**董华：青春期恋爱的原因分析与对策**

**一、青春期烦恼**

德国思想家、作家歌德在《少年维特之烦恼》一书中写到维特每时每刻渴望见到绿蒂的心情：“我已经下过几次决心，不要经常去看她。是啊，可谁又能做得到呢！日复一日，我都屈服于诱惑，同时又对自己许下神圣的诺言：明天说什么也不去啦。可明天一到，我总又找得到一条无法辩驳的理由，眼一眨又到了她身边······记得我的曾祖母曾讲过一个磁石山的故事，说的是海上有一座磁石山，船行太近了，所有铁器如钉子什么的便会一下子被吸出来，飞到山上；倒霉的船夫也就从分崩离析的船板中掉下去，惨遭没顶。”

从这段文字，我们看得出青春期恋爱时的感受，有纠结，有兴奋，也有痛苦。正如中国古诗写的那样，“求之不得，寤寐思服”“为伊消得人憔悴”“才下眉头却上心头”······

2018年一项对广东省佛山市1055名高中生的调查显示，高中生现在或曾经有男/女朋友的约占50.0%，且性别差异无统计学意义（P>0.05）。2014年对广东、福建和山东1088名中学生的调查显示，中学生恋爱的比例为27.5%。

统计数据告诉我们，为数不少的中学生有过恋爱的体验，并体验到深陷其中的兴奋、煎熬和纠结。如果我们对青春期恋爱再深入研究，就会发现该年龄段恋爱具有明显的冲动性、冲突性、短暂性。

首先，青春期恋爱具有明显的冲动性特征。这个年龄段的孩子受荷尔蒙的驱使，对异性产生了好奇，懵懵懂懂中就走到了一起。至于对发展的结局、要承担的责任、怎样处理恋爱与学习的关系等问题，均没有清晰的认知。

其次，青春期孩子的内心是冲突的。他们一方面有遏制不住的对异性的渴求，另一方面又受到传统教育的影响，认为上学期间谈恋爱是违反纪律和伤风败俗的。既想接触，又担心被别人发现，愉快与痛苦并存。

最后，爱情是一种情感体验，这种情感体验本身不具备永恒性，对于青春期的孩子来说，这种不稳定性尤其显著。所以青春期恋爱一般不会长久，有时候对方的一句话，一个所谓的“越轨”的行为，都有可能让两人分道扬镳。

在外显行为上，青春期恋爱主要表现为：过于关注自己的外在形象，无论是着装、发型，还是言谈举止都开始向成年人靠拢；喜欢与人谈论两性之间的事情。有一些孩子还表现为逃避与父母交流、上课不能集中精力、学习成绩下降、常常在家里发呆、想方设法向家长要零花钱、情绪不稳定等。

总之，青春期恋爱作为一种事实上的存在，有其自身的特点，它如同青春期的孩子一样充满活力与激情；又如同青春期的孩子一样冲动、缺少理性。

**二、青春期恋爱，路在何方**

精神分析理论认为人的行为是由强大的内部力量驱使或激发的。爱情作为一种驱动力，往往使缺少自我稳定性的青春期孩子变得心神难宁，至于听课、自习、做作业等都变得不重要了。

在家长眼里，学习是重中之重，青春期恋爱无疑会提高中高考失败的概率。所以非常多的家庭都把青春期恋爱看作洪水猛兽，避之若浼。家长不仅时时刻刻窥视孩子早恋的蛛丝马迹，还时不时地向孩子的同学、老师打探小道消息，所有干扰学习的行为均要被禁止。

不仅家长对青春期恋爱视如洪水猛兽，班主任对此也是避之唯恐不及。据一些班主任说，中学生心理还不成熟，一旦恋爱就听不进课，成绩往往一落千丈；而且因为中学生生理发育已经相对成熟，都有对异性的渴求，如果班级里有一对恋爱的，后续就会出现很多对；另外，爱情是排他的，彼此都不能容忍别的同学与自己的“恋人”交往，因此中学生恋爱往往会引起同学之间的冲突，班级管理就变得复杂起来；最为可怕的是，因为中学生的情绪还不稳定，恋爱的结局往往是失恋，而失恋有时对某些学生的打击是致命的，万一某个学生想不开采取极端行为，班主任也难辞其咎。

因此，班主任对中学生恋爱采取的措施一般是严防死控：不允许男女生同桌，减少自习课、公共活动课，至于集体校外活动能不组织就不组织······总之，想尽一切办法减少男女生交往的机会。一旦发现学生恋爱，要么严厉警告，要么谈话教育，要么告知家长，要么让双方承诺在学校里不能有亲密接触；如果以上诸法皆行不通，就会劝其中一个转学或者调班级。

在家长和班主任的围追堵截下，青春期恋爱就无路可走了吗？不尽然。我们先分析一下青春期恋爱的主要原因。

**三、青春期恋爱的原因**

1.生理激素的催发

青春期是人身体发育最快的生命阶段，生理有了强烈的变化，个体会受到生长激素和性激素的协同作用，出现第二性征。生理发育的成熟，使得青少年产生明显的心理变化，形成了各自的性别认同，并对异性越发敏感和好奇。有研究证明，爱情会引起大脑的改变，实验中，与分手组、单身组相比，恋爱组被试大脑的各个区域之间功能连接显著增强，主要涉及的有奖赏、动机、情绪调控系统和社会认知系统，即与不在恋爱状态的人相比，恋爱中的人大脑更加兴奋，幸福感更高。  
 以上观点表明，青春期恋爱是有生理基础的，是个体身体发育到一定阶段必然产生的心理、行为趋向，如果一味地围追堵截，严防死控，有可能会形成心理成长的停滞或行为的扭曲。这样的例子并不少见。  
 我接待过这样一个来访者：某男，41岁，公司高管，经济条件好，却一直不能与异性进入恋爱关系。长期以来家人不停地催促其结婚，而该男子对家人的催促一推再推。另外，该男子也感到对不起父母，他们都快70岁了，自己还不能满足他们看孙子的愿望。现在接到父母的电话就恐惧。  
 来访者从小就听话，独立能力强，成绩优秀。在初中曾与一女同学关系很好，经常讨论问题，相互关心对方。班主任认为两人在恋爱，就对两人进行严厉批评，并告知家长，双方家长非常生气，都抱怨对方的孩子勾引了自己的孩子，闹得沸沸扬扬，最后女孩不得不转校。来访者当时非常痛苦，曾有自杀的想法，情绪变得低落，不愿意与人说话。进入大学后，情绪好转，能够参加社团活动，其间也有女同学对他表达好感，但是患者一直对女孩没有爱的感觉。工作后，一直逃避恋爱。  
 这个案例中的来访者，在青春期受生理因素影响，对异性产生朦胧的爱的感受，由于班主任、家长的打击，其萌发的情愫被掐灭，并在潜意识深处把同异性交往与丢人、恐惧、被指责等负面情绪形成连接，而这种感受一直延续到成年。  
 对于青春期恋爱问题，除了采取围追堵截的粗暴处理方式外，绝大多数教师和家长更喜欢运用说教的方式，向孩子灌输中学生恋爱是道德低下、人格卑劣的表现，作为新时代的学生应该积极向上，不能有任何“邪念”。试图提升超我（精神分析理论的概念，指以道德为标准的行为方式）能量，贬低本我（精神分析理论的概念，是趋向快乐的行为方式）能量，进而让学生自律。这种方式在一定程度上缓解了青春期孩子内心的痛苦，不过如果过度压抑生理原因产生的本能欲望的释放，则往往会造成本我和超我冲突的加剧。  
 有这样一个案例：“男，22岁，从小学习成绩优异，是家长、老师、同学眼中最优秀的学生，目前在国外读博士研究生。他在电话中哭诉自己非常痛苦，不想活了。原来，他从小到大一直被教育道：优秀的学生不应该谈恋爱，应该积极向上，有事业心。但近一年来，患者感到自己要变‘坏’，因为看见漂亮女孩就会喜欢。内心产生了对自我的否定，感到自己卑鄙无耻。”

2.安全感的需求

“温尼科特认为，如果母亲无法提供巩固健康的自体感受所必需的足够好的环境，儿童的心理发展基本会停止。他在心理上就停滞于那一刻，而残存的人格成分在人格核心缺失的情况下继续发展。真正的个人状态的核心暂时停止发展，取而代之的是对缺陷环境的适应性顺从，直到能够找到一个抱持环境，更为自发、真诚的主观经验才得以浮现。”  
 早年的创伤经历，会给成长的个体留下阴影，形成具有创伤年龄阶段的心理特征，例如，如果在俄狄浦斯前期（即3岁之前）父母照顾不周，孩子感受到的是恐惧、冷漠、自卑等负性心理特征，在以后的人生经历中，这种负性的心理特征就会一直存在，并在生活事件中表达出来。很多青春期的孩子因为在其早年成长经历中没有充分感受到家庭的爱和包容，内心更渴望他人的关心和关爱，常常会向家庭之外的其他人来寻求对成长中缺失的弥补。  
 有这样一个案例：“女，33岁，漂亮，婚姻不幸福，经济条件很不好。丈夫不工作，经常出去打架，甚至多次殴打患者，患者非常痛苦。自述从小没有父亲，妈妈忙于工作，情绪也不好，对患者缺少关爱。患者在16岁的时候，认识一个比自己大5岁的社会青年，这个青年能够为朋友两肋插刀，非常讲义气，江湖地位很高，患者对他非常崇拜，于是两个人就开始交往并结婚。婚后发现丈夫的情绪特别不稳定，动不动就打架，而且还因此坐过牢。患者害怕丈夫会对自己和家人做出极端行为，不敢提出离婚。”  
 该来访者在成长经历中没有感受到充足的关爱，缺少安全感，没有建立自我稳定性；男朋友在“江湖”上的地位，让患者感受到自我的强大和安全。患者把对安全感的需求与青春期恋爱的生理需求杂糅在一起，迷失了自我，最终受到伤害。  
3.他人的影响

“在大量研究的基础上，班杜拉认为，不论好的、坏的、正常和异常的，人类的行为大多是通过模仿他人行为而习得的。”青春期孩子的自我还不稳定，往往不自觉地在他人的行为模式中寻找自己行为的依据。影视作品中的恋爱镜头、爱情小说中的恋爱情节、其他同学的恋爱行为，都可能刺激着青春期孩子不成熟的内心，成为孩子走向青春期恋爱的诱因。

**四、让青春期恋爱走在阳光下**

这样看来，青春期恋爱有生理原因，也有可能是因心理创伤而寻求“保护”，还有来自环境的影响。无论围追堵截，还是“洗脑”，都不是很好的办法。要想化解青春期恋爱的问题，就必须了解恋爱的内在动力，然后有的放矢，采取相应的处理方式。

对于生理原因引起的青春期恋爱，要尊重孩子的生理规律，而不是把它看作洪水猛兽。无论是家长还是教师，都要清楚这是生命个体的自然成长规律，可以引导，但绝不能棒杀。

对于内心缺爱、为寻求安全感而恋爱的青春期的孩子，则需要透过“爱情”的表象，看到孩子的内在需求，进而化解孩子内心的心理问题，帮助孩子形成独立的、积极的自我。对于这类心理问题的化解，最好请专业的心理咨询师参与，而不是依靠家长和教师的说教与指责。

对于盲目模仿他人而恋爱的孩子，主要的应对策略是对其进行思想教育，帮助孩子树立正确的人生观、价值观、爱情观。

我接触过一位家长，她对孩子的青春期恋爱，处理得非常有技巧。

当知道上初中的孩子爱上女同学后，这位妈妈问孩子：“看得出你非常喜欢这个女孩子。妈妈很好奇，这个女孩的哪些方面吸引了你，你能讲给妈妈听听吗？”孩子便一、二、三、四地把这个女孩子的优点说了出来。接着，这位妈妈说道：“听你这样一说，我发现这个女孩子确实优秀。不过，任何人都是既有优点，也有不足，我觉得你还要更全面地认识这个女孩，看看她有没有其他你并没有发现的特点。你只有更全面地了解你爱的人，才能更好地相处。”于是，孩子开始用心地观察女孩子的方方面面。两个星期以后，孩子对妈妈说：“妈妈，我不喜欢那个女孩了，她太不讲究卫生了，随手乱扔垃圾，而且经常与男同学‘嘻嘻哈哈’，还打打闹闹······”青春期孩子的内心往往容不得沙子，一旦发现了对方有一些让自己不能接受的地方，爱的冲动往往会趋于理性。

总之，青春期的孩子，虽然生理上已经趋向成熟，有了爱的需求，但是还没有形成稳定的自我，他们的爱多多少少带有冲动和盲目的特性。面对青春期恋爱，无论是教师还是家长，都要尊重生命的成长规律，尊重与理解孩子的爱情，而不是棒打鸳鸯，当然也不能一味地鼓励和支持。要讲究先跟后带：先肯定孩子的感情，让孩子感受到来自家长和教师的理解；然后再引导孩子尽可能地全面了解对方，不要一叶障目，被爱情蒙蔽了双眼；还要引导孩子明白什么是爱情，要让孩子知道爱情的责任、担当，明白爱情的自利和利他性，进而形成正向的价值观和人生观。

本文来源于《中国教师》杂志2023年第5期。

作者单位｜山东省济宁学院附属高级中学