

请告诉孩子,什么是安全健康幸福的亲密关系

贺春兰

2019年10月,北大学生包丽(化名)口服安眠药自杀,其后,母亲在翻看其手机微信时,发现包丽曾因为不是处女而遭遇了同样是北大学子的同居男友牟某的种种不堪虐待。于是母亲将包丽男友诉诸法院。2023年6月15日,北京市海淀区人民法院对被告人牟某涉嫌虐待罪刑事附带民事诉讼一案依法公开宣判,以虐待罪判处被告人牟某有期徒刑三年二个月,同时附带民事赔偿。包丽早已于事件发生半年后的2020年4月去世,而牟某则于事件发生的当年,即2019年12月,被北京大学取消推荐免试攻读研究生的资格。

在又一个毕业季,人们禁不住为这样两个本来可以有着幸福人生的年轻人唏嘘不已。这两个年轻人成长在怎样的家庭中?包丽遭遇如此痛苦,事件前后持续一年多,期间包丽4次自杀,怎么就不肯求助,以至于家人、同学和老师少有所知?包丽和男友的人格特质有些什么特点?PUA(情感打压、精神控制)又是怎么回事?现实生活中我们如何辨识和防范?这个事件留给我们诸多值得关注的问题。

而这个令人唏嘘的事件,以及近些年居高

不下的离婚率提醒我们,关注家庭教育,不能不关注家庭建设本身,而继续溯源,我们很有必要有意识地告诉孩子什么才是健康的亲密关系,如何建设这样的亲密关系,以及如何防范其中的风险。

越来越多的研究显示,原生家庭对孩子一生的影响至关重要。一本心理学书籍非常形象地提醒我们:家庭对孩童来讲,如一个小矮人在一个小岛上讨生活,他的所有资源都要通过父母这两个巨人提供支持。而如果两个巨人之间冲突,试想这个孩子会怎么样。幸福的充满爱的原生家庭治愈孩子的一生,而不幸的原生家庭则要孩子用一生去疗愈。家庭如此重要,但当我们青年时代建立家庭时,对家庭可能面对的问题、如何建立良好的亲密关系其实又常常知之甚少。

近日,在一个由年轻人发起的新知读书交流群里,一位年轻人询问,怎么辨识好伴侣。天南海北的一群过来人回答:有终身学习的习惯;相处平等,感觉安全,有共同爱好或愿意一起培养共同爱好;会不断地反思自己,懂得换位思考;互相关心,互相理解,互相促进;能协商解决问题,拥有做事的毅力和感恩心,懂得尊重,有家庭责任感,自律,虚心好

学等。“其实这都是过来人的总结。青年时代,我们被青春的荷尔蒙控制,婚姻常常要靠点运气。”一位长者的表达引发参与者共鸣。大家感慨,在我们生命的早期其实并没有有关亲密关系的教育,我们只是在生活中自己摸索,在阅尽沧桑后才有这样的反思。

婚姻家庭中,我们常常要面对一个无论是成长背景还是性格特点都和我们迥然不同的他或她,如何守住彼此的底线,如何给对方空间,如何辨识不良的亲密关系及时止损,如何经营并保有良好的亲密关系?我们之前并没有能够有意识地引导孩子们甚至是大学生们了解亲密关系的相处之道。对亲密关系基础性的教育更是忌讳和躲避。从诸多新闻暴露的细节来看,包丽为自己不是处女这件事深感罪过,而该案的被告人牟某也确实被这个人人类文化深处的性别刻板印象折磨过。

记得女儿即将开启大学生活时,在注册前收到了学校的一个远程课件,主题是聊聊“性、爱情和婚姻”,校方特别强调不看充完能注册。在这个课件中,学校提示18岁即将开启新的人生旅程的年轻人:学校不拒绝大学生的性行为,但你要区分哪些是“由爱而性”,哪些是“露水姻缘”,怎样可以“天长地久”。

学校说,无论何种,只要你明晰而且自愿,学校都支持,但学校提醒你做好心理和物质准备,让自己安全而不受伤害为底线。而对婚姻,学校则建议,合适的婚姻对象要和你相处默契,能够直面困难,懂得协商解决问题等。

2020年我国新修订的未成年人保护法中明确规定“学校、幼儿园应当对未成年人开展适合其年龄的性教育。”2022年1月1日起施行的家庭教育促进法,规定了父母要对孩子进行“安全知识教育”,包括在性方面不受侵害等。根据法律规定,孩子是拥有接受性教育的权利的。父母如果没有提供,则是失职。学校如果不进行性教育,学生和家長也可以提出质疑。这样各方确实能够知法守法,毫无疑问,学校、家庭、社会,则会合力形成一个支持性教育的环境。

伴随着对包丽们生命逝去的遗憾,我们看到了时代的进步,但这样的法律精神还不为普通大众所熟悉。面对孩子“我从哪里来”的追问,很多家长还常常是信口雌黄、一哄了之。我们究竟该给孩子怎样的性教育,以及建构于其基础上的更全面系统的有关健康的亲密关系和家庭关系等的教育的顶层设计和实施,尚需要关注。

从包丽案件看全面性教育的重要性和紧迫性

刘文利

包丽在亲密关系中遭受的暴力和虐待,提示我们全面性教育的重要性和紧迫性。

全面性教育是探讨性的认知、情感、身体和社会层面意义的贯穿人一生的全人的教育,全面性教育的目的是使儿童和年轻人在性方面具备一定的知识、技能、态度和价值观,从而确保他们的健康、福祉和尊严。全面性教育能够帮助儿童和年轻人建立健康的人际关系和相互尊重性的关系,学会思考他们的选择如何影响自身和他人福祉,并懂得一生维护自身权益,不侵犯他人的权益。

全面性教育涉及健康的人际关系和不健康的人际关系;恋爱;亲密关系;暴力;性别暴力;亲密关系中的性别暴力;性别平等;性决策;有效沟通;寻求帮助等。如果一个人从小有机会学习这些内容,也许能在一定程度上预防或避免包丽和牟某这样的悲剧重演。

全面性教育帮助受教育者建立健康的人际关系

全面性教育中第一个重要的核心概念是人际关系。全面性教育的重要目标之一就是帮助受教育者建立健康的人际关系。

首先,全面性教育让受教育者知道人与人之间,关系可能是健康的,也可能是不健康的;让孩子们了解这两种关系具有什么特点;知道如何建立并保持健康的人际关系;能够以恰当的方式应对不健康的人际关系;在人际关系中遇到任何问题时,能够向可信赖的成年人寻求帮助。

其次,全面性教育让受教育者认识到人际关系中的平等对于维护健康的人际关系之重要;能够在人际关系中与他人平等相处。知道人际关系中的不平等会给人际关系带来消极影响并在日常生活中尽力避免。特别是让受教育者意识到不平等地位和权力的差异会严重影响恋爱关系;认识到关系中的地位不平等和权力不平衡对恋爱关系可能是有害的;能够思考人际关系中的地位不平等和权力不平衡现象,并采取恰当的行动。

在包丽案件中,两人的关系肯定是不健康的,这种不健康的关系背后隐藏着不平等,不平等关系极有可能引发暴力和虐待,而暴力和虐待又反过来对关系造成极大破坏,并不断恶化,引发新一轮更具灾难性的暴力和虐待。如果有机会接受全面性教育,受教育者能够对不健康的人际关系,对关系中的暴力和虐待保有一分警觉,及时识别,将有利于妥善处理。

全面性教育帮助受教育者建立性别平等的亲密关系和性关系

全面性教育中第二个重要的核心概念是性别平等。性别平等在建立和维系性别平等的亲密关系和性关系中扮演非常重要的角色。如何建立并维系性别平等的亲密关系和性关系,是年轻人必须面对的人生重要功课。

首先,全面性教育让受教育者懂得亲密关系可能会受到性别角色和性别刻板印象的负面影响;分析性别角色和性别刻板印象对亲密关系的影响;解释亲密关系中的暴力与性别角色和性别刻板印象有着怎样的紧密联系;认识到性别角色和性别刻板印象对亲密关系造成的负面影响;能够觉察亲密关系中的性别刻板印象,并以恰当的方式应对。

其次,通过全面性教育,分析更加平等的性别角色如何促进健康的亲密关系;让受教育者明确性别平等可以促进与亲密关系和人生规划有关的平等决策,相信性别平等是健康亲密关系的基础;帮助男女青年建立性别平等的亲密关系。

再次,全面性教育让受教育者明确社会规范和性别规范会影响性决策和性行为;认识到性决策和性行为受到社会规范和性别规范的影响;能够反思社会规范和性别规范对性决策和性行为产生的负面影响,并以恰当的方式应对。

在包丽案件中,当事双方的亲密关系中,可以明显看出性别不平等,不平等的深层次原因又在于性别规范和性别刻板印象。基于传统的性别规范和消极的性别刻板印象,在两性关系中,男性常常占统治地位,女性要服从男性,女性在性方面不能表现欲望;男性可以在精神上压迫女性,女性不可以反抗;男性要求女性是“处女”,如果不是,女性就要遭受各种暴力、侵害或虐待;男性的价值可以体现在很多方面,女性的价值就在“处女膜”上,如果没有了这层“膜”,就价值全无,被视为“垃圾”。这样的性别规范和性别刻板印象极易引发亲密关系暴力和虐待。如果有机会接受全面性教育,受教育者具有性别平等意识,在亲密关系和性关系中秉持性别平等的态度,在彼此尊重的基础上处理亲密关系和性关系中发生的矛盾,就能在一定程度上避免性别暴力和虐待。

全面性教育帮助受教育者预防亲密关系中的性别暴力和虐待

全面性教育中第三个重要的核心概念是暴力与安全。让所有受教育者免于性别暴力和虐待,是全面性教育要达成的主要目标。

首先,全面性教育让受教育者了解性别暴力的基本概念;知道性别暴力可能发生在许多场所;了解性别刻板印象和性别偏见会影响个人对待他人的方式,包括歧视和性别暴力;意识到所有形式所有场所发生的性别暴力都是错误的;当自己遭受或目睹性别暴力行为时,能够向可信赖的成年人讲述并寻求帮助。

其次,全面性教育让受教育者了解亲密关系;知道什么是亲密关系中的性别暴力;认识到亲密关系中的性别暴力是错误的;明确任何形式的性别暴力都是对个人权利的侵犯;明确识别和减少性别暴力的具体策略。

再次,全面性教育让受教育者知道性别不平等、社会规范和权力差异会影响性行为,并可能增加性胁迫、性侵害和性别暴力的风险;明确性别不平等和权力差异如何影响性行为,以及性胁迫、性侵害和性别暴力的风险;认同性别不平等和权力差异会影响性行为,并影响人们作出安全选择和采取安全行为的能力;当

自己或他人遭受性胁迫、性侵害或性别暴力时,能够主动寻求帮助或协助他人寻求帮助。

第四,全面性教育让受教育者识别儿童虐待,并认识到这是错误行为,甚至可能是违法犯罪的;理解儿童虐待的概念;认同虐待儿童的行为是对儿童权利的侵犯;认识到遭受虐待不是受害儿童的过错;在遭受虐待时,能够向可信赖的成年人寻求帮助。

在包丽案件中,牟某要包丽放下一切尊严,满足自己强烈的占有欲,长期对包丽侮辱谩骂,在精神上贬损、压迫、摧残、折磨包丽,言词恶劣,内容粗俗,对包丽造成巨大的心理伤害,他还逼迫或威胁包丽扇自己耳光、拍裸照、文身、怀孕再打胎、做绝育手术。牟某对包丽的行为已经构成了虐待罪。全面性教育让受教育者明确任何人都应该因为任何原因而遭受性别暴力和虐待。

全面性教育培养受教育者有效沟通和寻求帮助等生活技能

全面性教育中第四个重要的核心概念是健康与福祉技能。全面性教育不仅传授知识,更注重培养受教育者的生活技能,这些

技能包括沟通、协商、拒绝、决策、寻求帮助等。

首先,全面性教育培养受教育者有效沟通的能力。让受教育者明确有效沟通对于亲密关系很重要,是表达亲密关系决策和个人界限的关键;认识到果断的态度及协商技能有助于应对非自愿的性压力,或强化更安全的性行为的意愿;能够有效表达个人需求和界限。

其次,全面性教育培养受教育者作性决策的能力。让受教育者明确有效应对消极的社会规范和性别规范以及同伴影响,对性行为作出理性决策是可能的,也是必要的;认识到明智的性决策会影响个人的健康、福祉和尊严;在性决策中,能够应对消极的社会规范和性别规范以及同伴影响;能够对自己的亲密关系作出明智的适合自己的决策。

再次,全面性教育培养受教育者寻求帮助的能力。让受教育者明确亲密关系和性关系中的暴力是有害的;在自己或他人经历此类暴力时,能够向可信赖的成年人和预防性暴力的服务机构寻求帮助和支持;能够为性别暴力的受害者提供支持。

在包丽案件中,包丽与牟某的很多沟通是无效的,是一方压迫另一方的,使包丽无法有效表达自己的需求和界限。包丽遭受如此强烈的摧残、割腕、服药自杀等,她虽有反抗、争辩,也曾多次提出分手,但又被拉回,一次次选择妥协、沉默、忍受、屈服,她在亲密关系的相关决策中,感到十分无力和无助。如果在一些关键的节点上,能有来自外界的帮助和支持,包括家庭、学校或预防性暴力和虐待的服务机构,也许就会是另外一种可能。

包丽案件,让很多人感到无比痛心,也让教育工作者反思,我们的教育是否缺少了相关的教育内容,我们是否更应该关心人的全面成长,包括如何建立和维系亲密关系,如何预防亲密关系中的性别暴力和虐待,如何在有需求的情况下敢于和善于寻求帮助和支持。其实,全面性教育就包含了这些内容,但并不止于此。我们强烈呼吁家庭、学校和社会要重视对儿童和年轻人的全面性教育,保障他们的健康、福祉和尊严。

(作者系北京师范大学教授,被称为我国性教育的破冰者)

成长·赋能

考试不理想? 检验下自己的心理韧性吧

邢悦 陶新华

积极心理学将心理韧性定义为“个人面对逆境、创伤、悲剧、威胁或其他重大压力的良好适应过程”,即面对困难经历的反弹能力。当一枚鸡蛋、一个纸团、一个乒乓球从高处坠落,鸡蛋会被彻底摔碎,纸团虽然不会受伤但却彻底“躺平”,而乒乓球则会触底反弹,迸发出新的高度。具有韧性的人就如同这乒乓球,面对挫折不轻言放弃,努力为自己创造新的生机。

考试季,中考、高考的学生和学生家长们经常听到类似的比喻,“千军万马过独木桥”,“考好了就是‘金榜题名’”。这样的比喻不确切,还很消极,因为它似乎隐含着:如果没能通过这座桥,那么就会被现实淘汰,就会落入无论如何挣扎都无法成功的泥潭中,那是多么的可怕。而且这样的比喻隐含着错误的极端思维:“我高考(中考)失利了是不是就没有救了?”“没考到理想的学校,那我还有什么前途?”“没考好,过去三年白努力了!”而“金榜题名”其实是古代的“公务员考试”,用来比喻高考也极不恰当。在今天,学习是人一生的主题,升学只是一个形式而已,只要有韧性,不放弃,人人都可以获得最好的结果。

受编者邀约,在这里,特别为今年中考、高考中未能取得理想成绩的考生及家長提出几点建议:

对考生:第一,重拾信念,重新规划。

每个人的优秀品格是自我反弹力的基础,理性地复盘和反省是必要的。复盘时首先要看到考生已经付出的努力,已经取得的成果,已经练就的良好品格和习惯,这样有利于重拾信念,重新规划。一次考试的失利不代表人生的失败,而是一次学习,一次总结经验教训的机会。只要不放弃,成功的机会一直在不远的地方等着考生的再次出现。面对未来的学习、生活,需要看得远一点,想得深一点,无论如何选择,都要积极向上,乐观迎战,持续努力。气馁“摆烂”,自怨自艾,自暴自弃,徒然浪费时间、浪费机会。触底反弹,奋起直追,一定会有另一番新天地。

第二,合理调节,善用资源。

考试结果不如意,挫败情绪是难免的。甚至痛苦、愤怒、抑郁等都会涌上心头,对于考生们来说这类痛苦烦恼情绪是很正常的,但不能让它们持续太久,不能沉沦其中。面对挫折时强行忍耐痛苦、独吞苦水不是韧性的体现,面对困境时学会求助,善用身边的资源才是有智慧的选择。考生们可以寻找老师或熟悉自己的周边成年人帮助,重新认识自己,重拾信心,寻找专业人士或自己可信任的人一起讨论未来的各种可能性,重新规划。有了支持和帮助,考生自己就可以重新启航,开始新征程。或再复习一年,或者到一个自己能接受的学校开始新的学业,或者去就业工作,这一切都是有意义有价值的选择。学习是终身主题,无论干什么只要不断学习,一定能获取自己的幸福人生。

对家长:放下情绪,学会理解、尊重与支持。

积极心理学研究发现提升反弹力的重要因素之一是良好的人际环境支持,考生周边的人际环境最为重要。父母、家人、同学的支持和理解是克服困难、恢复竞争力的重要资源。面对孩子的考试的失利,作为父母,有时也会因此感到失落、焦虑,出现这类情绪同样是正常的,但孩子的痛苦也许只多不少,因此在面对失落的孩子时,家长要放下情绪,避免苛责。要与孩子进行平等沟通,了解孩子的困扰,表达理解和包容,支持孩子重新开始。若发现孩子表现出过分的情绪反应,要及时带孩子寻求专业人士的心理帮助。若孩子向父母表达对于未来的看法,要认真倾听,重视孩子的每一个抉择,不能一味说教,更不能否定或讽刺。

人生路上难免遇到挫折,放眼人生几十年,考试的失利只是一个小小的挫折和考验,跌倒了爬起来,远方还是那么美丽。

(作者邢悦系苏州大学硕士研究生,陶新华系苏州大学副教授)



为了更好地开展校园突发事件与意外伤害的现场应对和急救知识的宣传。6月20日,北京市朝阳区水碓北里幼儿园请来北京市朝阳区紧急医疗救援中心的医护人员为全国200多名小朋友进行急救知识讲解和现场演示。活动旨在让孩子们不仅自己能够掌握急救技能有所了解,也能带动父母以及身边更多人一起学习急救技术,提升自救及互救的能力。

本报记者 贾宁 摄