

來自UJ的愛♡

小作業任務

挑一書，閱畢後完成心得單

蠢蠢欲動的愛？

愛情 總是來得特別快

說到愛

你想到？

甜蜜

曖昧

分手

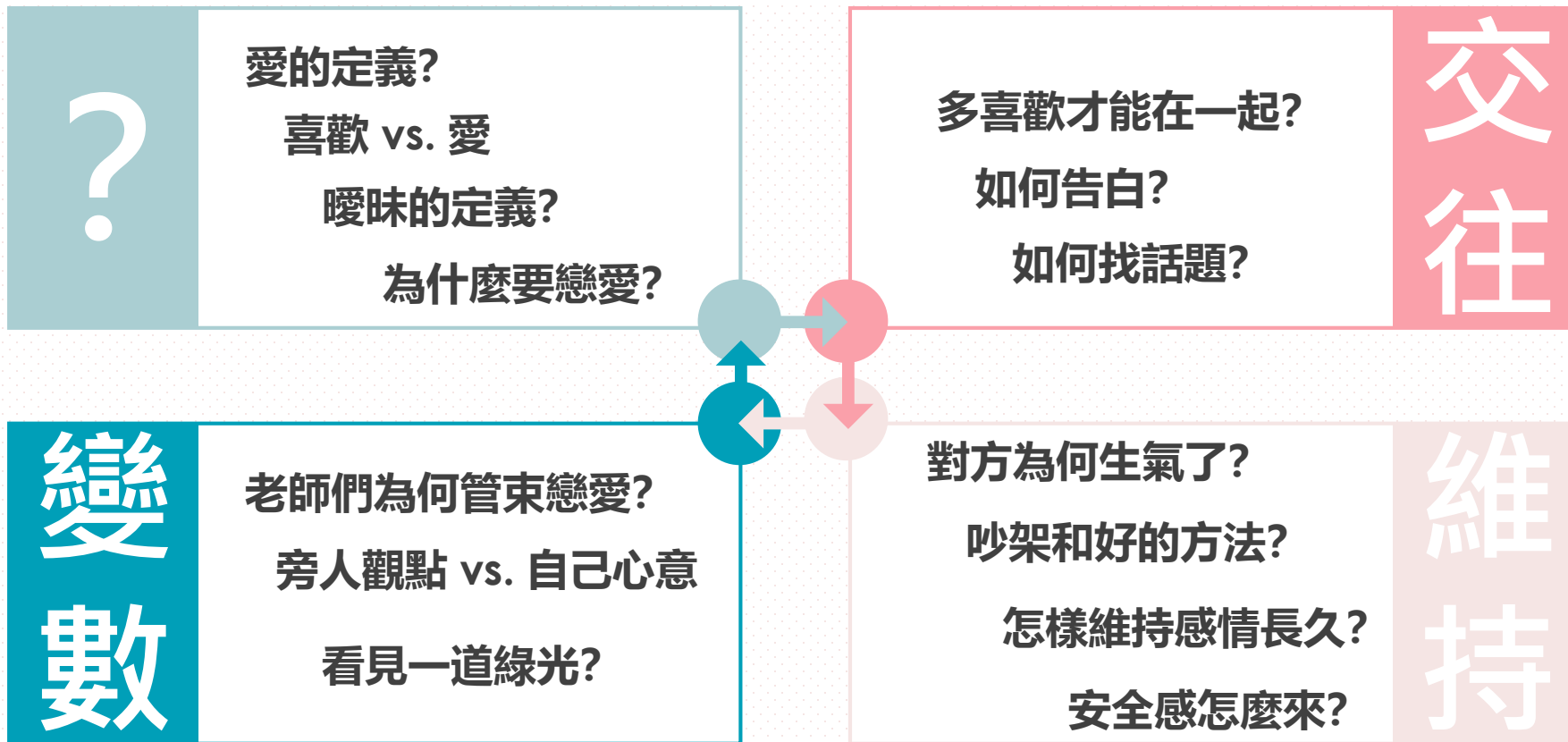
不安

追求
投入

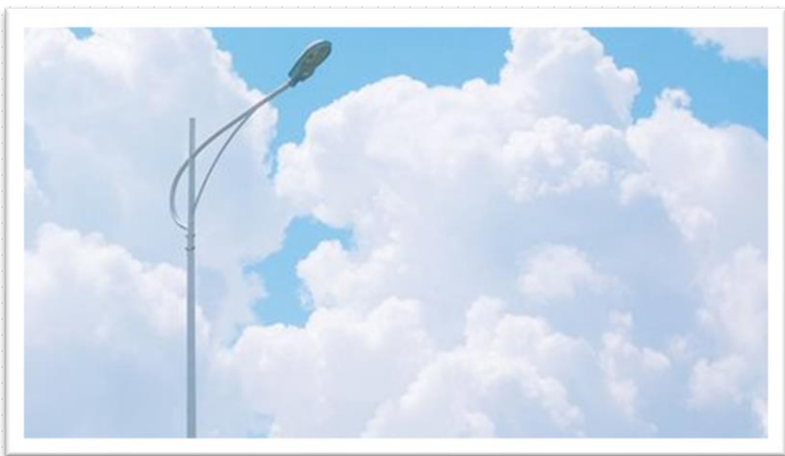
觀望
一下

我先
pass

我們與愛的距離



愛的第一問



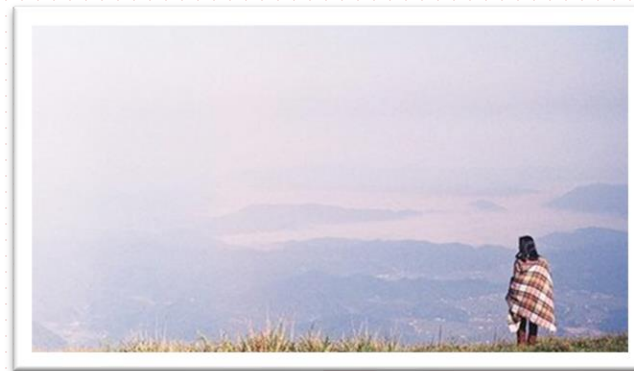
?

愛的定義？

喜歡 vs. 愛

曖昧的定義？

為什麼要戀愛？



除了喜歡和信任，還包含了三要素：

愛情

依戀

體貼

親密感

我想和他
獨處

想被認可、肢體接觸、依賴、黏踢踢

為了他我可
以做任何事

尊重、付出、幫助對方的傾向

只要從他那裡
聽到他的心事
就覺得很開心

分享感情與想法、排他、獨佔性

我覺得他是
個很好的人

好感

我會推薦他
擔任
重要職務

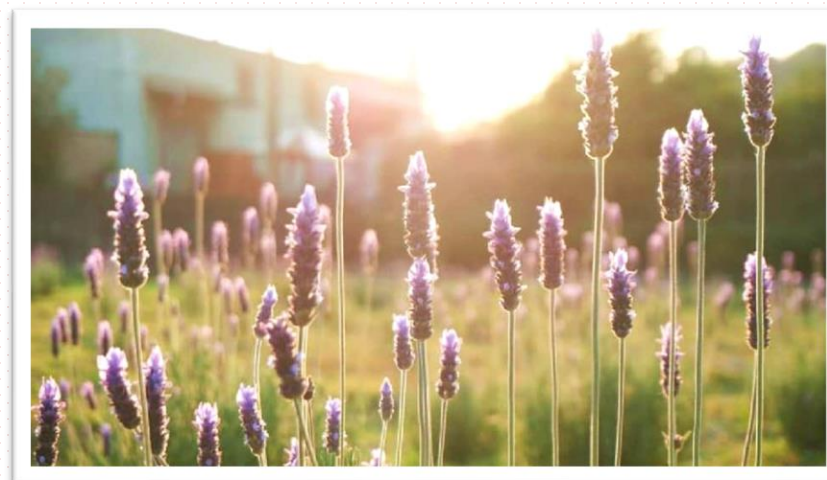
我相信他
所下的判斷

曖昧?



友達以上，戀人未滿
懷疑彼此已不是單純的朋友
有點像戀人

困惑本身就是解答，代表
已離開友誼、喜歡
即將走到愛情



給還在困惑的你

愛情量表 (Love-scale)

- ☐ 1. 假如他／她心情不好，我應該馬上安慰他／她。
- ☐ 2. 我覺得我可以告訴他／她幾乎所有的事。
- ☐ 3. 我發現我很容易忽略他／她所犯的錯誤。
- ☐ 4. 為了他／她，我幾乎什麼都願意做。
- ☐ 5. 我想獨占他／她。
- ☐ 6. 如果我永遠不能和他／她在一起，我會覺得很痛苦。
- ☐ 7. 假如我寂寞的話，我第一個會想到去找他／她。
- ☐ 8. 我非常關心的是他／她的幸福。
- ☐ 9. 我會原諒他／她所做的任何事。
- ☐ 10. 我覺得該為他／她的幸福負責。
- ☐ 11. 當我和他／她在一起時，我會花很多時間看著他／她。
- ☐ 12. 如果他／她把祕密告訴我，我會很高興。
- ☐ 13. 沒有他／她的話我會活得很難過。

總計 ✓ _____ / 13 題

喜歡量表 (Liking-scale)

- ☐ 1. 當我和他／她在一起的時候，我們的心情幾乎是一樣。
- ☐ 2. 我認為他／她情緒穩定。
- ☐ 3. 我非常確定他／她能勝任一份需要肩負重任的工作。
- ☐ 4. 在我看來，他／她是一位相當成熟的人。
- ☐ 5. 我很信任他／她的良好判斷。
- ☐ 6. 許多人在認識不久之後就會很喜歡他／她。
- ☐ 7. 我認為他／她和我很相似。
- ☐ 8. 我會在班級或是團體選舉中投他／她一票。
- ☐ 9. 我認為他／她是一個很快贏得他人尊敬的人。
- ☐ 10. 我認為他／她是一位相當聰明的人。
- ☐ 11. 他／她是我所認識的人之中最可愛的一位。
- ☐ 12. 他／她正是我自己想要成為的那種人。
- ☐ 13. 在我看來，他／她很容易受到別人的推崇。

總計 ✓ _____ / 13 題

答案揭曉：數數看，在兩份量表裡，哪一份你打的「✓」比較多，代表你對他／她的心情或感受，比較偏向那個方向。



愛在曖昧不明時最美

.....嗎?





曖昧並不是一種保障

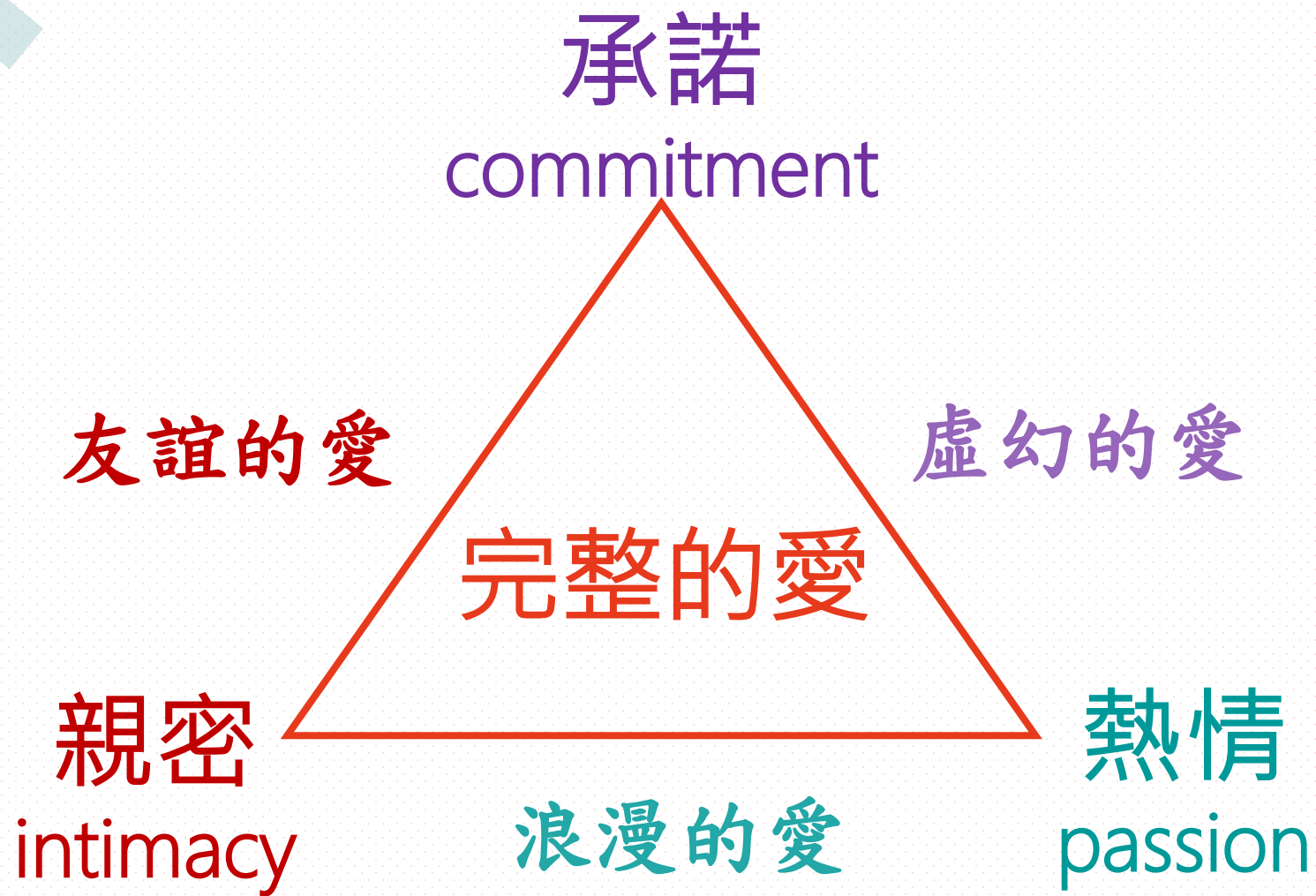
其實，是**自欺欺人**、**沒自信**的表現

可以光明正大幹嘛在那邊裝

不說清楚，對方搞不清楚，就...跟別人在一起囉

人生苦短，能把握就把握吧！



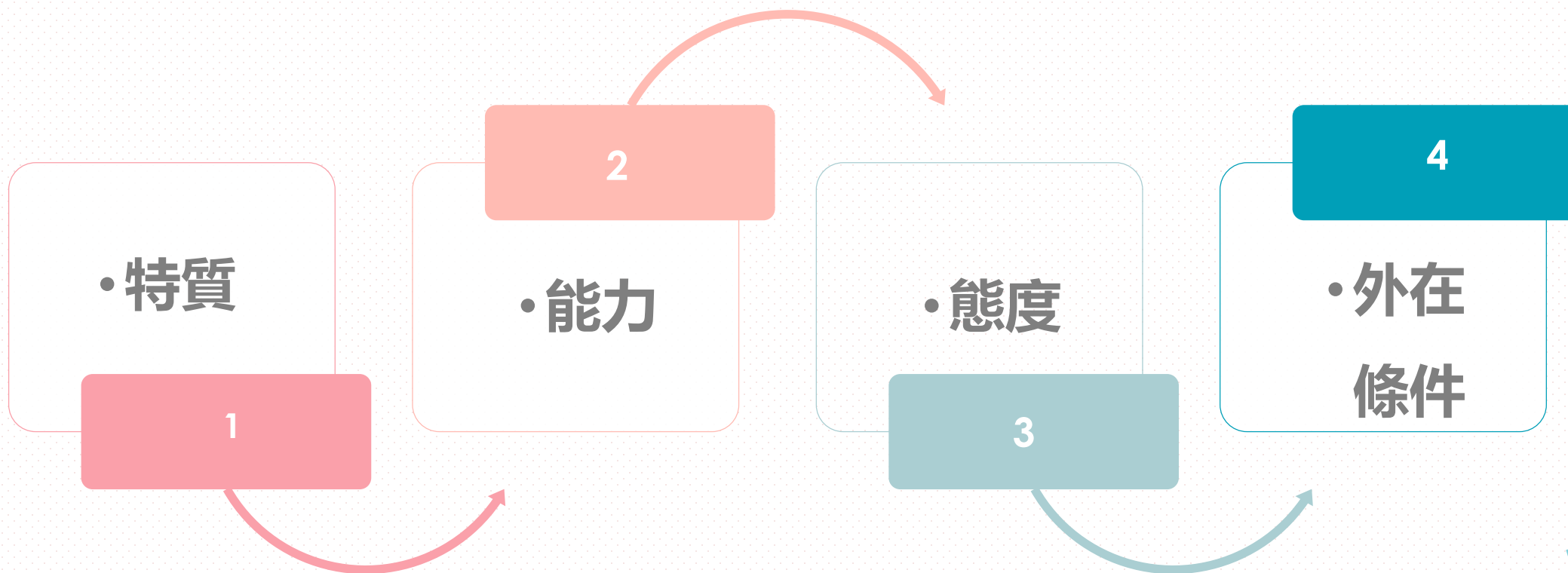


Robert. J. Sternberg
愛情三元素理論

我的理想情人

專情	能了解我	對我家人好	有車子房子
溫柔、溫暖	衛生習慣好	會分擔家事	會理財
興趣相近	吃苦耐勞	會聽我說話	穩定的工作
熱情浪漫	上得了檯面	會給我自由	會賺錢(有錢)
慷慨大方	會撒嬌	會包容我	無不良嗜好
溫和脾氣好	幽默風趣	會疼愛我	身體健康
細心體貼	會甜言蜜語	肯同甘共苦	有上進心
有責任感	會給我驚喜	欣賞崇拜我	帥、美
真誠	有才華	願意成長	學歷好
心地善良	聰明反應快	願意下廚	不要太胖

你著重對方的



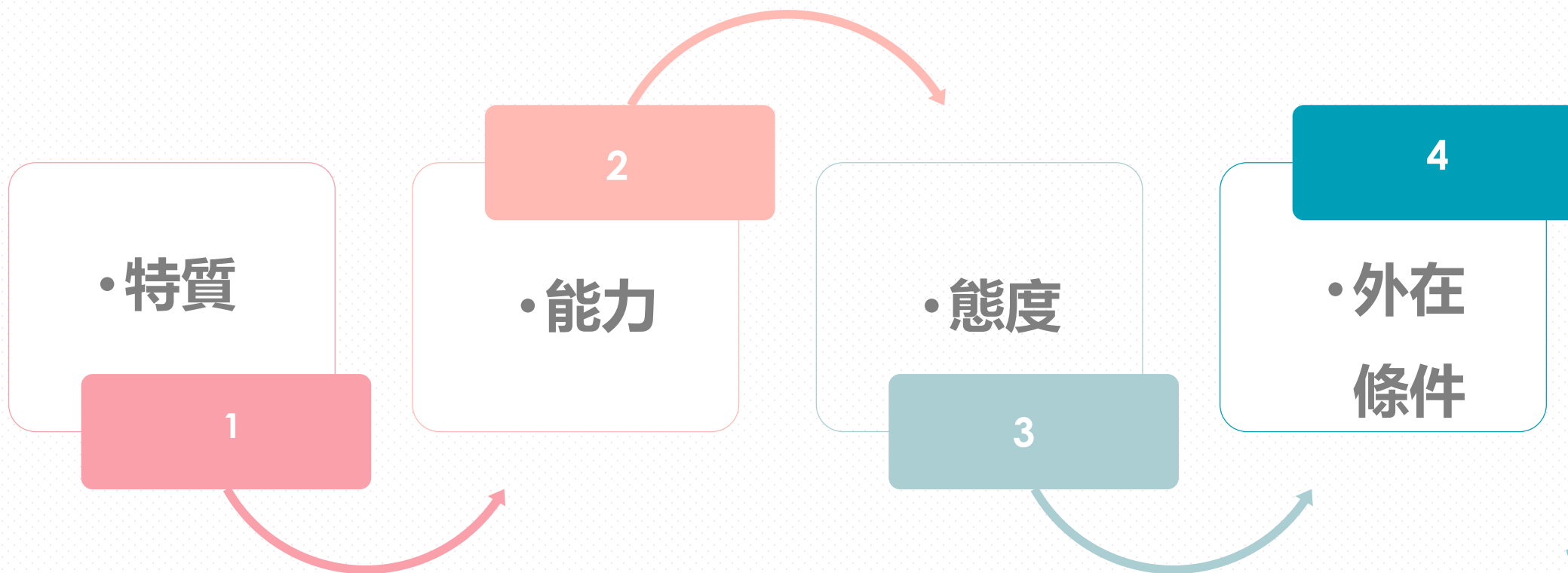
專情	能了解我	對我家人好	有車子房子
溫柔、溫暖	衛生習慣好	會分擔家事	會理財
興趣相近	吃苦耐勞	會聽我說話	穩定的工作
熱情浪漫	上得了檯面	會給我自由	會賺錢(有錢)
慷慨大方	會撒嬌	會包容我	無不良嗜好
溫和脾氣好	幽默風趣	會疼愛我	身體健康
細心體貼	會甜言蜜語	肯同甘共苦	有上進心
有責任感	會給我驚喜	欣賞崇拜我	帥、美
真誠	有才華	願意成長	學歷好
心地善良	聰明反應快	願意下廚	不要太胖

專情	能了解我	對我家人好	有車子房子
溫柔、溫暖	衛生習慣好	會分擔家事	會理財
興趣相近	吃苦耐勞	會聽我說話	穩定的工作
熱情浪漫	上得了檯面	會給我自由	會賺錢(有錢)
慷慨大方	會撒嬌	會包容我	無不良嗜好
溫和脾氣好	幽默風趣	會疼愛我	身體健康
細心體貼	會甜言蜜語	肯同甘共苦	有上進心
有責任感	會給我驚喜	欣賞崇拜我	帥、美
真誠	有才華	願意成長	學歷好
心地善良	聰明反應快	願意下廚	不要太胖

專情	能了解我	對我家人好	有車子房子
溫柔、溫暖	衛生習慣好	會分擔家事	會理財
興趣相近	吃苦耐勞	會聽我說話	穩定的工作
熱情浪漫	上得了檯面	會給我自由	會賺錢(有錢)
慷慨大方	會撒嬌	會包容我	無不良嗜好
溫和脾氣好	幽默風趣	會疼愛我	身體健康
細心體貼	會甜言蜜語	肯同甘共苦	有上進心
有責任感	會給我驚喜	欣賞崇拜我	帥、美
真誠	有才華	願意成長	學歷好
心地善良	聰明反應快	願意下廚	不要太胖

專情	能了解我	對我家人好	有車子房子
溫柔、溫暖	衛生習慣好	會分擔家事	會理財
興趣相近	吃苦耐勞	會聽我說話	穩定的工作
熱情浪漫	上得了檯面	會給我自由	會賺錢(有錢)
慷慨大方	會撒嬌	會包容我	無不良嗜好
溫和脾氣好	幽默風趣	會疼愛我	身體健康
細心體貼	會甜言蜜語	肯同甘共苦	有上進心
有責任感	會給我驚喜	欣賞崇拜我	帥、美
真誠	有才華	願意成長	學歷好
心地善良	聰明反應快	願意下廚	不要太胖

你著重對方的



你猜對了嗎？

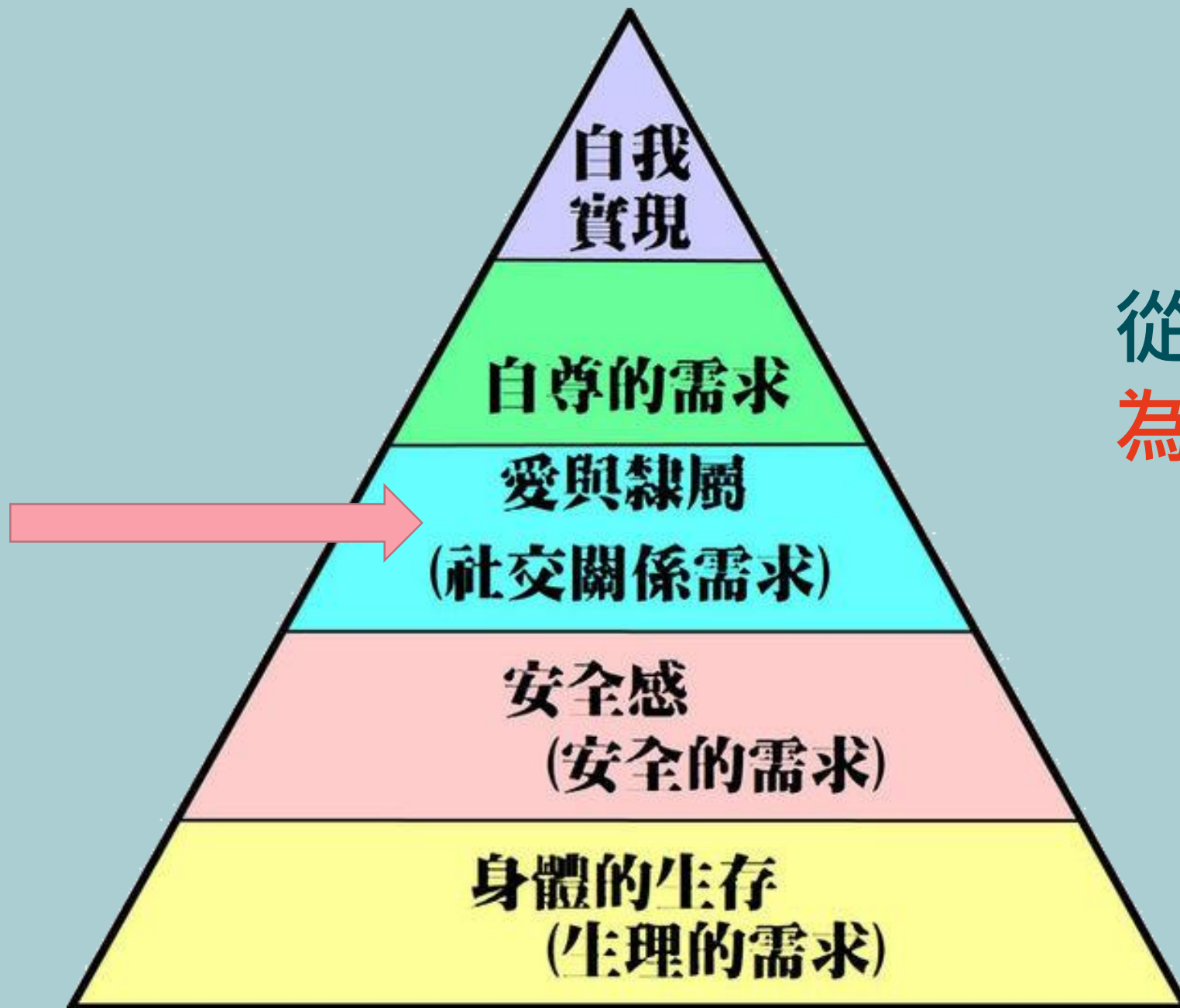


我

具有的條件

人為何戀愛？

心理理論



從心理層面解釋
為何人類需要愛

馬斯洛Maslow
需求理論

人為何戀愛？

生理解釋

「愛情」源于大腦

激動、愉悅、甜蜜和快樂

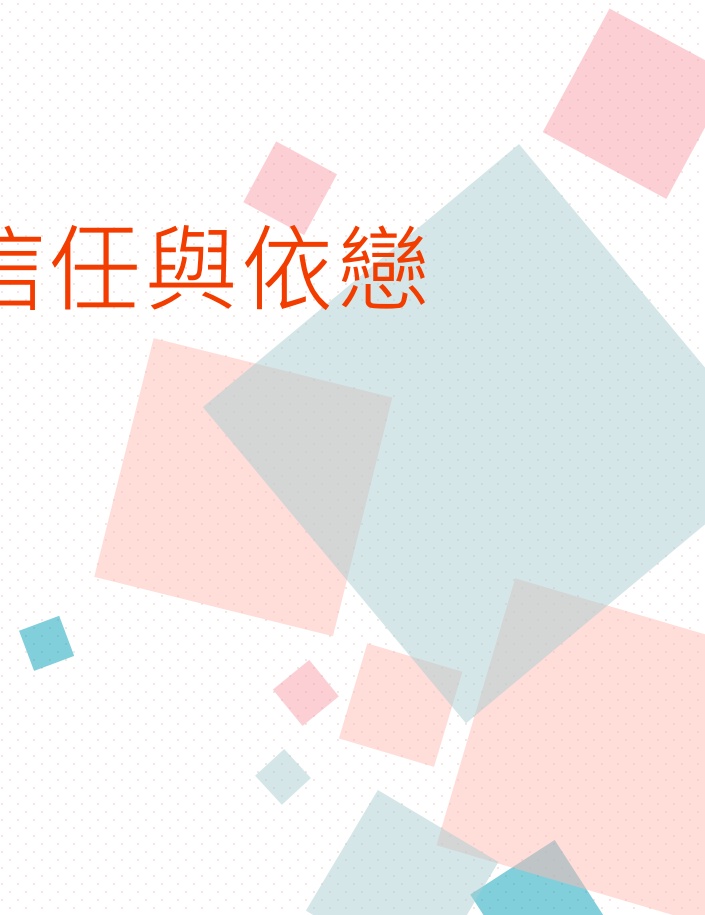
都是大腦中連串的神經化學作用造成

1. 多巴胺：

快樂的賀爾蒙，給予愉悅的獎勵，是一種酬賞
因此總想見到對方

2. 催產素：

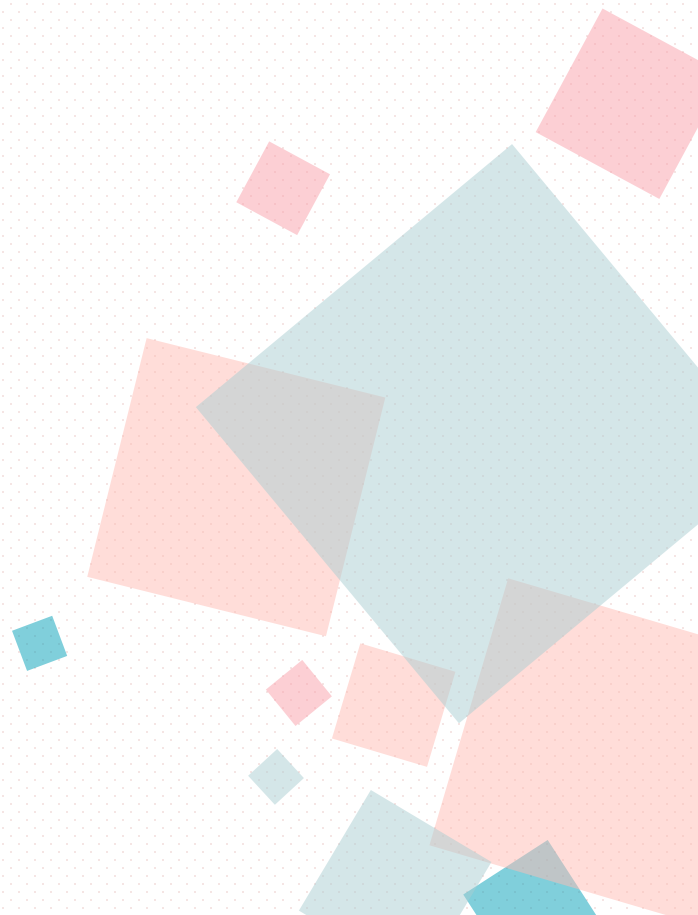
擁抱的賀爾蒙，人會感到安全、平靜信任與依戀
身體接觸誘發，男性身上更明顯
影響人與伴侶間的聯繫
偏少會見異思遷，較多會較專一



愛情迴路持續啟動

前扣帶腦皮質——大腦中的嚴謹思考系統
和
扁桃腺——恐懼警告系統

活動都會減到最低

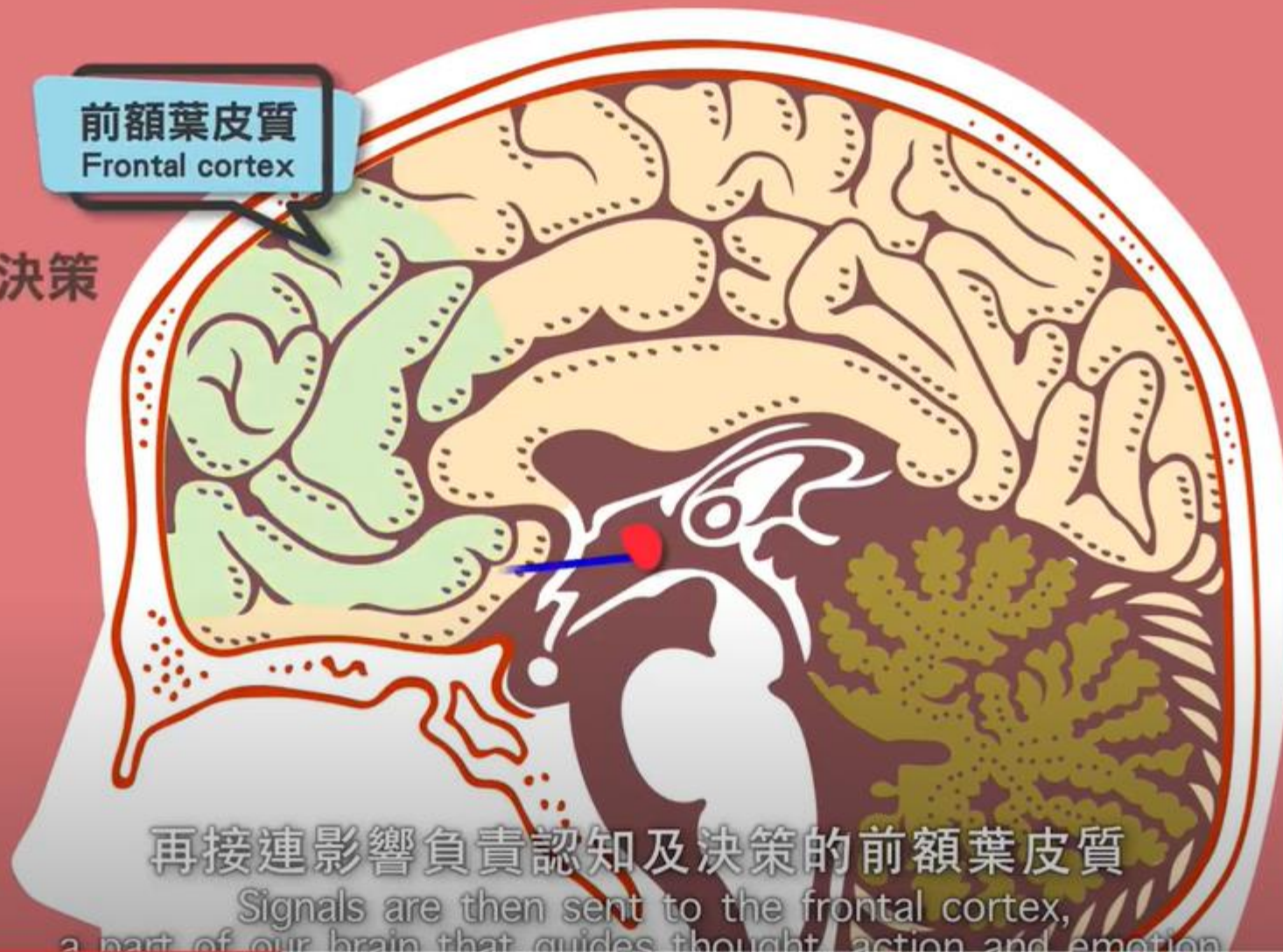


前額葉皮質
Frontal cortex

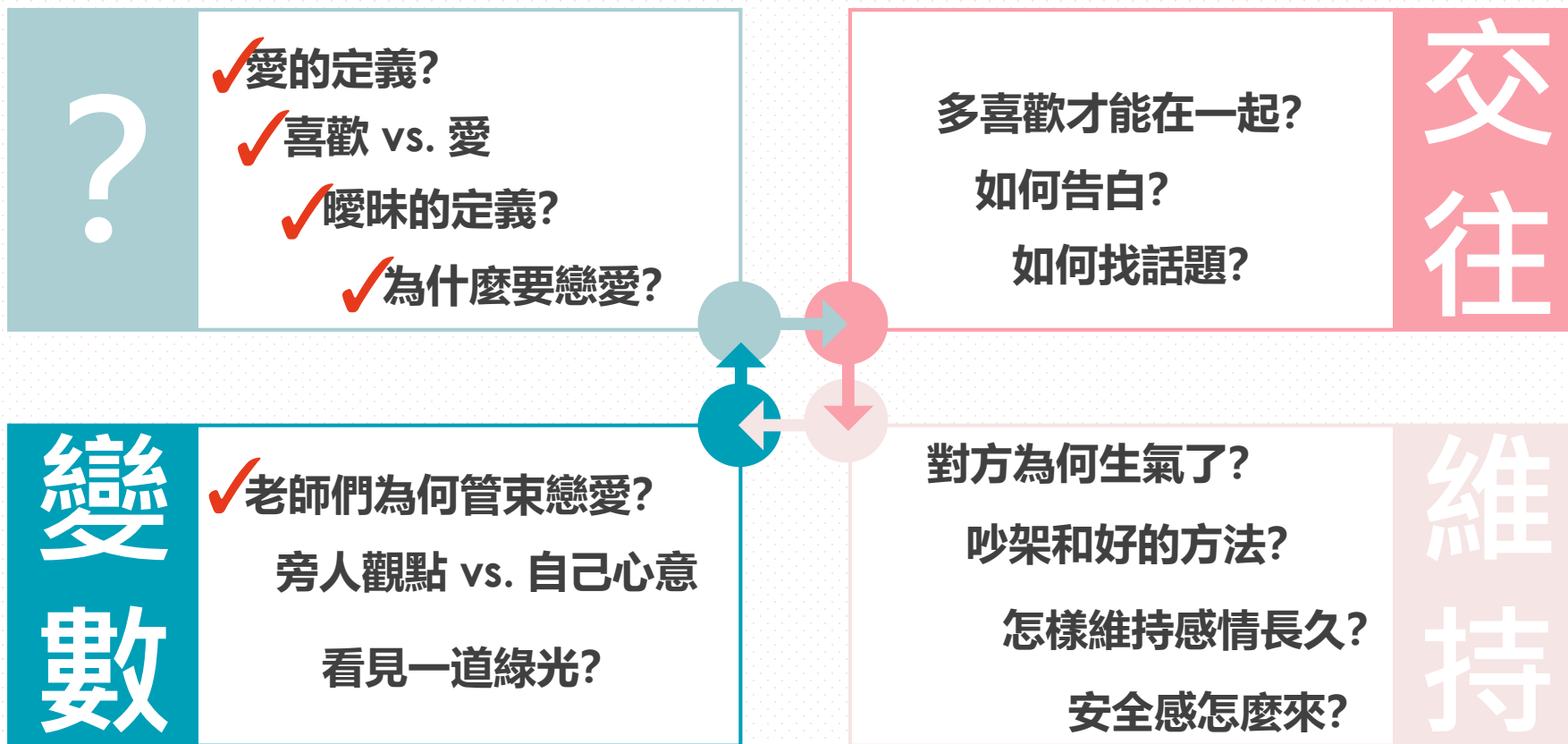
負責認知、決策

再接連影響負責認知及決策的前額葉皮質

Signals are then sent to the frontal cortex,
a part of our brain that guides thought, action and emotion



我們與愛的距離



告白的時機

感覺兩人一見如故、很有默契
感受到對方的情感和自己的相似

成功機率高

告白失敗的原因

- 1) 時機尚未成熟：感情還不在同一個平面上
- 2) 告白期待有結果，失敗無法收回自己的感情，彼此壓力
- 3) 內容有失冷靜與分寸：你願意葬在我家的祖墳嗎
- 4) 表達時間地點不正常：廁所口、半夜...被認為不真心

告白秘技

Who：選擇一個值得的人

朋友關係，觀察一陣

What：喜歡的心情、一時的熱血 +
冷靜的頭腦，組織內容

想改變關係是想進一步了解什麼？

告白秘技

When：選擇正常的時間、地點

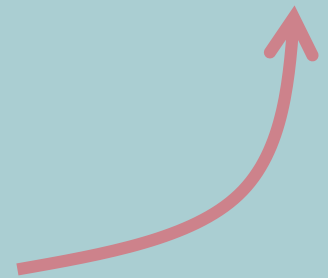
與時機

(彼此感情溫度接近)

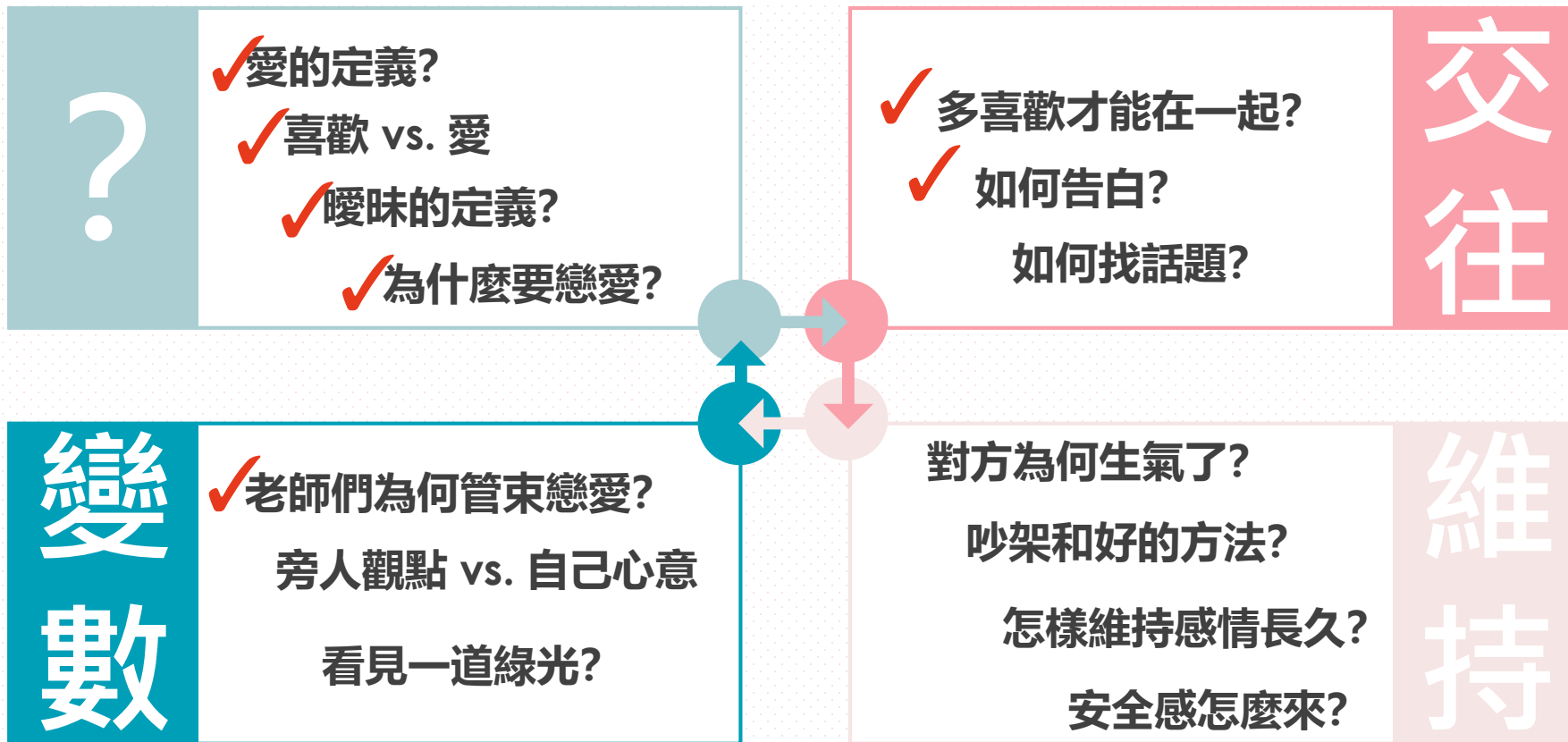
* 給彼此留餘地 *

1) 降低期望，降低壓力

2) 把告白當成愛情的開關，讓對方有升溫空間



我們與愛的距離





不是告白成功就皆大歡喜

階段性

**從戀愛到結婚，從結婚到往後
從戀愛到分手**

**當告白成功，恭喜你苦日子（歡樂與苦難）
來了！**

每天得花多少時間照顧自己的愛情？



關係維繫五層次

- 維持關係的**存在**
在同群組裡、偶爾點讚、生日快樂...
- 維持關係在**某種程度、特定的狀態**
彼此有共識，還不錯的朋友，但關係會變動
- 維持**令人滿意**的關係
彼此有共識，關係不太會變動，閨密、兄弟
- 維持**可修復**的關係
犯錯方低姿態，以修復感情，直到推回前一階段
- 維持**長久**的關係
有共識、持續互動，隨時間和環境調整相處方式，滿足不同時期的情感需求

至少得是此程度

請針對每個問題，想這自己的感情，做出1-9分的評分。
分數的高低可協助我們了解影響感情的因素，以及對感情的滿意度。

--|--|--|--|--|--|--|--|--|-->
1 2 3 4 5 6 7 8 9

滿意：對這段感情多滿意？

投資：投入多少金錢、時間、共有經驗

社會支持：家人朋友支持？

替代人選：有無「備胎」

平衡：兩人付出的情感程度

請針對每個問題，想這自己的感情，做出1-9分的評分。
分數的高低可反映你對承諾及維繫關係的態度。

--|--|--|--|--|--|--|--|--|>
1 2 3 4 5 6 7 8 9

承諾

你對你的伴侶有多投入？

1=相當不投入；9=相當投入

你有幾次認真考慮過終止這段關係？

1=從未考慮過；9=好幾次

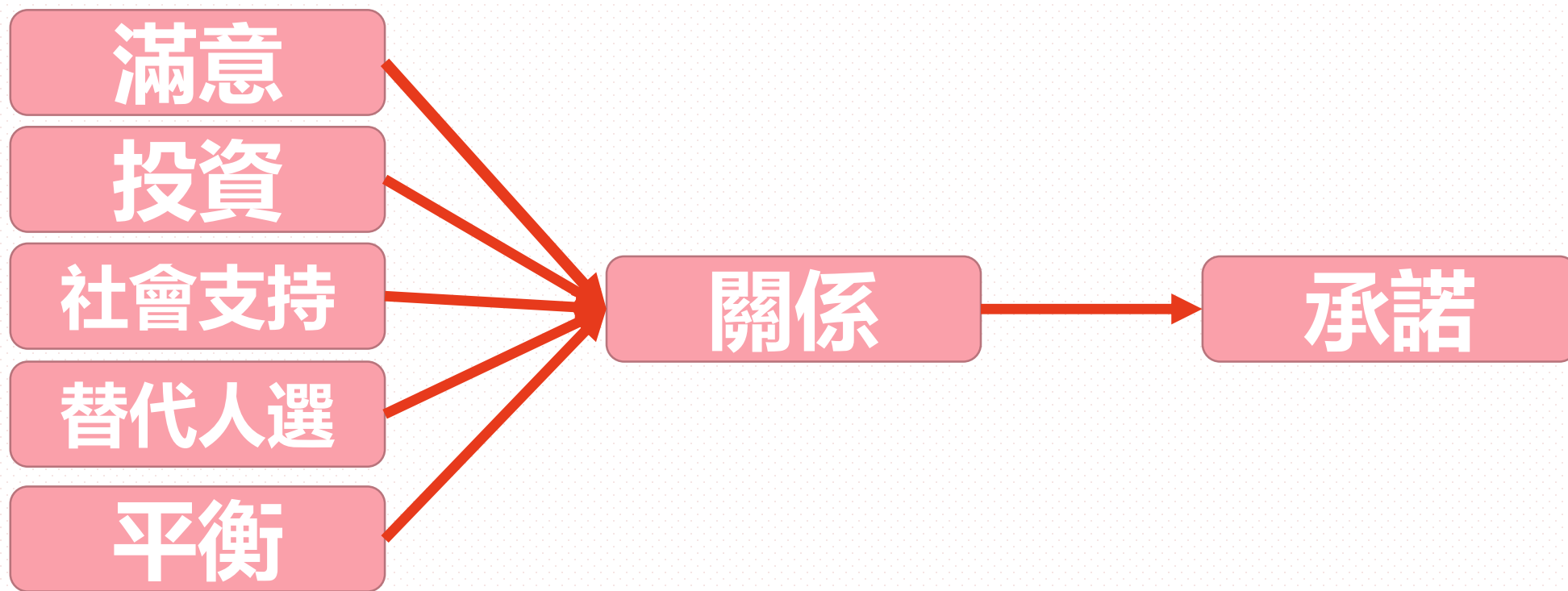
明年，你有可能想終止這段關係的程度？

1=相當不可能；9=相當可能

未來五年內，你有可能想終止這段關係的程度？

1=相當不可能；9=相當可能

影響承諾的因素



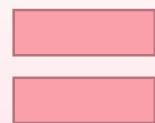
猜猜：何者對長久關係的承諾有正面影響？
(想維持關係長久，投入哪個比較有效？)

影響承諾（長遠）的因素



有正面影響

- 高滿意度
- 高社會支持



沒有影響

- 投資



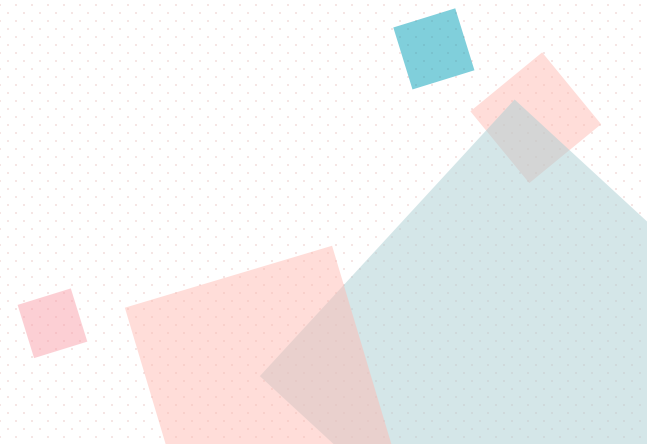
有負面影響

- 替代人選
- 不平衡



承諾

兩人攜手走下去
有維持感情的共識



如何關係維繫？

彼此誠實、對其他有關的人事物也誠實
別為不值得的人委屈，值得的人不會讓你委屈

表達重視珍惜

紀念日、生日、買早餐、接送、視訊.....等
都OK

彼此理解、有共識、覺得最舒適，最重要。



如何找到平衡？共識？

增強—特定行為後，獎勵，鼓勵行為出現。

如：洗衣服，親一下。

懲罰—特定行為後，處罰，阻止行為出現。

如：不洗碗，沒飯吃。

以「關係擺盪模型」的濾鏡找出矛盾

因需求不同造成矛盾，使關係在兩端擺盪，拔河拉扯。





如何找到平衡？ 共識？

以「關係擺盪模型」的濾鏡觀看

自主或關聯

做自己 X 黏在一起

開放或封閉

可以交朋友 X 只有對方

老套或新鮮

固定的常態 X 變動的新鮮感



在矛盾中找到平衡點的策略

循環擺盪

輪流採取對方的立場

如：平日忙自己的、假日一起過。

區隔

建立個別的關係領域，滿足不同的需求

如：有共同參與的活動，也有自己跟兄弟、閨蜜一起的活動。

曖昧、模糊的表達兩極的需求

換個角度看事情（讓兩種需求同時可行）

如：看電視、看書的需求。



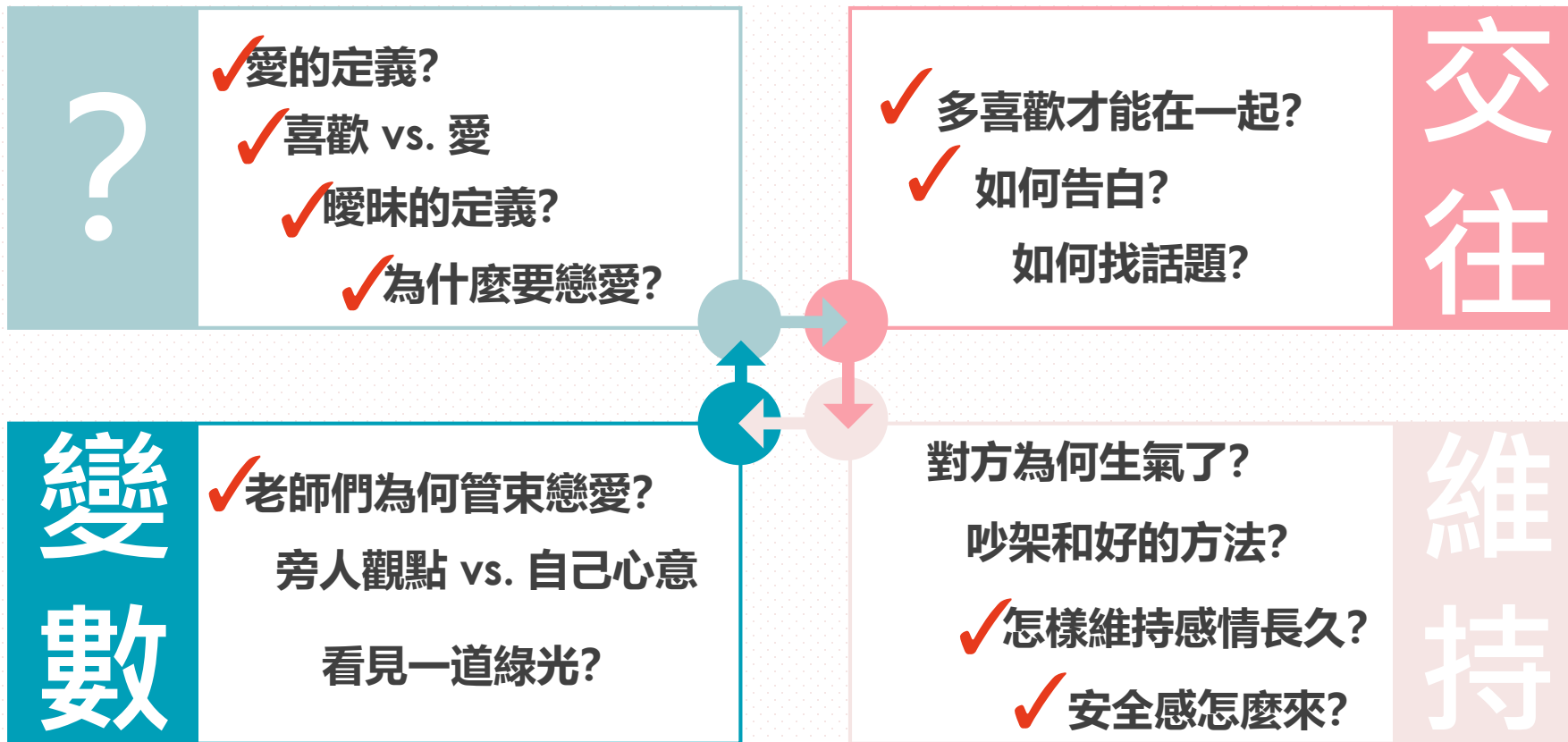
一段感情要能長久維持
就必須擁有向共同方向前進的共識、承諾

回頭看戀愛的開始

從1人變2人的條件
都只是建立關係的原因之一
無法完全撐起一段關係或毀滅一段關係



我們與愛的距離



預測婚姻不妙的指標

◆尖銳的開場

◆婚姻滅亡四騎士

1. 批評、2. 輕蔑、3. 辯解、4. 放棄溝通 **82%**

◆情緒衝擊過大

◆導致的作戰or逃跑反應

(感覺處境很危險所產生的生理反應—**警戒狀態**)

◆示好無效 **90%**

◆糟糕的回憶

搬出四騎士但示好有效

84%在六年後有幸福穩定的婚姻

關鍵不在處理爭執，而在增強彼此友誼

♥原則一：補強愛情地圖

♥原則二：培養愛戀與愛慕

♥原則三：回應而非回絕

♥原則四：接受另一半的意見

在日常生活小事上回應對方
「今天還好嗎？」

輪流抱怨

不主動給意見

表現很在意、我理解

告訴對方「你受苦了」

表達我愛你

了解帶來力量

尊重、欣賞、互相喜歡

更新對對方的基本了解時常回想過去快樂回憶

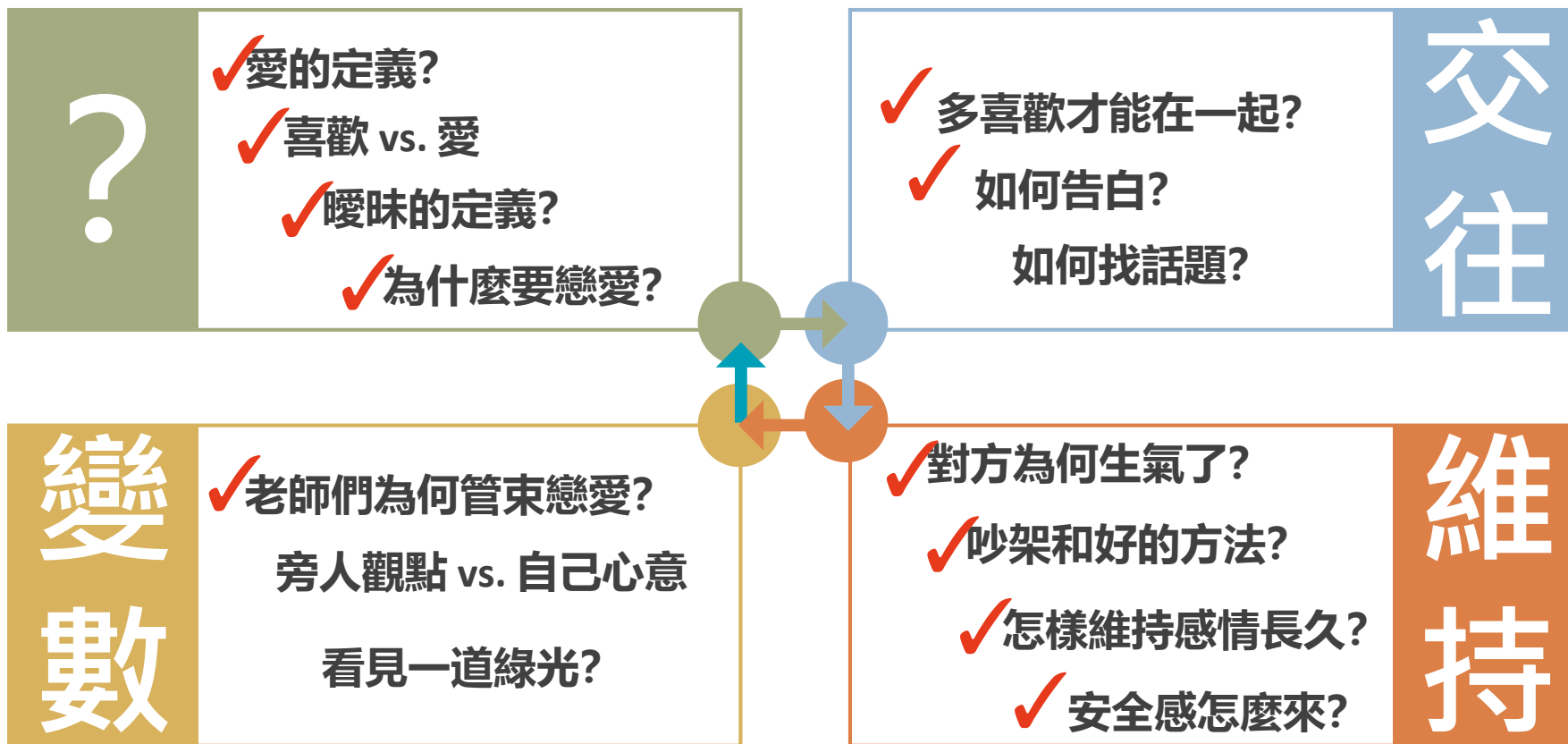
密切注意對方的感受與想法思考接受此人的原因

越認識對方越能在生命變遷中保持良好關係

深入認識另一半是一輩子的關係

婚姻較美滿
表達負面情緒
協商基礎
都能找出兩人都滿意的解決方法

我們與愛的距離



—廂情願→皆大歡喜(X)

愛需要學習

學著好好愛，人生更精彩

A collection of overlapping, semi-transparent geometric shapes, primarily squares and rectangles, in shades of teal, light blue, and pink. These shapes are scattered across the left side of the image, creating a dynamic, layered background.

無

痛分手

戀愛的愉悅多來自腦內的犒賞機制
當犒賞不再，落差會產生負面情緒、失落感

小节标题

制定市场策略

根据公司战略结合产品需求制定各种类型市场策略，并开展商务活动；与行业内伙伴建立、维持良好的合作关系，推动对外合作拓展

分析客户需求

分析产品及客户需求，协助产品部完善现有产品，进行渠道开拓及维护工作，商务拓展、渠道开拓及维护；

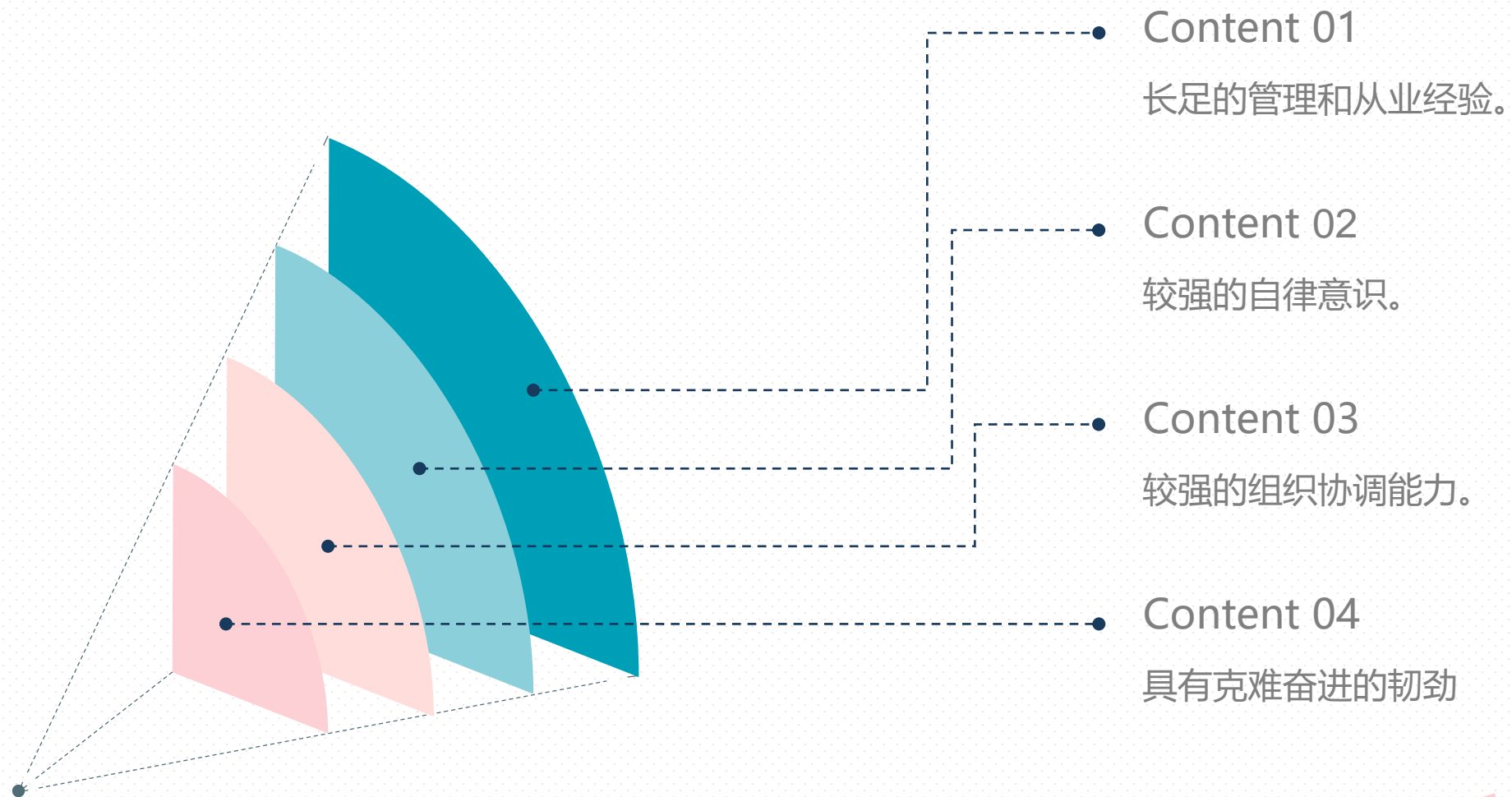
维护管理客户

针对不同客群，从市场规模提升角度，通过各种营销手段加强客户黏性；包括微信公众号推广、APP推广等

团队管理

搭建管理市场运营/商务团队及日常的管理经营培训。

个人优势





PART

4

职业规划

短期计划

工作安排

更换图片方法：点击图片后右键，选择“更改图片”即可。标题数字等都可以点击和重新输入进行更改，顶部“开始”面板中可以对字体、字号等进行修改。



行动策略

更换图片方法：点击图片后右键，选择“更改图片”即可。标题数字等都可以点击和重新输入进行更改，顶部“开始”面板中可以对字体、字号等进行修改。



客户服务

更换图片方法：点击图片后右键，选择“更改图片”即可。标题数字等都可以点击和重新输入进行更改，顶部“开始”面板中可以对字体、字号等进行修改。



短期目标



尽快适应公司的环境，
及制度策略

这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述



独立完满完成本职工作

这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述



部门优秀职员

这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述



点击此处添加标题

这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述
这里输入简单的文字概述里输入简单文字概述

更多精品PPT资源尽在一优品PPT!

www.ypppt.com

PPT模板下载: www.ypppt.com/moban/

PPT背景图片: www.ypppt.com/beijing/

PPT素材下载: www.ypppt.com/sucai/

字体下载: <http://www.ypppt.com/ziti/>

节日PPT模板: www.ypppt.com/jieri/

PPT图表下载: www.ypppt.com/tubiao/

PPT教程下载: www.ypppt.com/jiaocheng/

绘本故事PPT: <http://www.ypppt.com/gushi/>