

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



愛的定義？
喜歡 vs. 愛
曖昧的定義？
為什麼要戀愛？

多喜歡才能在一起？
如何告白？
如何找話題？

交往

變數

老師們為何管束戀愛
愛人觀點 vs. 自己心意
看見一道綠光？

對方為何生氣了？
吵架和好的方法？
怎樣維持感情長久？
安全感怎麼來？

維持

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

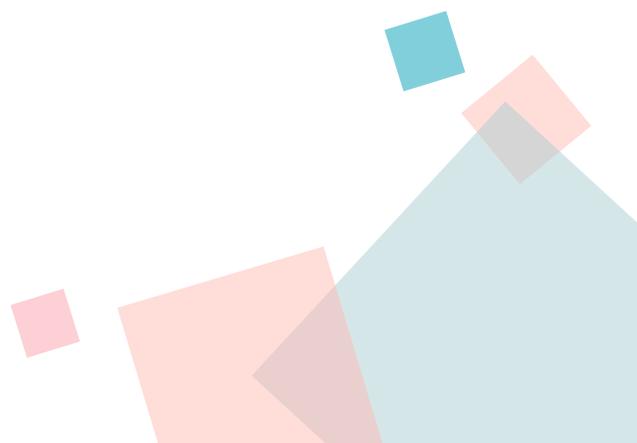
答案揭曉：數數看，在兩份量表裡，哪一份你打的「✓」比較多，代表你對他/她的心情或感受，比較偏向那個方向。

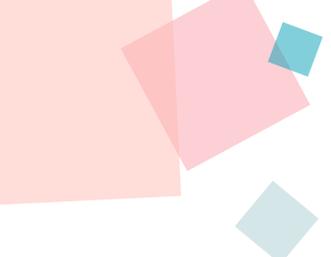


愛在曖昧不明時最美

.....

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

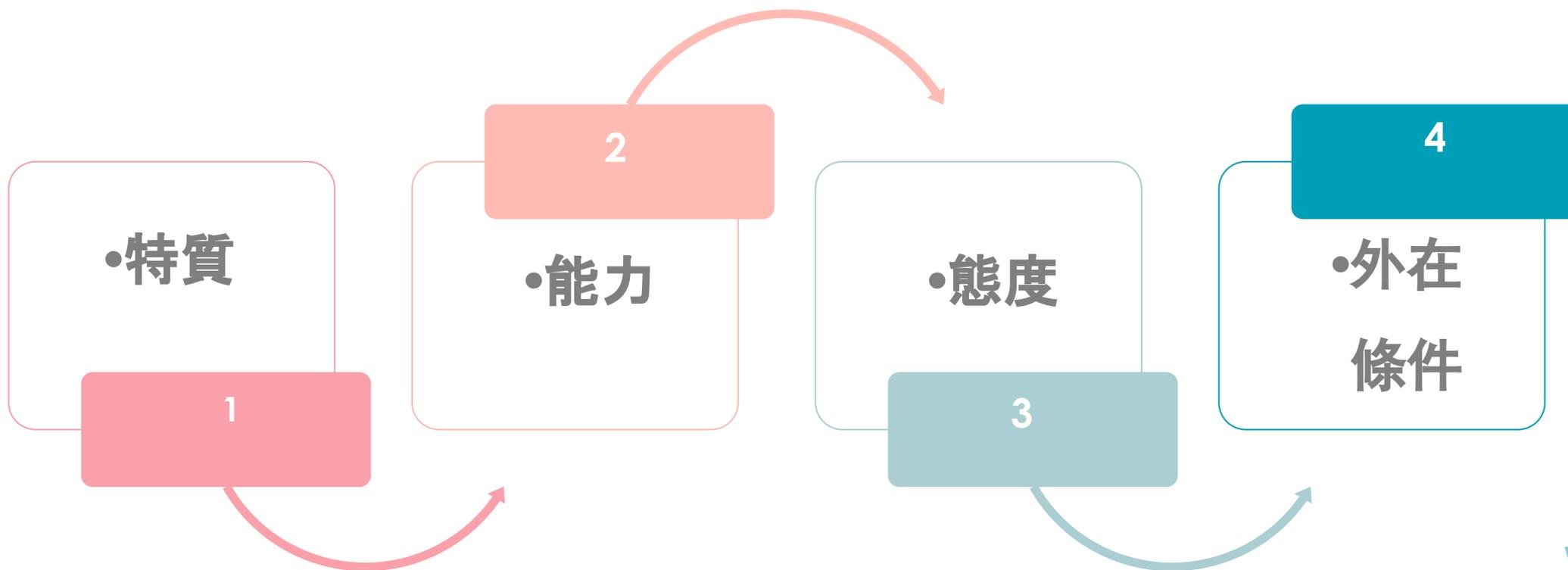


專情	能了解我	對我家人好	有車子房子
溫柔、溫暖	衛生習慣好	會分擔家事	會理財
興趣相近	吃苦耐勞	會聽我說話	穩定的工作
熱情浪漫	上得了檯面	會給我自由	會賺錢(有錢)
慷慨大方	會撒嬌	會包容我	無不良嗜好
溫和脾氣好	幽默風趣	會疼愛我	身體健康
細心體貼	會甜言蜜語	肯同甘共苦	有上進心
有責任感	會給我驚喜	欣賞崇拜我	帥、美
真誠	有才華	願意成長	學歷好
心地善良	聰明反應快	願意下廚	不要太胖

我的理想情人



你著重對方的



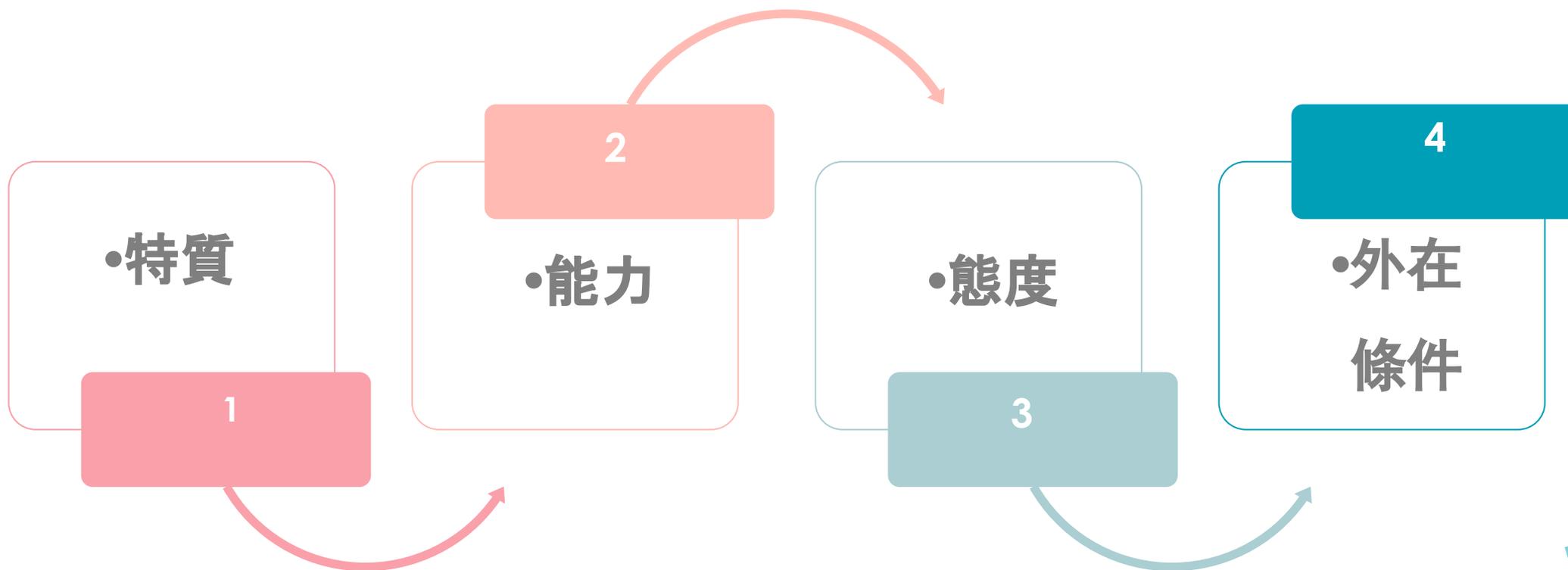
專情	能了解我	對我家人好	有車子房子
溫柔、溫暖	衛生習慣好	會分擔家事	會理財
興趣相近	吃苦耐勞	會聽我說話	穩定的工作
熱情浪漫	上得了檯面	會給我自由	會賺錢(有錢)
慷慨大方	會撒嬌	會包容我	無不良嗜好
溫和脾氣好	幽默風趣	會疼愛我	身體健康
細心體貼	會甜言蜜語	肯同甘共苦	有上進心
有責任感	會給我驚喜	欣賞崇拜我	帥、美
真誠	有才華	願意成長	學歷好
心地善良	聰明反應快	願意下廚	不要太胖

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

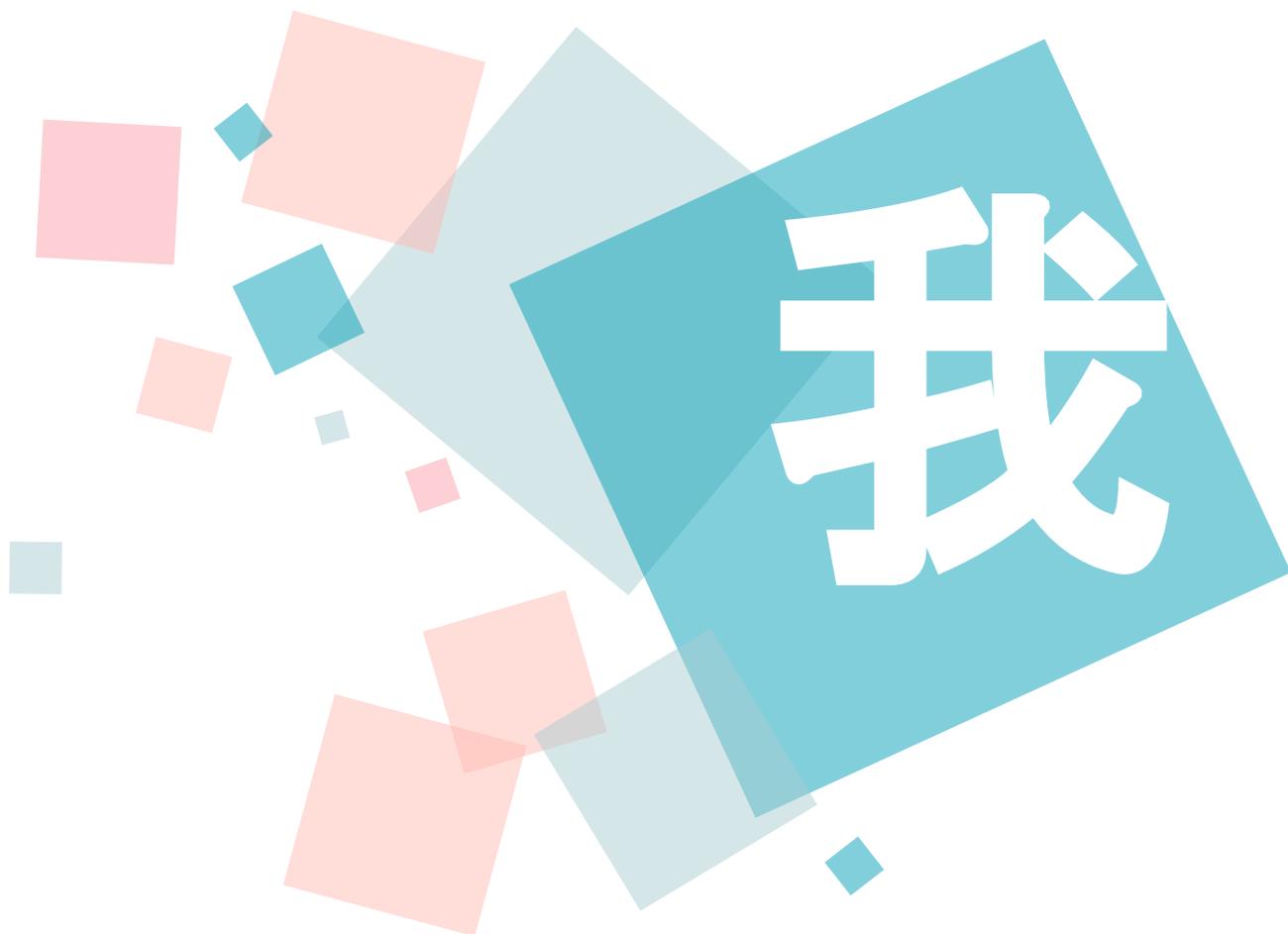
專情	能了解我	對我家人好	有車子房子
溫柔、溫暖	衛生習慣好	會分擔家事	會理財
興趣相近	吃苦耐勞	會聽我說話	穩定的工作
熱情浪漫	上得了檯面	會給我自由	會賺錢(有錢)
慷慨大方	會撒嬌	會包容我	無不良嗜好
溫和脾氣好	幽默風趣	會疼愛我	身體健康
細心體貼	會甜言蜜語	肯同甘共苦	有上進心
有責任感	會給我驚喜	欣賞崇拜我	帥、美
真誠	有才華	願意成長	學歷好
心地善良	聰明反應快	願意下廚	不要太胖

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？

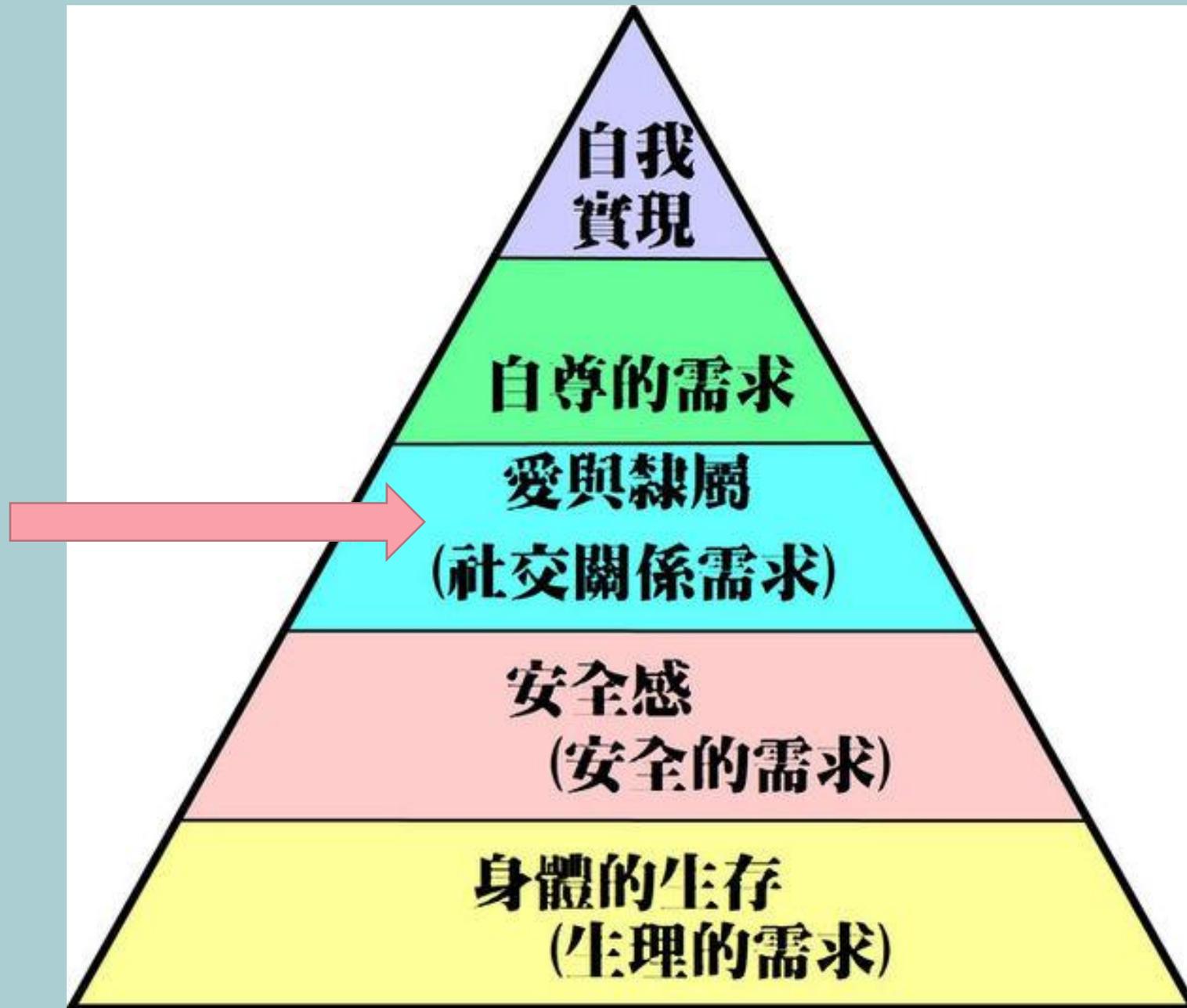


我

具有的條件

人為何戀愛？

心理理論



心理層面解釋 何人類需要愛

馬斯洛Maslow
需求理論

人為何戀

愛？

理解

「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



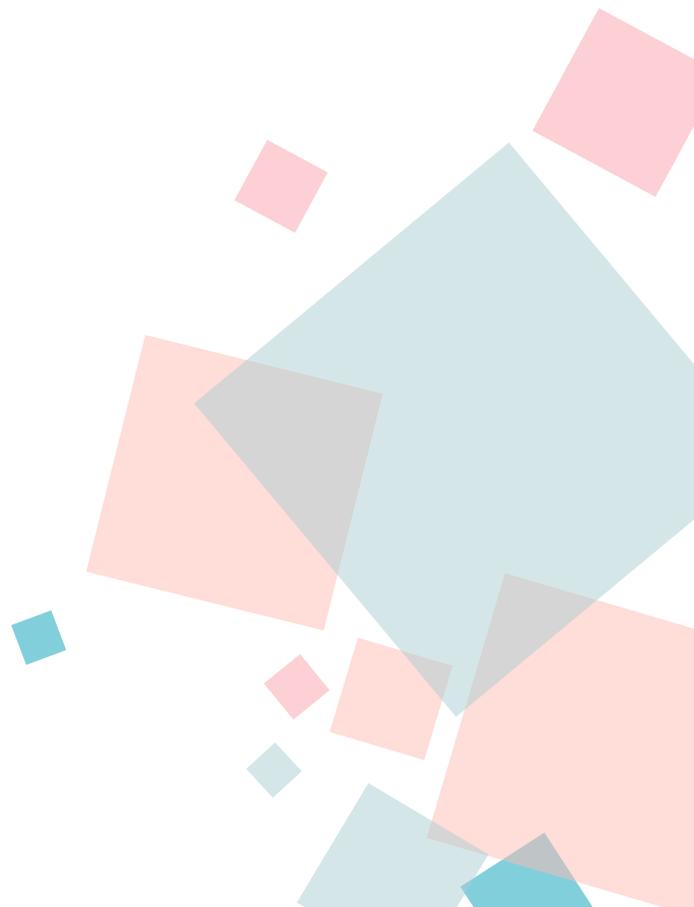
愛情迴路持續啟動

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

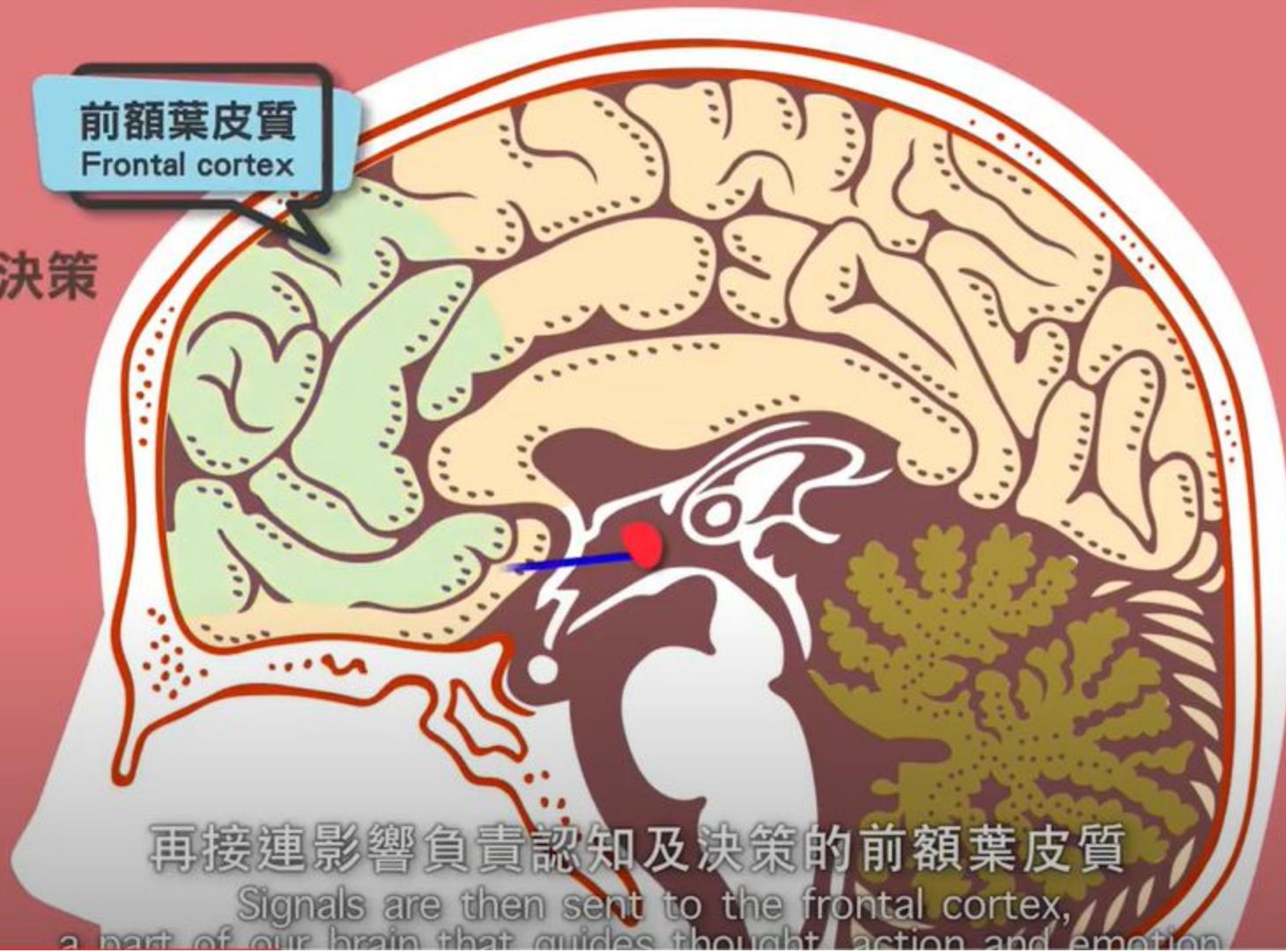


前額葉皮質
Frontal cortex

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

?

- ✓ 愛的定義？
- ✓ 喜歡 vs. 愛
- ✓ 曖昧的定義？
- ✓ 為什麼要戀愛？

多喜歡才能在一起？
如何告白？
如何找話題？

交往

變數

- ✓ 老師們為何管束戀愛
- 愛男/女 人觀點 vs. 自己心意
- 看見一道綠光？

對方為何生氣了？
吵架和好的方法？
怎樣維持感情長久？
安全感怎麼來？

維持

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

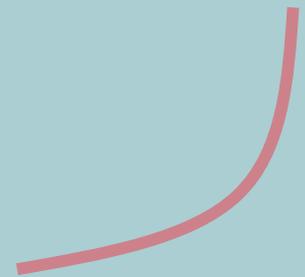
與時機

(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

?

- ✓ 愛的定義？
- ✓ 欣賞 vs. 喜歡 vs. 愛
- ✓ 曖昧的定義？
- ✓ 為什麼要戀愛？

- ✓ 多喜歡才能在一起？
- 多喜歡才能在一起？
- 我不好看也有資格愛嗎？
- 如何告白？
- 如何找話題？

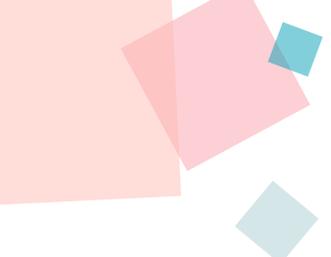
交往

變數

- ✓ 老師們為何管束戀愛
- 愛別人觀點 vs. 自己心意
- 看見一道綠光？
- 分手後還在曖昧？
- 走出失戀

- 對方為何生氣了？
- 吵架和好的方法？
- 怎樣維持感情長久？
- 安全感怎麼來？
- 關係平衡？委屈才能被原諒？

維持



不是告白成功就皆大歡喜

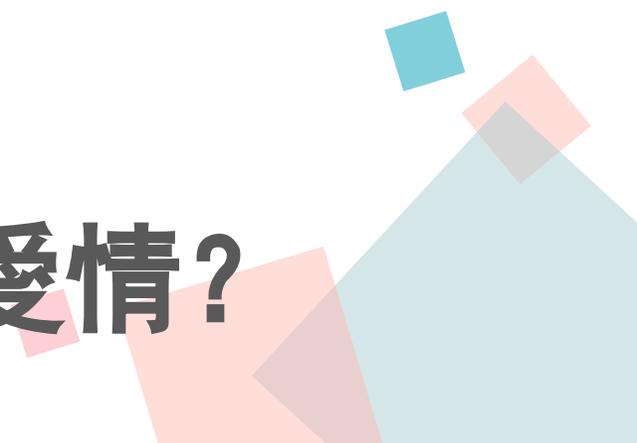
階段性

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**

← 至少得是此程度

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

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

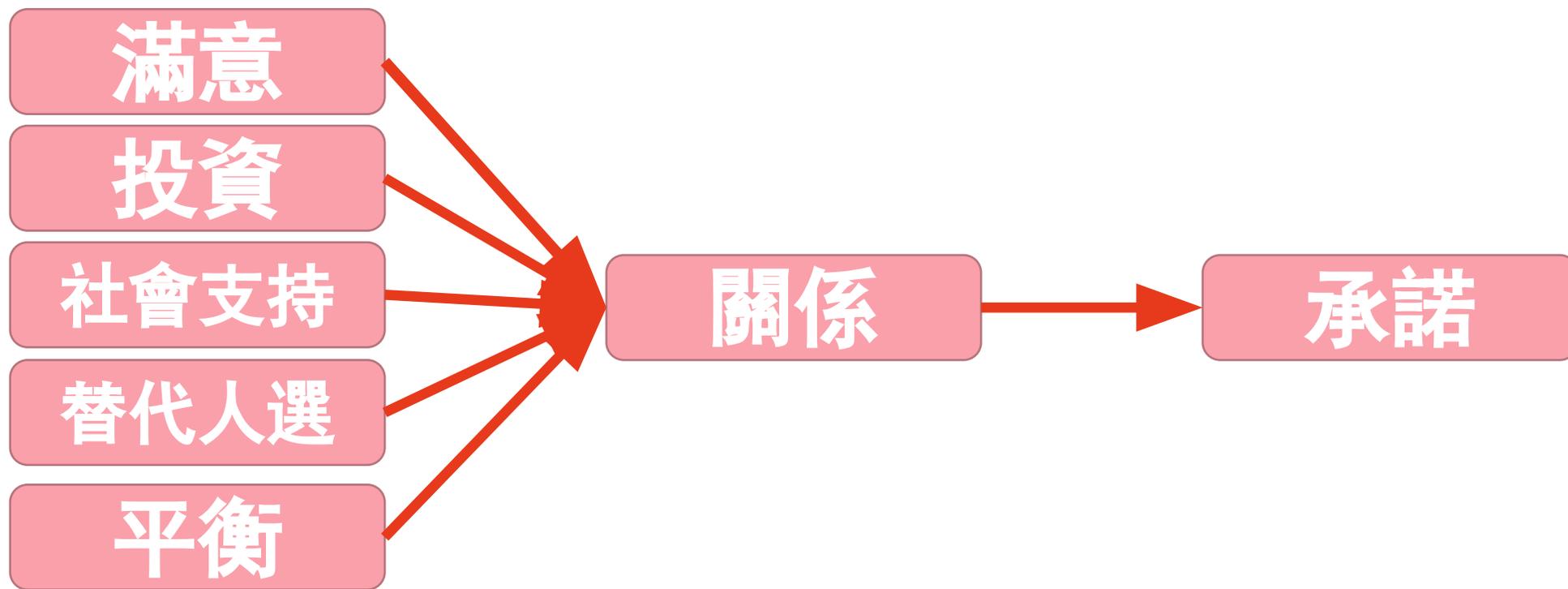
明年，你有可能想終止這段關係的程度？

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



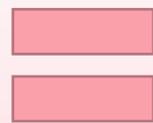
猜猜：何者對長久關係的承諾有正面影響？
(想維持關係長久，投入哪個比較有效？)

影響承諾（長遠）的因素



有正面影響

- 高滿意度
- 高社會支持



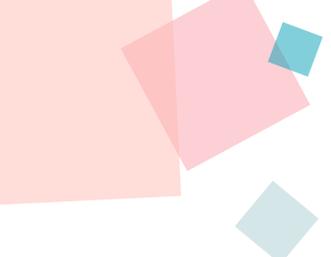
沒有影響

- 投資



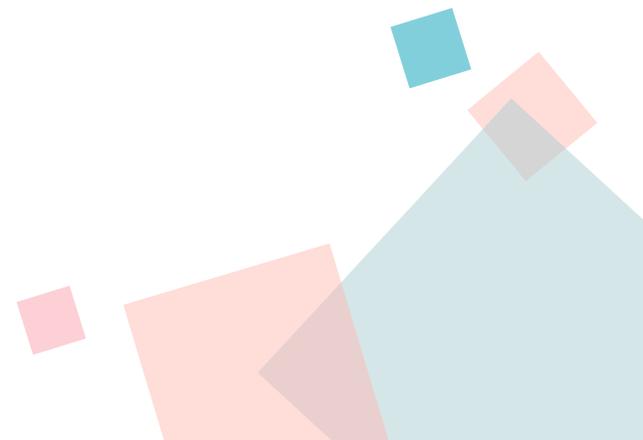
有負面影響

- 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。

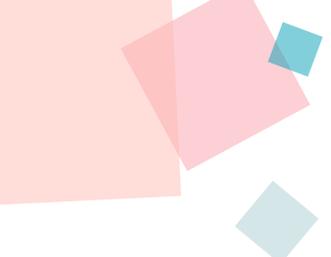
如何找到平衡？共識？

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

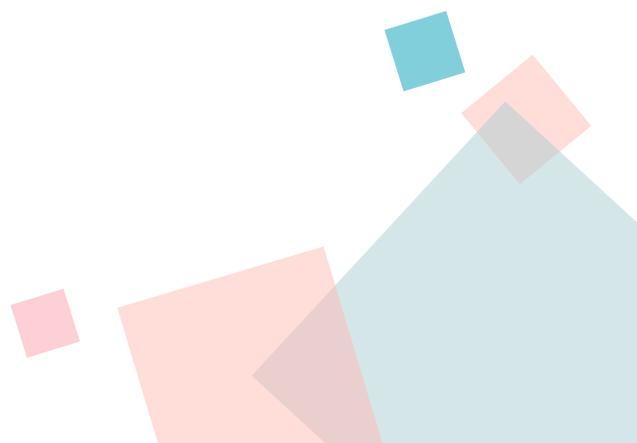
做自己 × 黏在一起

開放或封閉

可以交朋友 × 只有對方

老套或新鮮

固定的常態 × 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

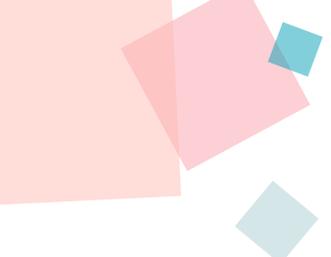
建立個別的關係領域，滿足不同的需求

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



- ✓ 愛的定義？
- ✓ 欣賞 vs. 喜歡 vs. 愛
- ✓ 曖昧的定義？
- ✓ 為什麼要戀愛？

- ✓ 多喜歡才能在一起？
多喜歡才能在一起？
我不好看也有資格愛嗎？如何告白？
如何找話題？

交往

變數

- ✓ 老師們為何管束戀愛
愛人觀點 vs. 自己心意
看見一道綠光？
分手後還在曖昧？
走出失戀

- 對方為何生氣了？
吵架和好的方法？
✓ 怎樣維持感情長久？
✓ 安全感怎麼來？
關係平衡？委屈才能被原諒？

維持

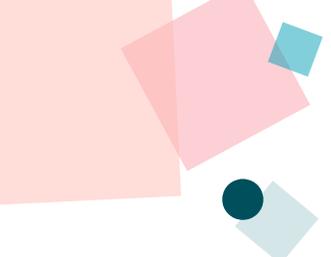
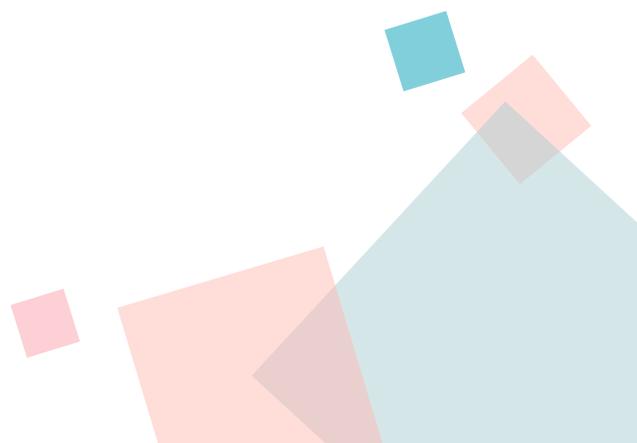
小紙條

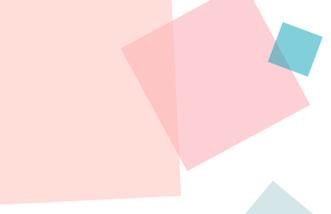
設想一個，**情侶可能會有的吵架情境**

一個情境，一張紙條

專家上線

- 1~3人一組
 - 白紙上, 寫上問題情境
 - 回答
 - 問題一: 兩人生氣的原因?
 - 問題二: 有何方法幫助兩人和好?
- (可選擇其中一角色模擬回答)

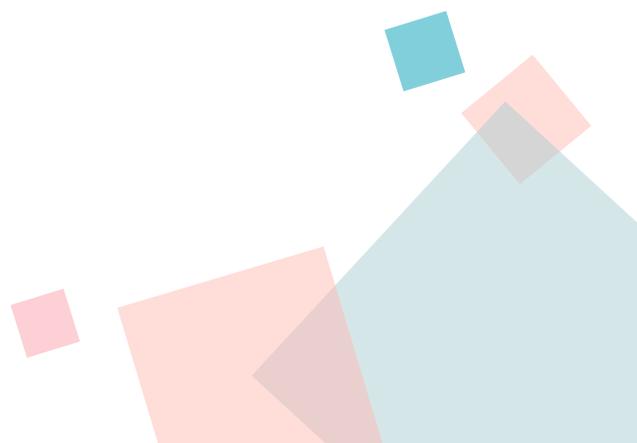
- 
- 兩人分手的原因是？
 - 男主提分手的心情是？
女主被分手的心情是？
 - 你認同男主的分手方式嗎？為什麼？
 - 如果你是男主角，面對感情危機，你會怎麼做？
 - 未來你可能會用什麼樣的分手方式
以顧及彼此感受並將傷害減至最低？
- 

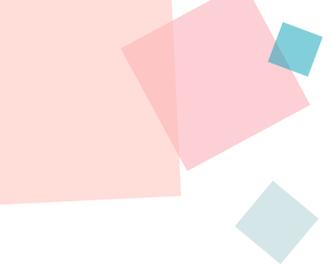


不管分手或被分手
情緒低落都很自然

有人因分手而成長
有人沉溺於負面情緒無法自拔

如何讓自己走出失戀的失落感
並對自己有不一樣的理解
是大家都要學習的一門學問





分手的理由百百種

主角也許對彼此仍有愛

卻因**未能好好溝通**，因**誤解**而分開

沒有只因一個原因就分手的情侶

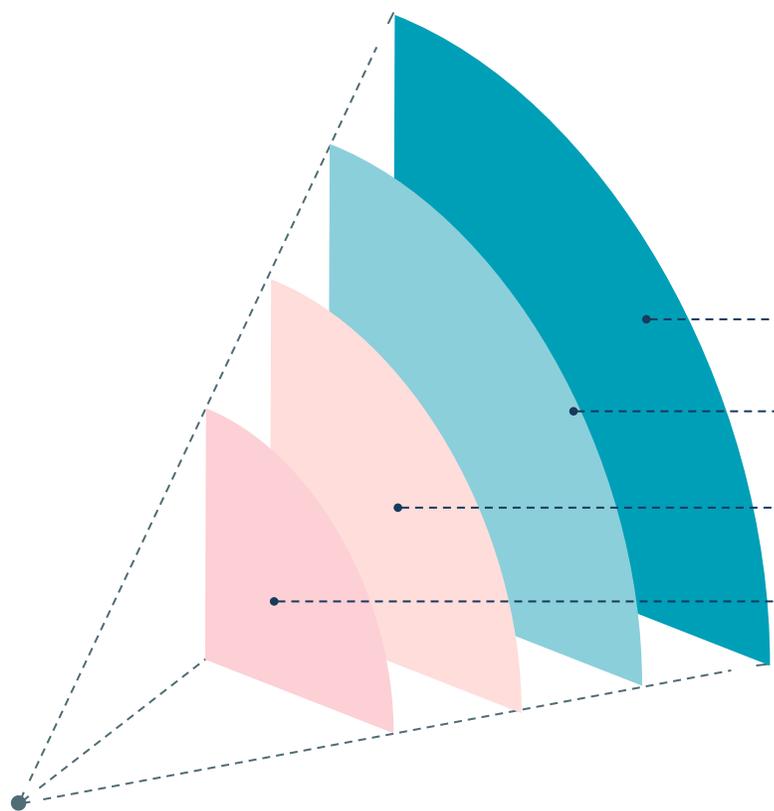
現實中，**分手的理由**有哪些？

下週上課前，進行**分手理由大調查**

下次，我們一起來看看**上榜的分手理由**是哪些



分手的理由有哪些？



互動失衡：
課業、老套與新鮮感、
自由和相黏、交友或只有彼此

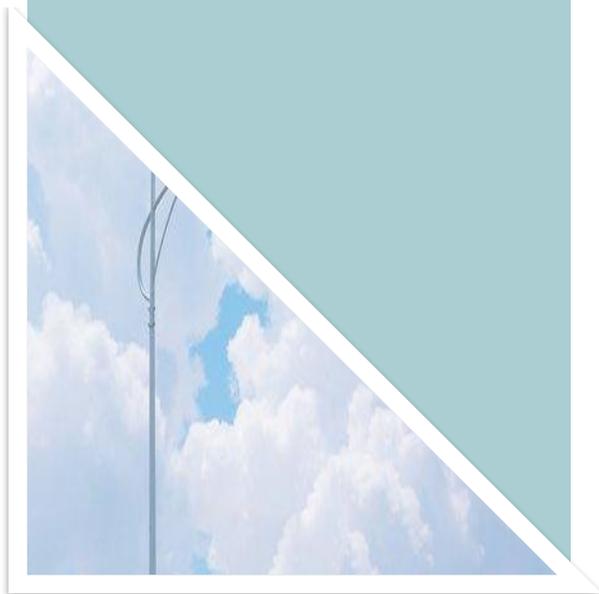
第三者

師長反對

其他.....?

分手的方式有哪些？

當面說



朋友轉知



已讀
不回

簡訊通知



人間
蒸發

你比較能接受哪種？

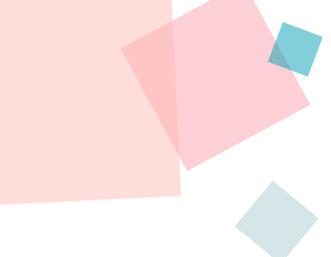
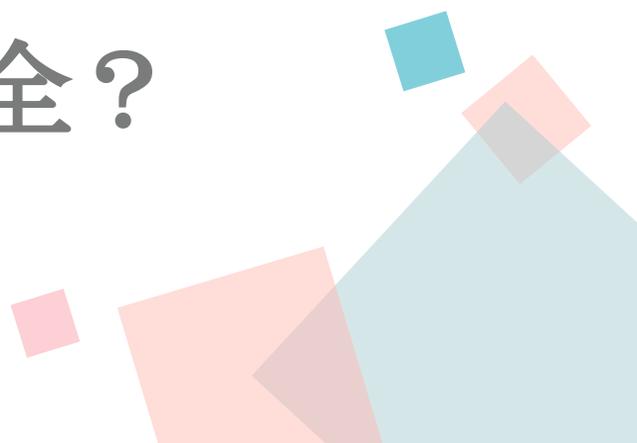


儘管張彥文想努力挽回

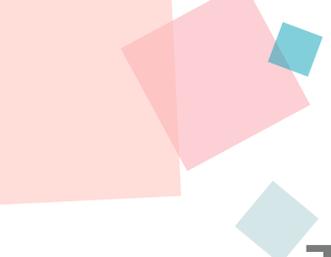


街頭分手，張彥文持刀弑女友

分手原因	分手方式	結果
個性差異 易暴躁	旅遊時談判協議	
相處模式 翻閱手機通聯、筆記本， 從發票地點、金額、時間 推算行蹤	上班路上談判	女友拒絕復合 當街情殺+自殘
經濟分擔 交往六個月花20-40萬元		

- 
- 看到這則新聞，有什麼感受？
 - 張男選擇以此方式結束二人關係的原因？
 - 遇見恐怖情人
我們可以怎麼做以保護自己安全？
- 

- 擇 審慎選擇分手時間地點，盡量挑公開場合
- 告 告知談分手的「人、事、時、地」或請人陪同
- 靜 盡量平靜說出分手原因，不要激怒對方
- 淡 分開後盡量別跟對方牽連
- 報 如果對方一直糾纏騷擾，必要時報警



恐怖情人的情緒及反應較極端

即便你搬家躲避或換工作

他仍會想辦法要找到你

建議跟這類人談分手時

切忌語氣過於絕情，但也不能讓他抱著希望

親友協助開導應注意提分手者的安全





分

手之歌

請查找一首喜歡的分手歌曲

:

1. 分享歌曲
2. 最喜歡的歌詞

對不起 是我自己不了解，給了
妳一次又一次傷害

在那些和你錯開的時間裡
我騙過我自己 以為能忘了你

對你的愛意積攢在心中 還轉動
那些美好回憶都已成空 只剩一人做夢

如果我們還在一起

我看過你說謊的方式
我看過愛情自然變質

you just want attention
你只是想確認我忘不了你
你到底想要我怎樣？

眼眶的淚水止不住地流



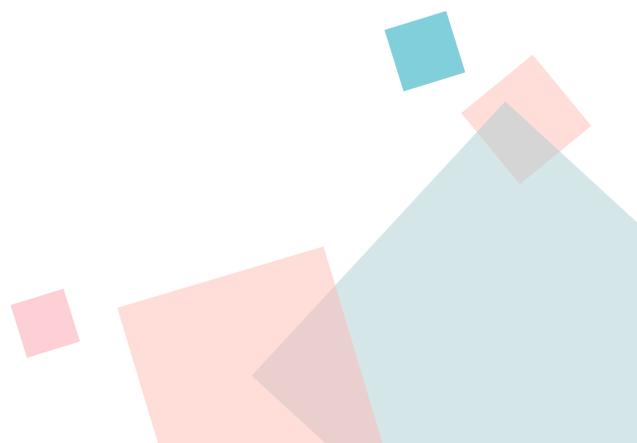
可惜這是你和他的婚禮 而我只是嘉賓

就算寂寞 分手也不要做朋友

分手快樂 祝妳快樂
你可以找到更好的

不再聯繫 就忘了吧

離開也很體面
我愛過你 利落乾脆
再見 不負遇見





療癒情感創傷需要時間

否認、失落、怨懟、憤怒…都是正常的情緒反應

心理的沮喪

生理的失眠、無食慾

也是常有的反應，要運用健康合宜的方式去面對



分手三階段

1. 執著於過去

不斷重複當初的問題，走不出去

2. 現在的孤寂

寂寞感，生存意志減低

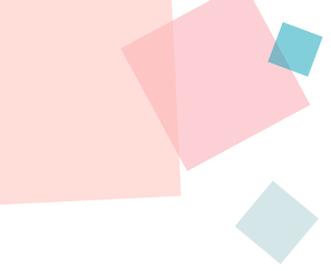
3. 未來依附的消失

依賴的習慣還沒脫離（戒不掉對方的溫柔）對方已經不理你了，還在留戀

如何協助自己走過分手低潮？

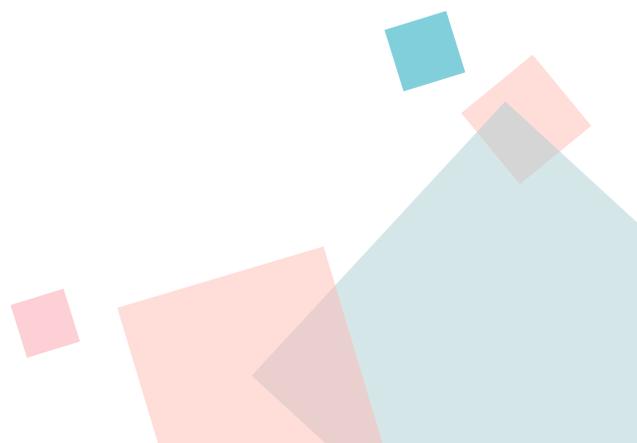
當自己的驅魔人—不用強迫自己馬上忘記

- ✓ **即使無法立刻重新站起來**
也一定要認清情緒及分手理由
面對現實，有時候就是不適合
- ✓ **該哭就哭，該怒就怒，該樂就樂**
- ✓ **總有一天醒來是帶著微笑，痛苦走了的**
只要活著就會看到這麼一天
這就是成長



把對方擺在記憶裡一個很好的位置

將來想起不會再難過，就是永恆



◆ 當自己的驅魔人——我是個很好的人

- ✓ 固定的時間，找出自己的一個優點
就算沒有愛情，還是個好人
被發好人卡，也是好人
- ✓ 說給別人聽
排解情緒、釐清思考、經驗借鑑



分

手

- ✓ 一人提出，兩人決定
- ✓ 各自收拾心情
- 重新建立自尊與獨立的生活模式
- ✓ 找到另一個彼此吸引的人

我們與愛的距離



- ✓ 愛的定義？
- ✓ 欣賞 vs. 喜歡 vs. 愛
- ✓ 曖昧的定義？
- ✓ 為什麼要戀愛？

- ✓ 多喜歡才能在一起？
多喜歡才能在一起？
我不好看也有資格愛嗎？如何告白？
如何找話題？

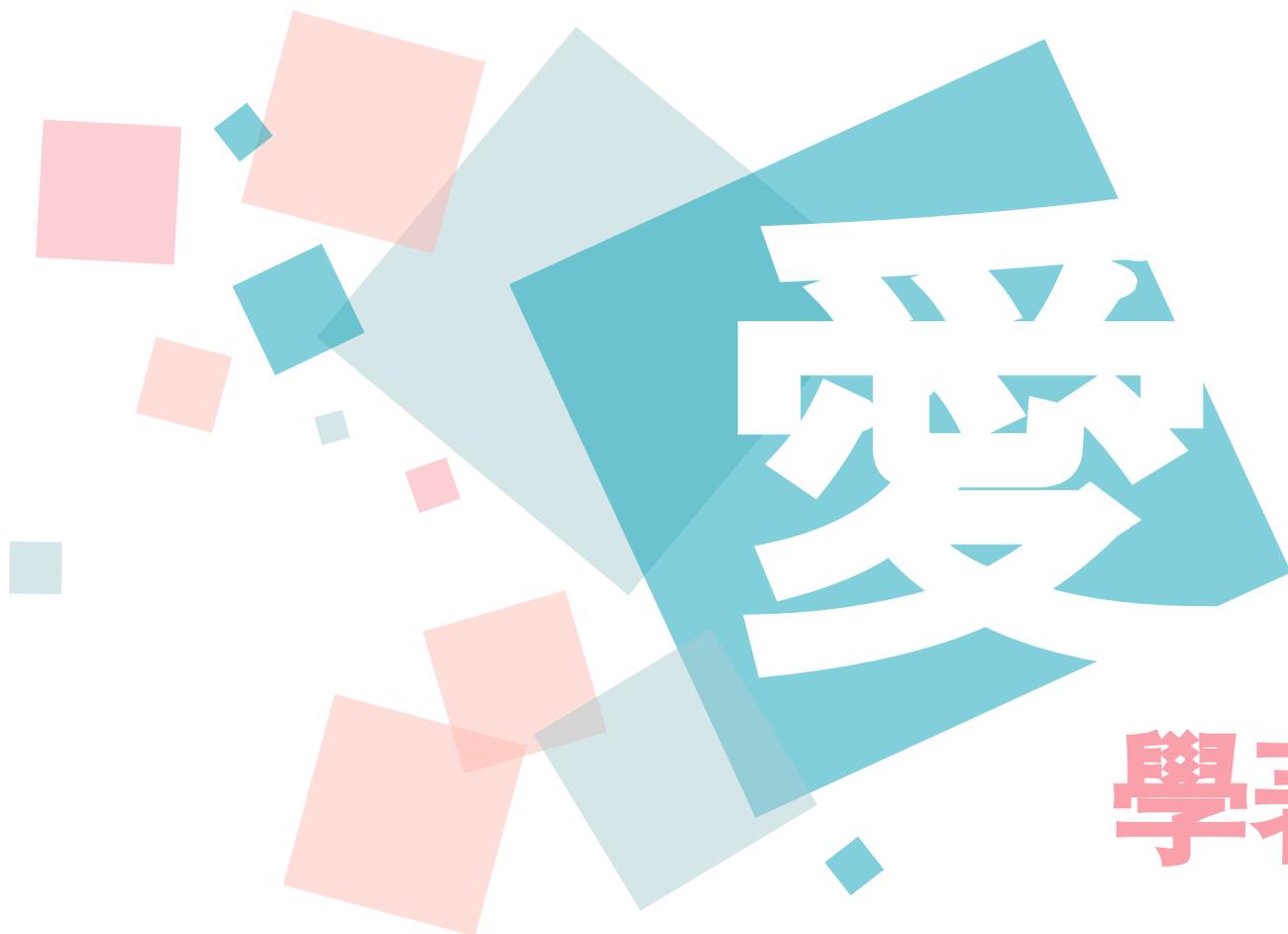
交往

變數

- ✓ 老師們為何管束戀愛
愛人觀點 vs. 自己心意
看見一道綠光？
分手後還在曖昧？
走出失戀

- 對方為何生氣了？
吵架和好的方法？
✓ 怎樣維持感情長久？
✓ 安全感怎麼來？
關係平衡？委屈才能被原諒？

維持



愛

要學習

學著好好愛，

人生

更精彩

