

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

孩子早恋 家长如何正确引导？

■ 商雪梅

建议

以外松内紧的尺度

应对孩子早恋

恋爱是美好的经历，许多生命中的奇妙感都与它有关。青春期的孩子对异性有好感是一种正常现象，可有时候，作为过来人的家长都知道，爱情也会带来内心的波动和困扰，对于十几岁的孩子就更是如此。可能因为看过一些关于青春期恋爱的负面影响，很多家长担忧，自己的孩子会不会早恋？如果孩子早恋，会不会耽误了学习？作为家长，又该如何面对孩子早恋呢？

通常情况下，早恋是一种“事件”而不是“问题”。家长和老师，不能不加判断地把早恋当作“问题”来处理。这样，孩子才会明白，家长和老师并不是站在他们之间感情的对立面，从而减缓了对抗情绪，才会让早恋过程中的潜在意外保持可控状态，不至于造成严重后果。如若不然，则可能把孩子往反方向推。所以，不污名化早恋，这是我们谈论早恋话题的重要前提。

家长不要过早干预孩子的恋情。孩子会选择性地与父母交流自己的信息，这就代表着孩子其实是不想家长过多地干涉自己的恋情。同时，孩子在恋爱初期，情感还十分热烈，如果家长在这个时候对孩子的恋情感表示反对并且强势干预，那么，孩子不仅会认为家长在侵犯自己的自主权，还在破坏自己美好的感情，为了捍卫自己的感情，孩子就会激烈地反抗，无论最后孩子是反抗成功，还是反抗失败，家长与孩子之间的关系都会遭受重创。

因此，家长在觉察孩子早恋时，不要过早地设想出一堆负面的结果，而是耐心等待，等待孩子的感情慢慢发展，让孩子自己去体验爱情萌芽、成长和消散，而不是将自己对家长的反抗当成爱情的养料。如今的电视剧里，主角们为了爱情反抗父母干涩的桥段不少，不可忽略这些流行文化对十几岁孩子恋爱观的影响。因此，家长要避免把孩子认定成那个干涉爱情、面目可憎的“强权”，一旦堕入这个符号体系里，家长就被放到了对立面，有苦难言。可行的办法是，做孩子的朋友，平时仅是保护他们，关注他们，在他们快要越过底线酿成错误时才大胆谏言、采取措施。

核心思路就是，家长和老师心里有“谱”，也就是有一个“负面清单”：不能做什么。其他的则不要事事干预，这样，孩子慢慢也就明白爱情是怎么一回事，在熟悉它的过程中，对它去神圣化、理想化。这不仅在早恋事件中保护了孩子，更是进而帮助孩子建立了对恋爱的成熟、理性认知，一举两得。

除此之外，家长还要成为一个积极的倾听者。除了耐心等待之外，家长还可以成为孩子情感的倾听者。孩子在情感浓烈时，是有分享欲望的，这个时候，家长可以将自己的角色定义为“倾听者”，倾听孩子在感情道路上的喜怒哀乐，从另一个角度来看待孩子的成长。

值得注意的是，家长在倾听过程中不要将自己的观念强行加到孩子身上，生硬地对孩子进行强制引导。孩子与家长相处十多年，很多时候，孩子了解父母甚至多于父母了解孩子。当家长开始灌输自己的理念时，孩子多半会敏锐地认定：“他不是理解我，他只是想让我好好学习，拿我当工具人罢了。”这无疑会激起孩子的反抗心理。

有家长提出疑问：“那我们就什么都不管吗？”有这样的疑问很正常，因为家长害怕孩子承担不起自己选择的道路所带来的后果。但是，家长们也需要知道，有些事情，其实是越控制越失控，在我们还没有学会如何去正确控制时，最好的做法就是成为一个积极的倾听者，去相信孩子自身积极的力量，同时要有底线思维，设定底线，守在底线，有“托底”的力量。

其实，孩子与家长相处多年，很多价值观念是和家长相似的。他们也清楚地知道什么是对自己有利的，什么是对自己有害的。因此，家长可以尝试去相信自己的孩子，相信孩子身上所具备的积极力量，孩子是可以感情和学习中寻找平衡、寻找到自己认为真正有价值的东西，并且在寻找过程中为自己的未来努力奋斗。如此，作为“事件”和“危机”的早恋，反而是孩子成长的契机，甚至是家长整理自己人生态度，修复亲子关系的契机。

（作者系成都开放大学家庭教育学院副教授、四川心理学会应用心理专委会副主任）



一位单亲妈妈和18岁的儿子多年来相依为命，虽然生活中缺了爸爸的存在，但没有了夫妻间的争吵，日子过得平和喜乐，亲子关系也挺融洽，儿子也能体谅妈妈的不易，平日里，和妈妈也能愉快地相处。但因为一个女孩的出现，母子之间渐渐有了鸿沟。

儿子18岁生日那天，妈妈心里盛满了喜悦、幸福。儿子成年了，终于要熬出头了，高考后会迎来全新的人生路，妈妈期盼儿子金榜题名，也不枉自己这些年对孩子的倾情付出。

妈妈准备了丰盛的晚餐，儿子脸上洋溢着幸福，坐下来迫不及待地和妈妈分享了一件大事，原来一个女孩在生日这天向儿子告白了。妈妈内心有些失落，更有些慌乱，但还是沉住气说：“我可以理解，但我并不支持你们。你们可以保持同学间的距离，高考后再考虑进一步发展。”儿子虽然口头迎合，但对女孩也是内心炙热。

儿子和女孩的关系发展得很快，只要有时间，儿子就会和女孩一起玩，他甚至还省吃俭用地给女孩买了一双运动鞋。班主任也发觉儿子早恋得很高调，屡屡找他谈话。妈妈也感觉孩子和自己疏远了，不再像以前那样无话不说，十

分焦虑。

一天，妈妈偶然看到儿子的QQ聊天记录，发现儿子经常很晚还在和女孩聊天。难怪孩子最近的状态不佳，白天也没有精神。妈妈拿着聊天记录和儿子对峙，生气地说：“你们这么晚了还在聊天，我看你是鬼迷心窍，拿自己的前程开玩笑！”儿子愤而夺过手机，向妈妈怒吼道：“谁让你偷看我的手机？你是窥探我的隐私，这是犯法！”一时间，家里闹得一地鸡毛。

接下来的日子，母子之间开始了冷战。妈妈内心充满了委屈，想到这些年自己含辛茹苦地养育儿子，一次早恋却把他们的母子情降到了冰点，妈妈不禁悲从中来，潸然泪下。

妈妈终于忍不住向儿子数落道：“这些年你爸爸管过你吗？都是我自己在付出，现在你这样一意孤行，你对得起我吗？”

儿子并没有因为妈妈的哭诉而自责，反而激发了他的愤怒和委屈。儿子哭着回应妈妈：“是的，别人的爸爸是自己的靠山，而我从小面对的是你们的争吵，我一直都在想，我的出生是不是一个错误，没有我就没有那些冲突。”

妈妈听到这些，心里也是五味杂陈，慢慢缓和一点说：“妈妈知道

家庭的变故对你有伤害，我也感到内疚和难过，但是妈妈这些年已经尽力在弥补了。”

儿子心里当然能体谅妈妈的不易，更是哭得像个孩子：“你知道被人在乎、被人珍惜的感觉，对我来说多么重要吗？我不想重蹈你和我爸的覆辙，我想体验不一样的感情。”

这一次的交流，虽然有争执、有泪水，但到底母子之间结束了冷战，而且妈妈了解到孩子心底对爱的渴望，也在尝试放下对未来的恐惧。

一次月考下来，儿子的成绩下滑很多，面对这个现实，孩子很沮丧。妈妈没有责备，没有埋怨，理解儿子的难过，同时看到儿子对自己有要求，想坚守自己的目标，她给予了儿子充分的肯定。妈妈决定要寻求专业的帮助，借帮助孩子调整学习力为由，母子来到了我的咨询室。

在咨询室里，妈妈和儿子有机会彼此倾听、平和表达。

妈妈说：“儿子，当你给我分享生日当天女孩向你表白的时候，妈妈有欣喜，因为儿子长大了，儿子信任我；我也有担忧，怕这段感情影响你的学习，所以妈妈没赞成也没反对，因为我知道你是有目标的孩子，是有责任感的孩子。”

儿子回应道：“我很信任你，但当我看到你偷看我的聊天记录

的时候，我很愤怒，我感到不被尊重。我这段时间和她交往，有来自老师的压力，其实我自己也意识到这对我也有一些影响。我希望你给我一些时间，我自己来处理。”

在咨询室里，我用替身、未来画像等技术，帮助母子看到对方的感受和需求，澄清现实，看到未来，并修正不合理的信念。经过几轮的交流，母子达成共识：妈妈不再干涉儿子的情感生活，相信他能处理好感情和学业的关系。儿子也调整了和女孩相处的节奏，重新回归学习。

接下来的时间，我引导妈妈放下内心的“恐惧”，重点放在经营好“亲子关系”。妈妈虽有隐忧，但不再和孩子冲突，反而会主动关心孩子的学习生活，儿子有时候也会主动谈及自己和女孩相处的一些点滴。

又一次咨询中，儿子说：“我感觉有点累，她（女孩）特别敏感，如果我和班上的女同学开玩笑，她就会很生气，要和我闹很久。”我带领妈妈与儿子充分地共情，理解儿子的感受，引导他充分表达内心的困惑，一起分析现实的状态，共同找寻解决问题的方法。这一次，我看到母子之间的对抗已经消除，现在是“盟友”的同心同德。

后来，儿子和女孩虽然分手了，但彼此为高考加油。

的干预提供的窗口和空间。所以，绝不要对着炭火当头一盆冷水，那只会烟雾大作，适得其反。

孩子本身就不可能毫无保留地与家长交流。孩子不是属于某个人物品，而是另一个体，哪怕母亲生养了他。案例中，这位妈妈焦虑的还有一件事情，她觉得自从孩子早恋了，孩子对自己开始有所保留，不再无话不谈。其实，青春期的孩子已经开始追求自我了，即独立性和对生活的控制感。从青春期以后，孩子就很难毫无保留地与父母交流，甚至在青春期之前，孩子就已经开始有自己的秘密。试想一下，如果一个孩子在成长的过程中，没有学会理解人类为何有“秘密”这回事，那么他进入社会后，会遇到许多麻烦——人类社会得以运行，

也仰赖于人和人之间善意的、适当的“保有秘密”，正是这些善意的秘密，让一些事情不至于失控、伤人。

也许，家长们之所以希望孩子对自己无话不谈，是因为自己想要掌握孩子的动向，全然了解孩子的想法，从而能够保证自己可以在孩子走上所谓“歪路”时及时干预、制止。但请想想，孩子是一个人，未来更会完全是独立为自己负责的人，有自己的思考和判断，同时他也了解自己的父母，他清楚地知道父母希望听到哪些答案。为了避免冲突，孩子往往会有选择性地与父母交流。不要责怪太多，因为我们的目的是保护孩子不在早恋中受伤，而不是“不早恋”“绝对听话”“没有秘密”，一定要弄清楚我们的本心是什么。

青春期孩子早恋并不是一种异常现象。青春期的孩子会对异性产生好感，会期待美好纯洁的恋爱关系，这是很正常的事情，甚至足以说明孩子身心的健康。这并不值得家长们大动干戈。

案例中的妈妈有做得很好的地方，比如，当知道儿子早恋时，尽管她并不赞成，却也没有激烈反对；再比如，在儿子因为早恋出现一系列情绪和行为上的波动时，她也没有大失方寸地横加干预，勒令儿子与女孩分手。总的来说，这位妈妈一直在尝试自我消化或者寻求帮助来解决。

刚刚陷入恋爱的孩子确实会存在失控的状态。案例中的妈妈其实也认为孩子早恋很正常，但

是她依旧在焦虑，焦虑什么呢？她焦虑儿子早恋会影响学习成绩，而这次的事实是，早恋的确影响了孩子的情绪和行为，从而也影响到了孩子的学习成绩。

可是家长们先别着急。孩子如果早恋，恋爱初期正是双方感情最好的时候，情比金坚不是夸张，这个时候的孩子心中满满都是另一个“他”，他们会无时无刻地想和对方在一起，想要和对方交流，想要为对方付出，因此容易失控，会在一定程度上影响学习。但是，自古以来，只有感慨“靡不有初，鲜克有终”，感慨浓情的易逝，因为情感渐趋平淡是人性使然，感情不可能一直如烈火烹油般发展，青春期孩子的感情恰好也是这样。而平淡期的出现，就为家长进行合理

当孩子收到「爱的表白」……

案例

早恋不是灾难，找准适合的干预窗口和空间

分析