

# 青少年的青春心事

王瑞琪／可言心理諮商所所長

## 一、 前言：

最漫長的青春期，最早熟的一代，最多樣的問題。

## 二、 青少年的親密行為現況

- 1.網路交友，虛擬的世界危機四伏，父母不能再「狀況外」！
- 2.誰家孩子在戀愛：24.62%國中生和41.46%高中職學生說他們有戀愛的經驗

## 三、 知識帶來力量與智慧（附件一）

- 1.足夠的性知識是自我決定與選擇的基礎
- 2.在團體交往中自在學習，享受「交朋友」的樂趣
- 3.認識愛的真諦、分辨愛與喜歡，學習從「人格獨立」到「情感獨立」
- 4.以生涯規劃的觀點，為青春期的情感找到最好的定位
- 5.探討婚前性行為的誘惑／約會強暴／避孕
- 6.淺談墮胎、性傳染病與安全性行為

## 四、 如何避免約會強暴與非預期的性行為

- 1.青少年為何隱瞞被強暴的事實
- 2.安全的約會與自我保護（附件二）
- 3.傳統的兩性關係（男性主動、女性順服）帶來潛在的危險
- 4.現代的兩性關係：天下沒有白吃的午餐，不吃虧也不佔便宜才合理

## 五、 青少年情感受挫時之危機處理

有戀愛經驗的學生中，21.22%的國中生和15.95%的高中職學生難以接受分手的事實，需要家長協助。

- 1.沒有學會分手，沒有資格談戀愛！真愛不是佔有，而是祝福
- 2.教導孩子分手的藝術及自我保護之道
- 3.情傷中的孩子需要同理心與真誠的陪伴
- 4.情殺案不是由「愛」生恨，是由「佔有欲」生恨
- 5.誰是危險情人：分手暴力的警訊（附件三）

## 六、 結語：

瑞典性教育協會奧塔女士創會時立下一個目標：

「我夢想有一天所有出生的小孩都是受歡迎的，所有男人和女人都是平等的，所有的性關係都表達著親密、溫柔與歡愉。」

## 推薦書籍：

- 1.王瑞琪（2002）：我有話要說—親子間的有效溝通。台北：幼獅文化公司。
- 2.王瑞琪（1996）：報告老師，我戀愛了。台北：皇冠文化。
- 3.貝芙莉·英格爾（2002）：愛他，也要愛自己。台北：心靈工坊。
- 4.伊東明著，廣梅芳譯（2003）：愛，上了癮。台北：心靈工坊。
- 5.諾愛爾·尼爾森(Noelle Nelson)著（2002）：遠離危險關係—愛情的七大警訊。台北：張老師出版社。
- 6.鍾佩怡（2002）：我把羅曼史變教材了。台北：女書文化（吳氏總經銷）

## 附件一、小測驗：愛情上癮症的人常見的特徵

★24 題中有多少題你回答「是」？

- 曾經想過「如果他不在身邊，我就沒有任何心思作任何事情」？
- 曾經想過「如果失去他，我就會活不下去」？
- 曾經因為寂寞，所以勉強跟不喜歡的人約會或者交往？
- 曾經想過要用自己的力量改變他？
- 許多朋友都認為跟他分手比較好，但是你就是沒辦法跟他分手？
- 曾經想過，如果得不到他的愛，就要用一些非常手段把他拉回身邊（或者真的這麼做過，例如威脅對方）？
- 因為不想聽到朋友說自己的男（女）朋友是一個很不好的人，因此盡量避免談到自己的感情問題，或者拼命為對方辯解？
- 只有在和對方做愛的那一瞬間感受到愛情？
- 只有困難度高的愛情（自己主動追求的人）才會吸引你，主動送上門的愛情對你似乎比較沒有魅力？
- 曾經很快地陷入一段愛情，卻又很快地冷卻下來？
- 不論對象是誰，只要沒有「被愛」的感覺，就會覺得自己毫無存在價值？
- 曾經有三個月以上，不停地煩惱著究竟要分手還是不要分手？
- 曾經覺得，自己不斷地付出，卻得不到對方任何的回報？
- 認為終有一天會遇到一個可以改變自己的人，讓自己從此過得很快樂？
- 只要開始談戀愛，它就會成為你生活的全部，而周遭的一切也跟著變得美好？
- 認為只要自己可以忍耐，兩個人的關係就會好轉？
- 有時候對一個人愛得越深，恨得就越深？
- 你的感情模式經常是：吵架 → 親密關係 → 和好如初？→ 吵架……。
- 只有當自己「被需要」的時候，才會有一種活著的感覺？

- 經常在與人發生關係之後，產生罪惡感？
- 覺得自己一無是處，只有和他在一起的時候，才能暫時忘卻自己的缺陷？
- 與他做愛之後，會突然對他產生厭煩的感覺？
- 從來沒有談過超過三個月的感情？
- 經常感嘆自己活得很辛苦、愛得很辛苦？

## 附件二、安全的約會與自我保護

1. 約會初期或與對方認識不久，建議最好以團體約會的方式進行。
2. 約會之前必須清楚當次約會的內容，盡可能不要讓對方完全安排，你却一無所知。
3. 將約會的對象、時間、地點及預定回家的時間告知室友、朋友或家人，同時讓他們知道你什麼時候會回家或打電話回家。
4. 約會前多瞭解約會對象的背景、個人資料。
5. 不要過於相信對方，應保持警覺。
6. 注意約會的時、地、物，避免在偏僻的地方約會。手機要保持暢通。
7. 約會時不喝酒、或其他藥物，事實上「酒精」才是最常見的「強暴藥物」。
8. 相信自己的直覺，不要和讓你感覺不舒服的人單獨相處。
9. 冷靜並清楚表達意願。

## 附件三、交往時對方行為中的警訊

1. 旋風式的熱烈追求，不擇手段、枉顧他人的意願。
2. 有強烈的佔有欲、過度的嫉妒心，對情人的穿著、行蹤非常在意會加以干涉。
3. 情緒起伏很大，為小事發很大的脾氣。
4. 容易怪罪他人，都是別人的錯。
5. 言語侮辱：對情人常有貶抑性或侮辱的言辭。
6. 對別人的需要冷漠：別人痛苦時，露出事不關己的態度。
7. 曾有暴力行為：丟東西、踢小狗也算。

(引自張老師出版社《遠離危險關係》，Noelle Nelson 著)