我效能的中介效果〉。《中華輔導與諮商學報》，56，17-57。

袁詠綦、孔祥明（2022）。〈結婚不結婚：臺灣適婚年齡者進入婚姻與否的考量因素〉。《人口學刊》，64，1-49。

羅濟威、羅良慧、王怡惠、林明宜、林岱緯、林品華（2020）。《百大社會課題進階分析——青年世代關注之重要社會課題探究》。財團法人國家實驗研究院科技政策研究與資訊中心。

衛生福利部心理健康司（2025年12月3日）。〈自殺死亡及自殺通報統計〉。衛生福利部。  
<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4904-8883-107.html>

- 衛生福利部 (2025)。〈年輕族群心理健康支持方案——113年持續服務年輕族群！〉。https://www.mohw.gov.tw/cp-16-77278-1.html
- 董氏基金會 (2012)。〈全國大學生憂鬱情緒與運動習慣之相關性調查〉。https://www.etmh.org/Depression/show\_more?id=a367234e84604969ace0558fc5f09349
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development, 1*, 154-168.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2018). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Chang, Y. H., Lin, C. Y., Liao, S. C., Chen, Y. Y., Shaw, F. F. T., Hsu, C. Y., Gunnell, D., & Chang, S. S. (2023). Societal factors and psychological distress indicators associated with the recent rise in youth suicide in Taiwan: A time trend analysis. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 57*(4), 537-549.
- Heinze, J. E., Hsieh, H. F., Aiyer, S. M., Buu, A., & Zimmerman, M. A. (2020). Adolescent family conflict as a predictor of relationship quality in emerging adulthood. *Family Relations, 69*(5), 996-1011.
- Li, L. & Wu, X. (2019). Housing price and intergenerational co-residence in urban China. *Journal of Housing Economics, 45*, 101596.
- Liu, Z. & Kuai, M. (2025). The global burden of depression in adolescents and young adults, 1990-2021: Systematic analysis of the global burden of disease study. *BMC Psychiatry, 25*(1), 767.
- Keniston, K. (1971). *Youth and dissent: The rise of a new opposition*. Harcourt Brace Jovanovich.
- McGorry, P., Gunasiri, H., Mei, C., Rice, S., & Gao, C. X. (2025). The youth mental health crisis: Analysis and solutions. *Frontiers in Psychiatry, 15*, 1517533.
- Nagabharana, T. K., Joseph, S., Rizwana, A., Krishna, M., Barker, M., Fall, C., Kumaran, K., & Krishnaveni, G. V. (2021). What stresses adolescents? A qualitative study on perceptions of stress, stressors and coping mechanisms among urban adolescents in India. *Wellcome Open Research, 6*, 106.
- Persike, M., & Seiffge-Krenke, I. (2016). Stress with parents and peers: How adolescents from 18 nations cope with relationship stress. *Anxiety, Stress, & Coping, 29*(1), 38-59.
- Srinivas, V. (2019). Explaining the increase in young adults living with parents. *Journal of Economic Issues, 53*(4), 1017-1028.

Zhang-James, Y., Clay, J. W., Aber, R. B., Gamble, H. M., & Faraone, S. V. (2025). Post-COVID-19 mental health distress in 13 million youth: A retrospective cohort study of electronic health records. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 64(1), 65-76.