

高中生的戀愛學分 all 不 all pass?

篇名

高中生的戀愛學分 all 不 all pass?

作者

王維萱。台北市立南湖高級中學。二年五班。
柯立庭。台北市立南湖高級中學。二年五班。
盧盈穎。台北市立南湖高級中學。二年五班。

指導老師

林千哲老師

壹●前言

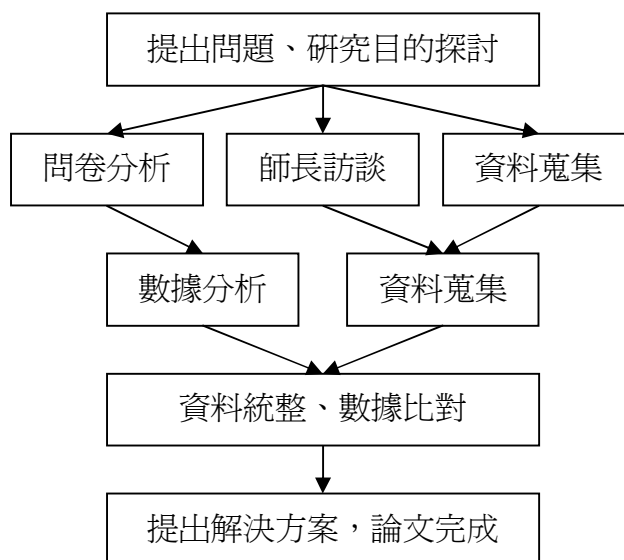
一、研究動機

現在的高中生總被標籤為「草莓族」，不管是在課業、感情、價值觀...等都既期待又怕受傷害，分手後無法調適，進而影響學校課業、朋友及家庭關係，因此我們透過這次的論文，推論出高中生對於分手的錯誤觀念，而分手後的傷害往往出自於最初結為男女朋友不當的動機，透過問卷、訪談及書籍進而分析出高中生欠缺選擇伴侶的考量而衝動展開戀情。為了使高中生成功地追求美好的感情事件，和不重蹈不歡而散的覆轍，我們將提出如何改善高中生輕率的展開戀情和避免對分手的偏激想法。

以下是本論文研究的重點

- ◎透過問卷、訪談及書籍分析出高中生對於愛情觀的錯誤
- ◎分手後影響課業、家庭...等，而探討高中生對分手的看法
- ◎提出改善高中生擇友的理念和對分手的極端思維

二、本論文之架構



貳●正文

一、文獻探討

不管是男生或女生到了青春期左右就會開始喜歡異性，想交男女朋友、談戀愛，而現在的高中生往往受到周遭同儕的影響，當別人出雙入對時，自己卻孤零零的，便自認條件差，常常感覺很不好受或甚至覺得自己沒有地位，而有些人則會和自己朋友打賭來顯示自己多有魅力，條件優於他人，但愛情是無法預約或強求的，領取號碼牌只是愚昧地擇友，胡亂射箭，亂開愛情的玩笑，到頭來則是害人害己，因為『愛情不是一種比較，而是自然發生的，而戀愛找尋未來的人生伴侶，這才是正確的觀念。』（註一）

高中常常對「制服戀愛」抱持著美麗的憧憬，認為時間到了就可以談戀愛，年紀到了就可以交男女朋友，但『「愛情」這檔事，跟實際年齡沒有太大的關係，而是與「心智年齡」關係較大』（註二）高中生戀愛較不注重結婚、長久的考量，所以有時付出的感情較不真誠，心智年齡不成熟常對愛情抱持著草率的心態，覺得「來的快，去的快」是理所當然的，缺乏如何細細體會學生戀愛慢慢醞釀出來的滋味，有人將這類的愛情模式視為『「速食戀愛」、「情慾戀愛」』（註三）這種戀愛說法是因於現今的社會風氣與生活節奏已和過去截然不同，年輕學生縮短戀愛步驟的時間，缺乏自制力與成熟度導致不知如何真正愛別人愛自己，為往後人生抹上陰影。

高中生談戀愛常會有「你/妳是屬於我的」的想法，希望彼此隸屬自己的心，但這種水乳交融的狂熱絕非等同於「你/妳是我的所以我可以操控你/妳」、「我得不到的，別人也休想得到」、「我要的時候你/妳是我的，我不要的時候可以丟掉」的恐怖心態。高中生往往佔有慾太強，得失心過重，無法抱持懷抱寬恕、好聚好散的雅量，使美好的愛情成為失去相愛的相處模式，因此『倆人結為伴侶，男女雙方依然是獨立的生命，兩人談戀愛並不代表可以隨便要求對方做任何事，也不能因為愛情而失去自己，承受委屈。』（註四）

高中女生多半誇大地美化愛情，編織美麗的故事，等待心中的完美真命天子，這些現象問題大都出自於媒體過分地美化感情生活，偶像劇誇張的演出戀愛永遠是如此的浪漫美好，平面報導也美化明星的感情生活，使高中生誤判感情的真實性與現實面，甚至認為未婚懷孕總能如明星般的感情世界如此完美，極易誤導青少年對兩性交往的概念，當在現實生活中遇上感情挫折和問題時，往往面臨欠缺妥善處理的能力。

「分手後的調適」也是高中生經常所欠缺的，有的人認為舊的不去、新的不來，

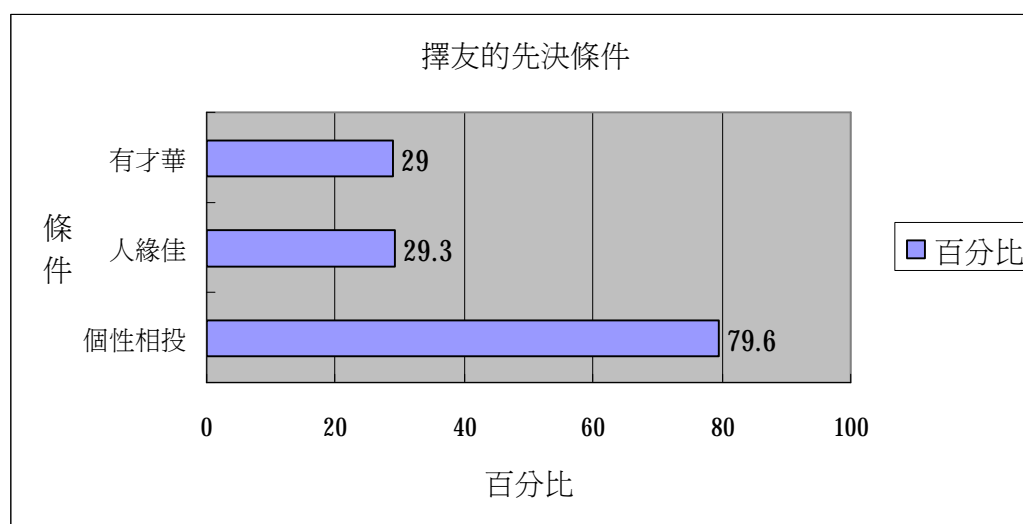
有人無法承受失戀而悲痛自殘，影響課業、家庭和自己的人際關係。建議分手後，應適當的宣洩，記取經驗，不二過，忘記過去在感情上的挫折，再度等待目標中人生的伴侶，『以理性、抽離的方式看待感情，將每一段愛情都視為學習和體驗，那麼即使結果不如預期，也比較能對自己，對他人釋出寬恕。』（註五）戀愛是人生必經的過程，將每次分手視為寶貴的經驗，記得心得和教訓。不論是展開或結束一段戀情，都需要智慧與成熟度，考驗高中生處理感情的能力，透過過程中的學習進而更了解自己，但也有些東西是高中生在戀愛前須做足的準備，『首先，作一個懂得自愛的人，其次，遇見所愛、勇敢去愛，遭到拒絕也不怨天尤人，再來，累積經驗，確立目標。』（註六）

文獻中探討高中生在戀愛時容易犯的錯誤，例如：過於美化愛情、追求新鮮刺激的「制服戀愛」憧憬、分手後無法調適等。而本論文也透過問卷分析出現在高中生對愛情和談戀愛所採取的態度，分析結果後，利用所蒐集的資料與訪談，提出現在高中生的戀愛觀及如何改善其中的錯誤。

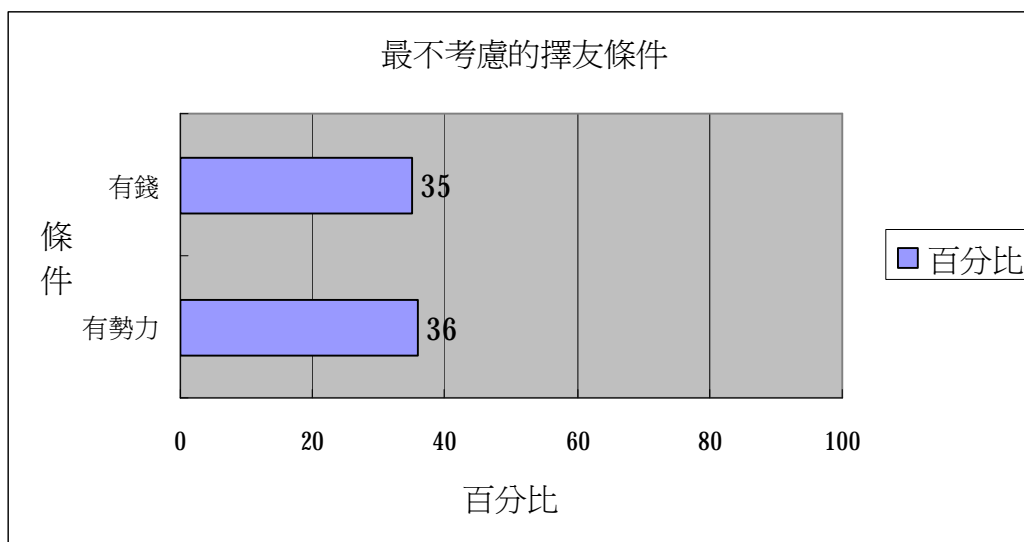
二、問卷調查與分析

本次問卷以 180 位南湖高中的學生作為調查對象，167 份為有效問卷，13 份作廢，並將調查結果繪製成圖表（調查對象為高一至高三，男生 57 份，女生 123 份）

1、擇友的先決條件



(圖一)

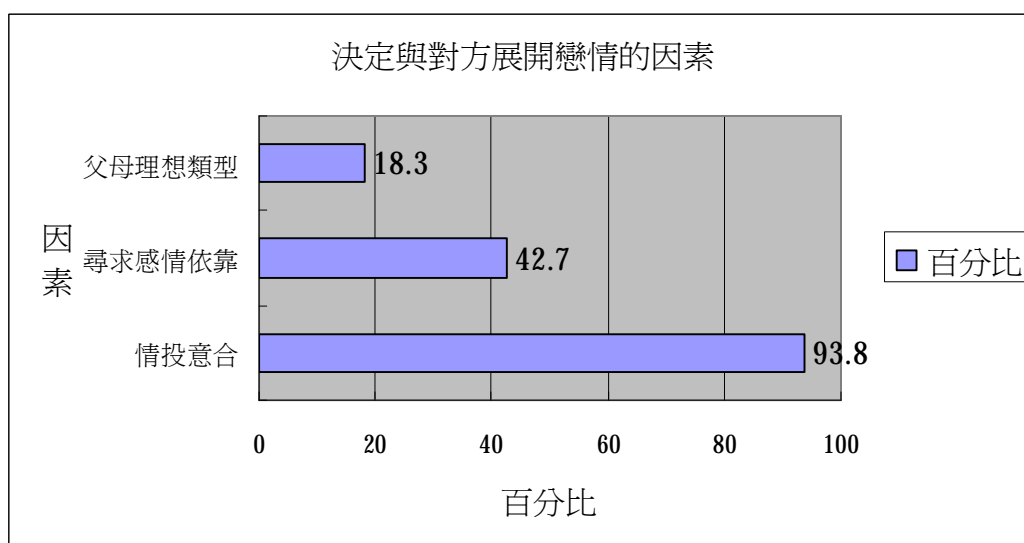


(圖二)

小結

由數據可了解，高中生選擇伴侶時，大部分首先考慮與對方的**個性**投不投合，其次是他/她的人際關係和是否有**才華**，顯示高中生在意是否與對方聊得來，相處契合的程度，對方是否能與人妥善交際，至於外在是否姣好，功課頂尖與否反而不是年輕學生首要的條件，而家庭背景、**有勢力**、**有錢**與否，高中生則認為有或沒有都無所謂，在一起注重的是兩人的感覺，物質上的滿足程度則另當別論。

2、若要開始交往，決定與對方展開戀情的因素（可複選）

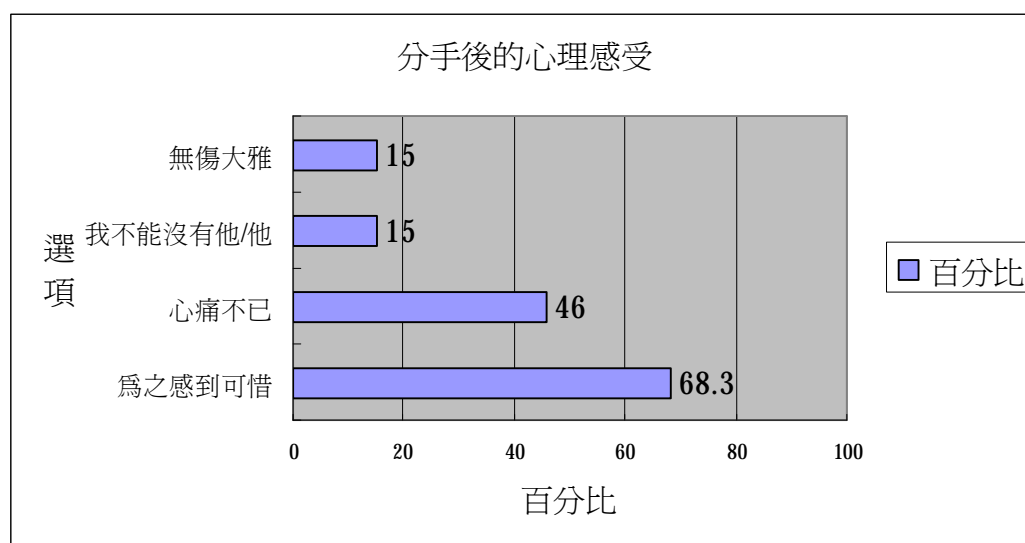


(圖三)

小結

高中生決定與對方展開戀情的最大因素是確定彼此**情投意合**，了解雙方的思維，個性相處融洽，能分享彼此的喜悅，妥善的調解雙方未來可能面對的問題，適時的**互助**，其次是為了**尋找感情依靠**，青春期的男女開始想要尋求愛情的寄託，展開戀情除了體會「談戀愛」，也想因此找個感情依靠。

3、倘若與他/她分手你心裡覺得（可複選）

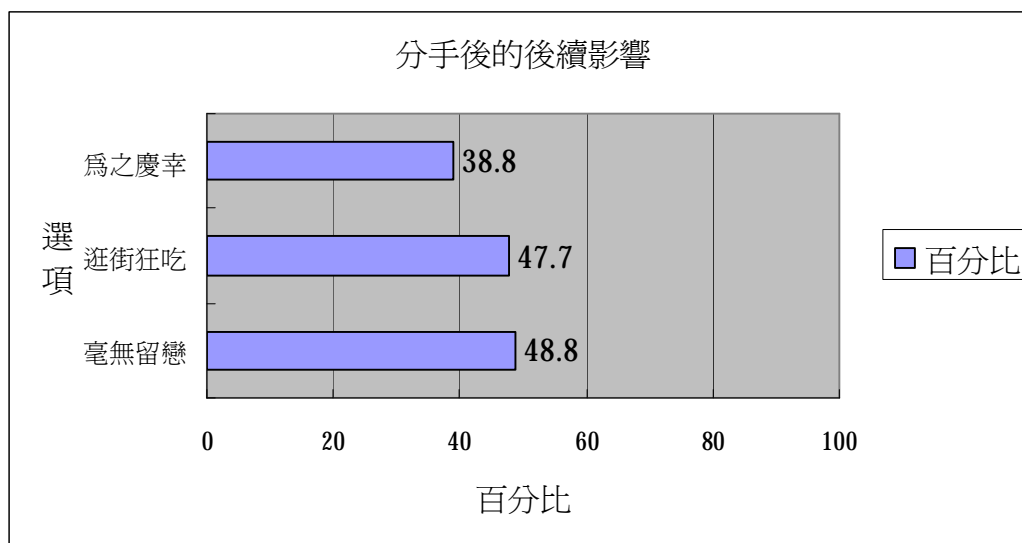


(圖四)

小結

由問卷顯示出，高中生分手後有一半以上會對此戀情的結束**感到可惜**，需要一些時間調適，但又會再度振作，步入正常的軌道，重新展開沒有對方的生活，近一半的百分比指出，高中生對於分手有**50%**會**心痛不已**，沉淪自己，需要長久的調適，再調適期間心情低落易影響課業須接受適當的輔導來撫平傷痛，否則容易傾向自甘墮落。也有少數人無法失去他/她，怎樣也無法釋懷，很容易放棄一切甚至自殘，占有慾過強，另外少數則**無傷大雅**，沒什麼感覺，是一種「速食愛情」的類型，對方的存在與否也不是那麼重要了。

4、分手對你造成的後續影響 (可複選)



(圖五)

小結

高中生分手後的影響，近 50%的人選則各過各的，回到原點，毫無留戀，分手後，大多不會再復合，重回原本雙方的個人生活，不願意再回憶上一段戀情的點滴。也有近一半的高中生，選擇以逛街狂吃等方式來撫平空虛與傷痛，當宣洩完之後，又會再度振作，揮別挫折，忘記悲傷。

由以上可得知，大部分的高中生多以個性相投為優先考量，一半分手後則需些許時間做調適，之後又再度振作，一半又需要長期的時間調整心態免除傷悲。

三、師長訪談

透過文獻探討及問卷分析，訪談內容主要為高中生對愛情觀的偏差，戀愛前又應具備怎樣的能力和成熟度？如何使高中生妥善的經營愛情？建議分手後調適的方法？

* 李宜娟老師 教學 6 年，其中曾任導師 2 年

高中生尚不適合談戀愛，除了容易影響課業，彼此的交友圈會困在兩人之間的範圍，交友因此受限，心智年齡也還不成熟，對於男女感情的態度不同，得失心不一，又因男女對感情看法的差異，有時有些偏差的觀念，例如：男生會太愛以標準化的女生 (ex.大眼睛、苗條) 因此導致女生太愛打扮，而女生也會較喜歡身

為風雲人物的男生，而忽略真心誠意。高中生是否能妥善處理分手，能力是在於心理的成熟度，而不是只介於是否身為高中生，學生無法失去伴侶而荒廢學業、家庭失和，功課因此退步，有時甚至萌生自殺念頭，此時除了接受輔導，與他/她溝通，並找他/她最親近、信任的人聽聽他/她的心聲，甚至找男女雙方一起出來面對面談談，公開解決許多問題，畫下雙方都滿意的句點。

*龔靖淳主任 師範大學教育心理輔導學系碩士畢業，教學 10 年，曾任輔導主任 4 年，現任輔導主任

高中不一定適不適合談戀愛，但需要多多了解自己，明白現今最想要追求什麼，再決定要不要展開戀情，高中生可以多交異性朋友但不宜太快進入一對一的兩人世界，交友圈因此受限，談戀愛如何把愛情昇華為 $1+1>2$ ，不只使自己也使周遭更美好這是學生需培養處理感情的能力，除了經過自我了解階段還須對自己的金錢與時間作分配，最重要的是瞭解什麼是“愛情”？男女因為對愛情有不同的態度及觀點，對距離的拿捏因此不同，在意的也不同，寂寞和愛，寬容與包容，如何共同相處與溝通是雙方都須具備的能力，面臨分手時，高中生常常會有“自我”的思維，我哪裡不好？我有錯嗎？或「放不下」，放不下這段感情而沉淪自己，有些女孩子甚至為了對方而改變自己，但分手並非壞事，分手過後才會領悟，主動接受輔導在安全感下宣洩，提出自己的困擾，釐清想法，是分手為一種學習，學會牽手、分手、放手，錯過是為了遇見對的人，而愛是一切的答案！

參●結論

高中生大都以個性、情意是否投合為先決條件，了解雙方的個性，再進一步交往，而分手後大部分都會失落一下，需經一段時間做調適，常以逛街狂吃的方式，好好的宣洩一番，平復後會傾向希望回到原點，重回以前自己的個人生活，不願再多留戀或再度復合，經過調適後，又再度振作，步入正軌或等待更適合的對象，但也有少數的高中生認為無法失去伴侶或覺得無傷大雅，顯示仍存在某些分手後的極端思維。

處理愛情的能力不在於年齡，而在於心理成熟度，首先必須作一個懂得自愛的人，了解自己和喜歡怎樣的對象，遇到愛的人，勇敢去愛，對對方抱著寬容的心，即使被拒絕也不氣餒，不怨天尤人，在此過程中學習，累積經驗以戀愛是為了尋找生命中的伴侶為目標，避免「速食愛情」、「情慾愛戀」，這類型的短暫戀愛模式，佔有慾不應太過強烈，真正了解愛情是什麼？是否要這麼早就進入一對一的世界？用寬容與包容和對方相處，分手後，應豁達自己，視錯過是為了等待下一次更加美好，學會記取教訓和心得。

肆●引註資料

(註一) 甜姐兒。愛情紅綠燈。台北縣。稻田出版有限公司。2003 年

(註二) 奇摩知識網路論壇。心智年齡。

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1405112619171>

(註三) 徐月娥校長。隨心所欲的網誌。 <http://blog.udn.com/bullss007/1275168>

(檢索日期 2009 年 03 月 21 日)

(註四) 同 (註三)

(註五) 同 (註三)

(註六) 同 (註一)

附錄 (一) ●師長訪談問卷

- 1.你覺得高中生適不適合談戀愛?爲什麼?
- 2.你覺得高中生對於愛情有哪些偏差的觀念?
- 3.你覺得高中生對於分手有哪些極端及負面思維?
- 4.高中生是否有能力好好經營一段戀情及分手後的適當調適?
- 5.有哪些可改變高中生理念和分手的極端思維?

附錄（二）●問卷

高中生戀愛學分 all 不 all pass?

親愛的同學，你好：

我們是台北市立南湖高級中學二年級的學生，因參加「全國高級中學小論文寫作比賽」，希冀對“高中生的愛情觀”有深入的了解，希望你能提供寶貴的意見作為參考，本資料僅供學術研究，敬請惠予協助，謝謝你的合作與配合！

- ◎ 我是 男生 女生
- ◎ 是否有戀愛經驗 是 否
- ◎ 擇友的先決條件 (依考慮因素先後排序 1~8)
 - 外表嬌好(臉蛋、身材...)
 - 型男潮女(穿著、打扮、流行時尚...)
 - 有才華(跳舞、體育、搞 band...)
 - 功課名列前茅
 - 人緣佳
 - 有勢力
 - 有錢
 - 個性相投
- ◎ 若要開始交往，決定與對方展開戀情的因素 (可複選)
 - 情投意合(個性、品味...)
 - 只爲了想談戀愛
 - 和對方在一起很令人稱羨
 - 只想找個感情依靠
 - 以結婚爲前提和對方交往(至死不渝)
 - 他/她是父母可接受的理想類型
- ◎ 倘若與他/她分手你心裡覺得 (可複選)
 - 我不能沒有他/她，難過萬分，怎樣也無法釋懷
 - 我得不到的，別人也休想擁有
 - 心痛不已，沉淪自己，仍需長久的調適
 - 爲之感到可惜，小小失落一下
 - 無傷大雅，沒什麼感覺
 - 樂此不疲，舊的不去新的不來
- ◎ 分手對你造成的後續影響 (可複選)
 - 萌生自殺或自殘的念頭
 - 產生報復心理，傷害對方
 - 對感情從此失去信心，不再奢求
 - 面對任何事不再抱有期望
 - 封閉自我，不再敞開心胸
 - 自暴自棄，進而影響課業及家庭關係
 - 逛街狂吃，大大宣洩一番又再度振作
 - 積極尋找下一個伴侶，填補空缺，深怕寂寞
 - 毫無留戀，回到原點，各過各的
 - 爲之慶幸，敞開心胸再度迎接下一段戀情