

## 第五單元

# 陪伴孩子走過關係的課題： 從人際關係到親密關係

### 本單元重點

1. 讓孩子理解愛，並透過愛建立健康穩定的關係。
2. 瞭解如何陪伴孩子面對關係中的衝突。
3. 當一段關係結束時，瞭解如何陪伴孩子療傷，並從分手中學習與成長。

## 一、暖身活動



在本單元開始前，我們來看看自己對於親密關係的想法，以下的敘述您同意幾項呢？

1. 兩個人相愛，代表彼此毫無保留地將自己的心事、想法完全跟對方訴說，並付出一切，滿足對方的需求。
2. 經營親密關係需要耗費許多心力與精神，所以不要過早有交往的對象，尤其在求學階段的時候。
3. 孩子若能在成長過程中，學習到如何經營關係，知道用正確的方式表達自己的情意，有助於孩子成為一個成熟的個體。
4. 擁有一段親密關係固然很好，但也可能會面臨關係結束的時刻，青春期的孩子應該無法處理，所以還是不要鼓勵孩子去經營親密關係。

在本書的第四單元中，我們談論了青少年常見的性議題，我們談到性教育牽涉到的範圍甚廣，在聯合國教科文組織所發布的《國際性教育技術指導綱要》中，明確地指出，現今國際上最新的性教育發展方向，囊括了八大核心概念的全面性教育 (Comprehensive Sexuality Education, CSE)，而非僅止於生殖器官的教育。更進一步地來看，這份綱要開宗明義地就提到建立「關係 (Relationships)」的能力；舉凡家庭、人際、親密關係的建立、衝突與因應、分手與結束，皆是建立關係的範疇。

建立關係的能力即是愛的能力，多數人在出生以後，第一個接觸、建立的關係就是家庭關係，因此，我們便是孩子學習愛與關係的重要基礎。但如同我們對性教育有諸多的疑問，面對關係，許多時候即便已經是成年的我們可能也似懂非懂，我們真的瞭解關係嗎？又該如何與孩子談關係呢？上述暖身活動的4個想法，是否也是您的想法呢？為此本單元會介紹如何陪伴孩子面對人際與親密關係，教導孩子面對關係中的衝突挫折、分手與失落等議題。

## 二、認識「人際關係」

什麼是人際關係？就字面上的意義來說，是指「兩人」或「兩人以上」的往來與互動。人際關係包含的範圍廣泛，從最初於家中形成的「家庭關係」，到進入學校與職場、社會的「同儕、同事關係」，或是更進一步的「親密伴侶關係」。

對於青少年來說，關係是生活中最為重要的元素。他們在意人際關係、在意自己的外貌、在意自己是否被人喜歡；他們重視友情，希望可以結交很多朋友；他們也可能想要與他人發展親密關係、伴侶關係。在青春期階段，孩子會面臨許多人際與親密關係的挑戰：學習如何選擇朋友、學會分辨友情與愛情、學習在關係中表達自己的需求與感受，以及學會設定界限與尊重他人。

當孩子升上國、高中，為人父母最焦慮與擔心的往往是孩子的情感交往議題：「到底該不該讓孩子交往？」、「什麼時候才能讓孩子談戀愛？」、「孩子適不適合現在開始約會？」。這些問題總是讓家長們拿不定主意，常常頭痛不已。

到了什麼年紀，孩子才適合開始交往與約會呢？父母們都會有類似的想法：「不應該這麼早約會、談戀愛！」然而，還記得本手冊第一單元及第四單元所提到的嗎？青少年會透過與他人接觸、交朋友的過程中提升對自我的認同；青少年發展親密情感關係的需求因人而異，當子女有此需求時，我們也不必過於緊張，因為**情感的探索有助於孩子瞭解真實的自我，經營相互瞭解的感情關係，是肯定自我價值的方式之一。**



## 三、關係二三事

### (一) 和孩子討論是友誼還是愛情

當孩子問起「什麼是喜歡，什麼是愛？」或是「怎麼樣算是喜歡一個人？」時，就是好好跟孩子討論什麼是友誼、什麼是愛情的最佳時機。提醒自己，在回應孩子的疑問時，不要太快或太直接地回答孩子，而要以較開放式的問句，創造與孩子更多對話的機會，像是詢問孩子：「什麼原因讓你在這時候問這個問題呢？」。假設我們願意與孩子討論、讓他們感受到我們想要瞭解更多的心情，孩子會比較有可能感受到「被重視」，而願意袒露更多他們心中的想法。

那麼，該如何分辨是對朋友的「喜歡」或是情人的「愛」呢？心理學家魯賓 (Zick Rubin) 認為，「愛情」包含了依附感、關懷感及排他性三個要素：

- 1. 依附感：**對密切接觸與依賴的需求。例如：「如果沒有他我會很難受」、「如果不能和她在一起，我會感到痛苦」。
- 2. 關懷感：**想要關懷與幫助他人的感受。例如：「如果他心情很糟，我的首要任務就是讓他振作起來」、「我願意為她做任何事情」。
- 3. 排他性：**只對他有極大的包容、擁有感與占有欲。例如：「我希望他只喜歡我一個人」、「在所有事情上我都能夠信任她」。



另一方面，「喜歡」，則是正面的感受，像是好感、欣賞與崇拜這類的感覺，或是覺得與對方相似，但並不包含想為他做什麼與獨占的渴望。

事實上，喜歡與愛的感覺因人而異，沒有一套完整的標準可以適用於所有人身上。因此，當孩子問起兩者的差別，我們可以反問孩子的想法：「你覺得什麼是喜歡的感覺呢？」、「曾經有過這樣的感覺嗎？」、「是不是跟和其他朋友相處的感覺不同？」。對孩子的想法與感受抱持好奇、與孩子一起討論他的感覺是怎麼產生的，比起直接給予答案或建議，更能協助孩子釐清他的疑問。

聽完孩子的想法與感受後，也要把握機會教育孩子一些正確的觀念，告訴他們在這個階段多認識一些朋友並非壞事，但並不是有喜歡或心動的感覺就必然要發展成親密關係；而若想要與他人建立穩定的關係，則必須以有良好的互動與足夠的理解為基礎。**無論是愛情或是友情，抱持著「想多認識對方」，以及「想對自己有更進一步的瞭解」，才是建立長期穩定關係的秘訣。**



## (二)關於告白

「我好像喜歡\_\_\_\_\_，但不知道該怎麼告白……」當孩子憂愁地問起這樣的問題，我們可能會很快地回應：「你現在談戀愛還太早……」、「現在應該是好好讀書的時候，談什麼戀愛？」。當孩子接收到被指責或否定的訊息，便不太願意繼續說下去，並且學習到：「這種事情爸媽不喜歡聽，以後不能跟他們說……」。此時，我們將錯失許多陪伴與理解孩子的機會。

如同前述提到的，正值青春期的孩子，面臨了生理的變化、對性的好奇，以及對親密關係的渴望。在和孩子分辨他對某人

的感受是喜歡或者愛情之後，或許我們可以考慮，如果孩子想要探索「愛情」，那麼，談一場戀愛對孩子來說並非壞事，他們能夠在關係裡學習愛、學習承擔責任，也能在關係中增進對自己的理解，與其禁止他們談戀愛，不如透過這個機會，好好地和孩子「談談愛」。

關於告白，相較於「如何告白」，更重要的是「告白後會發生什麼事」。大多數的孩子只想到告白的方式、急欲和對方在一起，卻未曾設想過告白後對方會如何回覆，甚至對於「交往」是什麼樣子沒有任何想像。我們可以詢問孩子「為什麼想要告白？喜歡對方的什麼地方呢？」瞭解孩子與他要告白的對象，兩人的關係如何、是否有一定的認識，進而與孩子討論「交往是什麼樣子的？」。如果孩子釋出一些疑問，就是很好的親子溝通與教育的契機；在與孩子反覆的溝通過程中，我們便是在向孩子示範愛、演練愛。

### (三)關於約會

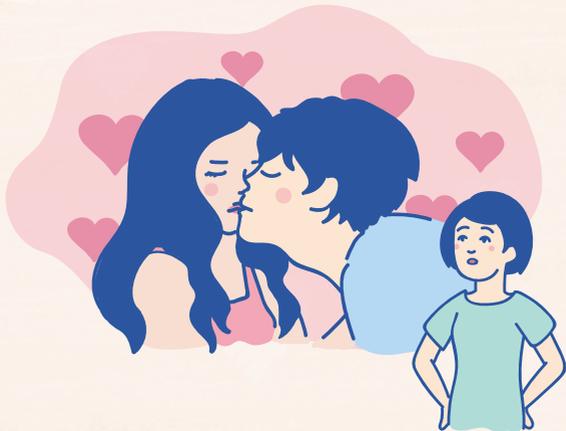
陳珮雯(2018)在「家長性教育網路調查」一文中，對於孩子未來的親密關係交往，家長最擔心的是「孩子遇到恐怖情人」，其次則是「擔心孩子誤以為發生性行為等於愛情」，害怕孩子在約會時和朋友發生性行為。為了降低作為家長的焦慮，若是孩子進入了交往關係，與孩子一起討論「如何掌握交往與約會的分際」便顯得格外重要。

在資訊爆炸的年代，孩子易受偶像劇、漫畫或言情小說等不同媒體、媒介的影響，對親密關係的建立與經營有所誤解。所謂的交往或約會，不必然涉及肢體的接觸，更多時候牽涉到的是雙方能夠一起從事共同喜歡的活動、培養共同的興趣，像是都喜歡大自然的兩人，會選擇相約到戶外散步或爬山。因此，



教育孩子如何透過約會機會了解約會對象，他們可以聊聊彼此是什麼樣的人，聊聊彼此的興趣與夢想。瞭解越深入，就能夠找到更多彼此的共通點、培養良好的溝通與互動方式，雙方之間的距離自然而然也就能拉近了。

青少年的關係拉近或「在一起」，並不代表會發生親密行為，對孩子來說，戀愛多半是人際關係的延伸，孩子與男女朋友在一起，不必然代表他們會發生親密行為。當然，青少年對「性」是十分好奇的，所以會嘗試與男／女朋友有親密的身體接觸，此時，家長便要提醒孩子肢體接觸的分際、教導正確的觀念。如同我們在第三單元強調過的，教導孩子「自主權」的概念，讓孩子瞭解，即便進入一段親密關係，也並不代表要將自己的所有都與他人共享。告訴孩子「身體是屬於自己的」、「每一個人都要拒絕不適當的身體接觸」，如果在親密的互動中感到不舒服，就要直接表示拒絕，而若想要與他人有所接觸，就需事先徵求他人同意、在對方拒絕時要表示尊重，並且要欣然接受，不能用情緒甚至暴力處理自己的挫敗感。



## (四)避免自己成為恐怖情人

近年來，關於「恐怖情人」的事件時有所聞。家長都會關切孩子在一段關係當中能否享有安全的愛、好好地保護自己，反過來說，可能也會思考孩子是否有「恐怖情人」的徵兆。王淑俐（2015）於《愛情學分與分手藝術》中提到，恐怖情人有以下的特徵：

- 1.過度的追求行徑與騷擾
- 2.缺乏同理心，易與其他人發生衝突
- 3.缺乏長期的人際關係
- 4.控制慾望強烈
- 5.為達目的會不擇手段地威脅他人
- 6.受挫力極低，易將責任歸咎他人



簡單來說，恐怖情人的主要特點為「只關注自我感受，缺乏對他人的同理心」以及「將愛情視為生活的唯一重心」。必須特別注意的是，很多電影或偶像劇「浪漫化」恐怖情人的行為，讓觀眾誤將恐怖情人的行為合理化或解釋成個人的人格特質。舉例來說，霸道不講理的總裁，無情地愚弄他人，或是出盡各種難題只為「驗證男／女主角是否對其感情忠貞不渝」。這樣的例子實際上表露的是一種「精神虐待」或「關係霸凌」，我們應告知孩子，有些偶像劇的橋段誇大不實、真實世界的愛情並非如此。我們可以應用生活所見的例子，提醒孩子要避免成為這樣的人，也要對這一類的人提高警覺。

就跟成人一樣，在親密關係裡，孩子會面臨各種不同的挑戰；若孩子願意向我們袒露他們心中的疑問，千萬要把握機會好好與孩子談論愛。記得，**親密關係中沒有所謂「標準答案」，不要急著解決孩子的疑問，而是要陪伴孩子瞭解他們的想法與感受，一起與孩子在關係與愛中學習**，如此一來，當他們未來遇到其他的問題，才有辦法自己找到答案。這樣的過程，不僅是相信我們自己，也是相信孩子有他們的潛能；有我們在一旁支持與引導，孩子自然能在關係中發展出獨立思考與判斷的能力。

## 四、如何陪伴孩子面對關係中的衝突？

世界上沒有任何人是一模一樣的，處於關係中，我們必然要面對差異所引發的衝突。發生關係衝突可能源自以下幾種情形：

### (一) 猜測彼此的心意

不直接表明自己心意或是期待的事情，一味希望對方能夠「心有靈犀」，但往往事與願違，引發無謂的紛爭。

### (二) 表現出他人期待、也非真實自我的樣子

即便想法與他人不同，也不敢坦白地說出口，偽裝、修飾自己以維繫表面上的和諧。最後累積到一定程度的不滿與委屈，終於爆發。

### (三) 不讓步、意氣用事

在溝通或解決問題時，孩子與對方應該共同討論與承擔責任，若只是不斷地抱怨、情緒化地指責對方，只會加深不愉快、放大問題而降低彼此和解的意願。



陪伴孩子瞭解衝突發生的背景，除了能讓他們理解自己為什麼這麼憤怒、難過，也會促使他們去反省關係到底發生了什麼事，進而思考未來可以如何處理或避免衝突。我們也可以分享自身因應衝突的策略，或是如王淑俐（2015）所提及的以下4點原則，以化解關係中衝突與歧異：

1. 坦誠自己的想法與感受，不逃避亦不敷衍。
2. 不情緒化、保持理性，冷靜面對。
3. 顧及兩人的權益，做出溝通與解決問題的最佳方案。
4. 積極維繫彼此關係，「決定要在一起，就要努力面對問題！」



孩子會在潛移默化之中，從我們身上學習到良好的溝通態度與技巧。**我們若能以身作則，開放地和孩子討論與溝通，就是對關係經營最好的示範。**我們要怎麼協助他們呢？

首先，先接受「孩子與朋友發生衝突後，並不一定會和我們說」的事實，正如同我們有的時候也會對自己的困難難以啟齒。為此，我們平日裡要敏感孩子的情緒變化，若孩子突然悶悶不樂、或是有些衝動與焦躁的表現，必定是發生了不順心的事，我們可以主動關心他們的狀況。如果孩子不願意多談，仍可讓孩子知道：「我們能理解你可能需要一些自己的空間，如果想要聊聊的話，我們隨時都在」。如果孩子向我們主動提起，代表他們準備好要告訴我們了，此時就要把握機會，好好地陪伴、傾聽孩子，和他們聊聊。在陪伴孩子面對關係中的衝突時，須注意：不要立刻要求孩子自我檢討、不要立即給予建議、盡可能避免說教或批評。孩子面對關係的衝突時，可能挫折、難過、憤怒或懊悔，我們要先表達同理、站在孩子的角度去「感受他們的感覺」，順著孩子的情緒

去問話與回應，孩子才能感受到被關懷與支持，並且願意說更多；如此一來，我們也更瞭解我們所不明白的地方，並陪伴孩子釐清他們的情緒、安排接下來的打算。

## 五、陪伴孩子從分手中成長

一段關係可能會走到盡頭：分手。對於分手，孩子有好多地方需要學習：如何做出分手的決定、學習如何好好結束一段關係、學著如何紓解分手後的情緒，從關係中成長與收穫。

### (一) 從陪伴孩子釐清分手的原因，到做出分手的決定

「發生什麼事了，讓你考慮做出分手的決定？」透過探問瞭解孩子在關係中分手動機的起源，陪伴他釐清與瞭解自己對關係真正在意的點。在此期間，孩子心中可能累積了許多複雜的情緒，好比說委屈、挫折、一再地經歷打擊，內心不斷地拉扯而十分脆弱；作為家長，積極傾聽、回應、表達同理，讓孩子知道不管發生什麼事，我們都願意和他們一同面對，將是對孩子最大的支持。待孩子的情緒穩定下來，再與孩子共同討論分手或不分手會遇到什麼樣的狀況，讓孩子學習如何思考與評估，進而形成心中的決定，並能承擔此決定的後果。

### (二) 學習如何好好的分手

分手是門複雜的學問，在孩子做出主動提分手的決定後，我們可以與他們討論如何好好結束關係，從旁提供一些適當的分手原則與策略：

#### 1. 盡可能不要「突然」分手

在對方渾然不知愛情已變調的情況下分手，這可能會引發對



方高漲的情緒，甚至採取毀滅性的行為（例如：自殺、自傷或傷害伴侶）來挽回感情，屆時，一切恐怕後悔莫及。因此，若想要分手，可採取多談幾次的方式與對方協商，像是先具體表達自己在關係中是不愉快的，再試著邀請對方談談他們在關係中是否也感受到相似的不滿意之處，讓對方意識到關係出現了危機，最後再提出分手。透過逐步地釋出訊息，給對方足夠的時間對分手形成心理準備，才是完善的分手方式。

## 2. 擬定安全的分手計畫

和孩子討論怎麼做能夠使雙方的傷害與風險降到最低。提出分手的人，得根據對對方的理解，選擇對方較能接受的方式來結束關係，切勿翻舊帳或激怒對方。

## 3. 好好結束關係，不再有牽掛

以健康的心態看待分手。許多時候，分手並不單純是某一方的責任或問題，而可能是因為兩個人不適合、出自某些原因不願意繼續承擔關係的責任，或者被迫分開（例如：遠距離戀愛）。如果可以長久地經營一段關係，大概沒有人會想要承受分手的痛苦吧！正因如此，**分手如同生命中許多令人無奈的事件一樣，若能夠從分手當中學習成長，必然能使人變得更為成熟**，而此過程將仰賴雙方在結束關係後，能夠對對方抱持著祝福的心態，同時持續地反省自己在關係中有什麼樣的行為模式，對會破壞關係的行為加以修正。

## (三) 陪伴孩子走過分手的失落與傷痛

面對關係的結束，不論是主動分手者或是被動分手者都會經歷很大的悲慟。知名心理學家庫伯勒羅絲（E. Kübler-Ross）曾提出哀傷的五個階段（Five Stages of Grief），我們可以依據對



這幾個階段的認識，來判斷孩子正在經歷什麼樣的狀態：

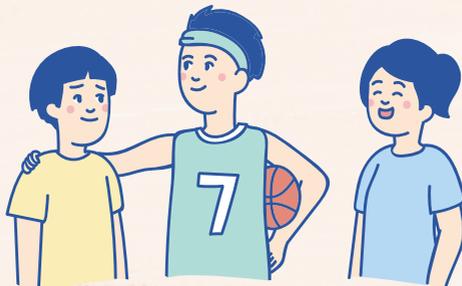
**1. 否認：**否認出現於關係結束的初期，孩子在一時之間尚難以接受突如其來的重大失去與轉變，於是感到失落、震驚或無意義感。否認看似充滿傷害性，卻是在面對分手事件的正常反應，能幫助孩子順應並在悲傷中倖存。

**2. 憤怒：**當憤怒出現，代表孩子接受了分手的事實，但可能會不斷地思考「為什麼是我？為什麼這樣的事情發生在我身上？」；這樣的不滿伴隨著不公平的感覺。此時，我們無須消除或壓抑孩子的憤怒，因為憤怒是他們與現實連結的方式，真實地感受到憤怒反而能使憤怒更快消散。

**3. 討價還價：**這個階段，孩子的心情又再度出現擺盪，帶著內疚與懊悔期盼一切重來，心中不斷思考「如果我……的話，會不會有什麼不同？」，渴望透過努力來挽回關係、改變已經發生的事實。

**4. 憂鬱：**憂鬱是一種常見的悲傷形式，在這個階段中，孩子慢慢意識到關係的結束而感到空虛，對於生活感到無望、提不起興趣與動力，也不太想與他人交談。

**5. 接受：**真正接受了分手的事實後，情緒漸漸穩定下來，孩子慢慢能控制住悲傷、脫離悲傷，並在時間的推移之下，願意再建立一段新的關係。



我們常常強調做人要將心比心，孩子分手後所經歷的悲傷歷程，其實與我們的自身經驗大同小異。面對分手，身旁他人的支持、耐心傾聽，往往能帶給當事人很大的助益。如果孩子面臨失戀、分手危機，我們可以鼓勵孩子向我們、朋友、甚至是諮商心理師這一類的專業人員宣洩他們的情緒，特別是家中的青少年，因為男性較常承受「男兒有淚不輕彈」的社會期待，很多時候只能將情緒隱藏起來，進而衍生成壓力。但是壓抑自己的結果，非但不會使悲傷消失，反而會不斷沈積，使負面情緒越來越強烈。此外，我們也可以建議孩子將注意力暫時放在生活中的其他事情上，協助自己安定情緒。

#### (四)關係結束後的學習與成長

將感情的消逝看作是一個理解自己的過程，以積極正面的態度來面對這段關係帶來的得與失，比單純地放下還來得更充滿意義。在陪伴孩子走過失戀的低潮之後，可以和孩子討論他們對於這段關係的看法。換言之，即便是在關係結束後，仍有許多可以學習的地方，像是：

##### 1.瞭解自己，別急著再談戀愛

提醒孩子，太快又展開新的戀情，可能會將前一段感情的情感或問題再延續到下一段感情中而不斷地重蹈覆轍。在關係結束之後，不妨陪伴孩子一同省思在這段感情關係中的表現、收穫與成長，以及希望自己能夠有所改進的地方，讓孩子在進入下一段關係以前有所準備。



## 2. 學習獨立與愛自己

愛別人之前先要學會愛自己。離開了前一段關係，隨之而來的是許多的衝擊與不適應，學習更清楚認識自己、接納自己的特質、愛自己、好好照顧自己。唯有這樣，才有辦法進入下一段關係時去照顧對方。

## 3. 建立、維繫友誼關係

鼓勵孩子多結交新的朋友，同時與舊識們保持聯繫，享受交朋友、與朋友相處的樂趣；朋友之間若能同甘共苦、彼此談心，便可縮短孩子因應重大挫折的調適時間，而穩固維繫人際關係，也能幫助孩子重拾自信。



# 六、給家長的建議

每個人都渴望建立並維繫一段健康的關係，即便孩子還在成長，也有相同的渴望。那麼，我們怎麼知道孩子所擁有的關係是否健康呢？一段健康的關係，通常包含以下3個特徵：

### (一) 知道自己與他人的界限

**一段關係要能夠長久穩定，自己與他人之間的「界限」能夠設立清楚是十分重要的；**唯有清楚的界限，才能在關係中穩固自己的主體性。每個人的心理都有人際界限的存在，它會決定我們處理人際狀況的方式，以及我們想要與一個人維持多遠的距離。試想你是孩子，在段考前，社團學長希望你協助評鑑資料，與此同時，男朋友或女朋友也想約你出去，無論拒絕哪一方，都可能傷害彼此的關係，但若全部答應，這樣的界限又可能會使自己

法顧及課業。也就是說，為了兼顧關係中他人與自身的需求，在人際界限的拿捏上，要有一把尺來衡量自己與他人的分別，不能過度滿足他人而忽視自己，或是過度依賴他人來完成自己期待完成的事情。此外，擁有清楚的人際界限，我們才不會過度干涉他人的私事、不過度在意別人的情緒感受，也較不會在離別或暫時分開時過度地失落與焦慮。

## (二) 能與他人對等地溝通

好的關係亦仰賴雙方之間對等的溝通與相互尊重。除了在日常生活中，兩人能自在不壓抑地表達想法與感受，在做重要決定時，亦能夠考量雙方的感受與需求，不會有一個人需要不斷地討好、迎合或委屈求全，來成全另一個人的快樂。**無論是在什麼情境下，平等的溝通，能讓彼此瞭解什麼是對方在意的，促進雙方認識的深度。**

## (三) 學習真實開放的情感表達

有的時候，我們明明因為對方的出現而開心，卻說了一些不討喜的話把對方推開。不一致的情感表達，常讓彼此難以明白對方的心意，只好不斷猜測、推敲，製造雙方之間的誤解。真誠一致的情感表達，即是真實而開放地表露自己的感受。開心的時候就開心，生氣的時候不悶在心裡；當對方難過的時候能給予安慰與支持，自己難過的時候能夠主動尋找對方訴苦。



對於健康的關係的要素，已有些認識。然而，不是每段關係中都能如此，所以最後我們要一起理解不健康關係的3種樣貌，並提供改善建議，以供參考：

### (一) 過度依賴他人

「沒有你我活不下去」、「我一輩子都要和你在一起」、「我要用最大的心力，就算犧牲自己也要讓你快樂」，青少年之間的戀情常會出現以這幾種敘述的情境，兩人隨時隨地都希望跟對方膩在一起，相互依賴，卻也相互侷限、缺乏各自獨立的空間。

**若孩子有這樣的情況，我們可以這麼做：**以好奇的態度理解孩子的朋友對他們來說為何這麼重要，並試著和孩子討論這樣的關係可能帶來什麼樣的結果、這種結果是否他能接受。以合作的方式討論與溝通，協助孩子釐清自己的想法與感受，培養他為自己負責與做決定的能力。

### (二) 上下位階產生的權力不對等

2017年林奕含事件是臺灣一起轟動的社會事件。作家林奕含將她自身遭遇寫進小說《房思琪的初戀樂園》中，書中涉及房思琪被補習班老師性侵的情節，小說出版後林奕含於其住處自殺，該事件引發民眾熱議與強烈地同情，小說中涉及性侵害的事件，就是在師生權力不對等的背景下發生的。所謂的權力不平等，經常發生在有上下位階的關係中，例如：牽涉「學習成績」的師生關係或攸關「薪資所得」的上司下屬關係。權力較高者因為掌握了權勢、話語權，或是掌握了權力較低者的某些「把柄」，得以脅迫與控制權力較低的人。在這樣權力不對等的情況下，容易使（權力）下位者不斷地迎合上位者的需要，而上位者也會慢慢忽略下位者的感受，在行為上越來越隨便、越不尊重對方，不僅認為對方的服從理所當然，還時常變本加厲，衍生出言語、肢體或性暴力，至於受壓迫的下位者往往陷入無處發聲，又難以脫離關係的窘境。

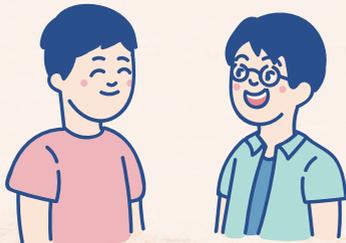


**若孩子有這樣的情況，我們可以這麼做：**告訴孩子，若他們在關係中感到被主導、被控制，或者時常難以表達自己真實的想法或感受，感覺對方即將會傷害自己，請孩子務必要保持警覺心，並能保護自己；鼓勵孩子，若發生了疑似權力脅迫的事情，就算只是一點點不舒服，也一定要盡快提出來與我們討論，以免越陷越深，受到更大的傷害。此外，平時我們就應該多花心思與時間和孩子談談他和朋友的交往狀況，讓我們能有機會瞭解孩子的關係是否健康而恰當，萬一孩子真的遇到這類型的狀況，**我們要主動讓孩子知道「我們永遠站在他這邊，陪他一起面對」，安撫他們的慌張與害怕。**

### (三) 過度負責／不夠負責的關係

有些人「急切助人」，看到別人不快樂、憤怒或痛苦時，會急於滿足他們的需要，每每看到有人需要幫助，便義不容辭伸出援手。這些人習慣在關係中扮演過度負責、過度承擔責任的角色，時常給予別人過多的照料而忽略自己的需求，在關係中一味地犧牲自己。一味地犧牲或是一味地要求對方付出，都不是健康的經營關係的方式。

**若孩子有這樣的情況，我們可以這麼做：**讓孩子知道「愛並不代表需要犧牲自己」，提醒孩子自我與他人的清楚界限之重要性，並和他一起討論不斷犧牲可能帶來的不良後果。不僅如此，我們也要思考，孩子是如何學習到在關係中透過犧牲自己的方式來表達愛的。



## 七、結語

我們時常將愛掛在嘴邊，但面對真實的情境，卻很容易感受到愛的複雜與困難。青春期的孩子在我們眼中，或許總帶著一股不夠成熟的氣息。正因如此，吃過較多苦、走過更多路的我們，更是要將自己所有的經驗與孩子分享、陪伴他們度過這個尷尬的時期。而關於愛，最好的方式，即是讓我們成為孩子的榜樣，以開放、同理的態度取代批評、指責的方式與孩子互動，孩子漸漸地會在親子關係中感受到我們的愛，並學習如何去愛人，進而培養出愛人的能力與素養。



## ◆ 友善連結

### 家庭教育諮詢及心理諮商資源

→各直轄市及縣市家庭教育中心(請見附錄1)

→各縣市心理衛生中心(請見附錄2)

→全國家庭教育諮詢服務專線(412-8185;手機撥打請加撥02)

→董氏基金會—華文心理健康網 <http://www.etmh.org/>

→全國自殺防治中心(02-23817995)

→衛生福利部安心專線0800-788-995(請幫幫,救救我)

→張老師中心(1980專線)

→生命線協會(1995專線)

### 國民健康署青少年網站—性福e學園



### 教育部性別平等全球教育資訊網:

