

教師心橋

青少年兩性交往停看聽

◎為恭紀念醫院精神科·吳四維 醫師

在兩性相處的世界中，總有些人可以吸引異性追逐的目光，成為異性眼中的寵兒；也有些人則是很難讓異性去注意到他，而將錯歸咎於自己外表的不起眼。其實，外表雖然很重要，但是，好的人格特質卻是在兩性相處哲學中更重要的一部份！

面貌姣好的女生雖然可以讓異性第一眼先注意到自己，相對的對方也會擔心這個女生是否不容易相處？而外表出眾的男性，女孩子也會害怕自己配不上他或擔心腳踏多條船的情形，這都可能讓異性產生害怕而退縮的喔！所以，外貌絕非唯一的致命吸引力。

而增加異性間的吸引力的秘訣為何呢？

首先當然是自己先要有自信心，但不要給人咄咄逼人的感覺，那只會讓異性感到你不好相處，要有關懷他人的心，發自內心、真誠的關心、體貼是另一種致命的吸引力，人與人之間若能保有關懷的部分，不但可促進異性彼此之間的相處，也會讓異性想多花一些時間去瞭解、接近你！。

男女之間親密關係若要能夠持續維持，必須基於公平對待的原則；男女在交往的過程中，會出現心緒不斷地起伏，像雲霄飛車也像蹺蹺板一樣，有一種患得患失的感覺，看到對方會臉紅心跳，沒看到對方又覺得渾身不自在，但是這種神秘感或不確定感，也就是愛的感覺會逐漸消失歸於平淡，所以情侶之間的愛情如果光靠這種”戀愛激素”，是很難持續下去的，要維持這種動態”愛”的穩定關係，唯有彼此公平的關係，才是最穩定的愉悅關係。情侶相處，原本就有互惠的情緒要求，高姿態將會使愛情變淡，要認同學習彼此分享經驗、感情的感覺。

在男女交往的初期，公平互惠並不能解釋男女交往之吸引力及意願。但經過長時期的考驗，公平對待，卻是維持穩定關係必要法門。男女關係進展的初期，就像一般的人際交往，我們總會喜歡與付出比較多且對我們友善的人在一起，甚至有一種「你對我好是應該的」的錯覺，而付出較多的人也以為對方的滿意及愉快是獲得友誼的方式，雖然短期內確實能夠發揮吸引人的效果，但是長久相處以

往，如果沒有平等互惠的共識，一旦沒有人願意再無條件的付出，那男女之間的親密關係就不太能再維持。

除此之外，在兩性交往相處的要訣中，也值得去注意的就是「空間」—要給彼此多一點空間。在剛開始熱戀時很黏、很甜蜜，但在此階段過後，男女雙方就應該開始要給彼此獨立的空間，若是太黏著對方，就會造成對方太多的圈限。其實，兩人交往就像是兩個交集的圓，會有某些重疊的部分，其餘沒重疊的部分就是個人的空間。在兩性交往的過程中要懂得尊重對方，例如：男生要打球，女生就不要一直黏著，假若女生去看男生打球，男生會打得比較起勁，那就可以被邀請去看，但不見得每次都去。

讓雙方有獨自的生活空間，是促使戀愛成長的關鍵之一，雙方若未取得此一共識，就會發生「兩性交往久了之後，自己會想過一些不是兩人交集的生活時，另一方就會認為對方變了」的情況。需瞭解這個改變並不是愛得少了或不愛了，而是選擇了讓彼此有獨立空間、保有個人隱私的生活方式，如此一來，兩性互動才能更具彈性，愛情才可以長長久久。

處理分手是當代年青人的一項重要修練

失戀除意味著關係的破滅外，更是蘊含另一樁美好關係開始的契機，在爺爺奶奶的年代，由於社會氣氛封閉，往往第一個認識交往的異性就是未來五、六十年的配偶，但是現代的年輕人，社會風氣開放，交友的管道多元，且一次認識多位異性的機會高，當然分手的機會相對提高，失戀也許會讓你失落與沮喪，甚至有毀滅自己與對方的念頭，但是經過挫敗所得的經驗，何嘗不是創造另一段更美好感情的開始，所以整個過程中最重要的是失戀者的態度。

如何愛是經由學習而得來的，處理失戀也是一樣。今日社會中很多人太過於強調自我，只能我能甩掉別人，忍受失敗的能力低落，認為失戀等於否定自己存在的價值，學習如何處理破裂的親密關係，以度過感情難關是當代的年輕人一項重要的修練。

情侶分手的理由各有不同，或基於彼此個性、認知的差異，或因為與家庭、社會期待有所差距，或由於時空距離；有時是一個因素所導致，有時是數個因素併發，致使戀愛中人終歸分手或戀情衰退，無法結合。研究發現，接近90%的人在分手時，會告訴對方分手的真正理由，其中最能令人諒解的是，彼此有著不同的價值觀與人生目標。

在失戀的過程中試著以下列的步驟來思考：

1. 尋求感情破裂的真正原因，並且檢討自己與規劃未來的方向，尊重對方的選擇，希望對方告訴你原因，不要堅持自己都沒有錯，虛心檢討自己的缺點，學習更好的想處，因為過程比結果重要。
2. 勇於接受感情所受的創傷，失戀所造成的痛苦、沮喪、失落與孤獨感，告訴自己一定能度過困難，創傷總有一天會痊癒，而且你能找到更理想的對象。
3. 感情的失敗並不等於世界末日，不要以為自己從此沒有人要，不要否定自己原有的優點，失戀是彼此不合適，而不是自己太爛、太差。
4. 一旦知道自己的優缺點，要鼓勵自己改變，培養新的習慣。

父母親應如何應對：

一、以開導代替禁止：

如果孩子已經結交異性朋友，可能你越禁止，他反而會越反彈；倒不如先以平靜的態度開導孩子，跟他一起討論、分析這麼早交異性朋友的得失，讓孩子自己歸納出一個合理的結論。不少父母過於大驚小怪，好像子女一認識異性就是在選擇對象，準備要結婚了似的，其實他們只是在驗證來自父母的影響，試著去接觸異性朋友。

二、以接納代替責罵：

聽到青少年孩子交異性朋友時，不要先一口拒絕、禁止，甚至責罵，按耐住自己的脾氣，傾聽孩子的心聲，也許在他心裡也有許多的迷惑、痛苦，甚至不知所措。接納孩子真實的感受和感情，幫助他疏導不平衡的情緒，引導他，扶持他，也陪伴他走這段成長路。

三、鼓勵孩子多參與正常的社交活動：

如教會、青少年團契，讓孩子在團體的活動中，學習男女正常交往的禮節，並認識男女之間的差異、相處之道，好為將來交友戀愛做準備。

四、預防勝於治療：

子女對性別的認知與認識是從父母身上來的，這個影響從子女出生之後，父母對他的態度，父母彼此關係與相待都一點一滴地累積起來，成為兒女日後與異性相處的基礎與起點。

1. 父母親有和諧美好的婚姻，給孩子有相當的安全感，也給他們有個學習、模仿的對象，讓孩子明白男女關係和彼此對待、相處的方式應如何才是正常的。

2. 及早和孩子談及交異性朋友的問題，不要等事情發生後才開始設定許多限制。
3. 和孩子討論將來擇偶的條件：不但幫助孩子發展出他最欣賞，最喜愛的一些條件；也要幫助孩子思想，他最不喜歡，或是最不能忍受的特性都有哪些，這可成為將來篩選對象的一個關鍵。
4. 常和孩子討論持守貞操的重要。
5. 告訴孩子自己當年的戀愛故事。

五、與孩子一起討論設定交異性朋友的規範：

1. 可以結交異性朋友的年齡：每家的標準不同，你可以就你自己的經驗和理解，跟孩子討論出一個大家都能接受的年齡。
2. 學業成績須保持在某一個水平：通常青少年時期的孩子，心智和個性都還不成熟，情緒也不易穩定，太早結交異性朋友會讓他在學習方面分心。
3. 保持距離，以策安全：如何防止「性」的誘惑和突破底線。
 - a. 決心守貞。
 - b. 社交公開：注意約會地點，避免去幽暗隱密的樹叢、杳無人煙的沙灘……，這些隱密、人少、光線又不足的地方。
 - c. 不兩人單獨進入臥室，或是坐在床上。
 - d. 朋友家中大人（父母親）不在家，我就不去他家。
 - e. 不可有親密的肌膚接觸，如擁抱時兩人緊貼不放……。
 - f. 絕不在約會時寬衣解帶。
 - g. 不看色情網站、光碟，或春宮相片。
 - h. 單獨約會的危險。
 - i. 不參與不認識的人的 Party, 說明酒精與毒品的危害與可能的迷藥強暴危險。

若是孩子失戀了（不可以笑！）

1. 以同理心來支持、陪伴他的失落和傷痛，不要嘲笑他們懂什麼愛。
2. 陪伴他走過這段感情崎嶇路，重點是傳遞你的關心與愛。
3. 傾聽他的心聲，不要亂替他出主意，他現在需要的不是大人的點子。
4. 全心、真心地關愛他，讓他在失去愛情時，仍有豐富的親情在旁陪伴。
5. 給他一段痊癒的時間，這種戀情多半會因場景變化(上大學，去外地等)而變化或消失。

沒有一個父母希望他的孩子面對異性時是手足無措的，然而對異性的認識與交往也不是一朝一夕就能學會的；青少年時期對異性的好奇與探索是相當正常的現象，既不需要我們全力鼓吹，也千萬不要一味禁止。

我們作父母的只要順其自然，藉著機會把正確的異性觀與交往方式，分享給孩子們聽，給他們需要的支持與引導，不幾時你就會發現，原來我們家的寶貝居然是這麼地瀟灑（美麗）啊！