

營造健康的兩性相處之道

兩性共同學習，一起參與活動，是自然和諧的畫面。若要自然和諧的畫面不產生雜質或變質，青少年要懂得健康的兩性相處之道：

一、去除過敏症

兩性交往不等於談戀愛，不要一接觸到異性便心想他是不是我未來的老公（老婆），也不要看到異性就唯恐避之不及，見男生不是男生，見女生不是女生，把異性當同性看，去除心中的過敏，稀鬆平常的和異性相處，就像和同性相處般自然。

二、坦誠開放，自我肯定

與異性性相處，態度要坦然誠懇，以開放的心情，經營可貴的友誼。不虛假造作，展現真實的自我，既是豪爽外向的個性，便無須在異性面前，刻意內向害羞。與異性溝通，要能自我肯定，別態度曖昧、模稜兩可，別不好意思拒絕，勉強接受，徒增兩者煩惱。

三、循序漸進，按部就班

健康的兩性交往是循序漸進、按部就班的，早熟、跳級、速食，不僅苦澀難食，且會消化不良有害健康。青少年的異性交往貴在團體中進行。

四、尊重自己，保護對方

兩性相處要能理解彼此的個性、興趣與需求，互相尊重，不要有吃豆腐、開黃腔等性騷擾言行。兩性交往要保持適度的距離，懂得自我控制、拿捏尺度，並學會拒絕、保護自己。

五、發乎情，止乎禮

兩性相處難免會相互吸引或日久生情，當心動時，貴能動心忍性，主宰自我的情感，發展含蓄可貴的友誼。發乎情，止乎禮，遇見心愛的東西，沒能力買，純欣賞也是件很美的事情。人是感情的動物，也是理性的動物，主宰自己的情感，享受友誼的溫馨。

六、有主見，不人云亦云

只羨鴛鴦不羨仙，青少年常羨慕他人談戀愛，而躍躍欲試。看別人交了自己也趕著去交，或是在同學鼓動下「去追啊！怕什麼」，便心動不如馬上行動，或在同儕壓力下，「你倆是一對」，便不好意思不成一對，或在同學「你好無情」的臭罵下，便不忍拒絕，要有主見，不人云亦云，更不受同儕壓力的影響。

（本文引自 謝月英 從把脈中滋長健康的兩性交往）