綠城輔導室
出品

綠城心語

編輯者：于〇君 輔導教師 （111.10.18出刊）

青少年情感課：愛是為了讓自己成為更好的人

青春期是人的一生中，身心變化最劇烈的時期，性荷爾蒙的釋放，使得青春期的男女，展現對愛情的關注與熱衷。因此，認識愛情與談一場好的戀愛也是這個時候的重要議題。

喜歡別人前，請先愛自己

青春期的我們很在意外表，是人生開始愛美的年紀，卻往往無法深刻的認識自己。因此，我們應該先學習喜歡自己的樣子，和自己的身體建立親密關係，才能進一步與他人形成良好互動。

除了關切自身的改變，親密關係的變化，也成為認識和了解自己的最好時機。

青春期的四個重要課題：是友誼還是愛、如何避免恐怖情人、關於告白、關於約會。

課題一：分辨異性間是友誼或愛？

在青春期階段，面對異性的態度會開始出現尷尬，有可能突然變得疏遠，不知該和對方說什麼好，也容易因為朋友的起鬨而不好意思交談，或者因對方的舉動，突然臉紅心跳。因此，我們可以放大視野、嘗試轉換想法，以平常心看待和異性的相處，可以是友情，也可能是愛情。

請張貼於班級公佈欄

課題二：學會避免恐怖情人

恐怖情人的重要特質是「只關注自我感受，缺乏對他人的同理心」、「愛情是生活的唯一重心」。不是只有男孩子才會成為恐怖情人，女孩為了要男孩證明他對她的愛，無所不用其極的出難題給男孩解決，也是一種精神虐待。

『恐怖情人警報』：當觀察對方有以下行為時，即需尋求協助：

1. 為達目的，不擇手段，威脅他人，包括精神與肢體暴力。
2. 在行使暴力後，強烈表現悔意與請求原諒，並不斷重複這個循環。
3. 高度控制欲，包括瘋狂查勤與跟蹤。
4. 受挫力極低，將失敗責任全部怪罪他人，而非自我檢討。

課題三：不要衝動告白

不是為了「交往」而和對方在一起，而是為了兩人一起共度愉快時光而交往。多數人因為想「交往」，只想著「該怎麼告白」，卻沒有去思考交往後的事情。談戀愛猶如滷肉：「火候不到，你就打開鍋蓋，整鍋滷肉因為熱氣散了而完蛋、半生不熟或者煮不入味」。

課題四：掌握約會分際

多聊聊彼此的興趣和夢想，更深入的了解對方。同時也須尊重與保護彼此，若對方表明不喜歡的行為與內容，即需立即停止並道歉，以維持良好的互動關係喔！

愛他人的同時，也需要愛護自己。

請記得，你永遠值得被愛！【輔導室關心你/妳】

【參考資料】

https://www.parenting.com.tw/article/5075991

https://www.parenting.com.tw/article/5081069?rec=i2i&from_id=5075991&from_index=1