健康親密關係(二)

愛的樂章—

分手與擇偶

《詳版》

教育部 杏陵基金會

健康親密關係(二) 愛的樂章

【教學重點】

1. 愛的變奏曲—分手：學習分手情感失落的因應與健康調適
2. 愛的圓舞曲—擇偶：瞭解自己擇偶的藍圖，具體描述心中理想伴侶的形象

在感情的十字路口...

感情是否持續發展？

愛的抉擇有...承諾與分手

教育部　杏陵基金會

人是感情的動物
生活在感情的世界中

踏入愛情之前，請先做好準備！

許下承諾的時候，才能長相廝守；

面對分手的時候，才能優雅離開。

愛要能放也能收！

教育部　杏陵基金會

愛的變奏曲—分手

沮喪

痛苦

憂慮

焦慮

尷尬

心碎

自卑

罪惡

害怕

無助

失望

難過

挫折

關於分手,你會聯想到什麼?

教育部

杏陵基金會

教育部 杏陵基金會

當愛已成往事，細說分手

戀人需要一對翅膀，讓愛情能放能收。
每一對戀人，都想要有一雙翅膀。
思念的時候，可以立刻飛到對方的身旁。
在愛情終止的時候，也需要一對翅膀，
載著破碎的心，快速離開感傷的地方。

當愛情來臨時，帶領你迎風起飛，翱翔在幸福的天際，
當緣分離開後，讓你滿載回憶，安全降落！

教育部　杏陵基金會

如果我們學會…

當愛情來臨時，帶領你迎風起飛，翱翔在幸福的天際，

當緣分離開後，讓你滿載回憶，安全降落！

所以有一種愛是分手

是一種愛自己、愛別人的表現

(調適失落情緒、讓生活重新開始)

培養面對情感挫敗時，理性正面思考的態度。

教育部　杏陵基金會

那我們一定能夠...

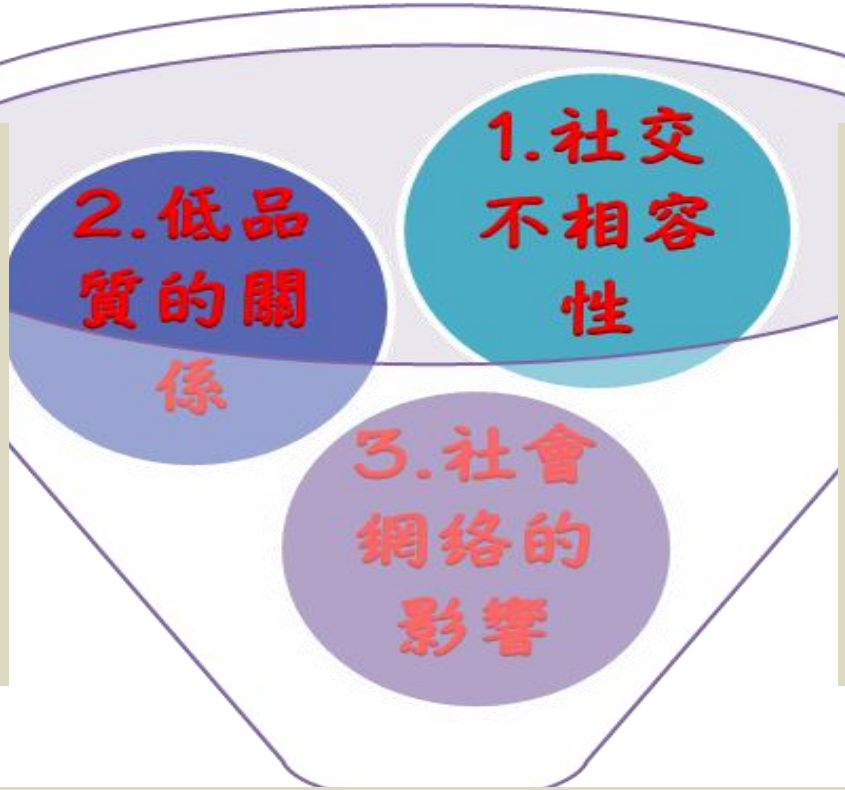
有些人的人生，是直達車
有些人卻是慢車，中間總要經過許多站，經歷許多人...
有人總是下錯站，坐過頭，不是錯失了窗外風景，
就是錯過了身旁的人。
沒有人知道，能陪自己坐到終點站的人，究竟會是誰....
相愛的人，真的就能一路到達人生的終點站嗎？

教育部　杏陵基金會

關鍵概念

愛不在、愛不再—分手原因

2.一方或雙方不懂得表達情感、釋放善意，彼此無法通溝，又不願求助諮商改善，關係日益惡化。



1.包括教育程度的落差、生活背景不同、價值觀差異、性愛觀念差距等，使得情侶在公開場合或私下相處愈來愈格格不入。

3.父母反對、親友不看好，對當事人造成壓力，終使情感變質。

（林蕙瑛，1995）

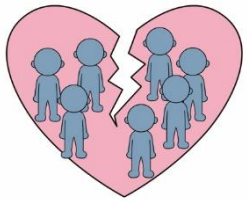
分手

教育部　杏陵基金會

關鍵概念

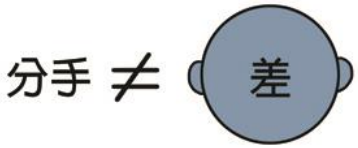
分手的真相—理性想法

✓在愛情路上並非一帆風順，時有衝突、歧異需要學習調適、協商。



✓努力過後，如果分手真的是無法避免的，那不如將危機化為轉機。

✓認清分手的迷思，分手後應仍能欣賞自己、擁有自信。



✓分手的處理，也是一個非常有意義的學習過程。

教育部　杏陵基金會

關鍵概念

分手的真相—理性想法

哪些是比較符合理性的思考？

- 他/她是不是有了新歡？
- 難道其他事情會比我重要嗎？
- 他/她不再喜歡我了。
- 失去他/她，我好像失去的生命中一切機會。
- 不要害怕去愛，因為成功了，你會得到幸福；失敗了，你會得到智慧。
- 給對方自由，你會更自由！
- 不是路走到盡頭，而是該轉彎了！

決定我們負面情緒的不是『事件』本身
而是我們的『看法』

事件 ← 想法 → 情緒

教育部　杏陵基金會

關鍵概念

好聚好散—被動分手的調適

- ✓ 了解失戀的心理歷程：承認感情挫敗積極走出陰霾
- ✓ 加強戀愛時的心理建設：做好可能失戀的心理準備
- ✓ 結算愛的成績單：列出對方優缺點，沖淡情感得失
- ✓ 敲鑼打鼓的宣傳：告知親朋好友，以獲得精神慰藉
- ✓ 比較治療： 大部分人都有失戀經驗，自己經歷是小巫見大巫。

關鍵概念

好聚好散—被動分手的調適

- ✓ **換個環境、轉變心情**：尋找生活重心的替代，遠離情境或轉移失戀的情緒。
- ✓ **退一步，海闊天空**：勉強在一起是束縛痛苦，勇敢放掉找尋領一天空。
- ✓ **給自己一點時間療傷止痛**：給自己足夠時間調適，勿急於投入另一段感情。
- ✓ **剖析問題所在**：思考自己在情感中如何改進與成長，避免除蹈覆轍。
- ✓ **心存感激**：感念對方給自己成長的經驗與未來情感的借鏡。

關鍵概念

好聚好散—主動分手的因應

- ✓ 保持腦筋清醒、非意氣用事，清楚分手的原因，擬好分手時可能發生狀況。
- ✓ 注意溝通的技巧，盡量以我訊息為主，態度堅定而溫和。
- ✓ 當愛情契合不再，決心離開，將傷害降到最低。
- ✓ 真誠清楚明說漸離的心意，避免激發對方不當情緒反應。
- ✓ 拉開距離，不讓兩人再有親密的機會，以免對方錯誤期待。

關鍵概念

好聚好散—主動分手的因應

- ✓ 毋須惡言惡勢。
- ✓ 不要在深夜時分和人少的場合進行分手的談判。
- ✓ 視對方的反應循序漸進採取攤牌、分手動作。
- ✓ 分手後雙方回歸好朋友位置（如果對方無法調適，則不如化成懷念）。
- ✓ 明確處理戀愛期間共同擁有或互贈的財物。

關鍵概念

愛中成長—分手失落的調適

- ✓ **尋求家人及朋友支持**：剛分手時情緒與作息需要有家人及好友照顧與陪伴。
- ✓ **生活規律**：盡量維持原有作息，做有建設性的活動，除了獨處外，不應排斥一般社交活動與人際相處。
- ✓ **分散注意力**：以學業或工作分散注意力，讓自己忙碌於原本應承擔的角色。
- ✓ **找人傾訴**：除親友陪伴，亦可尋求專業諮商人員協助，整理情緒、淡化與治療創傷。
- ✓ **理性分析**：不重蹈覆轍、不纏不報復、做好心理重建、自立自強。

關鍵概念

愛中成長—分手失落的調適

不要害怕去愛，因為成功了，你會得到幸福；失敗了，你會得到智慧。不過，一般人往往是先得到智慧。因為，愛人是強人的哲學，惟有身心成熟、有健康自尊的人，才有能力去愛人；否則，往往是以愛來彼此傷害。

在愛情世界裡，沒有真正的天才，
我們都只能從經驗中記取教訓，
讓所受的苦、傷過的心，成為愛的養分。

教育部　杏陵基金會

愛的變奏曲 分手可以快樂嗎？

聽聽看，這首歌曲告訴我們...

你可以找到更好的
不想過冬 厭倦沉重
就飛去熱帶的島嶼游泳
分手快樂　請妳快樂
揮別錯的才能和對的相逢
離開舊愛　像坐慢車
看透徹了心就會是晴朗的
沒人能把誰的幸福沒收
你發誓你會活的有笑容

教育部　杏陵基金會

愛的變奏曲—分手

- 學會溜冰之前，應該先學會跌倒。
- 思考「當分手的事實已經無法改變，如何好聚好散提分手呢？」、「情感挫折在所難免，要如何調適自己、重新再出發呢？」
- 如果失戀、分手是無法改變的，唯一的改變是我們如何作為借鏡，非而以情殺與分手暴力來表達失落挫敗，積極尋回自我，讓下一段戀情更成功。

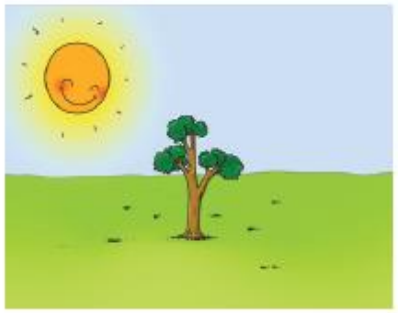
建立長期、穩定的親密情感關係

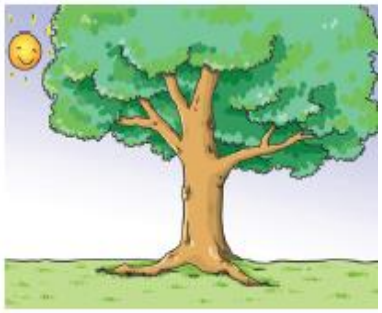
培養一份關係就像種樹一樣，

先是預備，接著是播種、成長、開花，最後是結果，

這就是關係成長的過程。

愛必須經過足夠的時間來發展，才能讓浪漫的情懷沉澱下來。





教育部　杏陵基金會

親密關係「性」不「性」？

發生性行為對於情感關係的意涵

1.代表責任→婚姻

2.代表歸屬→佔有

3.代表衝動→沒有意義

面對性行為的選擇，彼此的期待是什麼呢？

教育部　杏陵基金會

愛情是尋找完整自我的過程

靈性伴侶Soulmate—

相愛不是去尋找一個完美的人，
而是用完美眼光，
去發現一個不完美的人，
願意跟你攜手去創造美好人生，
讓彼此能因此遇見更好的自己。

教育部　杏陵基金會

愛的預備期：培養自己成為成熟的人

「哪一個是最好的？」

「哪一個最合乎我的理想？」

這種態度常忽略了成功的婚姻
是建立於彼此的關係和共同的努力上，
所以，你不僅要找一個合適的人，
更要先成為一位適合的人，
預備期就是預備自己成為合適的人，
其重要性如同地基的建造一般。

關鍵概念

愛的尋求期：認識彼此，以免誤打誤撞

抱持「先直接交往看看」心態，好不好？

1.透過團體活動與交談來認識彼此

2.多方面的認識：人的本性，在你想追求者的面前，常常刻意表現好的一面，或者不自覺地美化對方。

3.理性要大於感性： 動人的愛情故事可能會有「一見鍾情」的情形，但要真的「一見相愛」，是不太可能

4.交換觀念、共同計畫未來。

教育部　杏陵基金會

關鍵概念

愛的肯定期：正確的選擇，幸福一生

肯定期的親密關係是彼此相許、承諾，

更深的彼此認識，選擇結婚伴侶的思考。

愛的圓舞曲—擇偶

教育部　杏陵基金會

擇偶—你是不是我的菜？

學歷

年齡

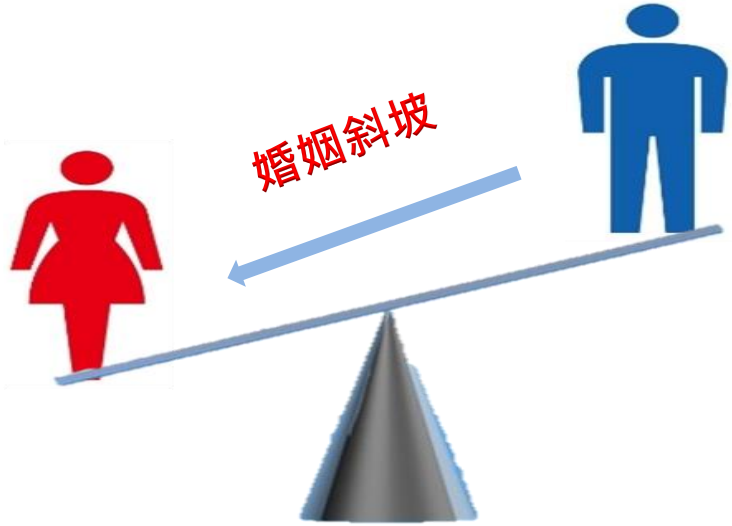
身高

職業收入

其他…

家世背景

擇偶條件有**男高**、**女低**的性別刻板，
呈現 **婚姻斜坡** 現象，
可能導致婚姻關係地位的不平等



除了考量外表條件、社經地位外，
還有**自己的內在感受、對方的內在條件**

教育部　杏陵基金會

擇偶—選擇我愛的，愛我選擇的

自己內心的感受

1.「 喜歡」對方的程度增加

- 兩人在一起時很開心，心中的愛意不斷增長。
- 親密度增加；尤其是言語上的親密，而不只是性的親密。
- 有深情相許的確定感。

2.長輩的意見

長輩並不只包含你的父母，而是**真正認識你、了解你，並且在男女交往方面比你有經驗的人**。當我們喜歡一個人時，常會找各式各樣的理由來支持我們的喜歡，但旁觀者清，可以看到我們所忽略的盲點。

教育部　杏陵基金會

擇偶—選擇我愛的，愛我選擇的

對方的內在條件

1. 心理的成熟度夠不夠？

如果一個人的自尊心很低，而且自信心薄弱，就不可能擁有健全的心理，在情緒上也會出現很多嚴重的問題。比如，一遇到問題就吵、就躲，跟這樣的人生活在一起，必定十分痛苦。

2.是否有責任感？

責任感是一個人能不能為自己的生命負責、願不願意為彼此的幸福盡上責任、付出代價，**這是結為夫妻最重要的條件**。

人生有許多的風浪險阻需要去突破、面對，能為生命負責的人才有勇氣、毅力去承擔這些重擔，而不會在婚姻觸礁時，急著說再見。

擇偶—選擇我愛的，愛我選擇的

對方的內在條件

3. 對角色的期待，對家庭的觀念是什麼？

對於未來家庭中所扮演的角色有正確的認識，如何分配工作、界定角色，建立的家庭目標是否相同？這些觀念與期待都會影響未來的婚姻關係。

4.人生觀、價值觀是什麼？

如果將與你親密生活在一起的人，他的價值觀與你的不同，你們在許多事上就很容易發生衝突，包括時間運用、活動安排以及交友上也會不太相同，相處起來必定困難重重。

許下諾言—破除擇偶迷思

- 選對人就可以幸福快樂過一輩子?
- 藉著婚姻可以改造另一半?
- 結婚可以克服單身時未解決的一切問題?
- 結婚可以實現所有的夢想?
- 浪漫的愛情造就美好的婚姻?

愛的天平—評估關係付出與滿足

戀愛關係中的成本（或付出）包括要面對對方個性或情緒上的問題，感情、時間、金錢上的投資，放棄其他可能交往對象的機會等

戀愛關係裡能獲得的好處(滿足)，通常包括自己所感受到的快樂和滿意程度，以及對方所能提供的物質、服務陪伴、尊重、傾聽關懷、鼓勵等。

（Anderson & Sabatelli,1998）

教育部　杏陵基金會

愛的圓舞曲—擇偶

- 我們應當反思自己在擇偶(結婚對象)的過程中，如何才能夠**做出適切的選擇**。
- 經過交往互動的時期後，雙方會考量在這樣的親密關係中，**個人所付出的與獲得的是否合乎期望？**
- 如果雙方經過評估，這份關係裡的「付出與承擔」、「滿足與好處」能達到平衡，**通常會比較願意發展更深一層的關係，增加對彼此的承諾，甚至步入婚姻**。

教育部　杏陵基金會