

Y 世代的愛情教育—如何建立穩固的關係

駐舊金山辦事處教育組

最近我在我任教大學的餐廳偶然聽到兩個女學生閒聊：「是啊，我可能也會結婚，但是一定會是在我 30 歲、並且有一個好工作以後」，然後她笑了笑，強調在那之前，她要一直參加舞會。

這位年輕女孩的想法反映了 21 世紀年輕人的一般想法：此生應該會結婚，只是不知道是哪一天。根據維吉尼亞大學的國家婚姻計畫（National Marriage Project）報告，Y 世代預期的結婚年齡是男生 29 歲，女生 27 歲，而有大學學歷的年輕世代更傾向認為人生高峰階段才應該結婚，而不是期待和伴侶一起努力。

然而，雖然他們對婚姻有憧憬，但其中卻有很多人達不到自己設定的目標。他們處理感情的方式是「搭訕、輕鬆約會」，而這種相處模式會破壞讓婚姻與愛情延續的黃金法則：向對方展現自己的情感需求與弱點（emotional vulnerability）。在休士頓大學研究個人對情感弱點認知的布朗（Brené Brown）指出：人們在建立感情連結的同時，也通常必須承擔顯露自己弱點的風險。

根據 Y 世代成員所接受的教育來看，他們看來樂觀盲目的婚姻、感情觀，或許可以說是一個警訊。是什麼因素塑造了他們看待戀愛的態度呢？首先，他們在成長過程中不斷被流行文化洗腦，努力讓自己變得更有性吸引力，以便獲得同儕的尊敬和喜愛。在此同時，父母親往往只關注成績、實習機會、和任何可以讓孩子的履歷更有競爭力的議題，總是忽視給孩子們關於戀愛、親密關係的建議。最後，社交媒體傾向簡化感情的複雜性（密蘇里大學的一項研究發現：交往三年以下的情侶之中，每天使用 Facebook 超過一小時者，很可能會分手或外遇）。

即使 Y 世代的感情發展較上一世代推遲，但三十歲才結婚，不就代表年輕世代傾向在心理成熟時才讓感情穩定下來嗎？研究顯示，對這個世代而言，三十歲不見得就是成熟。密西根大學社會心理學家康蘿夫（Sara H. Konrath）的研究指出：隨著自尊、自戀的傾向快速上升，人們的同理心自 1980 年開始逐漸下降，在最近 10 年間更是明顯。當代的青少年在同儕壓力下，過度強調搭訕技巧和可以輕易換對象的能力，這使他們害怕承擔親密關係中的義務，畢竟長期關係並不像搭訕一樣可以輕易學會。塔思（Donna Fretias）在「慾望的終結：搭訕文化如何形塑一個不快樂、在親密關係中迷惑而不滿的世代」一書中，描述了這個世代缺乏經營穩定關係、甚至無法討論相關議題

的能力。如果這種害怕顯露情感弱點的趨勢只是在發展關係時必要的偽裝，那應該是無害、甚至相當迷人的。但社會心理專家認為，問題的關鍵並不在此。

我的學生在課堂討論中通常會承認他們希望可以「透過搭訕輕易地開啟新關係」，最近有位同學提到他們的心態：「沒有人想承認他們搭訕的目的是想找個穩定交往的對象，因為這太卑微了」。這類恐懼正是布朗博士提到的問題：害怕承認情感的心態，不僅影響到親密關係的建立，也影響了關係的發展。塔思博士認為：這一代年輕人傾向由搭訕快速發展到性關係，但卻無法建立情感連結，而他們也需要情感的出口。

預防科學研究所（Preventive Medicine Research Institute）的創始人歐胥（Dean Ornish）博士指出：對年輕世代而言，搭訕需要的不僅僅是在大學舞會、酒館裡被酒精激發的勇氣，也代表他們必須學會掩藏建立感情連結的需求，成功搭訕只是開啟一個惡性循環，讓他們追求速成性愛，卻更害怕因為親密而產生依賴、並拒絕對感情負責。然而，滿足愛與隸屬的需求，對人們的生活品質有極大的影響，這不是飲食、運動、煙酒、藥品…等等的外在力量可以取代的。

「怎麼談戀愛？」這個從來不算是個問題的議題，現在看起來卻很值得深究。我們要怎麼教育 Y 世代如何去愛？有很多大學生說，他們在家庭和朋友之中，並無機會學到理想的戀愛模式。有學校的諮商中心也開始設計課程，來幫助學生面對他們對戀愛的好奇和挫折。例如肯德基大學有「健康約會」課程，而杜克大學則設計了一套有四次課程的活動——「如何談戀愛」，幫助學生思考如何面對失戀、如何辨別有害的浪漫、如何分辨愛與迷戀、和一門專門討論有色人種婦女的戀愛關係的討論課。

對這個「履歷至上」的世代來說，學校提供有學分的愛情課程也是個好消息。這類課程還具有跨領域的特質：親密關係的生物基礎、伴侶關係的文化脈絡、揭露情感需求的心理學與社會學分析。這些課程雖然還不成熟，但至少開始讓校方有機會向學生推廣學科學習以外的知識，幫助學生學習怎麼經營感情。

資料來源：2014 年 2 月 7 日 The New York Times

連結網址：“Love, Actually: Teaching Generation Y the Basics of a Strong Relationship” Andrew Reiner 報導

(<http://www.nytimes.com/2014/02/09/education/edlife/teaching-generation-y-the-basics-of-a-strong-relationship.html>)