



早戀 怎麼辦？

一個陪伴的觀點

家有國高中階段孩子，「談戀愛」恐怕是親子間最容易起衝突的議題之一。面對未成年的子女，家長除了法律責任外，也須有「仍須保護孩子」的意識；相反地，逐漸成長的青少年除了在心理發展歷程上到達需要建立自我認同、拓展人際關係的階段，生理的變化也讓他們不可逆地開始對親密關係產生興趣。兩種截然不同的立場在現實生活中往往出現許多對立狀況，孩子哀嘆家長不瞭解自己，家長則對「小時候那個貼心的孩子不見了」感到難過。

但就我長年跟青少年及家長工作的經驗，雙方對彼此想法的在意程度，遠遠超過對方的想像。以一個我在青少年情感創傷團體遇到的國中女孩為例，她頻繁更換男友，逃學是日

常，在進入我的團體前已經有多次蹺家的紀錄，輔導室的老師努力地把她拉回學校，媽媽早已放棄這個孩子。某次在她蹺家被警察尋獲，回到團體時，剛好那天討論的主題是「我的夢想」，輪到她時，她說：「我的夢想是，每天回到家時，媽媽會問我在學校發生哪些事。」我看著她的眼睛，問：「然後？」她說：「然後從來沒有發生過。」

孩子跟家長對彼此的愛，好像在日常生活的衝突下，越來越難以傳達給對方，最後對彼此誤解日益增加，甚至陷入長期冷戰。常見的狀況如孩子還沒有開始談戀愛就三令五申禁止，但孩子還是偷偷來；或者發現孩子談戀愛才開始禁止，這種通常是衝突最大，最容易讓親子關係崩解的；

文／周雅淳

甚至當孩子在戀愛中發生問題，例如合意或非合意性行為，家長明明心疼難過，但又氣憤孩子不聽話，在這樣家長心情也矛盾的過程中，不慎造成孩子的傷害。

「禁止」絕非處理孩子早戀的最佳解方，人際關係本來就是很難的課題，親密關係更是有許多需要體會、學習與討論，連大人都不得處理得好的領域。每一段關係可能都有其獨特處，但有一些基本原則是不會改變的，如果大人可以保持開放態度，一方面可以陪伴成長中的孩子建立健康的情感觀，另一方面也讓孩子知道這是一個在親子關係中可以坦誠以對並且得到尊重的議題，未來當他／她在情感道路上出現任何挫折或危險，都可以向家長求助。

在戀愛中建立的自信與自我認同

當孩子開始談戀愛，家長很容易出現的感嘆是：

「我們說什麼都沒用，就只聽男／女朋友的。」

「為什麼都看不到我們也很愛他／她呢？搞到好像沒有對方就活不下去一樣。」

要討論這個問題必須先理解，無論親子關係再怎樣民主、平等，以權力關係的角度來看，父母對孩子的愛就是帶有權威性：親職本身即帶有指導的角色，會讓期待被他人視為獨立個體，但又對自己究竟有怎樣的能力和自我認同尚未有足夠自信的青少年，在每個與父母意見相左的當下，都可能因此引發不必要的自我否定，或為了證明自己的獨立而選擇跟父母相反的立場。

如果父母（或任何對孩子有教養責任的大人）可以看清「權力」在親子關係中扮演的角色，我們反而可以正面看待孩子此種「戀愛腦」的狀況：對一個自信和自我認同都尚屬脆弱的個體而言，出現一個「把自己視為全世界最特別存在」的對象，那種被肯定的感受是其他任何關係都很難達到的，姑且不論這種「最特別存在」的宣稱是不是真的，怎樣引導孩子從這個被肯定的感受，更進一步地讓他／她把「特別」的定義權從對方的身上拿回來，也就是說，陪伴孩子探索和相信除了戀愛關係，在生活中的其他面向，他／她的特別之處在哪裡。我們不光是肯定孩子在戀愛關係中得到的自信和自我認同，相反地，我們可以試著把這種「閃閃發光」擴及孩子人生的其他層面：孩子需要成就感，去找到自己喜歡的事物，並且為未來找到初步方向。讓孩子的生活不要只剩下「被男女朋友肯定」這一種成就感，在臺灣目前仍以升學為導向的狀況下，大部分的孩子要得到生活中其他面向的成就感並不容易，說穿了，還是必須把早戀這個議題放進「青少年所面對生活壓力」這個大環境問題中，才有辦法去思考為什麼對某些孩子來說，戀愛是唯一的快樂和自我肯定來源。

持平看待性傾向探索和性探索

性傾向探索和性探索其實不是同一件事，礙於篇幅所限，我們放在同一個主題下討論：對許多家長來說，這兩個議題非常考驗自己的底線。

因為同志婚姻合法化，臺灣社會整體而言對同性戀接受度較從前高，但許多大人在孩子喜歡上同性時，仍會鼓勵孩子：「多看看，不用現在就確定。」然而，這樣的鼓勵，並不會發生在當孩子的戀愛對象是異性時。2019年，Stewart等學者針對美國高中生進行歷時三年性研究，發現青少年的性傾向認同相較成人而言，確實具有較高流動性，但跟父母「同志孩子可能會變回來」的想像相反。在研究一開始，自我認同為異性戀的受訪者，不管男孩或女孩，都比一開始自我認同為同性戀的受訪者，有更高及更複雜的性傾向認同改變及流動比例（Stewart, 2019）。臺灣雖然沒有類似研究，但在一些成年同志的訪談或回憶錄中，不難看到不少當事人

在發現自己喜歡相同性別的人時，曾試圖去跟異性談戀愛「看能不能把自己變回來」，這樣的嘗試也跟 Stewart 等人在文中所指出性少數青少年身處異性戀規範所承受的壓力相符。

以這樣的角度來看，家長看似開明的態度，對於勇敢出櫃的青少年反而形成另一種不被認同的壓力；如果我們期待孩子對自己的情感關係保持開放態度，那麼不管孩子是同性戀或異性戀，我們都應該維持一樣的標準。以「友善臺灣聯盟」在2012年發表的「臺灣同志壓力處境問卷」調查結果來看，同志壓力來源最嚴重的是「擔心家人無法接受」，佔全體受訪者79%，這種「不同標準」在敏感的青少年時期，或許說者無意，但很容易造成溝通的隔閡。

而性探索在「孩子有必須遵守的法律規範，亦即16歲以下沒有性同意權」，加上若是異性戀關係，發生非預期懷孕對雙方青少年都影響至深，在這樣的脈絡下，父母對青少年性探索抱持高度擔憂的心情是不難理解

的。但我們必須釐清的是，在雙方合意的狀況下，這樣的法律規定是為了保護未成年人不被成年人以各種方式誘騙；對青少年而言，是基於保護而非懲罰的規定。因此，當合意的當事雙方都是未成年人時，在親子關係層次上，家長反而要特別小心，不要讓情況演變成雙方家長或成人與未成年人之間的對立。

事發後才嘗試釐清自己和孩子之間期待的差異，有點太晚了。在孩子青春期開始，就讓性探索成為親子間可談論的話題。性知識當然必須完整建立，性態度或情感觀念，則可以從青少年身邊已經開始談戀愛的同學、社會新聞事件、家長自己的戀愛史開始，透過「討論他人」的方式，讓雙方可以在不誤會對方有針對性、尚無重大事件發生的狀況下，進行比較純粹的意見溝通交換。也就是說，在重大事情發生之前，充分溝通關於性探索這個議題，讓青少年更具有相關知識進行思考和選擇，而不是事發後才設法處理或善後。



有毒關係怎解？

所謂「有毒關係」指的是不健康、有害的親密關係。在這樣的關係裡，其中一方或雙方以愛為名，對另一方或彼此造成心理、身體、甚至其他社會關係的傷害。在青少年的關係中，經常看到的狀況，例如：

- ☑ 操縱與控制，常見的情形如：禁止對方與異性互動、要求交代詳細行程、刪除對方社交軟體的異性好友名單等。
- ☑ 隱私侵犯，比如：要求對方24小時掛網視訊、掛睡、拍攝私密照。
- ☑ 情感勒索，如：「你如果愛我就為我做某件事」、威脅分手、自殘自殺。
- ☑ 甚至實質達到達暴力對待的程度，可見於：語言暴力、人格羞辱、肢體暴力。

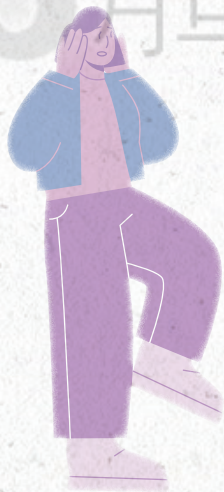
旁觀者常常不能明白的是：明明

這些都這麼可怕，為什麼當事人還願意跟這樣的對象在一起？在某些關係裡，當事人處於長期被貶低的狀態，長久下來除了自信遭到摧毀，也被灌輸某種「我這麼糟糕，對方卻還願意跟我在一起，這才是真愛」的錯誤概念；另一種則是包裝為愛的語言，「沒有你我活不下去」，被控制的當事人一方面不敢離開。另一方面，被控制的當事人也錯估了自己在這段關係中扮演的角色。這些有毒關係，常常混合著包裝為愛的語言，並且有一種「衝突——道歉——衝突」的循環，也就是說，在這樣的關係裡，缺乏「平等」這個重要要素，在「關係好」時貶低你，但要挽回你時又貶低他／她自己。

當家長發現青少年面臨這樣的情感關係，必然驚嚇又害怕地希望孩子立刻分手吧！尤其這牽涉了人身安全全的議題，更是不可等閒視之。但我們常常可以看到的是：被控制的那方即使痛苦，但仍陷入「非我不可」的

迷思中，覺得自己是對方的拯救者，或擔心脫離這段關係對方可能產生怎樣的後果。在這樣的狀況下，即使是出於對人身安全的保護，家長採取的行動未必會被青少年諒解。但，相較於基於合意的性探索，這才是成人更需要出手保護孩子的時候：要採取法律層次的保護措施，例如，進行通報、聲請保護令等，同時不能放棄與孩子對這段關係的討論與溝通，當事人通常需要更久一點的時間才能看清這段有毒關係中的不平等本質。

上面討論的是關係中被毒的人，那麼「放毒的人」呢？在這種有毒關係的處理中，我們往往聚焦保護受害者，對於加害者採取一種「只要你不對我的孩子造成危害就可以了」的消極態度，至於加害者的家長則陷入「沒教好小孩」的自責困境。加害者有時會出現的激烈態度或反應，也讓雙方家長卻步，雙方家長傾向只解決當下的問題，而不去碰觸到底是什麼深層議題造成這樣的行為。



但，釐清青少年在關係與情感中的深層議題，其實，這才是解決有毒關係的根本，雖然非常困難。青少年出現此種控制行為，或許出於不安全感，或許出於對戀愛或性別權力關係的錯誤想像，或許出於童年或其他情感經驗創傷。不管是哪一種，若青少年發生或出現行為與言語，都非常需要專業的協助和介入。在某些成年的親密關係暴力加害者中，我們確實可以看到從他／她的早期情感經驗開始，就一直累積這種沒有被妥善處理的問題——我們可以視為，這類狀況在不同的關係中一再複製。青少年期是形塑自我認同的重要時期，當然也包含了這種在親密關係中的想像；要去改變製造此種扭曲關係的人，而不是只叫進入這種關係的人快逃，才是真正能讓人免受有毒關係之害的方法。

陪伴陷入分手痛苦的孩子

分手又是另一個難以解決的困境。就像前面說的，愛情帶給個人的，是那種自己在對方眼裡是全世界上最特別存在的快樂，對當事人而言，「被分手」常常代表了這種特殊性被取消。當然一旦脫離了那個痛苦的情境，我們就會發現事實並非如此，但那傷心欲絕的當下，當事人很難聽進其他人的勸說。

想想我們年輕時怎樣陪伴朋友度過傷心的分手階段，我們也這樣陪伴孩子吧！但基於我們是家長的角色，在這個過程中，可以視孩子的狀況，提供他們需要的資源。帶出去散散心可能是基本，或許家長會說：「青春期之後，孩子就不跟我出門了！」

但我想跟家長說——你可以撒嬌啊！裝瘋賣傻啊！死皮賴臉啊！

簡單地說，在孩子面臨分手的傷心時刻，家長更要放下既有的權威角色！有時這種愛情關係的危機，反而迎來親子關係的轉機。但若涉及人身

或生命安全，家長則要回到保護者的角色，例如：有的孩子會因為過度痛苦，或者想要挽回對方，而採取一些激烈的方法，例如自殘。當這樣的狀況發生，表示孩子情緒已經失控，請務必陪伴孩子就醫。有時分手也會牽涉法律議題，例如：散佈不實謠言詆毀對方，或散佈對方私密照，這些都會造成嚴重後果，不能等到事情發生才來思考解決方法，而是在跟孩子的日常對話中，就建立「守法是最低底線」的觀念。

那被分手了真的好氣好恨怎麼辦？就跟孩子討論吧！

問問他／她想要用什麼方法排解情緒，在合理的範圍內，陪著當事人一起抒發這種痛苦；如果可能衍生其他問題，那就同理、聆聽，甚至一起發洩，在過程中找到其他可以排解痛苦的方法。

一種「練習協商界線」的陪伴

在我們教導孩子的過程中，通常只強調「身體界線」。但，事實上，在人的一生中，在各種關係裡協商彼此的界線都是重要的功課，例如親子、職場、師生等，都包括了「應該遵守」跟「可以協商」的界線。在協商界線這件事上，愛情有相當特殊的位置。比起其他關係形式，在戀愛中的兩個人更願意讓渡自己的界線给对方；比起其他規範性更強的關係，在不同戀愛中存在不同的界線和協商方式。雖然不是鼓勵孩子們越早戀愛越好，但若我們的孩子在青少年時期開始談戀愛，反而給了我們陪伴他們練習這種協商過程的機會——孩子可能在這樣的過程中有各種喜怒哀樂，可能犯錯，可能難以拒絕他人的要求，可能過度侵犯他人的界線，可能傷害人，也可能被傷害。



或許，
我們該
這樣想：得到成人
陪伴度過這些學習
的青少年是幸運的，他們不是一路被禁止談戀愛，離家上大學後，忽然進入戀愛叢林中闖蕩而無所適從；大人也是幸運的，在陪伴孩子的過程中，得到檢視自己過往戀愛經驗的機會，或許傷害人，或許被傷害，但都在陪伴孩子長大的過程中，讓自己也一起成為更好的人。



參考文獻

J.L. Stewart, L. A. Spivey, L. Widman, S. Choukas-Bradley, and M. J. Prinstein (2019) Developmental patterns of sexual identity, romantic attraction, and sexual behavior among adolescents over three years. *Journal of Adolescence* (77): 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.10.006>
 友善臺灣聯盟 (2012) 「臺灣同志壓力處境問卷」調查結果初步分析。 <https://hotline.org.tw/sites/hotline.org.tw/files/20120417%E3%80%90%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E5%A0%B1%E5%91%8A%E3%80%91%E5%8F%B0%E7%81%A3%E5%90%8C%E5%BF%97%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%99%95%E5%A2%83%E5%95%8F%E5%8D%B7%20%E7%B5%90%E6%9E%9C%E5%88%9D%E6%AD%A5%E5%88%86%E6%9E%90.pdf>。