

性別平等教育講座—

我的孩子戀愛了？！

~情感教育的親子對話

林炘增

[jean.lin9@gmail.com](mailto:jean.lin9@gmail.com)

博士/諮商心理師/ 社工師

國立空中大學社會科學系

助理教授

臺灣諮商心理學會理事

# 大綱

- 從次文化語言、心理學理論來認識青少年
- 父母親先檢視自己
- 如何與孩子對話：與孩子討論愛情
- 在家庭中進行情感教育
- 如何幫助孩子學習愛、練習愛

# 跟上青少年的用語

- 人+森77
- 史密斯
- UCCU
- 洗勒哈囉
- 燒話
- 時間管理大師
- 被塑膠
- 月經文
- 咩嘆
- 量子糾纏
- 靠櫃被冰
- 龍騎士

# 從青少年的用語了解其需求

- 人+森77（人家生氣氣）
- 史密斯（什麼意思尸口1么）
- UCCU（你看看你you see see you）
- 洗勒哈囉(有事嗎？)
- 燒話（造謠亂講話）
- 時間管理大師（劈腿）
- 被塑膠（被已讀不回）
- 月經文（發燒話題）
- 咩嘆（想哭又裝可愛）
- 量子糾纏（單戀不敢出擊）
- 靠櫃被冰（被店員冷淡對待）
- 龍騎士（另一半很醜）

# 學生最常八卦話題

- 「誰喜歡誰」
- 「誰跟誰告白」
- 「誰跟誰在談戀愛」

跟孩子聊他人，從聊他人中理解自己孩子的想法。  
例如，你覺得他的方法如何？換作是你，你怎麼辦？

討論拒絕，拒絕正常化，如何用「最不傷害友情」的方式拒絕告白。

# 艾瑞克森（Erikson）

## 心理社會發展論

2	2-3(幼兒期)	自主行動(自律)與羞怯懷疑(害羞)	能按社會行為要求表現目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾
3	4-6(學齡前兒童期)	自動自發(主動)與退縮愧疚(罪惡感)	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	6-11(學齡兒童期)	勤奮進取與自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18(青少年期-青春期)	自我統整(認同)與角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的的無方向，時而感到徬徨迷失
6	19-30(成年早期)	友愛親密與孤癖疏離(親密與孤立)	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨

# 父母的擔心

- 一談戀愛就會分心課業
- 太年輕談戀愛會出事的
- 國一就談戀愛，以後還得了？
- 萬一價值觀扭曲該怎麼辦？
- 把持不住分寸，導致未婚懷孕
- 受傷怎麼辦？

# 學習與社交、情感的關係

- 有越來越多的研究證實社交及情感學習（**Social and Emotional Learning**，SEL）是學業學習成功的基礎。
- 社交及情感學習，意指一步一步教導學生管理他們的行為及學習如何與同儕相處。

# 檢視父母親自己

- 家長自己腦補
- 家長思考偏誤（例如過度推論、以偏概全）
- 家長習慣主觀（非客觀）表達
- 家長投射自己個人需求（安全感、親密感）
- 家長強迫孩子接受自己價值觀

# 減低孩子的對抗性

## 減少這樣說 / 想

1. 「長大你就會懂」
2. 「學生讀好書最重要，現在不要想這些」
3. 這麼小，懂什麼戀愛
4. 講太多會鼓勵學生去談戀愛
5. 談戀愛的孩子很亂

## 試試看正面引導

1. 你希望自己的人際關係如何？
2. 我們來討論喜歡、跟愛有什麼不同？
3. 你一定希望自己受到歡迎？
4. 先傾聽孩子的問題
5. 試著從孩子情緒切入並同理孩子的心情與好奇

# 你的孩子正在談戀愛

- 1 傾聽：聽懂孩子在意的點、同理他們的感受
- 2 提問：你喜歡他的什麼特點？你的同學對他的形容詞或評價？他喜歡你的什麼地方？
- 3 不評論：不落井下石、不過度預測、不評論第三方
- 4 討論共識：時間地點的界線、不能做的事、不能去的地方、最底線



1聽2問3不評論4討論

# 孩子的同儕正在談戀愛

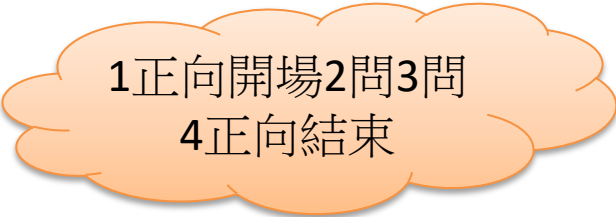
- 1 聽：孩子想表達的重點，先回應他的重點，忍住家長想發表的意見。
- 2 問：該同學的想法、價值觀、心情是....?他怎麼告白的?
- 3 再問：你對他的看法覺得如何?他這樣想，那你怎麼想?
- 4 反饋：鼓勵或讚美。（我認為你這樣想得很仔細）



1聽2問3再問  
4反饋

# 孩子不願意說

- 1 正向開場（正常化）：多數人在年輕時，都會喜歡別人或被喜歡的經驗，這很常見。
- 2 找機會問：你們班上應該也有人量子糾纏？被塑膠也是很常見的！（**ex.**電視、電影、梗圖時，適時抓時機短聊）
- 3 問：「大使式」問法：在你們年輕人眼中，什麼樣的....
- 4 正向結束：你說得有道理！你平常有在觀察歐！



1正向開場2問3問  
4正向結束

# 親子對話原則

- 家長更要表現「正常化」，降低孩子防衛
- 在不同機緣下，短聊相關話題，例如，韓劇中的浪漫，與孩子討論他的看法
- 重要的是了解孩子價值觀
- 適時適度說自己的想法
- 但勿淪為說教、道德勸說、或影射

# 練愛、戀愛

- 練習尊重他人、接納他人
- 練習尊重自己、接納自己
- 練習接受挫折
- 練習溝通、表達、付出

# 依附關係影響親密關係

Bowlby的觀點，依附是演化上留存下來的產物，個體發展出一套自我與外在互動方式，像是小鴨的銘印。

這樣內在模式，逐漸形成自我與對他人的知識。（例如我不重要，沒有人會理我，我的需求講了有沒用）

這樣模式逐漸作為未來與外界互動之參考。（例如我不要去麻煩別人）

- 可得到Available
- 需求敏感Sensitive
- 支持的Supportive

# 早期家庭依附關係影響孩子未來愛情關係

Hazan、Shaver(1987)提出不同依附類型，以及依附歷史（對早期家庭關係的看法）會影響成人的浪漫愛情。

(1)安全依附約佔56%

與伴侶的關係良好、穩定，能彼此信任、互相支持。

(2)逃避依附約佔25%

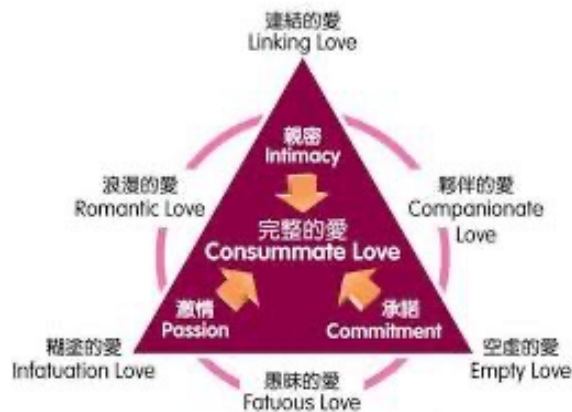
與會害怕且逃避與伴侶的親密。

(3)焦慮 / 矛盾依附約佔19%

時常具有情緒不穩、極端反應的現象，善於忌妒且希望跟伴侶的關係是互惠的。

# 愛情三元論

- **親密**(intimacy):情緒元素，涉及導向連結、溫馨與信任之自我表露
- **激情** (passion):動機元素，將生理的興奮轉化為性慾之內在驅力
- **承諾** (commitment): 認知元素，決定去愛並與所愛的人廝守一起。  
(Sternberg)



# 家庭生活中協助培養孩子界線感

- 協助孩子建立個人身體界限
- 協助孩子掌握自己心理界限
- 健全孩子自我身體及心理的權力自主觀念

缺乏健康身心界線：

1. 無法適當拒絕他人、不夠自我肯定、承接不屬於自己責任
2. 扭曲的想法（不合理思考模式）、過度自我歸因
3. 情緒垃圾多、容易被他人跨越界線、易受傷
4. 侵犯他人未能覺察、攻擊他人
5. 失衡親密關係

# 國高中生需要學習

1. 開展、維繫、增進情感之溝通表達
2. 在同儕關係維持自我價值感（**親密與自我**）
3. 衝突處理、協商與情緒管理之能力
4. 兼顧人際、課業與自我的**平衡**
5. 如何面對分手之失落
6. 防治親密暴力

# 放手也要看時機

## 引導才放手

- 我知道你的想法跟我不一樣，我希望我們可以討論一下
- 如果你最後還是決定要...，我也尊重你，但你要思考過後事情的結果。
- 需要爸媽幫忙的地方要提早提出來商量。

## 威脅＋放棄

- 這是你自己的事啦，到時候你就知道，後悔了不要來找我哭，我也不會理你的，你自己要負責。
- 你自己看著辦啦！

# 剛剛好的父母： 讓孩子在愛中學習愛

- 一手安慰、一手要求
- 一手關懷、一手管束
- 願意幫孩子，但跟他一起做
- 有規定（堅持）、但孩子也能選擇
- 給保護（安全），但也給探索（冒險）、學習
- 辨識父母自己的焦慮、還是孩子需要
- 區辨爸媽是滿足自己、還是滿足孩子

# 同理

- 你的心情可能是....（理解他的感覺）
- 你很重視....（理解孩子的想法）
- 你 very 希望能.....( 理解孩子的期望)

# 我訊息

- 我的感覺是....（講父母自己的感覺）
- 我的想法是...（講父母的想法）
- 我希望你 ....（講父母的期待）

# 正向回饋

- 短聊天的習慣，4.5分鐘
- 不要制式化、籠統模糊的讚美
- 根據事實的回饋，偏中性的回饋：「例如妳有不同於同學的想法，我認為你的想法挺務實的。」  
；「你沒有跟著同學起鬨開玩笑，你有自制。」
- 誠懇語氣、不酸、不說反話，信任感是要累積與維持。

# 孩子在生活中學習 Dorothy Lawnoite

- 孩子生活在批評挑剔中，她學到責備。
- 孩子生活在敵意中，她學到攻擊。
- 孩子生活在嘲笑中，她學到害羞。
- 孩子生活在羞辱中，她學到罪惡。
- 孩子生活在容忍中，她學到忍耐。
- 孩子生活在鼓勵中，她學會自信。
- 孩子生活在稱讚中，她學會感謝。
- 孩子生活在公平中，她學會正義。
- 孩子生活在安全感中，她學會信任。
- 孩子生活在贊同中，她學會自愛。
- 孩子生活在接納及友誼中，她會在世界上找到愛。

# 文章分享

- <https://www.parenting.com.tw/article/5074085>（親子天下，楊俐容）
- 性教育迷思破解！跟孩子談性，會讓孩子去嘗試（親子天下，賓靜蓀）  
<https://www.parenting.com.tw/article/5075987>
- 借鏡瑞典「超完整」性教育，從自慰、性行為、避孕到流產一把罩——正因為是孩子，更應瞭解自己的身體（[江翎禎](#)）  
<https://crossing.cw.com.tw/article/11591>
- 失戀是一件好事（親子天下，王浩威）  
<https://www.parenting.com.tw/article/5075690>
- 性教育該怎麼開口？三個在家談「性」的入門策略  
<https://pansci.asia/archives/189143>

# 書籍推薦

## 4-8 歲：

- [不可思議的你！](#)（小魯文化）
- [我的小雞雞](#)（維京出版社）
- [威廉的洋娃娃](#)（遠流出版）
- [薩琪到底有沒有小雞雞？](#)（米奇巴克）

## 8~12歲：

- [愛情與友情](#)（米奇巴克）
- [情感，是什麼呢？](#)（米奇巴克）
- [失落的一角](#)（玉山社）

## 13歲以上：

- 青春教育完全讀本—橫跨身心領域的青春教育指南(共4冊，親子天下)
- [Dear Nobody 給你的信](#)（玉山社）
- [真誠的信徒](#)（玉山社）
- [那天之後](#)（尖端）
- [小王子](#)（格林）



不用難為情！  
性教育主題式解析



和男生「交往」，  
該怎麼做比較好？  
「情人就應該這樣做……」  
拋開一般人對情人的定義，

戀愛和「交往」

不用難為情！  
性教育主題式解析



第一次射精稱為「初精」，  
這就是男生的「生理期」。

變成成人的第一步  
精液流出來了！

精液與射精

你知道這是12-14歲的孩子  
正在面對的嗎？

# 書籍推薦

## 父母看的

- 關於長大，我比你還晚懂的那些事（天下）
- 致，被兒子搞瘋的媽媽（2）兒子，你鎖房門在幹嘛？：不驚慌！擊破男孩性教育的43道陰影（三采）
- 不怕小孩問（新版）：寫給父母的親子性教育指南（大辣）
- 這世界很亂，你得和女兒談談性：不尷尬、不怕問，性教育專家改變女兒人生的50個對話（三采）



# 影片

- 影片（喝茶要人同意，性行為也是）  
<https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>
- 看電影聊愛情，推薦影片：阿嬤的夢中情人、誰獻愛上他的、初戀風暴、月昇冒險王國、名媛教育、愛上野豬妹

# 相關機構

- 瑞典教青少年有關性的網站

<https://www.youmo.se/en/>

- 芸光兒童與青少年性諮商中心

<https://www.beone.tw/index.php/2017-01-05-07-27-47/2017-01-06-07-24-29>

- 台灣性教育學會<http://tase.tw/>