

恋爱症候群 ——谈恋爱

现在的青少年很早就校园里开始青涩的恋情，
这样的发展常常严重的影响他/她们的生活和学习。
我们应该如何面对这种事情呢？

年轻的恋爱是这样开始的：她/他长得好漂亮！她/他是乐队指挥耶！她/他打篮球的时候好帅！她/他跑步的时候头发会在风里飘！她/他强忍着不哭的样子好迷人！她/他难过的样子让人想疼她/他！她/他对待小狗的态度好温柔！她/他好会耍宝喔！她/他跳舞的时候酷毙了！她/他功课很好，可是不会骄傲喔！她/他在公车上一直偷偷瞄我耶！她/他好容易害羞喔！她/他实在是好可爱好可爱好可爱……。

成绩不好没关系，球打得好也很好；长的不漂亮没关系，有个人特色更重要。反正，总有优点值得让人欣赏。年轻的恋爱是单纯的，欣赏她/他的优点，不用管她/他家有没有钱。

小说漫画里即使是笨笨的男生也有女孩青睐，拙拙的女生也能当主角和男生相恋，唱情歌也不是帅哥美女专属的权利。所以，每个人，包括我，都可能遇到某个我喜欢的人，或某个懂得欣赏我的人，然后和她/他谈个恋爱？即使我长相不出色，表现平凡，也有喜欢别人的权利！

然后，有一天，我有喜欢的人了！可是，万一我鼓足勇气告白，却被拒绝怎么办？如果她/他已经有自己喜欢的人，我们还可以做朋友吗？我要怎么向她/他表示我的喜欢？学校知道了会不会

记过？爸妈知道我交男／女朋友会不会生气？万一有人向我表示好感，我要怎么接受或拒绝，才不会伤她／他的心呢？

可悲的是，面对这些常见的青涩感情，成人却显得手足无措，不但没有提供正面的鼓励和支援，甚至反而用严厉的监控来肯定自己的权威。

青少年因为欣赏别人，想亲近她／他，多了解她／他，却遭到反对、禁止甚至处罚，这不是件很荒谬的事吗？关心喜欢的人，却必须担心害怕，难道我们希望青少年只会挑剔别人的缺点？难道我们希望青少年因为向别人表示好感而被嘲笑、被惩罚？难道我们希望看到她／他们只好选择以欺负别人的方式来引起对方注意？或者因为不敢接受，或不知如何婉拒，而害别人伤心羞辱，也害自己懊悔难过？

正是因为成人有那些固执保守的态度，恋爱中的青少年才常常要耗费许多精力来应付压力。她／他们为了不敢坦白而挣扎，为了闪避校规家规而慌张，害怕一被发现会被认为不用功、不听话。成人禁止青少年谈恋爱的结果，使得青少年除了读书和谈恋爱之外，还得费尽心思提防成人的监视、闪避成人的阻挠，当然容易变得无心课业，难以兼顾了。

当我们正视青少年的恋爱的时候，也许有人会说，「小孩子谈恋爱，随便玩玩而已，何必看得那么认真？」可是我们却看到，不管孩子有没有谈恋爱，家长老师都一直认真的监控青少年的人际关系，甚至禁止任何异性的电话或书信。学校老师一旦发现一点点征兆，就通知家长要严加戒备，一逮到任何纸条书信就当作证据，不

惜公开示众来羞辱学生的感情，一有学生告密，就认定必有此事，将当事人加以完全隔绝。事实上，成人处理青少年恋爱的态度经常是「非常认真」的，从来都是把它当作一个非常严重的问题来处理。

成人最担心的，是青少年谈恋爱时太痴情，失恋时又太伤心，情绪起伏不定，结果会耽误课业。

其实，成人只重视青少年的课业，原本就是社会价值观扭曲所造成的偏见。老实说，想要青少年长成宽厚易处的人格，就需要让她／他们觉得世界是友善的，有希望的，有机会的。更何况，谈恋爱也不见得就一定会荒废学业。毕竟，每个人都不希望在自己喜欢的人面前丢脸，有了心仪的对象，反而会让青少年想追求更好的表现，更努力发愤读书或努力练球。如果恋情顺利，心情开朗起来，生活态度会更积极、乐观；如果恋情不顺利，也是给青少年一个自我调适的机会，学习如何在失落中打起精神。失恋归失恋，还是得继续念书和吃饭嘛！倒是成人的百般阻挠和监控使得青少年耗尽心神，无暇在恋爱中学习成长呢！

另一方面，青少年常常被认为是年纪轻，心智不成熟，容易冲动，一谈起恋爱就容易冲昏头，忘记保持安全距离，容易造成身心无法弥补的伤害。

其实，我们一味禁止青少年彼此亲密，虽然用意在于避免性行为发生，却也牺牲掉许多用肢体传达感情的机会。而且成人强烈反对的态度，只会给青少年「身体的亲密行为是不好的」这种负面印象而已。当我们一再强调，身体和性不该是攻击、欺压她／他人的工具的时候，却经常忘了我们同时需要肯定身体的接触可以直接传

达感情：见面时用击掌来问候，沮丧时拍拍肩可以打气，拥抱可以分享快乐或悲伤，肢体的接触会拉近人与人之间的距离，营造温暖的气息。而成人却在不知不觉中，不分青红皂白地全面打压了青少年身体的接触。

当我们抱怨着社会的人情淡漠，人际关系变得现实和疏离的时候，青少年的恋爱仍保有人和人之间单纯、真挚的感情。在恋爱中，青少年会学习到与别人互动的方法，懂得接受别人的关心，也渐渐学会去关心别人。知道自己有优点，知道自己能被人接纳，能和别人有感情的交流，这都有助于青少年肯定自己的价值。

不想让青少年一谈恋爱就出差错？那么成人在平时面对青少年



时就不该避讳不谈感情的事，反而应该鼓励他们，支援他们。而不是在恋情发生或失恋之后，跟着青少年一起不知所措。谈恋爱要操练：和学生一起讨论如何表达好感和关心，送个小礼物，鼓励她／

他用功念书，陪伴她／他度过难关。失恋也是必须面对的问题：要怎么分手？慢慢疏远或突然不见？分手后难道非得反目成仇不可？要怎么样才能继续当朋友？什么情况之下应该做陌生人？这些课程需要成人和青少年一齐面对，一齐摸索。

虽然会失恋，还是要谈恋爱！在每一次的恋爱中，都有机会发现自己不同的优点，发现自己的改变，发现自己越来越懂得如何与人沟通意见和感情，变得越来越成熟喔！

青少年正因为纯真，容易恋爱，容易幻灭，但是也可以唱首「失恋万岁」的歌就从伤痛中复原。失恋的经验，就当作以后人生中恋爱的参考吧！既然希望青少年将来能吻到王子公主，总得让她／他们在年轻时吻一些青蛙蜗牛吧！（张玉芬）