

# 成年初顯期社會情緒發展的趨勢與挑戰——2020至2024年臺灣文獻的系統性分析

蔡旻家

## 壹、前言

在人類發展研究中，分類是理解與組織知識的核心機制（Rosch, 1978）。透過分類，研究者能將具共同屬性的現象歸入特定範疇，進而推論其規律性與發展邏輯。這種分類思維奠定了發展心理學對「人生階段」的系統性劃分。自Hall（1904）提出「青少年時期」以來，學界對不同生命階段的心理與社會特徵進行了持續探索。然而，隨著社會結構與文化變遷，傳統上以「青少年」（約12-18歲）與「成人」（18歲以上）為界的劃分已不足以反映現代青年在社會過渡階段的真實經驗。

Arnett（2000）提出「成年初顯期」（Emerging Adulthood, EA）理論，主張18至25歲（或延伸至30歲）之間是一個獨特的發展階段，具有高度探索性、變動性與自我聚焦等特徵。該理論指出，隨著教

育延長、結婚與就業年齡推遲，青年在心理社會發展上形成了介於青少年與成人之間的「過渡階段」。Arnett強調，EA的核心任務包括身分探索、親密關係建立、自主性發展與未來方向的確立。

臺灣社會自2000年代以降，也面臨類似的延緩成人化現象。青年在教育延長、就業困難與經濟壓力下，呈現心理不穩定與社會焦慮的共同現象（陳杏容，2022）。這些挑戰促使學術界開始關注成年初顯期的心理與社會情緒發展問題。近年來，隨著教育部與地方政府推動「社會情緒學習」（Social and Emotional Learning, SEL）政策，青年社會情緒適應逐漸成為跨學科議題。然而，國內對成年初顯期的研究多以大學生為主要樣本，缺乏整合性分析與系統性歸納。

因此，本研究旨在透過系統性文獻分析，檢視2020年至2024年間臺灣關於成年初顯期社會情緒發展的研究成果，歸納其

主要趨勢、挑戰與研究缺口。研究目的包括：（一）辨識國內近年文獻中成年初顯期個體的核心社會情緒特徵與發展趨勢；（二）分析此階段青年面臨的情緒調適與社會互動困境；（三）提出整合社區心理健康與教育政策的發展建議。藉此，本研究期能提供理論與實務兼具的在地觀點，作為社區心理健康促進與青年政策規劃之參考。

## 貳、文獻回顧

### 一、人生階段分類的歷史脈絡

人生階段的分類可追溯至更早期的西方心理學理論。林育陞（2016）所引用的艾瑞克森（Erikson）社會心理發展階段，將個體的社會心理發展與年齡明確連結，並進行系統性分類。此分類旨在釐清各階段發展不順利時可能衍生的問題，並將人生階段分類的年代推前至1950年代（Erikson, 1950）。艾瑞克森提出此發展階段，是為了對佛洛伊德（Sigmund Freud）的性心理發展階段進行補充與改進。若將佛洛伊德的分類納入考量，則人生階段分類的歷史淵源可進一步推敲至佛洛伊德活躍的19世紀末至20世紀初（何薇玲，2019；Erikson, 1950）。

佛洛伊德以精神分析學說探討人格發展時，主張所有個體都需歷經固定的發展階段。這些階段所累積的經驗，對成年後

成熟人格的形塑至關重要。其理論核心在於，個體在不同發展時期會追求本能的滿足，並將探索需求集中在相對應的特定身體器官。透過此種階段性的本能滿足與探索，最終得以完成人格特質的建構（曾揚元，2018）。

但翁曉惠與黃莉婷（2025）提出了一個反向思考，提醒研究者須要多元面向看待人生階段分類。該研究引入儒家「三十而立」觀念，指出人生階段的分類深受文化思想的形塑，這項觀念建構中華文化中以年齡為基礎的人生階段劃分。這些文化分類不僅確立了各階段的教養目標與社會期待，同時也形成了一個無形的「框架」。這種框架所產生的刻板印象，容易在無形中限制並影響人們對自身人生歷程的選擇與發展（翁曉惠、黃莉婷，2025）。

### 二、成年初顯期理論之發展與內涵

Jeffrey J. Arnett認為「成年初顯期」是青春期與成年期之間一個獨特的過渡階段。相較於青春期以第二性徵成熟為主要特徵，以及成年期在工作、關係上趨於穩定並肩負承諾，成年初顯期的個體嘗試扮演成人角色，但尚未真正獨立，面臨高度的不穩定與變動性。此階段有幾個共同特徵：年輕人花費大量時間進行探索認同（identity exploration），藉此對自我、親密關係和世界建立穩定看法；對未來抱有

高度樂觀，認為人生具有各種實驗性／可能性（experimentation/possibilities）；傾向於專注在自己（self-focus）有興趣的事物上；並常有介於中間的感受（feeling in-between），感覺自己介於兒少與成人之間。此外，不穩定也是共同特質，表現為頻繁搬遷、跳槽、以及人際關係與伴侶關係的變動。然而，關於這些特徵是否受到家庭經濟資源差異的影響，學界立場不一。部分學者認為成年初顯期特徵不太受社經地位影響，但部分學者指出，低社經地位青年可能因缺乏資源而無法自由探索，反而因劣勢被限制在家鄉社區，駁斥了Arnett關於普遍樂觀和可能性的論述。此爭議部分源於Arnett的研究樣本主要來自美國中產階級大學生，缺乏多元家庭背景的代表性（陳杏容，2021）。

Arnett提出「成年初顯期」作為一個新的社會心理發展階段，約界於18歲至25至30歲之間，用以描述在現代社會經濟結構下，因教育延長、延後結婚等因素而延後進入成年期的現象。這段時期的青年處於「完全沒有身分的身分」的狀態，其主要特色包含開始探索自我認同、處於不穩定狀態、關注自我、感覺不上不下（既非青年也非成年）、常感孤獨，但同時對未來充滿盼望。此外，王浩威醫師觀察到臺灣青年在此期間還掙扎於「個人主義的自我」與「家庭／家族的自我」之間。成年初顯期的青年有三個主要自我探索任

務：愛與親密關係、工作與職涯的選擇，以及個人信仰與價值觀的建立，總體目標是完成自我探索並達成獨立自主。當個體自覺成為「自給自足」（a self-sufficient person）的人，意味著能對自己完全負責、獨立做決定、擁有經濟獨立並空間上離開原生家庭時，即發生了主觀的「成年」感受（蔡恆偉，2021）。

### 三、成年初顯期社會情緒發展的既有研究與待探議題

陳秀芬（2022）針對臺灣成年初顯期（18-29歲）年輕人的研究，旨在探討無法忍受不確定性、自我分化、心理幸福感與自我慈悲之間的關係，並特別檢驗自我慈悲的中介角色。研究發現，臺灣成年初顯期年輕人普遍面臨中上程度的無法忍受不確定性和中下程度的自我分化，但同時擁有中等偏高的自我慈悲與心理幸福感。在變項關係上，無法忍受不確定性與心理幸福感呈顯著負相關，而自我分化和自我慈悲則與心理幸福感呈顯著正相關。核心發現是自我慈悲在「無法忍受不確定性與心理幸福感」及「自我分化與心理幸福感」的關係中，分別扮演了部分中介與完全中介的角色。此外，多數人口學變項（如性別、社經地位、學職狀態等）對這四個核心變項的展現皆有不同影響。總體而言，研究證實了自我慈悲是此階段青年在應對不確定性壓力與自我分化挑戰時，

提升心理幸福感的重要保護性與轉化性機制。

廖小雯與程景琳（2011）的研究以114位成年初顯期年輕人為對象，旨在探討自我認同狀態與心理幸福感的關係，並著重分析自我定義記憶之解釋歷程（「意義化」與「污染化」）所扮演的角色。核心發現為：認同達成狀態與心理幸福感呈正相關，而認同混淆、認同尋求及認同早閉狀態均呈負相關。同時，與心理幸福感呈正相關的「意義化歷程」與認同達成狀態正相關；而與心理幸福感呈負相關的「污染化歷程」則與認同混淆狀態正相關，並對認同混淆影響心理幸福感的關係具有間接效果。總結而言，此研究強調在成年初顯期階段，穩定的自我認同以及對生命事件記憶進行積極的意義化解釋，是促進心理幸福感的重要機制。

透過華藝線上圖書館以「成年初顯期」進行搜尋，並設定5年內文獻，共計有40篇，聚焦對主題有直接使用「成年初顯期」有4篇，4篇主題可歸納「家庭關係、自我分化與心理適應」、「經濟困境、復原力與心理健康」、「發展軌跡與支持系統對憂鬱的影響」三個核心主題。若整理5年內的40篇文獻，可以觀察到現有研究已經確立了多個與成年初顯期社會情緒相關的單一議題，但對於多種社會情緒要素之間如何相互作用、如何共同作用於跨情境的發展任務（如弱勢適應、自我

認同建構）的複雜、整合性研究，是當前的主要研究缺口。

#### 四、社會情緒學習的重要性

社會情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）在當代教育體系中的地位日益提升，其重要性不僅在於提供一套應對人際關係的技巧，更在於它與學生的學業成就、心理健康及全人發展等核心目標緊密相關，使其成為推動教育改革的關鍵要素（林佳慧，2025；戴弘鈞，2025）。

面對數位時代的環境變遷與學生日益嚴峻的心理健康挑戰，推動社會情緒學習具有刻不容緩的必要性（林哲立，2025；林佳慧，2025）。透過社會情緒學習課程的介入，能有效提升學生的主觀幸福感、增進自尊，並降低焦慮與抑鬱等心理困擾（林秀玲等人，2025；林佳慧，2025）。在行為層面上，社會情緒學習亦被證實能顯著改善學生的人際衝突和違規行為，並減少心理困擾與破壞性行為，對於校園的和諧與安全至關重要（林秀玲等人，2025）。

社會情緒學習的核心目標是培養學生整合思考、感受與行為的能力，以有效應對生活中的複雜挑戰（林佳慧，2025；黃綯質，2025）。它不單是工具性技能，更是全人教育中不可或缺的一環，旨在促進學生的身心健康及全人發展（林哲立，2025；林佳慧，2025）。國際趨勢亦顯

示，社會情緒學習技巧（如自我控制、合作、復原力）被經濟合作暨發展組織（OECD）等國際組織高度重視，認為其對個人健康生活、學業成就和工作表現至關重要（黃絢質，2025）。臺灣教育部頒布「社會情緒學習中長程計畫」，並成立研究室，即是為了體現社會情緒學習的價值，以「營造幸福學校，實踐健康台灣」的國家願景（林哲立，2025；林佳慧，2025）。

## 參、研究方法

### 一、研究方法

本研究將採用文獻分析法作為主要的學術研究方法，旨在系統性地回顧、評估、整合與詮釋既有學術文獻與相關資料。此方法有助於識別當前研究領域的知識結構、主要理論框架、研究趨勢，以及現有研究的不足之處，進而為本研究的論點或後續實證研究奠定穩固的理論基礎（Fink, 2019; Webster & Watson, 2002）。

### 二、研究步驟與資料處理

（一）關鍵字與資料庫：精確定義與研究主題相關的核心關鍵字，並於華藝線上圖書館進行搜尋。為確保文獻的時代性與相關性，將設定明確的時間範圍，但亦會納入該領域的經典

或奠基性研究作為理論基礎（Machlup, 1980）。

（二）系統化搜尋：為了提升研究的系統性與透明度，搜尋與記錄過程將參照系統性文獻回顧的指引精神，以確保文獻獲取過程具備可複製性（Kitchenham & Charters, 2007）。

考量本研究旨在系統性分析國內（臺灣）脈絡下成年初顯期的社會情緒發展趨勢與挑戰，故選定「華藝線上圖書館」（Airiti Library）作為唯一的文獻檢索來源。選用此資料庫的理由在於，其為臺灣地區收錄最完整、最具代表性的中文學術資源庫，涵蓋了同儕審查期刊、碩博士論文及學術研討會論文。相較於全球性的資料庫，使用華藝線上圖書館更能確保本研究的分析聚焦於臺灣本地的學術觀點與實證資料，從而奠定穩固的在地化理論基礎。

為回應研究目的，本研究將參照系統性文獻回顧的指引精神，設定明確的搜尋策略。核心關鍵字：將以「成年初顯期」作為主要搜尋詞彙。次要關鍵字：為鎖定「社會情緒發展」的範疇，將搭配使用布林邏輯（AND）結合以下次要關鍵字：「社會情緒」、「情緒調節」、「身分探索」、「親密關係」、「孤獨感」、「社會焦慮」、「心理幸福感」或「心理適應」。時間範圍：為確保文獻的時代性，

並精確回應研究主題，搜尋的發表時間將嚴格限定於2020至2024年。

### 三、文獻的篩選與評估

本研究建立明確的納入與排除標準，主要著重於文獻的直接相關性、學術性與研究方法的嚴謹性。並採用批判性閱讀的方法，評估選定文獻的方法論有效性與結論的可信度。此步驟目標在於從描述性回顧轉向批判性分析，有效識別知識的累積與缺口。

#### (一) 納入與排除標準

文獻篩選的第一階段將依據標題、摘要與關鍵字，進行以下標準的檢核。

##### 1. 納入標準

- (1) 文獻類型：必須為同儕審查之學術期刊論文。
- (2) 語言與地區：限定為臺灣發表的繁體中文文獻，以確保符合國內脈絡之研究範疇。
- (3) 主題相關性：文獻內容須明確以成年初顯期（或18-29歲群體）為主要研究對象，並深入探討其社會情緒發展、挑戰或相關干預措施。

##### 2. 排除標準

- (1) 非學術性文章（如：書評、序言、新聞報導、編輯社論）。
- (2) 文獻內容僅提及「成年初顯

期」為背景，但未將其社會情緒表現作為主要探討變項。

- (3) 無法取得全文以進行品質評估的文獻。

#### (二) 品質評估

通過第一階段篩選的文獻，將由研究者進行全文的批判性閱讀。此階段旨在評估文獻的方法論有效性與結論的可信度。評估重點包含（但不限於）：研究設計的嚴謹性、樣本的代表性、測量工具的信效度，以及（若是質性研究）資料分析的飽和度與可信度。此步驟目標在於從描述性回顧轉向批判性分析，有效識別知識的累積與缺口，確保最終納入分析的文獻均具備高度的學術價值。

## 肆、研究結果

本章節依循系統性文獻回顧步驟，呈現篩選與分析結果（表1、表2）。根據設定之時間範圍（2020-2024年）及關鍵字組合（「成年初顯期AND社會情緒」），於華藝線上圖書館共檢索到40篇文獻。經標題與摘要初篩後，納入15篇具明確「成年初顯期」或18-29歲焦點之學術期刊論文；經全文品質評估後，最終保留18篇符合納入標準（同儕審查、具方法論嚴謹性、探討社會情緒發展相關變項），供後續分析。研究主題聚焦於三

大面向：（一）自我分化與情緒調節、情緒學習與幸福感。  
（二）親密關係與心理健康、（三）社會

表 1 題目或摘要明確提及「成年初顯期」之文獻系統分析表（2020-2024）

編號	作者 (年份)	題名	題目含 成年初 顯期	摘要含 成年初 顯期	研究對象 / 範圍重點
1	梁嘉鎡等人 (2021)	父母心理控制與成年初顯期子女之社交焦慮：自我分化的中介影響	是	是	探討 EA 階段家庭心理控制、自我分化與社交焦慮
2	陳杏容 (2021)	探索成年初顯期特徵、家庭經濟與心理健康之關聯	是	是	EA 特徵與家庭經濟、心理健康之關聯
3	陳杏容 (2022)	兒少經歷家庭經濟困境者於成年初顯期的復原力經驗探究	是	是	經濟弱勢青年進入 EA 後的復原力歷程
4	陳亦柔與 陸偉明 (2022)	自尊、親子與師生關係對青少年至成年初顯期憂鬱症狀發展軌跡之探討	是	是	青少年過渡至 EA 階段憂鬱症狀之縱貫軌跡
5	廖孟真與 蔡松純 (2024)	教養態度與自尊：反思功能之中介角色	否	是	EA 族群中教養態度經反思功能影響自尊

註：EA 為 Emerging Adulthood（成年初顯期）之縮寫。

資料來源：Airiti Library 華藝線上圖書館，由研究者自行彙整。

表 2 學術文獻系統化分析表（2020-2024）

篇號	篇號	作者 (年份)	焦點群體	研究核心與發現
心理健康與情緒調節				
1	大學生的社會情緒學習素養與其對嘲弄的正向感知之關係－以情緒調節策略為中介變項	黃絢質 (2023)	大學生	探討大學生的社會情緒學習素養與對嘲弄的正向感知的關係。研究將情緒調節策略視為兩者之間的中介變項。
2	依附、憂鬱和積極因應對青少年學校生活困擾之影響性研究	王櫻芬 (2020)	青少年	探討依附、憂鬱和積極因應如何影響青少年學校生活困擾。
3	無自殺意圖的自傷行為之心理治療	葉芸芝 (2023)	心理治療實務	探討針對無自殺意圖的自傷行為（NSSI）所採取的心理治療方法與策略。
4	男性低自我分化者（媽寶）心理評估的內涵與方式之探討	李彥慧等人 (2023)	男性成人	探討低自我分化者（媽寶）的心理評估內涵與實務操作方式。
5	食物療愈HEAL-ing模式之建構	陳進鴻等人 (2024)	輔導與心理健康	旨在建構食物療愈HEAL-ing模式。
人際關係與親密關係				
1	單身者社交自我效能與人際關係之研究	陳詩婷與黃郁婷 (2022)	單身者	探討單身者的社交自我效能與人際關係的關聯性。
2	伴侶情緒表達矛盾對關係滿意度之影響：行動者與伴侶相依模式之探討	蔡孟席與劉彥君 (2024)	伴侶	探討伴侶情緒表達矛盾對關係滿意度的影響，並運用行動者與伴侶相依模式（APIM）進行分析。

篇號	篇號	作者 (年份)	焦點群體	研究核心與發現
社會與弱勢群體議題				
1	大學經濟弱勢女學生的月經貧窮：影響與改善行動	尤辰芳 (2024)	大學經濟弱勢女學生	探討大學經濟弱勢女學生的月經貧窮現象、所面臨的影響，並提出改善行動建議。
2	受助後的充權人生？已進入職場之家扶青年及其家庭受扶經驗之檢視	林晉賢等人 (2023)	家扶青年及其家庭	檢視已進入職場的家扶青年及其家庭過去的受扶經驗，並從充權角度進行分析。
教育、學習與校園輔導				
1	臺灣與中國大陸大學生性健康素養之比較研究	徐倩 (2020)	臺灣與中國大陸大學生	比較臺灣與中國大陸大學生的性健康素養現況與差異。
2	從「文學閱讀者」轉化為「文學帶領者」：專案式學習理念融入大學生探究生命大問題之行動研究	唐淑華與杜鎮宇 (2023)	大學生	透過行動研究，探討將專案式學習融入大學課程，促進大學生從文學閱讀者轉化為文學帶領者，以探究生命大問題。
3	大學校園規劃對大學生健康促進生活型態之影響	王昱鈞等人 (2024)	大學生	探討大學校園規劃的因子（如建築密度、校園綠化）對大學生健康促進生活型態的影響。
4	大學輔導系統之困境與因應	黎士鳴與張喆 (2024)	大學輔導系統	探討當前大學輔導系統面臨的困境，並提出可能的因應策略。

資料來源：Airiti Library 華藝線上圖書館，由研究者自行彙整。

## 一、成年初顯期社會情緒發展的核心趨勢與特徵

### (一) 自我分化與心理調適能力的提升需求

多數研究指出，成年初顯期青年在家庭與社會角色轉換中普遍經驗「不確定性焦慮」與「角色模糊」壓力（陳秀芬，2022；梁嘉鎂等人，2021）。具高自我慈悲與自我接納者可藉此提升情緒復原力（陳杏容，2022）。同時，低自我分化者在情緒與人際互動上易出現依附過強現象（李彥慧等人，2023）。黃絢質（2023）證實，社會情緒學習素養透過情緒調節策略中介，能增進青年對負向人際刺激的正向感知，顯示社會情緒能力是應對壓力與促進心理適應的關鍵。

### (二) 親密關係與家庭互動的雙重影響

梁嘉鎂等人（2021）發現父母心理控制透過降低自我分化間接增加社交焦慮；廖孟真與蔡松純（2024）指出支持性教養態度能透過反思功能提升自尊與情緒穩定。伴侶研究（蔡孟席、劉彥君，2024）顯示情緒表達不一致降低關係滿意度，單身者研究（陳詩婷、黃郁婷，2022）亦指出社交自我效能與人際滿足正相關，反映社會支持與情緒調節的交互作用。

### (三) 社會情緒學習與心理幸福感的提升

社會情緒學習近年被視為青年心理健

康關鍵要素。具良好社會情緒學習素養者展現較高同理心與自我覺察，並能減少焦慮與抑鬱症狀（黃絢質，2023）。行動研究（唐淑華、杜鎮宇，2023）亦顯示，專案式學習可提升自我覺察與內在動機，說明社會情緒學習概念可融入教學促進社會情緒整合。

## 二、成年初顯期社會情緒適應的主要挑戰與風險

### (一) 角色轉換的不確定性與壓力

成年初顯期青年需同時面對學生、職場新人與家庭成員等多重角色（陳秀芬，2022）。尤辰芳（2024）研究顯示，經濟弱勢女性面臨月經貧窮等困境時，其情緒壓力顯著高於一般族群。

### (二) 孤獨感與社會焦慮的普遍化現象

梁嘉鎂等人（2021）指出，家庭心理控制放大社交焦慮；葉芸芝（2023）從臨床角度指出，孤獨與情感隔離常引發無自殺意圖的自傷行為，顯示社會支持網絡薄弱的風險。

### (三) 經濟弱勢與心理復原力之落差

經濟資源不足被視為心理適應的重要社會變項。陳杏容（2022）指出家庭經濟困境削弱青年自我效能。林晉賢等人（2023）發現，弱勢青年若獲持續社會支持與充權，其心理復原力可提升。黎士鳴

與張喆（2024）則指出，校園健康促進設計可增進幸福感與情緒調節，突顯結構性因素的重要。

### 三、綜合分析與在地脈絡的研究缺口

整體而言，2020-2024年間臺灣文獻顯示，成年初顯期社會情緒發展逐漸由「個體心理層面」轉向「生態系統視角」。雖各議題已確立，但仍缺乏橫跨多變項之整合模型研究，例如自我分化、經濟困境與情緒復原力之交互效應。此外，弱勢青年與非學齡族群的長期追蹤資料仍不足，未來宜以縱貫研究與混合方法深化理解。

## 伍、結論與建議

### 一、研究結論

本研究透過系統性分析2020年至2024年間有關成年初顯期社會情緒發展的文獻，歸納出臺灣在此領域研究的主要趨勢與挑戰。整體而言，研究呈現出三項核心發展脈絡。

#### （一）自我分化與情緒調節能力為成年初顯期心理適應的關鍵基礎

青年在面對身分轉換與社會壓力時，若能具備較高的自我分化與情緒調節策略，便能展現更佳的心理復原力與適應力（黃絢質，2023；李彥慧等人，2023）。

這顯示自我理解與家庭心理界限的發展，是進入成熟階段的重要心理任務。

#### （二）親密關係與社會互動品質對情緒健康具有深層影響

不論是在伴侶關係、家庭互動或同儕支持層面，情緒表達一致性與互動滿意度皆與心理安適密切相關（蔡孟席、劉彥君，2024；陳詩婷、黃郁婷，2022）。青年若能在關係中學習適當的情緒溝通與自我界限維護，將有助於穩定其情感依附與社會信任感。

#### （三）社會情緒學習與復原力教育的推展為未來趨勢

研究顯示，社會情緒學習不僅能強化青年自尊與自覺，也能降低焦慮與孤獨感，促進整體幸福感（黃絢質，2023；唐淑華、杜鎮宇，2023）。

此外，本研究也指出現階段的幾項挑戰：其一，社經弱勢與性別差異仍顯著影響心理健康與情緒調適（尤辰芳，2024）；其二，孤獨與自我傷害現象逐漸普遍化（葉芸芝，2023）；其三，研究多集中於大學生族群，對在職青年與非典型就業者之探討相對不足（林晉賢等人，2023）。整體而言，臺灣成年初顯期的社會情緒發展正朝多元整合與文化脈絡化方向邁進，但仍需持續關注不同族群與社會結構之差異。

## 二、研究建議

### (一) 對未來研究的建議

#### 1. 深化理論整合與跨層次分析

建議未來研究可整合家庭系統理論、情緒智力量表與社會情緒學習架構，建立多層次的社會情緒發展模型，以反映個體、家庭與社會間的互動關係。

#### 2. 擴展研究對象與樣本多樣性

應將焦點延伸至非學院體系青年、經濟弱勢族群與職場新人，以更全面呈現成年初顯期的情緒適應現象。

#### 3. 加強縱貫與混合方法研究

透過長期追蹤及質量並重的研究設計，可更深入理解社會情緒發展的歷程與轉變機制。

### (二) 對教育與實務的建議

#### 1. 推動高等教育階段的社會情緒學習課程與輔導方案

建議在大專院校及青年機構導入社會情緒學習與心理韌性課程，強化學生自我覺察、情緒管理與人際溝通能力。

#### 2. 強化家庭與社區支持網絡

應促進家長與社區在心理健康教育中的參與，提供情緒支持與實務輔導，特別針對弱勢青年族群。

#### 3. 結合公共政策以建立青年心理健康促進體系

政府可整合教育、勞政與衛政系統，設立跨部門合作機制，推動「社會情緒健

康促進行動方案」，以預防心理困擾與社會孤立現象。

### (三) 研究限制

本研究僅以「華藝線上圖書館」(Airiti Library)為主要資料庫，未納入國際性資料庫(如PsycINFO、ERIC、Scopus等)，因此研究結果可能無法全面呈現EA族群於跨文化脈絡中的發展趨勢。此外，納入文獻以中文期刊為主，雖能反映臺灣本土情境，卻可能忽略國際間對EA社會情緒發展的前沿研究與理論差異。

## 三、總結

本研究的系統性分析揭示，成年初顯期的社會情緒發展不僅是心理學議題，更是教育、社會與文化交織的發展課題。強化社會情緒學習教育、家庭情緒教育與社會支持體系，將有助於臺灣青年在快速變動的社會環境中培養穩定的心理韌性與健康的人際關係。

(本文作者為衛生福利部玉里醫院社工師、國立空中大學社會科學系兼任講師、國立政治大學社會工作研究所博士生)

**關鍵詞：**成年初顯期、社會情緒發展、社會情緒發展教育

📖 參考文獻

- 尤辰芳 (2024)。〈大學經濟弱勢女學生的月經貧窮：影響與改善行動〉。《學生事務與輔導》，63 (1)，61-82。https://doi.org/10.6506/SAGC.202406\_63(1).0006
- 王昱鈞、張宗琦、張伯茹 (2024)。〈大學校園規劃對大學生健康促進生活型態之影響〉。《戶外遊憩研究》，37 (3)，49-80。https://doi.org/10.6130/JORS.202409\_37(3).0002
- 王櫻芬 (2020)。〈依附、憂鬱和積極因應對青少年學校生活困擾之影響性研究〉。《教育心理學報》，52 (1)，191-217。https://doi.org/10.6251/BEP.202009\_52(1).0008
- 何薇玲 (2019)。《幼兒發展與輔導》。高點。
- 李彥慧、黃馨慧、李怡、蔡義晟、黃政昌 (2023)。〈男性低自我分化者 (媽寶) 心理評估的內涵與方式之探討〉。《諮商與輔導》，449，31-37。
- 林秀玲、陳學志、蔡孟樺 (2025)。〈社會情緒學習的介入成效：對學習動機、學習成就、焦慮、違規行為及幸福感的影響〉。《教育科學研究期刊》，70 (3)，167-214。https://doi.org/10.6209/JORIES.202509\_70(3).0006
- 林育陞 (2016)。〈青少年青春期生、心理健康之探究〉。《諮商與輔導》，364，5-8。
- 林佳慧 (2025)。〈探究社會情緒學習之實施與展望〉。《台灣教育研究期刊》，6 (4)，377-394。
- 林哲立 (2025)。〈國家教育研究院社會情緒學習研究室揭牌：營造幸福學校，實踐健康台灣願景〉。《教育脈動》，20，39-41。
- 林晉賢、賴紅汝、黃筱珊、周大堯 (2023)。〈受助後的充權人生？已進入職場之家扶青年及其家庭受扶經驗之檢視〉。《臺灣社會福利學刊》，19 (1)，21-68。https://doi.org/10.6265/TJSW.202306\_19(1).02
- 唐淑華、杜鎮宇 (2023)。〈從「文學閱讀者」轉化為「文學帶領者」：專案式學習理念融入大學生探究生命大問題之行動研究〉。《課程與教學》，26 (2)，149-184。https://doi.org/10.6384/CIQ.202304\_26(2).0006
- 徐倩 (2020)。〈台灣與中國大陸大學生性健康素養之比較研究〉。《健康生活與成功老化學刊》，12 (1)，13-26。
- 翁曉惠、黃莉婷 (2025)。〈「框架效應」－視錯覺原理應用於服裝敘事〉。《實踐設計學報》，22，26-45。
- 梁嘉鎰、吳志文、程景琳 (2021)。〈父母心理控制與成年初顯期子女之社交焦慮：自我分化的中介影響〉。《諮商心理學報》，33 (1)，89-110。
- 陳亦柔、陸偉明 (2022)。〈自尊、親子與師生關係對青少年至成年初顯期憂鬱症狀發展軌跡之探討〉。《中華輔導與諮商學報》，63，71-109。https://doi.org/10.53106/17285186202201

0063003

- 陳杏容 (2021)。〈探索成年初顯期特徵、家庭經濟與心理健康之關聯〉。《中華心理衛生學刊》，34 (3)，193-227。https://doi.org/10.30074/FJMH.202109\_34(3).0001
- 陳杏容 (2022)。〈兒少經歷家庭經濟困境者於成年初顯期的復原力經驗探究〉。《東吳社會工作學報》，42，93-122。
- 陳秀芬 (2022)。《成年初顯期年輕人無法忍受不確定性、自我分化與心理幸福感之間的關係——以自我慈悲為中介變項》(碩士論文，國立臺灣師範大學)。臺灣博碩士論文知識加值系統。https://hdl.handle.net/11296/8e77f2
- 陳進鴻、張航睿、黎士鳴 (2024)。〈食物療癒HEAL-ing模式之建構〉。《正向心理：諮商與教育》，3，47-71。https://doi.org/10.30099/PPCE.202406\_(3).0004
- 陳詩婷、黃郁婷 (2022)。〈單身者社交自我效能與人際關係之研究〉。《華岡農科學報》，50，1-18。
- 曾揚元 (2018)。〈以精神分析的角度從系統觀看台灣社會的「媽寶」現象〉。《諮商與輔導》，387，45-48。
- 黃絢質 (2023)。〈大學生的社會情緒學習素養與其對嘲弄的正向感知之關係—以情緒調節策略為中介變項〉。《教育心理學報》，55 (2)，241-268。https://doi.org/10.6251/BEP.202312\_55(2).0002
- 黃絢質 (2025)。〈社會情緒學習融入學科之課程與教學探析〉。《臺灣教育評論月刊》，14 (7)，74-80。
- 葉芸芝 (2023)。〈無自殺意圖的自傷行為之心理治療〉。《輔導季刊》，59 (1)，25-36。
- 廖小雯、程景琳 (2011)。〈成年初顯期的自我認同狀態、自我定義記憶之解釋歷程與心理幸福感之關係探討〉。《應用心理研究》，51，79-110。
- 廖孟真、蔡松純 (2024)。〈教養態度與自尊：反思功能之中介角色〉。《中華輔導與諮商學報》，71，129-170。https://doi.org/10.53106/172851862024090071005
- 蔡孟席、劉彥君 (2024)。〈伴侶情緒表達矛盾對關係滿意度之影響：行動者與伴侶相依模式之探討〉。《教育心理學報》，55 (4)，795-818。https://doi.org/10.6251/BEP.202406\_55(4).0007
- 蔡恆偉 (2021)。〈教會如何支持社青：一位大專工作者的經驗〉。《新使者》，180，20-23。
- 黎士鳴、張喆 (2024)。〈大學輔導系統之困境與因應〉。《臺灣教育評論月刊》，13 (3)，54-60。
- 戴弘鈞 (2025)。〈社會情緒學習的學術圖譜：研究趨勢、熱點與未來展望〉。《教育科學研究期刊》，70 (3)，215-275。https://doi.org/10.6209/JORIES.202509\_70(3).0007

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-483. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton.
- Fink, A. (2019). *Conducting research literature reviews: From the Internet to paper* (5th ed.). Sage.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*. D. Appleton.
- Kitchenham, B. A., & Charters, S. (2007). *Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering* (EBSE Technical Report). Keele University, UK.
- Machlup, F. (1980). *Knowledge: Its creation, distribution, and economic significance, Volume I: Knowledge and knowledge production*. Princeton University Press.
- Reed, S. K. (2016). A taxonomic analysis of abstraction. *Perspectives on Psychological Science*, 11(6), 735-750. <https://doi.org/10.1177/1745691616659939>
- Rosch, E. (1978). Principles of categorization. In E. Rosch & B. B. Lloyd (Eds.), *Cognition and categorization* (pp. 27-48). Lawrence Erlbaum.
- Webster, J., & Watson, R. T. (2002). Analyzing the past to prepare for the future: Writing a literature review. *MIS Quarterly*, 26(2), xiii-xxiii. <https://doi.org/10.2307/4132319>