

※全班同學傳閱後，請於**背面**的表格內簽名，表示已確實閱讀※

111 學年度第 1 學期期末家庭教育主題文章宣導

《主題：青少年如何正確交往？》

作者：台南市立醫院身心科主治醫師 李秋月

青少年時期是價值觀、人生觀及人格形成的重要關鍵期。由於心性發展正值青春
期，對異性產生好奇及愛慕乃人之常情與天性，有道是「哪個少年不懷春」、「人不癡
情枉少年」，所以青少年異性朋友互相交往很難禁絕也禁絕不了的。的確，青少年正
值身心重大轉折期，他們渴望獨立又難以真正獨立；在乎他人對自己的看法，尋求認
同的對象，所以容易迷戀偶像；對父母的依賴減少，要求更多的自主權和自我空間，
父母的權威受到威脅；若兩方均採強硬的態度，衝突便難以避免。

在身心科門診中，雖有一些為情所困的青少年，但更多的是父母親為了兒女的情
事，日夜擔憂而無法入眠。輕微的，提心吊膽唯恐子女吃虧上當，嚴重的，父母子女
惡言相向、互相傷害。以前的父母親總規定，念書期間不可交男女朋友，但時代在變，
兩性交往日趨開放，傳播媒體無遠弗屆，父母必須隨著子女的成長步伐調整管教方
式，毫無彈性的威權可能只會帶來反效果。

反過來說，父母的擔心也不是全無道理，青少年涉世未深，純真好奇，遇人不叔
的機會也很大。曾經碰過的案例，女方與男方交往並發生關係，女孩認為這是兩人的
秘密，不料男方卻將他們的關係到處去說，令女孩萌生短見。還有最近許多情殺案件，
大多是一方有意求去，卻招致對方無情的恐嚇、傷害、甚至砍殺，令人觸目驚心。像
這種個性偏激甚至潛伏人格違常的人，絕不是年輕的孩子可以容易分辨的。但最怕是
家長一味的禁絕，遇上青少年的叛逆，孩子一時賭氣，反而任性的一頭栽下去，造成
無法挽救的悲劇。以下提供青少年朋友異性交往的一些原則，期能有所幫忙。

1. **避免與異性單獨出遊**。最好能趁團體出遊機會，觀察對方個性與人際關係，更不要
以貌取人，以為一見鍾情。
2. **覺得對方有異，應盡早疏離**，不要為了不好意思或怕傷害對方，一時心軟而害了自己。
3. **遇有自己無法處理的困難，最好請父母、師長出面**，勿一味隱瞞以免做出錯誤決定。
4. **情緒持續困擾無法解決**，除了向家人朋友尋求幫忙外，**可考慮尋求專業協助**，例如
各大醫院身心科門診或心理治療師。
5. 除了讀書外，**平時多培養陶冶心情的興趣、嗜好**，有助於壓力的紓解。
6. 與異性朋友若能在功課上相互砥礪，**保持朋友同學之誼**，**不一定都要談感情**。
7. **將自己的朋友帶回家讓父母認識**，也好參考父母的意見。**外出約會訂定回家的時間
並告知父母**。

其實父母也不能一味低估孩子的能力，孩子大了，應給予適度的尊重，孩子的成長
是有階段性的，小的時候，父母有責任把人生的規範和道理教導給他們，但二十歲成年
了，便是可以平起平坐討論事情了，父母反而必須坐下來多聽聽孩子的心聲，青少年對
威權的態度往往是十分排斥的。總之，少年維特的煩惱自古就有，需要大人的關心指引，
才能安然度過青少年風暴期，成為人格穩健成熟的成人。

班級：高一(一)

座號	同學簽名	座號	同學簽名	座號	同學簽名
01	琿山	18	劉美玲	35	張婷
02	王浚洋	19	蘇曉婷	36	許芳儀
03	江庭維	20	陳若玉	37	陳智萊
04	吳佳芊	21		38	陳玟奇
05	李麗儀	22	蔡宜婷	39	叶博豪
06	林沛蓉	23	王芷涵	40	雷子軒
07	林沛	24		41	廖家村
08	林美鳳	25		42	劉宇沛
09	殷鈺婷	26	沈若瑩	43	蔡佩婷
10	張肅雲	27	周佳玲	44	鄧傑夫
11	李盛傑	28	葉國柱代	45	鄭青妍
12	連羽如	29	林文庭	46	廖新
13	陳若豪	30	林欣瑩	47	蕭楷農
14	陳冠廷	31	林育斌	48	簡好珊
15	曾仁君	32	林郁玲	49	
16	趙振軒	33		50	
17	劉岳昂	34		GO-GOOD	

※空號、休學、失聯請註明。

※請輔導股長在11/12/22 (星期四) 放學前交回輔導室。

導師簽名：葉國柱