**性平新視野 談情說愛 從愛字自己到愛人**

文/溫信學(臺師大心輔所暨社工所兼任助理教授)

 現在的學生透過網路、媒體報導，每天都接觸到許多與情感有關的訊息，從明星的戀愛、分手八卦消息，歌曲、戲劇傳遞的男歡女愛，到社會情殺案件，無一不是和「情感」有關。情感教育需要成為教育課程主軸，因為「人是情感的生物」，時刻受到外在人事物的影響，產生情感波動。在少年成長歲月中，讓他們「認識自我，建立自我認同，培養尊重態度」是情感教育焦點。

**認識自己與情緒感受**
　 學生想談情說愛，有很大因素是為了追尋自我，想證明自己對他人的重要性與價值。情感教育第一步就是要深化學生對自己的理解程度，包括了解自己的個性、態度、行為模式與最重要的情緒感受。少年時期的心智發展，個別落差極大，有的成熟，有的還充滿稚氣，教師應幫助學生掌握自己的情緒反應，包括喜愛、興奮、不喜愛或討厭等。

**建立自我認同與特色**
　 鼓勵學生對自己有自信，喜愛自己，不論在課業、專長或人際關係，總可找出自己的優點。十多歲的學生，被認同的關鍵是希望自己「有伴」，例如分組時，有人願意和自己同組，不喜歡被遺漏、排擠或孤立。
　案例一：曉雯長相甜美，課業優異，是班上的最佳人氣王，每次分組時，大家總是搶著和她同組。莉莉和曉雯同組好多次，慢慢的，莉莉認為自己是曉雯的最佳拍檔，沒想到有一次莉莉生病請假，剛好自然課要分組，曉雯於是和其他兩名男同學一組，莉莉得知後非常生氣，認為曉雯背叛她，還警告大家沒有經過她同意，不可和曉雯一組。曉雯感覺莫名其妙，也很困擾……
　 有的學生很看重同儕關係，當自己的好友或閨密與他人互動時，會不自覺的發出「吃味」訊息，甚至出現具有攻擊性的行為，這是因為他們期待被特定的人重視或擁有。因此，師長要協助學生處理分離焦慮或情感糾葛，引導他們用對話、包容的視角來檢視人際關係，建立得體的情感表現。

**培養尊重他人態度**
　 教導學生「尊重」他人，「尊重」同學的感受、發言與機會，也不該隨便幫別人取他不想要的綽號，要引導學生理解，你有喜歡別人的權利，但是也要「尊重」別人有拒絕被你喜歡的權利。
　 案例二：就讀國二的凱翔，最近頻頻用email、line、手寫卡片和情書等，向同班的秀如示好，可是秀如對他完全沒有感覺，於是委婉拒絕。但今天凱翔竟然在下課時，對著全班同學說：「秀如是我的人，誰都不可以碰她。」秀如氣憤極了，也很困擾……
　 有時學生會出現「情感獨霸」行為，只從自己為出發點的情感發送，會自我假設對方一定也會「喜歡」我對他的感覺或行為，譬如送點心、小禮物，同時期待對方也做出相對的情感回饋。如果對方沒有即時回應，或是適當回饋，就會主觀認為：「我為你付出這麼多，你卻不在乎我……」不平衡的情感感受，讓當事人不自覺有了「報復」或採取「情感勒索」手段，甚至以「自傷式的情感」來換取憐憫，或是「恐嚇式的情感表現」，來強制對方配合與接受。
　 所有與情感事件有關的社會案件，都是起因於有一方「不愛了，想分手」產生的矛盾。因此，情感課程可聚焦在「情愛四部曲」。第一部曲：透過案例讓學生自行討論，哪些類型的告白是恰當或不恰當。第二部曲：當心儀對象釋出善意，如何接受？接受的方式？如果要拒絕對方的表白，是當面直接說，還是用文字比較得宜？學生可共同討論。
　 第三部曲：兩人互有好感，準備談個小戀愛，如果有了淺淺的身體接觸，例如勾肩搭背、牽手、撥弄頭髮等，怎樣才不會情緒失控，超越界線，教師可利用課堂好好談一談。
　 第四部曲：如何和平分手，最難也最重要，透過「雖會傷心但不傷人」的作法，幫助學生整理情緒、想法。最後，教師在教學現場要營造出讓學生感到安全，不會被恥笑或批評的環境，才能讓情感教育活動順利進行。

資料來源: <https://www.mdnkids.com/gender_equity_edu/?sn=189>