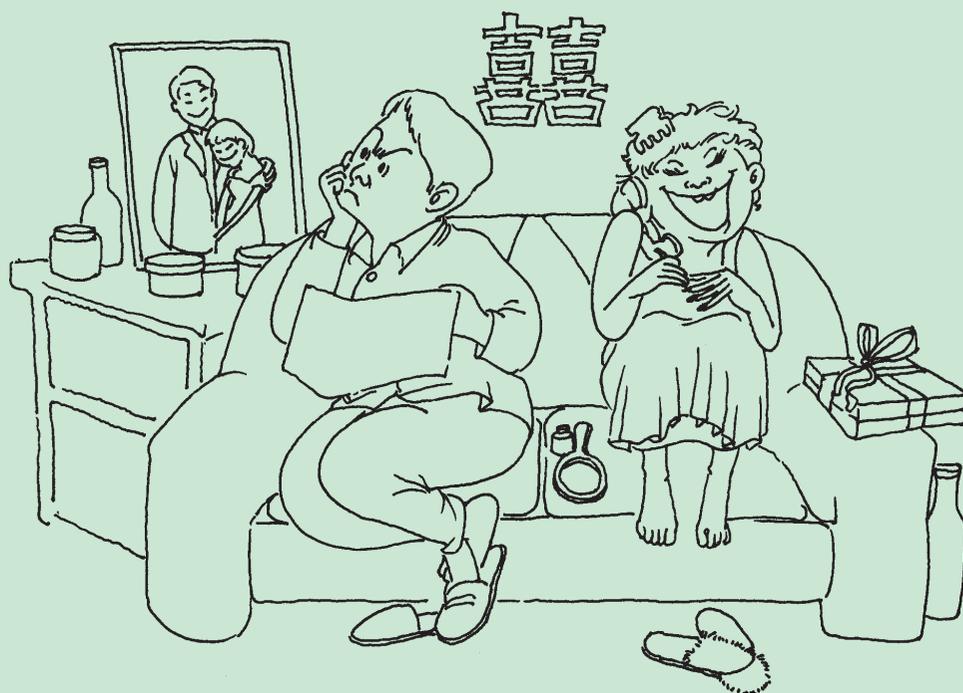


# 愛情 進行曲

## ——愛的旅程

### 重要概念

1. 親密關係的建立，是指從交友到結婚的過程中，需經由一定的程序，才能建立穩固的關係。而健康的親密關係不止是性關係的建立，乃是彼此心靈的相知、相接納和相愛，過程可分為預備期、尋求期、交往期、肯定期和婚前預備期。
2. 預備期的重點是認識自我、培養成熟的人格、確定人生方向，並且認識婚姻真正的意義，進而了解自己對婚姻的期待。
3. 尋求期的重點是尋找對象，學習在團體中多方面地認識對方，先建立普通友誼，不要一下子投入感情，要理性多於感性。
4. 交往期的重點是建造關係，並注意婚前性行為可能會破壞真實親密關係的建立。
5. 肯定期是確定關係，透過理性和客觀的內外條件，明確的表達承諾。
6. 婚前預備期的重點是加強家庭關係，為新家庭做預備。



**明哲**和秀芬透過朋友的介紹而相識。明哲很快的展開攻勢，邀請秀芬出去喝咖啡。秀芬深深的被明哲積極且善解人意的魅力所吸引。明哲也認為秀芬是他所看過最吸引人的女孩。秀芬的智慧、甜美的笑容，撥弄了他的心弦。明哲在心裡告訴自己：「她就是屬於我的女人。」

交往半年後，明哲和秀芬結婚共組家庭。婚後，他們發現雙方對彼此的個性、興趣有很多的不了解，而且對於夫妻角色的扮演也沒有取得共識。二年之後，那一份讓明哲心神激盪的愛情開始褪色，明哲覺得秀芬不太會撒嬌，不夠熱情，跟娘家的關係太過密切，以致天天回家報到；秀芬則覺得明哲婚後開始主宰她的生活，要求秀芬每件事都要按照他的意思去做。由於婚姻生活經常爭吵不休，雙方協議先分居一段時間再說……。



自古以來，大多數的人都希望在一生中，能夠與某位異性建立一段親密的關係，而這段愛的關係的發展，最理想的進展模式是，由友誼的交往漸漸進入人際關係中最親密的夫妻生活。所以，隨著男女交往的進展，親密關係會有幾種不同的階段。這個過程包括了：預備期、尋求期、肯定期、交往期到婚前預備期。

因此，想要談一個成功的戀愛，最重要的因素之一，就是要循序漸進，不可操之過急。

當男女兩性開始交往時，常會有一種極端的想法，覺得談感情就是要浪漫，要有氣氛、有情調。而這樣的觀念，使男女在建立親密關係時常會亂了方寸，以致無法建立一個健康、穩固的親密關係。換句話說，就是理性和秩序要兼具，如果沒有良好的步驟、秩序與理性，男女雙方就很難在健康的關係中成長，甚至會帶來許多傷害和痛苦。

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。而在關係培養的過程中，不同階段有不同的成長要素，茲分述如下：

### 預備期：培養自己成為成熟的人

一個人從呱呱落地開始，就進入人生的學習之旅。所以，一個人的預備期是從一出生就開始。這個階段的重點是認識自我，學習自處生活，建立人際關係，確定人生方向，甚至對於人生很重要的階段——婚姻，也應該有好的預備。

首先，要了解婚姻正確的意義，進而了解你希望建立一個怎樣的家庭？許多人在適婚年齡時期，往往在意的是「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。



預備自己成為一位適合的人，就是培養自己成為成熟的人，而成熟的人具備了以下幾個特質：1.有智慧、有正確的判斷力和有見識。2.有愛心，並有好的溝通協調力。3.能夠負責任，並有效的管理時間、金錢與情緒。

一個成熟的人才合適進入婚姻或承擔職份、進入工作。當我們有好的預備，並清楚一些問題後，就可進入尋求期了。

### 尋求期：認識彼此，以免誤打誤撞

尋求期的重點就是認識對方，就是在你所認識的一些異性中，發覺可能合適跟你一起進入婚姻的人，並且多方面的認識對方。

如何認識對方呢？第一是在團體中認識對方。團體是認識異性的最好機會，因為人有一種本性，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，但在不同的異性中，可以幫助我們更認識自己，認識對方。第二是多方面的認識，透過生活性的交談與團體活動來認識彼此。比如幾個人一起去看球賽，從看球賽的情緒反應和意見發表便可認識一個人。第三是理性要大於感性。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」，是不太可能的，因為男女之間真正的愛必須從認識對方開始，再經由相當的思考，包括理性上、感覺上，甚至是否願付上代價等過程，而不是看一眼之後就能達到的。第四是避免身體的接觸。體膚接觸的親密行為如拉手和接吻，經常是男女兩性從朋友關係變成情侶關係的訊號。因此，處在認識階段的男女，應該將大部分的時間做一些如交換觀念、共同計畫未來、一起做運動或心靈溝通等事。

兩性在交往過程中，常抱持「先直接交往看看」的觀念，藉此了解到底彼此合不合適。這個方法並不好，其實尋求期的重點是認識對方，但是很多時候，男女雙方一有「感覺」，就很快進入一對一的親密交往。如果雙方有彼此認識的過程，再來確定合不合適，會比先交往看看有幫助。



忽略了尋求期會有什麼結果呢？經驗告訴我們，很多人面對分手最難過的一件事就是感情的割捨，最難對付的就是情感的失落，因為感情已經放進去了，捨不得割捨。如果有個彼此認識的過程，可幫助我們去辨識是否彼此確實有些不合適或無法克服的因素存在，如此就不會有感情已經投入再來處理的痛苦。至於尋求期應該多長則因人而異。

### 交往期：有感動就採取行動

交往期的特點是建造關係——進入一對一的男女朋友關係，也就是有計畫的戀愛，有目的的約會，但是要避免婚前性行為，因為健康正常的親密關係，不是先建立性關係，乃是彼此心靈的相知、接納、包容和相愛。先發展性關係，反倒會讓兩人在約會時，花時間在肉體的情慾上，因而阻礙兩人心靈真誠的交流。

交往時期，有時甜蜜，有時會發生衝突，雖然雙方已開始交往，但有時還是會懷疑自己所作的選擇是錯的，因為愈交往摩擦衝突愈大。但是，有摩擦並不代表決定交往是錯的，因為人總是在喜歡的人面前表現出好的一面，一旦真面目露出來時，就是考驗的時候，若通過考驗，就可以繼續交往。因此，面對衝突不必太灰心。

交往期最需要提醒的是：不要太快把感情全部投入，因為很多時候彼此之間的差異其實是滿大的，可是雙方感情已經放進去了，因為捨不得，就覺得可以再試試看，或是交往了一段時間，以為已經習以為常了，進入婚姻才發現不能克服彼此間的問題，最後只好分手。

所以在交往期，切忌「跟著感覺走」，而要理性的把對方和自己放在一起作一番探討：比如，個性合不合、思想觀念通不通。愛不是一種感覺，感覺只是愛的一部分，而不是全部。真正的愛情是，當你所認為的好感和吸引力都喪失時，你是否還願意和他(她)在一起。換句話說，愛情是超越衝動、好感和條件的。



## 肯定期：正確的選擇，幸福一生

肯定期的特質是彼此相許、承諾，進入更深的彼此認識，且明確直接的在口頭上表達。進入這個階段有幾個決定性的因素：

### · 自己內心的感受

#### 1. 「喜歡」對方的程度增加

- (1) 兩人在一起時很開心，心中的愛意不斷增長。
- (2) 親密度增加；在此是指言語上的親密，而不是指性生活。
- (3) 有深情相許的確定感。也就是當雙方交往到一個地步時，會有一種確定的感覺，雖然知道有些因素仍未全然克服，可是平安的感覺愈來愈增加。反之，若心中有一些陰影存在，好像有些問題令你忐忑不安，不管是多小的聲音（感受），都要很努力的去正視它，因為那些問題可能就是在你豐富情感下的一個真正的關鍵點。因此，彼此相許、確定的感覺非常重要。

#### 2. 長輩的意見

這裡所講的長輩，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。

### · 對方的內在條件

對於想要建立婚姻關係的男女而言，彼此相似之處愈多，愈能夠幸福過一生。相似之處就像銀行裡的存款，而不同之處就像負債。如果你的存款多、負債少，就可以安度經濟(婚姻)風暴；如果負債多、存款少，經濟(幸福婚姻)基礎就十分薄弱。

#### 1. 心理的成熟度夠不夠？

「自我概念」決定一個人在情緒和心理上的運作，而兩人之間的關係絕對不



會比兩個「個人」更健康。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。

另外，在婚前務必釐清與父母的關係，否則男女雙方一定會把原生家庭負面和不完整的學習，轉移到生命中的一位「重要人物」上。跟父母的關係最理想的狀況是成為情感獨立的個體，生活不再被父母的意見主宰，並且跟父母建立共識，請他們不要介入孫子的管教。

## 2. 是否有責任感？

責任感可以在很多方面表現出來，而最重要的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會有勇氣、毅力去承擔這些重擔，而不會在婚姻觸礁時，急著說再見。

## 3. 對角色的期待，對家庭的觀念

對於夫妻在家庭中所扮演的角色有正確的認識，至於如何分配工作、界定角色，只要兩人同意即可。此外，兩人所希望建立的家庭目標是否相同？也有些人以為結婚後所組成的小家庭是兩個人的事，因而與家族其他人的關係非常疏遠。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

這方面與個人的信仰、理念有關。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。因為價值觀的不同，你們在時間運用、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。



## 婚前預備期：步入紅毯前的叮嚀

最後是婚前預備，重點是經營家庭關係、家人的溝通與新家庭的預備。

進入婚前預備期最重要的事情不是婚禮，但婚禮卻會是一個很大的考驗，考驗雙方家庭的關係，也會把男女雙方的不同意見引出來，平常雙方都客客氣氣的，但這個時候就不一定了。所以，先訂婚是滿好的，訂婚代表還有最後一個機會考驗彼此能不能攜手走下去。

男女無論訂婚前是否和彼此的家人有來往，訂婚之後，都應當多和雙方家人接觸。我們生長在強調家族關係的文化社會裡，多和彼此的家人來往，對將來適應雙方的姻親生活會很有幫助。同時，也可藉此進一步了解對方。

結婚前，男女雙方需要具體討論出有關婚後的家庭經濟預算、用錢原則等，因為經濟問題對夫妻感情的影響，往往不在於收入太多或太少，而是對金錢的態度和用錢的方法所致。

此外，二人在婚前也需要討論彼此對家庭生活的期望，婚姻一旦有了共同的目標，可以幫助彼此克服很多困難，包括婚姻中的問題，也因此每天的生活都將具有意義，並且是多采多姿的。

再者，男女雙方要依個別家庭狀況、結婚年齡、工作性質等一同做家庭計畫，比如何時生孩子。

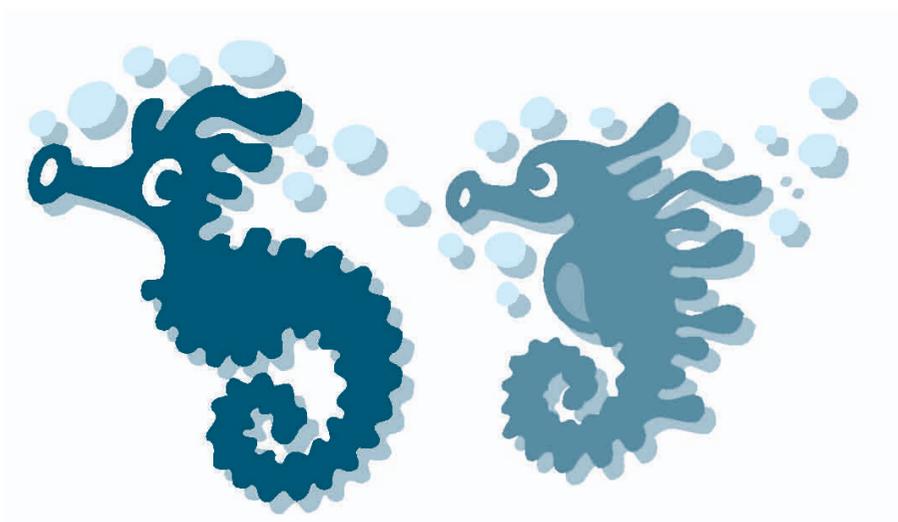
男女間的感情必須經過一段足夠的時間來發展，才能讓浪漫的情愫沉澱下來。若是感情飛速進展或者跳越過某些階段，會使得情侶只重視或沉溺在浪漫情懷中，而忽略了建立恆久不渝的情誼的重要。

男女間如果能按著健康的交友戀愛步驟來發展感情，要建立美好且穩固的婚姻就不會太難，願每位男女依「愛情進行曲」打造恩愛一生的幸福婚姻。



## 參考書目

- ★尼爾·克拉克·華倫(2001)。非常選擇，非常March：擇偶十大原則。台北：愛家基金會。
- ★史密斯(1994)。我該結婚嗎？。台北：校園書房出版社。
- ★芭碧·瑞德吉姆·泰利(1985)。有計畫的戀愛。台北：大光宣教福音中心出版部。
- ★何白瑞、鍾比爾(1993)。男女約會。台北：中國學園傳道會出版部。
- ★約翰·葛瑞(1994)。男女大不同。台北：生命潛能文化事業公司。
- ★約翰·葛瑞(1995)。相愛到白頭。台北：天下文化出版公司。
- ★珊卓·奧德瑞奇(1999)。夫妻戀愛學。台北：培根文化事業公司。
- ★楊寧亞等(1999)。愛的進行曲。台北：信義會真理書房。
- ★葉高芳(1998)。瞻望婚姻之旅。台北：道聲出版社。





# 為什麼我不敢 告訴你我是誰？

## ——自我探索

為什麼我不敢告訴你我是誰？

11

### 重要概念

1. 「自我」就是指一個人如何看待自己。自我是主觀的，來自於一個人對自己的了解與看法。
2. 原生家庭、同儕、學校的學習與社會環境等，對一個人的生活經驗有重要的影響，也與自我概念的形成功有關。
3. 自我概念並非一成不變，會隨著個人的經驗增多而有所改變。
4. 在探索自我的過程，會看到自己的光明面與黑暗面。勇敢地面對真實的自我，將使一個人更具彈性與包容性，增加激發自我潛能的契機。
5. 男女交往時，適當地呈現真實的我，接納與欣賞彼此的獨特性，有助於雙方成長與互相珍惜，以及規劃未來的兩人世界。



**裕成**對小慧頗有好感，不時會找機會獻殷勤，而小慧也從未拒絕裕成的好意，但當裕成自信地向小慧表白，想進一步交往成為男女朋友時，小慧一句：「我覺得我們不適合……」，瞬間使裕成從天堂掉到谷底，滿懷的自信消失，從此再也不敢對心儀的異性表白……

淑美出生在傳統家庭，母親事事以丈夫為主，淑美從小耳濡目染，以致於與建雄交往時，面對建雄的提議，淑美總是以「隨便」、「都好」等言語回應，而當建雄做決定後，淑美心中又會浮現一絲不被尊重的感覺。久而久之，二人之間的互動總是，建雄決定一切事情，淑美則被動地接受。在一次爭吵中，建雄丟下一句：「我都不知道你在想什麼」，憤而離去，淑美不明白自己已經凡事順從了，為何換來這樣的結果……



在生活周遭，對於不同的事件，我們卻常出現同一種反應模式：害怕未知，擔心面對人群，無法接受不在預期內的事……，這些現象到底代表了什麼？其實這種跡象都是我們在生活中所出現的自我行為模式。

自我與我們如影隨形，在我們思考時影響我們的判斷，在生活中影響我們的信念，以及對所有事物的價值觀，甚至會影響我們選擇哪一類型的伴侶共度此生。

自我是無所不在的，它反映在我們的生活中、與人互動相處中以及與異性的交往過程中。它的影響力令人無法忽視，讓我們不得不去面對、學習了解自我。

在男女交往階段，我們往往會為了對方一個小小的動作而愉悅許久，或是為了對方不經意的一句話而難過不已，這些情緒反應是因為對方的動作引發了我們過去的生活經驗，連結到我們的自我所產生出來的。因此，探索自我與了解自我，對兩性交往與婚姻關係將會有所助益。一個人唯有深入探討自我的信念、了解原生家庭對個人的影響，充分釋放出身體與心理的情緒與擔心，才能真正地肯定自我、接納他人。婚前交友時，了解自我有助於健康的兩性交往，使婚前有良好的互動，未來更能自信地建立穩定且和諧的婚姻關係。

## 我是誰？自我是什麼？

「我是誰？」一般人的答案可能是：「我的名字是XXX。」但如果是「我是一個什麼樣的人？我的人生觀？我的未來……」這一連串複雜難解的問題，相信一定會引起眾人陷於沉思之中。

「我」與自己朝夕相處多年，彼此應該非常熟悉，但為什麼當人們問：「你是什麼樣的人？你會怎麼形容自己？你的信念是什麼……」等問題時，有些人會無法回答；或是生活中有些事會引發我們喜怒哀樂的情緒衝突，這些到底是哪些原因造成的？其實這些都是因為我們對自己不夠了解，不知道自己內心衝突的來源，不明瞭自我的價值觀與信念是什麼。那麼自我到底是什麼？



對於「自我」，許多人提供了不同的想法，在此集合各家說法。其實，「自我」就是：

1. 一個人對自己的看法、態度及感情。例如，我覺得自己不善言詞，所以與人相處時，不知道說些什麼；我不知道如何向心儀的異性表達好感。
2. 個人對自己的想像。例如，我覺得自己是一個幽默風趣的人，大家都喜歡與我相處。
3. 個人思考、感受和認知的主體，它是決定個人行動、與調適外界的心理過程。例如，被心儀的異性拒絕時，我會思索原因可能是對方喜歡的特質與自己不同，而不是因為自己的條件不夠好。
4. 自我可以協調個人內在與外在需求，維持人格的整合一致。例如，當交往中的男(女)朋友的要求是我無法達成的，我將如何表達自己的困難，並找出雙方均認可的方式達成，而不是委屈壓抑自己一定要達成對方的目標。
5. 個人對自己的評價。例如，對自己的正面評價高時，當雙方有所爭論或衝突發生時，比較不容易自責，較能針對事情及情緒作處理；反之，如果對自己的評價較低，較容易出現是不是對方覺得我不夠好、是不是我配不上他(她)等負面想法。

綜合以上的說法，「自我」簡單的說，就是我如何看待自己。一個人的「自我」是奠基於他對自己的了解與看法，這些觀念是主觀的，且會影響一個人評定自己處世待人的經驗。

既然自我是主觀的，那麼每個人看待自己的角度就會有個別的差異，這些差異受我們的生活經驗影響，例如，有些人會從外觀條件來評價自己，如：身高、體重、擁有房子、月入多少等；有些人則會以周遭的朋友、上司、親屬對自己的評價來看待自我。所以，自我是多方面的，而自我探索就是希望藉由學習，來探索自己



的信念、價值觀、自我評價等，了解我到底是從外表、穿著、工作職位、社經地位、他人評價等哪些角度來看待自己；我對自己有怎樣的看法；哪些人事物影響到自我的看法。

Joseph Luft 與 Harry Ingham 曾以「周哈里窗」來說明白我的四個區域，他們認為，每個人的自我都有四個區域，包括：開放自我、盲目自我、隱藏自我及未知的自我。這四個區域互相依賴且彼此影響，其中任何一個區域的增加，其他區域就會減少。而此篇自我探索的目的，是希望拓展綠色區域，以增進自我的了解。

	<b>自己知道</b>	<b>自己不知</b>
<b>他人知道</b>	<b>開放自我</b>	<b>盲目自我</b>
<b>他人不知</b>	<b>隱藏自我</b>	<b>未知自我</b>

### 「自我」背後的推手

在兩性交往時，對方的一舉一動常會引發自己的許多情緒：愉快、興奮、不安、擔心、憤怒、傷心、難過等；當愉快、興奮等正面情緒出現時，我們可以High到最高點；當憤怒、傷心、難過等負面情緒出現時，我們常會被困住，有時甚至不知是哪些原因引發這些負面的情緒？自己下一步該怎麼辦？有一位哲人曾說：「人的困擾並非因事件所造成，而是來自於人們對事件所持的觀點。」所以當事件發生時，我們對事件的判斷與想法，可能會產生許多後續的情緒或行為反應，直接影響到個人對生活中一切事物的看法與應對方式。

每個人對自己的看法有所不同，有些人覺得自己是聰明的、美麗的、有能力的；有些人可能覺得自己很醜、很笨、沒有能力。而自我之所以對個人影響深遠，是因為它無時無刻都會影響我們的生活。例如，在交友過程中，是不是有時會出現



「如果我拒絕別人，別人會不喜歡我」、「我長得不好看，所以被拒絕是應該的」、「我覺得自己的想法不好，還是別說出來」、「我擔心說出來，他會討厭我」等想法，這些對自我的想法都會影響我們與異性關係的建立。

而這些自我形象、自我概念、自我評價等，都與個人的生活經驗有所關聯。所以，原生家庭、學校學習、同儕朋友，以及社會環境對個人經驗自然有其重要的影響力。這些因素與自我概念形成的關聯何在？接下來讓我們探討這些因素之影響。

#### · 原生家庭的影響

家庭是一個人生命歷程的起始點，所有對個體的影響也以此為關鍵處，家人間的互動關係、溝通型態及人格特質在在都會影響一個人的自我概念與形象，因為自我形象的發展是要經過模仿與學習的，包括：我是一個怎樣的人？我能做什麼？等，我們會藉由學習模仿的過程，勾繪出一個清楚、明朗的自我形象。

父母的人格特質是溫暖接納的，在親子互動中，孩子感受到的是包容與接納，那麼孩子的自我概念會較正面、較具信心；在成長過程中所接受到的訊息大多是「我是獨特的」、「我是最特別的」，這樣的自我訊息鼓勵一個人勇於去嘗試，這樣的人比較不怕失敗，挫折容忍力也較高。反之，如果父母是冷漠疏離的人格特質，孩子所感受到的是受挫、壓抑的自我概念，所接收的多是「我是普通的，我不行」、「我不夠好」等負面訊息，這樣的人常因擔心受挫而不敢嘗試，對於兩性交往中的挫折容忍力也相對降低。

除了來自父母的影響外，手足間互助互諒的友善關係，同樣營造出愉快的家庭氣氛，使我們具備某些特質。在自我探索的過程中，當澄清家人間與自己特質的關聯時，有助我們學習用正面的態度去接納真實的自己。

#### · 學校學習的影響

學校教學涉及多種人際關係，教師不僅透過個人的行為影響學生，還透過對學



生的期望來影響學生。在教學方面，如果教師屬於較有創意、能適應、有系統、有計畫者，教出來的學生行為較為負責、合作、守秩序、參與及能適應。在期望方面，教師的期望會使學生產生符合期望的行為表現。也就是說，如果教師預期某些學生成就高、行為表現良好，此類學生的成就通常較高，行為表現也較好；相反地，教師若以偏見對待某類學生，則學生成就偏低，行為表現不良。

教師的教學態度及品質，課程設計是否啟發學生的興趣及動機等，都間接影響一個人自我的發展與人格的穩定性。

#### · 朋友的影響

「我的人緣如何？」「我該和哪些人交往？」「我期望在感情中得到什麼？」「我心目中最重要東西是什麼？」這些答案都奠基於我們對自己的看法與了解。但生活周遭同儕朋友對自己的看法，亦會影響我們對自我的評價。

在工作場合，老闆或同事一句「你非常有創意喔」、「你能力相當好」等肯定的言語，將提升一個人的自我認同及自我評價。在人際互動中，他人眼中的自己亦是生活與工作的重要部分，因為它影響我們對工作、能力的自我評價，以及人際關係的建立。

與人交往時，自我評價的高低會影響我們的溝通模式。自我概念及評價較低的人，會以自我否定的方式與人互動，例如：「我想我可能無法承擔這份工作」、「我可能沒辦法做得比別人好」、「我覺得自己無法受到青睞」；相反地，高自我評價者較常出現正面的自我觀點，並表達期待被接受的想法，如：「我很欣賞你的想法，但我有不同的想法」、「我願意接受挑戰，嘗試這項工作」。原因在於低自我評價者預期他人會否定自己，高自我評價者則對自己有信心，預期他人會正視自己。

#### · 社會環境的影響

在人際互動裡，我們可以察覺出別人對自己的看法，也檢視別人對自己的看法



是否和自己對自己的想法相同。也就是說，在自我形成的過程裡，我們必須依賴社會上其他人所提供的資訊與回饋來修正，冀望得到統整、一致、能適應外在環境的自我。

社會環境的回饋循環，不但可以修正個人的行為，同時也提供可參考的他人價值觀念、抱負水準、興趣和態度等等。此外，社會環境會傳遞文化的價值觀，供我們學習及認同。舉例來說，我們的行為及與他人互動的模式，就受到社會角色的影響。在自我概念形成的過程中，男女行為的差異，其實是不同的角色期望所造成的，而人們對角色的認定，又是在受到文化薰陶的社會化過程學習而得，所以，社會文化對角色的不同期望，對自我概念的形成有很大的影響。

從以上的討論可看出，在個人價值觀的形成過程中，我們往往會不自覺地吸收來自內在、外在的混合訊息，來建立自我了解及人際互動的模式，而充分的自我探索，將有助於男女在交友過程中，了解哪些自我概念影響了我們與他人互動的方式。

## 讓「我」與自己更親近

我們都有過這樣的經驗：有時我們雖然盡力阻止某些行為出現，但它卻一再浮現；雖然我們與自己朝夕相處，但有時腦海會突然出現讓我們無法理解的想法；或是與人互動的過程中，負面情緒會突然出現……，這些都是對自我不了解所致，造成人際互動時常出現「說者無心，聽者有意」的情況，對他人有許多投射與情緒反應。一個人如果了解自己，就會清楚是什麼困住了自己，進而可以積極思索該如何做，也就是在挫折產生的同時，已經準備好要展開解決方案了。

一個人如果對自我的了解夠深入，知道自己應該扮演的角色，以及人生的意義與方向，將有助於個體價值體系的形成、生活哲學的建立，並使人生具有方向與目



標，不至於產生迷失與混淆。

我們可以藉由許多工具來達成此項目的，包括透過各式性向、特質測驗量表來了解自己的人格特質；或是藉由各式成長課程來探索自我價值觀、對自我的看法等。在自我探索的過程中，我們可以看到自己的人格特質——是外向或內向、溫柔體貼、親和友善；價值觀——對金錢、家庭、工作、婚姻、戀愛有哪些想法及期待；優缺點——了解自己有哪些獨特的特質、通常以何種形式與人溝通、期待在兩性交往中獲得什麼。

不斷澄清自我，必能使「自我」的面向更加清明，讓自己更清楚「現在的我」。在了解真實的自我、建立自我形象後，應當以歡喜的態度來接受自己的特質及所扮演的角色。

每個人都希望被尊重、關心、欣賞，也需要朋友，但若自己都不喜歡自己、不接納自己，又如何說服他人與自己親近呢？所以在與人建立關係，進入交往過程前，先學習與自己做朋友，真誠地悅納自己，會是一個好的開始。

## 自我學習及成長

在深入了解自我後，是不是代表「自我」就不再改變？答案是否定的。因為自我概念會隨著個人經驗的增多而有所變化，此外，人類有無限的可能性，只要我們有足夠的能量與準備，就有發展的潛力。

一個人若有機會重新找尋、定義及修復人我的關係，將擁有自己的生活，並為此負責，進而有與人分享生命的能力。尤其在進入兩性交往的過程中，懂得愛自己的人，才有能力去愛別人；有了愛自己的能力，才能擁有愛別人的勇氣。「充分的被愛」是啟發一個人愛的能力的基礎，而「充分的愛」的能力，可以讓一個人完全放心地去享受被愛的幸福。



透過學習去了解自己獨特、不同於他人的、唯一的生命特質，進而悅納自我，對自己有正確的評價，正面地看待自身的優缺點，這樣的過程將促進自我的成長。

人際關係的建立，其實就是在自己與他人之間建立溝通的橋樑，在這個過程中，自我扮演著關鍵性的角色，因為什麼樣的人就會有什麼樣的人際交往與互動。所以，對自己的任何看法及了解，都深刻影響我們的人際交往，如果我們想成為受歡迎的人，就必須抱持真誠、自然、坦率、不虛偽、不做作的態度。

在交友擇偶階段，男女雙方很容易被彼此外在的優點所吸引。透過探索自我，適當地呈現真實的我，讓彼此間的差異性浮現，進而學習接納與欣賞彼此的獨特性。對於可改變的，努力學習去改變；對於不可改變的部分，則以正面的角度去看待及共處。相信在這樣自我探索與了解的歷程中，一定能帶給自己更多學習及成長的空間，也將有助交往中男女雙方的共同成長。



# 小組活動



為什麼我不敢告訴你我是誰？

## 活動一

活動名稱：**生命長河**

活動目標：1.藉由對昔日的回憶，體會成長過程的意義，促成自我的了解。  
2.經由認識別人的成長經歷，促進自我成長。

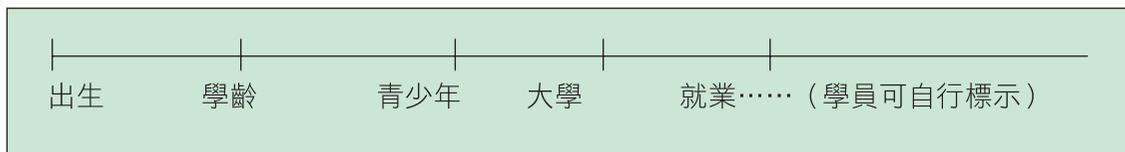
活動人數：12-15人

活動時間：90分鐘

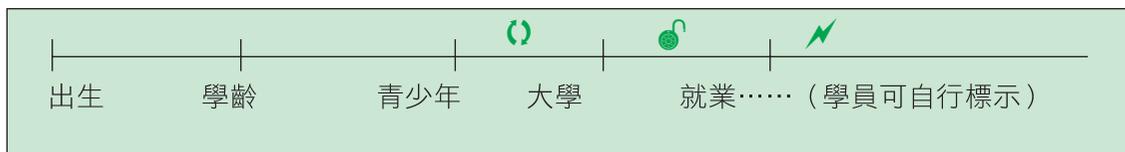
進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5分鐘	1.活動帶領人作引言。闡述每個人皆有其獨特的生命歷程，也因為這些獨特的經驗而塑造了今日的我們。	標示一橫軸座標的長形圖畫紙(如附圖)或鐵絲、筆
10分鐘	2.帶領者發下圖畫紙(或鐵絲)給成員，引領成員慢慢回想，從出生到學齡前階段自己與照顧者及家人互動的經驗，請成員在所認為的關鍵時間點上，以任意圖形或簡單標記點方式標示出來(參圖)。	
10分鐘	3.讓成員回憶求學階段與師長、同儕或重要他人相處的經驗，依上述方式繼續標示。	
10分鐘	4.依上述步驟，繼續回顧進入職場後，與上司、同事、朋友之相處互動經驗，以圖形標示出來。	
10分鐘	5.請成員檢視自己的生命歷程圖中，有哪些具特殊意義的轉捩點，在那些時間點上，發生了哪些令自己印象深刻的人事物。	
30分鐘	6.請成員在團體中分享自己生命歷程圖的意義。	
10分鐘	7.活動帶領人歸納成員的分享，並請成員分享在此活動過程中的感受。	

### 附圖



### 例一





# 小組活動

## 活動二

活動名稱：**左右手**

活動目標：1.探索個人目前擁有的特質。  
2.了解個人的期望及尋求資源學習的方向。

活動人數：12-15 人

活動時間：90 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5 分鐘	1.發下圖畫紙，請成員在紙上畫下自己左右手的手型。	圖畫紙、筆
10 分鐘	2.請成員在左手手型之手指上各寫下自己的特質，並在手型的外圍寫下這些特質是從何人身上學習來的。	
15 分鐘	3.請成員在團體中分享自己的特質。	
5 分鐘	4.再請成員在右手手型之手指上，寫下自己期望未來可以擁有的特質。	
15 分鐘	5.請成員再次分享自己期望中的特質。	
10 分鐘	6.請成員在右手手型的外圍，寫下有什麼方法或哪些人可以讓自己學習到所期望的特質。	
20 分鐘	7.請成員分享所期望之特質。	
10 分鐘	8.帶領者彙整大家的分享，並引導成員分享此次活動中的新發現。	



為什麼我不敢告訴你我是誰？

### 活動三

活動名稱：光芒四射

活動目標：藉由自我了解進而自我肯定。

活動人數：12-15人

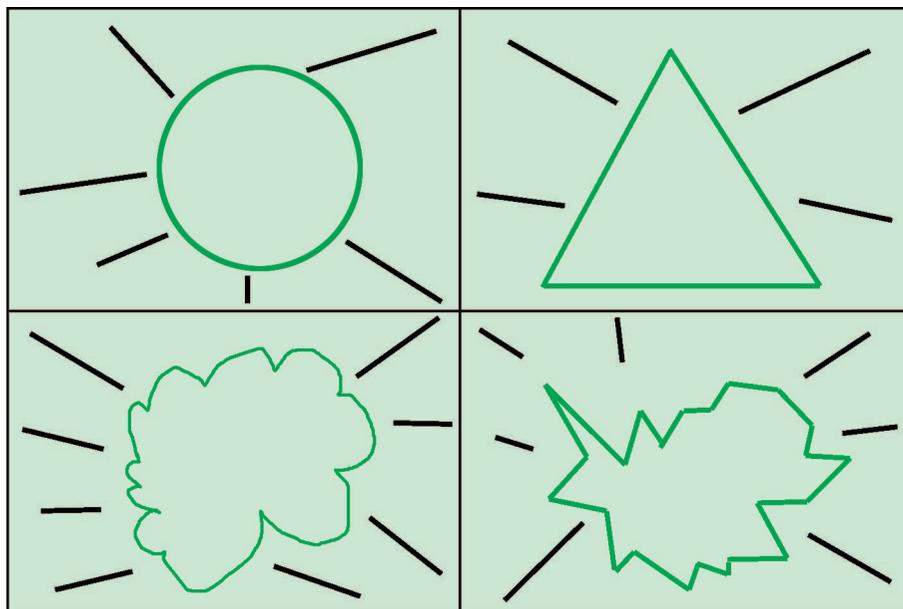
活動時間：100分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1.將成員二人一組，彼此分享「我是怎樣的人」。	圖畫紙、筆 圖形範本 (如圖二)
10分鐘	2.發下圖畫紙，請成員自由畫出最能代表自己的圖形。如果成員不知道要畫些什麼，帶領者可以範本（參附圖）示範。	
10分鐘	3.請成員在自己所畫圖形外圍，加上放射線式的光芒；並在每條光芒上，寫下個人的特質或優點。	
30分鐘	4.成員輪流分享圖畫內容及意義。	
10分鐘	5.請成員思考自己所畫圖畫的意義，為圖畫取名字。	
20分鐘	6.成員就命名部分進行分享。	
10分鐘	7.請成員分享在活動過程中的感受。	

23

附圖





# 小組活動

## 活動四

活動名稱：**自我的秘密花園**

活動目標：探索自我的特質及未來學習的目標

活動人數：12-15 人

活動時間：90 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
20 分鐘	1.發下紙張，請成員寫下： (1)心目中欣賞或認同的對象。 (2)對方吸引自己的因素有哪些？ (3)對方哪些特質或信念是自己身上具有的？	表格（附件）、筆
20 分鐘	2.成員輪流分享上述內容。	
20 分鐘	3.請成員去回顧紙上的對象 (1)對方哪些特質是自己目前沒有而欣賞的？ (2)對方那些特質是自己想要擁有的？ (3)這些特質可以經由何種方法或管道學習而得。	
20 分鐘	4.成員分享內容及意義。	
10 分鐘	5.請成員分享此次活動的新發現或感受。	

### 附件

對象	吸引的因素	哪些是我所具有的	哪些是我所欣賞卻沒有的	哪些特質是我想要擁有的	我想擁有的特質，可經由哪些方法或管道學習



為什麼我不敢告訴你我是誰？

25

## 活動五

活動名稱：笛音蘭

活動目標：幫助成員探索自己心中的那一把尺

活動人數：20-30人

活動時間：75分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
15分鐘	1.帶領者在團體中朗讀「笛音蘭」的故事。	故事（附件）
20分鐘	2.將成員分成3—4個小團體，分享對「笛音蘭」故事的感想。	
15分鐘	3.各組報告分享內容。	
15分鐘	4.請成員回顧及分享，在日常生活中，是否常用心中的尺來丈量未來的另一半。	
10分鐘	5.成員分享活動中的感受及獲得的啟發。	

### 附件

#### 笛音蘭

從前有一個人對蘭花非常著迷，他四處收集名貴及稀有的品種，不管距離有多遠，不論要花多少時間或金錢，只要聽說哪裡有名貴的蘭花，他一定飛奔而去，且死纏活纏，非要對方割愛不可。所以他的朋友及家人都稱他為「蘭癡」。

有一天，蘭癡與朋友正在談論誰又採集到新品種的蘭花時，有位朋友提起他曾經在某一本雜誌上看到一則訊息：「傳說中有一種蘭花非常稀有，且很少人看過，因為它生長在人煙罕見的深山裡。它的花瓣像絲絨般細緻，香味像葡萄酒般相醇，顏色像藍寶石般冷艷。花的高度約七尺，當風吹過來時，花會發出像笛音般的聲音，所以，被稱為『笛音蘭』」。

從此蘭癡就很瘋狂的搜尋笛音蘭。經過一段時日，終於輾轉打聽到笛音蘭的下落，於是蘭癡準備好行李，帶著七尺長的尺、一瓶葡萄酒、一顆藍寶石、一支笛子、一塊絲絨布就出發了。

翻山越嶺，幾番波折，蘭癡好不容易在深山裡的山溝中，發現了一株疑似笛音蘭的蘭花，於是很快拿出尺來測量，但似乎不夠七尺。接著又拿出葡萄酒來嚐了一口，再將鼻子湊上去聞一聞，味道似乎不如口中的酒味香醇。然後拿出絲絨布，用手指摸一下，再摸摸花瓣，蘭癡眉頭一皺，花瓣好像粗了點。再看看整株蘭花的顏色，也不像手中那顆藍寶石所發出冷艷的顏色。

這時，吹來一陣風，他趕快拿起笛子吹了幾下，但就是覺得花所發出來的聲音不如他的笛音悅耳。於是蘭癡收起行李，失望地頭也不回地下山了。

經過好一陣子，有一天，蘭癡正在看電視，突然插播新聞快訊，畫面出現似曾相識的山景，接著出現一株蘭花，記者說：「有位山友在山上迷路時，發現了一株名貴且罕見的蘭花，經專家指認，此乃傳說中的笛音蘭，它的身價為……」。此時蘭癡根本聽不進任何聲音，因為他已經癱在椅子上了。

<趙淑華 口述>



# 小組活動



## 學習評量

1. 學員是否能清楚的說出自己的特質，進而能自我欣賞？
2. 學員是否能經由活動了解自己與原生家庭、同儕朋友間的互動關係，進而知道自己的特質塑造是受到哪些人的影響？
3. 學員是否能思索自我改變的可能性？了解改變的學習方向？
4. 學員是否能清楚了解自我對交友的期待，哪些是理性的？哪些是非理性的？
5. 學員是否能藉由本活動的進行，覺察到不同於以往主觀認定的自我，從而對自我有新的認識或啟發？



## 參考書目

- ★何美瑤（2001）。自我了解。輔導通訊，65期，37-43。
- ★林清江（1982）。教育社會學新論。台北：五南圖書出版公司。
- ★陳皎眉、鍾思嘉（1997）。人際關係。台北：幼獅文化。
- ★Verderber, Rudolph 等著。曾端真、曾玲泯譯（1999）。人際關係與溝通。台北：揚智出版社。
- ★賴保禎、張欣戊、幸曼玲（1993）。發展心理學。台北：國立空中大學。



為什麼我不敢告訴你我是誰？

27



## 網站資料

☆台灣心理諮商資訊網(2002)。完全變態——自我認識與自我探索。

<http://guidance.ncue.edu.tw/prm49.shtml>

☆戴俊男（2000）。婚前與再婚諮商的發展。

<http://www.tcs.org.tw/church/24.1/10.htm>

☆釋見瑜（1997）。探索自我。<http://www.gaya.org.tw/magazine/50/life9.htm>

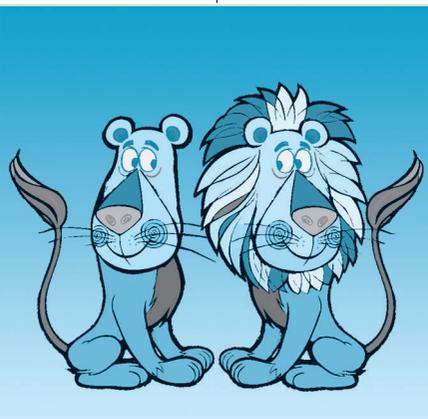
☆觀音線協會(2002)。自我探索——覺察「心理死穴」，再創情緒空間。女性電子報，77。<http://forum.yam.org.tw/bongchhi/old/light/light75-2.htm>







性別角色 · 性別角色 · 性別



角色 · 性別角色 · 性別角色

男女大不同？

29

# 男女大不同？

## ——性別角色

### 重要概念

1. 男女兩性的差異，不僅是來自先天生理結構及基因上的差異，後天社會化過程塑造而成的性別差異，對兩性關係有更重大的影響。
2. 許多我們以為是屬於特定性別的行為特質，實際上是受家庭、學校、媒體及文化逐漸影響而形成的。
3. 具有兩性化人格特質的人，可以根據情境而彈性的表現自己，這樣的人較有能力形成及維持親密關係，在婚姻中也有較大的滿足感。
4. 男女在友誼及愛情的交往過程中，存在著相當的性別差異，若雙方都能察覺，將可避免許多的誤會及爭執。
5. 性別差異是可以超越的，兩性間的關係也可以是非常和諧的。



**小玲**是某家貿易公司的主管，已三十好幾，卻沒有適合的結婚對象。一天，媽媽幫小玲安排相親，事前就不斷耳提面命、千叮嚀萬交代：「見面時，要表現出端莊、溫柔的一面。不要第一次見面就把人家嚇跑了。」小玲謹記在心。二人相約在餐廳見面，對方很斯文，也很木納，打了招呼後，彼此相望、僵持了一陣子，不知如何是好。小玲受不了，終於開口了，透過交談，逐漸了解對方的狀況……真是一次愉快的經驗。

回家後，小玲心想，我的個性就是率直大方，要裝成溫柔婉約還真不容易。不過，今晚的氣氛，除了前面那一段的尷尬期，都還不錯，誰說女人不能活潑主動？我覺得這樣很快樂。



## 性與性別

「男女大不同！」這是一般人自然而然的反應，但不同的地方在哪裡？尤其在兩性交往過程中，存在著哪些差異？而這些差異僅是因男女的性特徵不同而產生的嗎？

在進行探討之前，首先需要釐清「性」與「性別」的區別。當一個人呱呱落地時，就會因性特徵而被區分為男生或女生，這個區分男生和女生的指標稱為「性」(sex)，是指生物上的性別，是屬於先天的。而在往後的日子，因所處環境特定的社會文化及價值觀，會依其天生的「性別」不同而賦予不同的期望與規範，而逐漸形成另一種性別差異，這種社會性的男女差異稱之為「性別」(gender)，是後天的，是經由外在文化環境塑造而成。這些差異(尤其是社會性的性別)，對男女的行為表現、能力以及對友誼與愛情關係所產生的反應、態度等，都會有不同的影響，往往讓戀愛中的一方怎麼也猜不透對方，弄得一個頭兩個大。

## 兩性差異有多大？

兩性間到底存在著哪些差異？除了生理及基因結構的差異外，一般常聽到的可能是「女孩子的語文能力比較好」、「男孩子的數學能力較佳」、「男孩子的空間感比較好」及「女孩子比較細心」等等。然而，除了生理結構的差異外，其他的差異可能都是受後天力量所影響，也就是性別的差異而不是性的差異。例如語文能力方面，從生物學的角度來看，女孩的發育較男孩為早，所以，女性在兒童時期的語言技巧領先男性，但學者指出，這方面的生物性差異非常微小，造成兩性差異的因素在於，父母因為孩子的反應不同而給予的差別對待。再就數學能力方面來看，眾多的數學能力研究顯示，在高中以前，兩性的數學成就幾乎沒有差異，到了高中，男性才顯露出些微的優勢。而造成些微差異的原因，學者亦認為主要來自於社會性的因素，例如：女孩在數學方面得到來自父母、教師或同儕的鼓勵較少，或是對自



己的數學能力較無信心等，而降低其學習的興趣。而空間能力方面，許多研究者相信，視覺空間能力與空間活動的參與有正向的關聯。由於男孩比女孩參與較多的空間活動，例如，男孩玩的玩具常常是一些工具或建築模型，運用較多的空間概念，以致男孩的視覺空間能力優於女孩。

兩性差異除了上述情形外，在與同性及異性的互動上也各有不同，這些不同對於戀情中的男女更是需要注意。

#### · 友誼的性別差異

我們總是覺得男性與女性對友誼的態度及行為上的差異是天性使然，例如，看見女生手牽手走在一塊，我們會習以為常；但是如果看見兩個男生手拉手，你第一個念頭可能是：他們會不會是同性戀？事實上，男女的性別角色與行為是從小開始透過社會化而逐漸形成的；也就是說，男女在友誼態度及行為表現上，會受社會期待的影響，久而久之，就形成了人們所期待的行為模式了。相關學者把兩性在友誼方面的一般表現，整理出以下四點（柯淑敏，2002）：

1. 男人的友誼是「肩並肩」的，經常有著共同的目的，一同去完成。例如一起去打球，一起去打拼事業。女人的友誼則是「面對面」的，透過面對面的談話，才算表達了彼此的關心和情誼。
2. 在友誼關係中，女性比男性更善於表達自我。相對而言，男性比較不輕易自我表白，也較少有親密的談話內容。
3. 在友誼互動中，女性有較多的親密分享與信任，也有較多的非正式溝通。男性則在初期及維持親密友誼方面有較大的困擾。
4. 女性有較親密的同性友誼，對同性友誼的品質、親密度和樂趣上有較高的評價。男性的友誼通常是建立在共享的活動中。

友誼中的性別差異，來自於社會化過程中的性別角色分化，但是，也會因父母



的教養、生活經驗等而有個別差異。因此，以上所提有關兩性友誼的特質，並非放諸四海皆準，有些人可能表現出較多的男性特質與或女性特質，而這也沒有好壞之分。隨著多元文化社會的來臨，社會對男女角色的要求已不再那麼刻板、僵化，我們也應開放胸懷，接納別人有不同的友誼相處模式，讓男女都可以自在的展現個人內在的特質，發展出適合彼此的人際關係。

#### · 愛情中的性別差異

我們的傳統文化認為，男女對愛情的態度存在著極大的差異，例如，認為女性較會完全投入愛情，會為了愛情而犧牲奉獻，甚至較不理性；認為男性僅視愛情為生活中的一部分，對愛情所投入的心力不若事業，面對愛情時較理智。女人被認為愛得很強烈，男人則是愛得不完全。其實這些想法並不一定是事實，或許只是傳統文化對兩性愛情觀的刻板印象而已，由學者針對兩性之愛情觀所做的研究發現，累積出以下四點差異（沈慧聲，1998）：

1. 男性的異性愛高於同性愛：即是俗語說的「重色輕友」，男性對同性好朋友的付出，經常會低於對異性密友的付出。女性對同性與異性密友的重視程度則相同。
2. 愛情類型不同：在愛情關係中，男性在注重外表、性愛、浪漫愛及注重娛樂的遊戲愛得分較高；女性則在神經愛、現實愛和友誼愛得分較高，至於奉獻愛則無性別差異。
3. 女性初戀的年齡通常比男生早：可能是受到交友談戀愛有男大女小的觀念所造成。
4. 大學男生比大學女生更相信一見鍾情，並深信愛情是克服障礙的基礎。

以上這四點愛情中的性別差異，與我們一般的認知有些許的出入，原因為何還有待繼續研究探討。但可以確認的是，社會環境逐漸鼓勵男女突破刻板化的性別角



色鴻溝，學習做個剛柔並濟的人，以理性的態度面對愛情中的酸甜苦辣，才能有兩性平等、和諧之愛情觀。

### · 兩性交往中的性別差異

許多性別角色發展的理論，特別強調文化的重要性，因為我們會根據性別角色的文化定義來扮演自己的角色，以符合社會文化的期待。在兩性交往的過程中，的確有些行為態度顯示出兩性差異，例如，男性較重視肉體的需要，女性較渴望心靈的滿足；男性是問題解決導向，女性則是情感表達導向，似乎把性別上的差異歸因於生物性使然。事實上，這些表現是社會化所建構出來的產物。學者指出男女交往中所呈現出三項心理行為的差異（柯淑敏，2002）：

1. 對性與愛先後順序的認知：男性是社交→體膚→情感→婚姻，亦即「先性而後愛」的順序。女性是社交→情感→體膚→婚姻，是「先愛而後性」的過程。由於男性「先性後愛」的認知，故對於體膚親密與性的需求比女性快，常引起女方的排斥或厭惡，當雙方意識到兩人有這樣的差別時，應提出來溝通。
2. 決策歷程：多數的男性是主動做決定以表現自己是個有定見的男人，而多數的女性則會先商量再決定，先聽聽別人的意見再說，即使自己心裡已經有答案了，還是會以疑問句探詢對方的意見。所以，當女性心中已有答案卻仍向男性尋求決定時，若男性不察而擅自作主，往往會招致女性不悅。
3. 溝通歷程：女生較常說出困擾或心裡的問題，有時只是希望對方能知道她心裡的感受、問題或困擾，並不見得一定要馬上獲得解決或處理對策，甚至當下並不想去處理此問題，只要你認真聽她說話，就可以讓她心裡好過許多。男生通常會直覺的想到該怎麼解決問題，並立即給予一堆建議，但卻沒有同理到女生失落或難過的情緒，往往弄得女生更為生氣，而男生還莫名其妙。事實上，男女都是透過所表現出來的性別類型來確定自我的性別，並且在不同



的社會角色和位置中持續地表現出符合自己性別的特質，好滿足內在自我一致性的需求，同時符合社會的性別角色期待。為什麼兩性在友誼、愛情、交往態度行為中存在著許多差異？塑造性別差異的外在因素是什麼？下面就從「性別角色的形成」談起。

### 誰是性別角色的推手？

角色是指一個人在其所佔的社會位置上擔負的任務與從事的活動，包括兩種不同的層面：一種是「角色期待」，指社會期待的活動；另一種是「角色表現」，指實際從事的活動（Goodman, 1992）。因此，性別角色的概念包括兩個層面：性別角色期待與性別角色表現，前者指社會期待某類性別的人從事的活動內容，兩性依循著社會期待所表現出來的行為就是性別角色表現。

一般而言，角色表現係以角色期待為藍圖，因此男性所表現出來的行為，許多時候會與社會對男性角色的期待一致（男性的性別角色特質是：主動、積極、進取、獨立、具企圖心、具冒險性、客觀、不易受影響、喜歡支配、善於競爭、直接、有自信、有決心、沈默、粗魯、不善體人意、較不富感情且善於隱藏感情、具保護能力），而女性表現出來的，也多符合社會對女性角色的期待（女性的性別角色特質是：被動、消極、依賴、感情豐富且不隱藏感情、主觀、服從且易受影響、不善競爭、拐彎抹角、缺乏自信、難下決心、缺乏冒險性、無企圖心、多話、靈巧且善體人意、極需被保護）。但是無論男性或女性，在現實生活上都不會僅止有一種性別角色表現。

許多研究指出，對於性別角色以及性別分工的認同，並非出生時就已經決定的。而是在與家人、老師、同儕（學）及同事的互動中，不斷地被操演與強化而來；也就是說家庭、學校，以及社會的規範和制度，直接影響一個人對於性別角色的認同；而經由人際互動和對於性別角色的認同，進一步強化已被建構出來的性別



差異規範。關於家庭、學校、媒體以及文化是如何影響個人性別角色的形成，學者大致整理如下：

**1.家庭：**由一些俚語及口耳相傳的話語中，可以看出台灣社會的父母對於男、女孩期望的不同，而「重男輕女」的觀念更直接表現在父母對子女不同的教育和期待上。例如，對男孩是希望他能成大器，對女兒則是期望她能覓得好丈夫。因此會要求女孩學習做家事，將來才能成為賢內助，對男孩則鼓勵他向外自由發展。父母的這些行為及態度，從小就影響及塑造小孩對自我的認知。近年來由於所得水準提升、教育普及以及平均子女數的減少，社會上重男輕女的觀念雖有些轉變，父母對子女教育投資的差異也有些改善，但對男女角色的期望與差別待遇卻未完全消除。

**2.學校：**學校是另一個性別認同社會化的重要媒介，影響的主要機制是透過課程安排、教材內容及授課過程。女孩和男孩在學校中更進一步認識兩性的差異，不知不覺地在思想和行為上依從課程對男女角色所做的既定區分。例如，書中強調女人的本性是具愛心和照護能力，男性則是有雄心和成就大事業的志氣。男生大部分往理工科發展，女生則大多選擇人文及商科。再者，從學校中的人事分配的性別差異，學生似乎也看到了未來的發展可能性。在中小學裡，大多數的老師是女性，校長和教務主任卻大都是男性。到了大學或是專科學校，女老師、女教授則較少見。

**3.媒體：**社會上大多數的人對於兩性差異的認知，除了來自個人的接觸、經驗及書籍之外，媒體也扮演了重要的角色。例如在電視劇、電影、流行音樂等娛樂文化中，男性強大威猛的形象常被誇大，而女性形象則擺盪於犧牲奉獻的好女人與享樂放縱的壞女人兩種極端之間。近年來媒體更吹起一陣「新好男人」旋風，諸如男人炒菜、洗衣、換尿布、抱小孩等形象開始出現於媒體，對僵硬的傳統性別刻板印象，稍微做了鬆動與變更。

**4.文化：**文化是一個民族傳承下來的生活方式。中國文化、西方文化演變中，



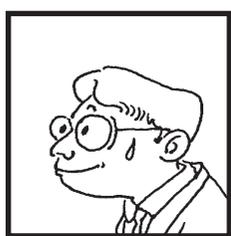
對婚姻家庭的演進有其獨特性與差異性，對性別角色的規範或制度都有其潛藏的意識型態，如：「嫁出去的女兒，潑出去的水」、「技藝與家產，傳子不傳女」等觀念，在西方社會是無法想像的，但即使在現代化的中國社會，仍隱約影響著家庭教養與兩性互動的形式。

上述四個環境因素，在人生的各個階段陸續地影響著個人性別角色的認知，並進一步塑造出個人獨有的性別角色。

### 剛柔並濟的兩性化人格

傳統的性別角色，強調男女各自擁有不同（甚至高對比性）的特質，如男性具備的是工具性特質（instrumental traits），比較目標導向、有進取心、有邏輯，並富攻擊性；女性則是情感性特質（expressive traits），較會照顧人、溫柔、有愛心與富同情心。在這個前提下，男女適合扮演的角色亦不相同。例如，男性在家中的角色屬於威嚴的供給者形象；女性則被認為較適合做一個照顧者、協助者。

這種傳統性別的觀念存在兩個重要的特徵：一為工具 / 情緒二分法（instrumental / expressive dichotomy），認為一個人僅能單獨具備工具性特質或情感性特質，而不能兩者兼具；二為男性較優越（masculine superiority）的價值觀，認為男性的工具性特質比女性的情感性特質更為重要且珍貴。在這樣的文化價值下，男人自然必須展現高昂的事業企圖心，同時壓抑其情感性特質；相反地，女性必須壓抑其工具性特質，不能輕易地透露出對事業的興趣。在這樣的觀念思維裡，兩性實際潛能的表現會受到限制，所以，男人必須不斷的工作，因為他的價值在於在什麼公司上班、做什麼工作、職務多高、薪水多少。長久下來，男性就以此來評判自己及同性的表現，而忽略了內在的情感特質。至於女人，處於男性至上的價值觀中，自認為具備比較不重要的特質，而無法認同自己，長久下來，女性的自尊、自信均深受打擊，連帶地影響了其心理健康與社會地位。



然而隨著經濟快速發展，社會價值開始多元化後，許多過去奉為圭臬的觀念，如今都不斷地受到質疑與挑戰，性別角色的觀念就是其中之一。傳統的性別角色觀有其發展的歷史與當時存在的意義，但很明顯的，它已經不符合現代社會的要求了，它的存在將會抑制兩性潛能的發揮。事實也證明，照顧者的角色不再侷限於女性，工作者的角色也不再是男性的專利，兩性的角色正朝著平等(equalitarian)與兩性化(androgynous)的趨勢發展。

兩性化人格，強調的是彈性(flexibility)與整合性(integration)，是剛柔並濟的，個人可以根據情境，有彈性的表現其工作特質與情緒特質，例如，即使是男人也可以自然地表現其情緒，可以哭、可以不安、可以溫柔體貼，而女人也可以表現勇敢、果斷、剛強及主動的積極性特質。許多研究證據顯示，具有此種性格的人心理較為健康，對壓力較具承受力，並且較有能力形成及維持親密關係，在婚姻過程中也較能產生滿足感。

然而，男女性別角色的界線雖已隨社會環境的變化開始改變，但因性別角色差異而受社會所規範影響的內在價值觀及思考方式，卻不是能那麼容易改變的。因此，即使我們理解兩性化的人格是較佳的特質，但仍必須了解在傳統性別角色觀念的涵養下，兩性間所存在的差異點，因為這些差異在現在及可見的未來仍會影響兩性間的互動。了解這些差異並知道調整的方向，對兩性的互動會有更大的幫助。

## 勇於超越性別差異

每個人都是獨一無二的個體，交往中的男女唯有了解兩性間存在的基本差異（無論是先天的或後天社會化的），才能尊重與體諒異性伴侶，為了擁有更愉快圓滿的兩性關係，每個單身族所要執行的任務之一是，主動了解這些與性別有關的差異，當然更重要的是，要進一步超越它們，不再受性別刻板印象所限制，則一切差異終將因了解而被尊重，進而得到改變。

# 小組活動



男女大不同？

39

## 活動

活動名稱：樹 v.s. 樹根——性別角色

- 活動目標：
1. 使成員了解父母性別角色的特質。
  2. 協助成員澄清自己對性別角色的認識。
  3. 使成員了解父母與自己性別角色差異。

活動人數：20 人

活動時間：70 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
15 分鐘	1. 幻遊活動： 讓成員在音樂聲中，回想從小家庭生活裡面發生的事件，父母在處理時所呈現出夫妻角色的特質及當時自己的感覺如何？（如：處理吵架衝突、休閒、家事分工、結婚紀念日、金錢使用等處理方式，活動帶領人可以指導語引導成員回顧與聯想）。	CD 卡片或圖畫紙 蠟筆
5 分鐘	2. 幻遊結束後， （1）請成員寫下父母五個性別角色的特質，並選取二種物品（如：動、植物，或其他聯想物品均可），分別用來形容父母。	
5 分鐘	（2）請成員寫出自己五個性別角色特質，並選取一種物品來形容自己。	
15 分鐘	3. 男女兩人一組，分享雙方所描述與代表物品的內容與想法、父母與自己的異同、自己與對方的異同、自己所領悟的心得等。	
20 分鐘	4. 回到團體，每組派一人代表分享。	
10 分鐘	5. 帶領人引導成員去看彼此的異同。	

備註：帶領人可視成員背景或當下情況，採書寫文字或繪畫方式，也可更改為用自由聯想、成員口述。



# 小組活動

## 活動二

活動名稱：**亞當與夏娃**

- 活動目標：
1. 幫助成員了解兩性的特質。
  2. 協助成員認同自己的特質。
  3. 使成員了解同時擁有兩性特質的重要。

活動人數：40 人

活動時間：60 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
12 分鐘	<p><b>鏡中人</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領人說明活動主題與目標。</li> <li>2. 將成員兩兩分組，其中一人先當鏡子，模仿對方的一舉一動，三分鐘後再交換。</li> <li>3. 同組成員討論模仿別人及被模仿的感覺。在生活中，我們是否會因被期待要符合性別角色的刻板印象，而做出不同於自己個性的行為舉止？那時候的感受如何？</li> <li>4. 回到大團體分享。</li> </ol>	分組小卡片
5 分鐘	<p><b>特質蘋果樹</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 拿出有關特質形容詞的卡片（附件），要成員將這些特質分成男生、女生及中性特質，分別放在不同的蘋果樹上。</li> </ol>	特質形容詞單 紅色（代表女性特質） 綠色（代表男性特質） 黃色（代表中性特質） 三棵蘋果海報樹
5 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 展示三棵大樹，請男女生各自發表對特質的看法。</li> </ol>	
3 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 與成員討論這些特質中是否有爭議的部分？不能明確歸屬男性或女性的特質則歸為中性。</li> <li>4. 說明特質並非是單一性別的專利。例如所謂的「新好男人」的定義、「女強人」的定義都有待重新詮釋，且特質是因人而異的。</li> </ol>	
15 分鐘	<p><b>亞當與夏娃</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 帶領人邀請成員分享日常生活中的體驗，例如：女性也有獨立自主的特性，男生也有溫柔體貼的特質等。</li> </ol>	團體回饋單
10 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 分組討論：學員分享自己的特質，哪些特質在兩性互動過程中較受歡迎？如何讓自己剛柔並濟呢？將討論結果書寫於海報紙上。</li> </ol>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 鏡中人活動（註）</li> <li>4. 各組派代表報告。</li> </ol>	
10 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 帶領人統整本次活動內容，並邀請成員作心得回饋分享。</li> </ol>	



註：也可將「鏡中人活動」放置在亞當夏娃之後，如此可帶出對特質認知後（鏡中人活動）去學習增加或改變的難易及感受。

### 附件一

### 特質形容詞清單

溫柔體貼  
行動力強  
喜歡思考  
細心  
易受感動  
愛好自由  
文靜  
愛現  
主動  
愛冒險  
好交際  
獨立自主  
愛乾淨

搞笑  
負責任  
精明幹練  
善解人意  
領導力強  
愛幻想  
依賴  
認真  
幽默  
有自信  
愛動腦  
理性  
勇敢

順從  
被動  
有恆心  
有條理  
富創意  
實際  
天真  
善於表達  
衝突  
聰明  
有同情心  
多愁善感  
注重外表





# 小組活動

## 活動三

活動名稱：**好男好女好姻緣**

- 活動目標：
- 1.使成員了解傳統的性別角色、特質與對自己的影響。
  - 2.使成員能澄清自己對性別角色的認知與期待。
  - 3.使成員能重新建立性別角色的觀念與態度。

活動人數：8~14 人（18 歲以上之未婚青年，男女各半）

活動時間：100 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5 分鐘	1.成員各自在「傳統男性、女性特質單」（附件一）上填寫自己心目中傳統男性、女性特質各 10 項。	「傳統男性、女性特質單」 全開海報紙 2 張 「性格特質量表」 簽字筆 3 色各 1 支 膠帶或磁鐵
5 分鐘	2.將成員男女配對，分享自己的觀點與感受。	
20 分鐘	3.請成員在海報紙上共同整理出「傳統男性特質一覽表」與「傳統女性特質一覽表」。	
15 分鐘	4.成員討論傳統男性特質與傳統女性特質的利弊與影響。	
15 分鐘	5.請成員各自在「性格特質量表」（附件二）上做答。	
5 分鐘	6.請成員各自為「性格特質量表」上計分。	
5 分鐘	7.活動帶領人說明「性格特質量表」的意義（附件三）。	
20 分鐘	8.成員討論「剛柔並濟的兩性人格特質」（對性別角色與特質重新定位）。	
5 分鐘	9.請成員與原先配對之夥伴分享自己新的觀點與感受。	
5 分鐘	10.成員依據「性別特質量表」得分填寫「我的人生課題」。	
	11.成員分享此時此地之感受。	



## 附件一

## 傳統男性、女性特質清單

傳統男性特質	傳統女性特質
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

## 附件二

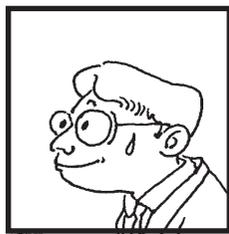
## 性格特質量表【The Androgyny Scale】

(Berzins, Welling, Wetter 1977 賴國根 編譯)

姓名	性別	年齡	血型	星座	職業	職位	日期

說明：請在下列各題前面的（）內，根據你個人真實的感覺填（O）或（X）

- ( ) 1.我比較喜歡控制別人，而不喜歡讓別人控制
- ( ) 2.我比較喜歡跟能保護我的人在一起
- ( ) 3.如果我遇到問題，我喜歡獨自解決
- ( ) 4.別人很喜歡告訴我他們的問題，因為他們知道我會盡我所能去幫助他們
- ( ) 5.我對指導別人做事很有信心
- ( ) 6.有時我會讓別人擺佈我，來讓他們覺得自己很重要
- ( ) 7.即使別人放棄了，我還是會繼續解決這個問題
- ( ) 8.我相信我應盡力幫助朋友，並給予忠告
- ( ) 9.只要我自己喜歡，我不在乎我的衣著、服飾、裝扮過時
- ( ) 10.我在大庭廣眾中常是輕聲細語
- ( ) 11.當我看見一個新產品時，我會嘗試去操作它
- ( ) 12.在需要有人幫助的場合，我通常是第一個提供幫助的人
- ( ) 13.我喜歡追求有權威的職位



# 小組活動

- ( )14.我寧願親自照顧病重的親人，而不會僱用護士
- ( )15.當我跟別人在一起時，大部分事情都由我決定
- ( )16.我常試圖使別人注意我的穿著
- ( )17.我不怕出風頭
- ( )18.當我看到徬徨無助的人時，我通常會主動提供協助
- ( )19.我不會因為某件事有點危險而放棄享受它的樂趣
- ( )20.我覺得獲得朋友的好觀感是美好生活中最主要的報酬之一
- ( )21.當某人反對我的觀點時，我通常會更堅定我的立場
- ( )22.當我看見親友的嬰兒時，我常會要求抱一抱
- ( )23.當兩個親友或熟人爭吵時，我常為他們排解
- ( )24.我認為跟一個比我成熟而且較獨立的人結婚是最好的
- ( )25.我不會勉強自己去遷就一個既定的事實
- ( )26.我不想離開家人太遠
- ( )27.如我身在政治界，我可能被視為是一個強有力的領導者
- ( )28.我偶爾喜歡裝做酒醉或糊塗的樣子
- ( )29.我比較喜歡獨自面對我的問題
- ( )30.看到老人或無助的人，我會想要去照顧他
- ( )31.我很能使別人各得其所地做事
- ( )32.「愛而且被愛」對我而言是最重要的事
- ( )33.我喜歡無牽無絆的感覺
- ( )34.促使我全力以赴的動力之一，是因為我知道我可以從工作中獲得讚賞
- ( )35.我通常不跟別人商議就自己做決定
- ( )36.當我有心事或煩惱時，我常會找人傾訴或尋求協助
- ( )37.我的目標是至少比前人多做一些事
- ( )38.我很少勉強自己去做使別人快樂的事
- ( )39.玩垂直下墜或 360 度的雲霄飛車對我來說太危險、刺激了，我不想去玩
- ( )40.我不喜歡跟一個喜歡保護別人的人結婚
- ( )41.我害怕獨自從事冒險的事
- ( )42.我討厭經常請我提供建議的人
- ( )43.我經常會跟一個能幫助我的人共同探討我的問題
- ( )44.我很少從幫助別人中獲得滿足



- ( ) 45.我很少積極為自己所持的觀點辯護
- ( ) 46.當我看到我認識的人時，我常會趨前打招呼
- ( ) 47.我比較喜歡平靜安全的生活，較不喜歡冒險生活
- ( ) 48.我寧可不依賴任何人的幫助
- ( ) 49.我認為「在人生中一直想要在自己從事的領域中出類拔萃」是不切實際的
- ( ) 50.在公開場合，逃避與我討厭的人見面是件愚蠢的事
- ( ) 51.在玩遊戲時，當我玩累了，通常我就會退出
- ( ) 52.我在親朋心目中是相當獨立的人
- ( ) 53.我覺得有好多情況是我無法掌握的
- ( ) 54.看到一個小孩子挨父母親打屁股，我無動於衷
- ( ) 55.我不喜歡告訴別人如何做，因為我可能因此做了不良的判斷
- ( ) 56.別人的眼淚惹我討厭，多於讓我同情
- ( ) 57.我逃避某些嗜好與運動，是因為它們具有危險性
- ( ) 58.我覺得暫時放下工作，去聽音樂、喝下午茶，是一件很浪費時間的事

男	女

我的人生課題

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



# 小組活動

## 附件三

### 性別特質量表【The Androgyny Scale】計分表

(from Berzins, Welling, & Wetter, 1977 賴國根 編譯)

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

男性特質			女性特質		
題號	Key	得分	題號	Key	得分
1	O		2	O	
3	O		4	O	
5	O		6	O	
7	O		8	O	
9	O		10	O	
11	O		12	O	
13	O		14	O	
15	O		16	O	
17	O		18	O	
19	O		20	O	
21	O		22	O	
23	O		24	O	
25	O		26	O	
27	O		28	O	
29	O		30	O	
31	O		32	O	
33	O		34	O	
35	O		36	O	
37	O		38	X	
39	X		40	X	
41	X		42	X	
43	X		44	X	
45	X		46	X	
47	X		48	X	
49	X		50	X	
51	X		52	X	
53	X		54	X	
55	X		56	X	
57	X		58	X	
男性特質得分			女性特質得分		



### 計分方式：

與標準答案相同者得 1 分；不同者得 0 分。奇數題為男性特質；偶數題為女性特質。

### 測驗說明：

本測驗原名為【The Androgyny Scale】，目的在測量一個人的男性特質與女性特質。男性如果兩種分數都高，可能比較符合「新好男人」的標準，如果男性特質偏高而女性特質偏低，他很可能是個「大男人主義」或「男性沙文主義者」。女性如果兩種分數都高，可能比較符合「新好女人」的標準，如果女性特質偏高而男性特質偏低，她很可能是個「小女子」或「典型的傳統婦女」。

## 活動四

活動名稱：**男女有別**

活動目標：使成員了解性別角色的差異。

活動人數：16-20 人

活動時間：50 分

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5 分鐘	1.將成員分成男女兩組，每人填寫一份「性別角色概念表」（附件），依性別不同填寫在各自性別欄裡。	「性別角色概念表」 海報紙 筆
25 分鐘	2.填寫完後將每項數字算出平均數，差異大的成員在小組內分享想法。	
5 分鐘	3.回到大團體，將兩組平均數填寫在海報紙上的統計表。	
10 分鐘	4.比較男女之間哪些題目差異大，並分享想法。	
5 分鐘	5.帶領人回饋、統整。	



# 小組活動

## 附件

### 性別概念表

	極為同意	頗為同意	不肯定	頗不同意	極不同意
1.男性基本上是以成就去證明自己存在的價值，較難接受別人批評其工作。	1	2	3	4	5
2.女性基本上是在其身分、人際關係、地位等方面可獲得滿足，較難接受別人批評她本人和她的親屬等。	1	2	3	4	5
3.男性以事業為重，婚姻只是生命的一部分。	1	2	3	4	5
4.女性以家庭為重，因此家庭破裂，對女性影響較大。夫婦出現問題時，絕大部分的情形是妻子主動求助，因為婚姻是其生命的全部。	1	2	3	4	5
5.失業與退休對男人打擊及影響較大。	1	2	3	4	5
6.失業或退休帶給女性的影響較小。	1	2	3	4	5
7.男性較愛冒險，個性外向，對環境的改變較易適應。	1	2	3	4	5
8.女性較重關係，環境的變遷對她影響較大。	1	2	3	4	5
9.男性較重理性。	1	2	3	4	5
10.女性較重感情。	1	2	3	4	5
11.男性喜以純邏輯看事物。	1	2	3	4	5
12.女性較多用藝術觀點看事物。	1	2	3	4	5
13.男性從大處著眼。	1	2	3	4	5
14.女性觀察入微。	1	2	3	4	5
15.男性不大重視送禮。縱使送禮，多重實用價值。	1	2	3	4	5
16.女性較重送禮。禮物是關係、情感之流露，不看其實用價值。喜歡男方主動觀察她的需要。若男方有所表示，無論禮物價錢貴賤，她都會感到滿足。	1	2	3	4	5
17.男性不易失去自尊心、安全感等，但失去以後較難復得。	1	2	3	4	5
18.女性較易失自尊心和安全感，但也較易挽回。	1	2	3	4	5
19.男性心胸較開闊。	1	2	3	4	5
20.女性心胸較狹窄。	1	2	3	4	5
21.男性較重視國家大事、政治局勢等（愛看報紙）。	1	2	3	4	5
22.女性較重視家庭生活，愛閱讀小說等。	1	2	3	4	5
23.男性壽命較短，男嬰流產比例較大。缺乏耐力。	1	2	3	4	5
24.女性較長壽，女嬰流產之比率較小。較有耐力。	1	2	3	4	5



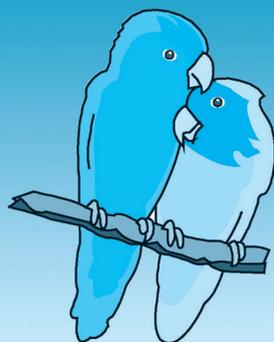
## 學習評量

1. 學員是否清楚知道性別角色的形成？
2. 學員是否了解兩性在友誼及愛情上性別的差異？
3. 學員能否清楚說出傳統男性、女性的角色與特質？
4. 學員能否清楚說出社會、家庭對男性、女性角色與特質的影響為何？
5. 學員能否確認自己的性別角色期待與特質？
6. 學員能否清楚說出「剛柔並濟的兩性人格特質」的意義與價值？

## 參考書目

- ★王振寰、瞿海源、林芳玫、張晉芬(1999)。社會學與台灣社會。台北：巨流出版社。
- ★李文英譯(1998)。背叛單身不後悔。台北：生命潛能文化。
- ★沈慧聲譯(1998)。人際傳播。台北：揚智出版社。
- ★周麗端、吳明燁、唐先梅、李淑娟(1999)。婚姻與家人關係。台北：國立空中大學。
- ★柯淑敏(2002)。兩性關係學。台北：揚智出版社。
- ★黃文三(1996)。性別角色的省思與看法。高市文教，57，105。
- ★陳皎眉(1999)。從性別差異看兩性平等教育。台灣教育，583，7-8。
- ★Goodman, N.(1992). Introduction to Sociology. New York : HarperCollins Publishers, Inc.
- ★Spencer A. Rathus & Jeffrey S. Nevid (1992). Adjustment and Growth : The Challenges of Life. 5th Edition, Harcourt Brace Jovanovich College Publishers. Florida, USA.



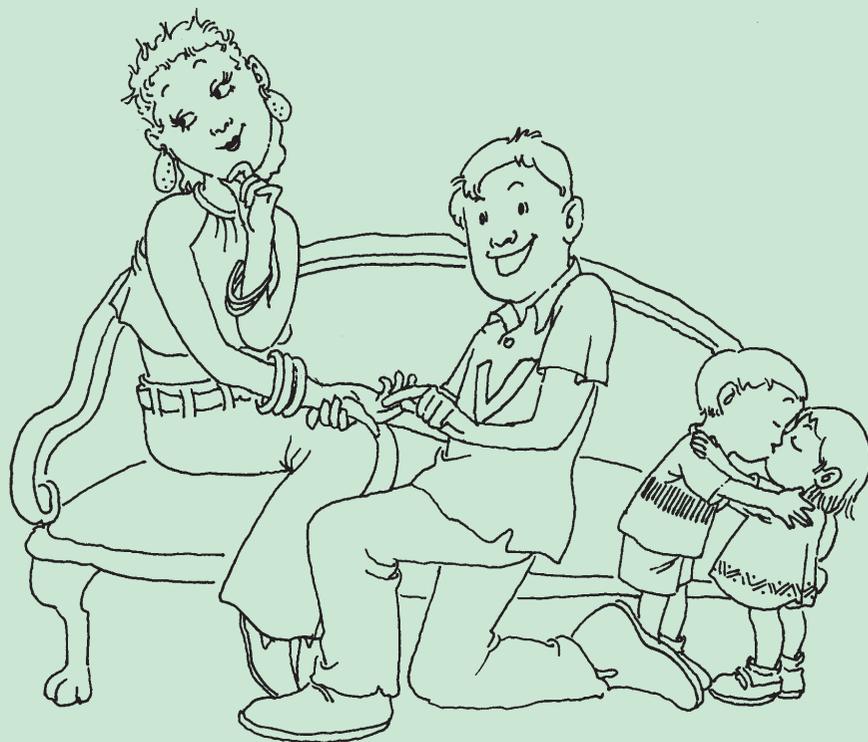


# 問世間 情是何物？

## ——戀愛觀

### 重要概念

1. 戀愛帶來的影響，不只是身邊多了個伴，也是情感生活砥礪與成長的開始。
2. 喜歡是被對方好的部分吸引，是「欣賞」，而沒有對象的獨佔性。愛情是對某個人強烈溫馨的長遠感受，具體表現在自己與對方心靈情感的依附互動上，且接受對方好或不好的部分，互動中有溫暖、平安、安全的感受。
3. 愛情是兩個人的事，婚姻是兩家人的事。婚姻以愛情為基礎，雙方對共同經營家庭有共識，且對彼此有責任，願意付出關心，照顧與了解對方。
4. 在感情世界裡，「承諾」的意義是：在愛情關係固定期間，願意放棄和其他人以愛情關係交往的機會，給予彼此關係穩定的安全感。
5. 人們選擇婚姻的深層動機複雜程度不一，包含社會期許、心理歸屬、生物本能的性與物質等因素，各種理由之間沒有高下，不必比較，只在乎當事人是否覺得安適與幸福。

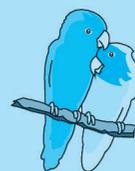


**初次**在朋友的團體聚會上，春嬌就令志明有驚為天人的感覺，整個晚上，志明都以一種饒富興趣又充滿企圖的眼神注視著她，並找機會接近她，東拉西扯地跟她從星座、手相、八卦一路說到網路笑話，最後的殺手鐮是：不知道為什麼在這麼多人裡面，我就唯獨「看見」你？

這些舉止搞得春嬌一時心頭小鹿亂撞。回到家之後，醺醺然度過兩三天，心情特別地好。然後，志明開始打電話來了！被異性注意、讚美、追求所滋生的幸福感，讓春嬌覺得他們之間迸出了愛的火花。

然而一段時間的交往後，在雙方都想不斷品嚐幸福感、重複追求與被追求的「虛擬愛情」互動中，激情不再，一切漸趨平靜，而春嬌與志明也各自在不同的時空中，和不同對象上演相似的戲碼……。

情海沉浮，恍如無根的浮萍，春嬌與志明不禁要問：何以我一再心動，卻一直無法行動（下決定做選擇）？平心靜想這份感情，到底是喜歡？是愛情？是習慣身邊有個人陪伴？抑或是對異性的感情上了癮而深深期待？究竟我的情感歸宿在哪裡？



## 你我到底算不算是一對戀人

男女交往的模式通常是：相識→較密切的交往→作決定，以穩固兩人之間的愛情關係→密切關係的形式化。但進入密切交往前卻常會弄不清楚：我打從內心喜歡一個人，是不是就是所謂的「愛」？還是這只是一段較深的「友誼」？

遍訪世人、翻透古今中外學理，對這個問題，恐怕任誰都無法給一個確切的回答。

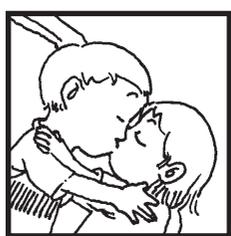
細究愛情關係發生的心理歷程，被異性認定的感覺，會瞬間拉高一個人的自我價值感（原來還是有人會愛我的，原來還真的有一個人這麼渴望擁有我），也會讓人不由自主地開始幻想那個男（女）人就是王子（公主），而自己就是即將成為公主（王子）的灰姑娘（青蛙）。如果我們將此經驗詮釋成「我戀愛了」，接著就會選擇性地蒐集相關資訊，以便表現出符合戀愛的行為，然後，在這些有意識進行的「愛的行為」之下，一點一滴地與對方建立實質的生活與心理的聯結。而所謂的愛情以及情愛糾葛，在一段彼此積極經營的互動後，才可能真正發生。

因此，在沒有太多實質的交往前，就想確定「喜歡」或「愛情」，本來就是不可能的任務！

情愛是個人內心極其主觀的綜合感受，加上提升每個人自我價值感所需要的外在刺激與安全感來源又有個別差異，所以，要確定是不是「愛情」，只能透過每個人從互動經驗去自我覺察與判斷。同時，就感情發生與變化的過程而言，「喜歡」與「愛情」是程度問題，且很難明確地切割。

Rubin 所編製的「愛情量表」和「喜歡量表」提到：愛情有彼此共存的依戀、照顧和親密三個要素；而喜歡只是正面的感受和好感、崇拜，沒有牽扯到你為他做什麼和獨佔的感覺。

當一個人談戀愛時，必然會去關懷對方，也需要被對方關懷。戀愛中的人，對



所愛的人會有非得他來提供才能滿足的依賴，也期待只有自己才能滿足所愛的人。若所愛的人有難，能為他拋頭顱、灑熱血是一種「需求」，甚至可說是一種「享受」；若所愛的人轉向別人尋求協助，就是對愛他的人的「侮辱」，也是一種「見外」與不友好的象徵。對戀愛中的人來說，愛人永遠是他關懷的最高對象，甚至會想盡各種策略去吸引對方與獲得注意，此時，所愛的人當然是自己唯一擁有的，因此，不容許別人對愛人有所「企圖」或任何的「攪擾」，更見不得愛人對別人有愛慕的舉動。

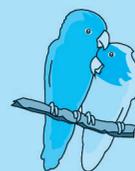
當上述現象出現時，毫無疑問地，你已經對對方產生「愛苗」了。若是兩個人都有此現象，表示你們已經在談戀愛了。倘若看到他與別人相處，你既不會心生嫉妒，也不會刻意要去吸引他，就只純粹是「喜歡」而不是「愛」了。

另一個檢視是否為「愛情」的判斷指標，則可從兩人的感情是否兼具「生理」、「心理」、「認知」三個層面來看。健全的愛情，兩人間的吸引力需由感官刺激引發迅速、立即的欲求，加上某種或某幾種特別能滿足個人愛情幸福感的心理特徵（或稱性格特質），並有高度的對象特異性（捨他無誰），且承認對方是自己上窮碧落下黃泉唯一要尋覓的，當此三部分環環相扣，才能愛意情意長長久久。

可見，經營一個健全的戀愛，需由多角度思考愛情的內涵，才能兼具感性和理性，也才能享有愉悅的愛情；不過別忘了，最終的選擇權在你！所以，在評估是否更進一步交往時，最重要的是你自己的感受和看法！你說那是愛，那就是愛；反之，你說那不是愛，那就不是愛了。而一旦有「愛上」的感覺，到底是不是愛情，就一點都無關緊要了。

## 真愛的果實

「愛情」魔法足以點石成金地讓所有墜入情網的人，自我價值在一瞬間拔升，為其被接納、彼此歸屬的人格需求注入特效的解渴劑，難怪愛情總是世間男女尋尋



覓覓不可棄的生活重心之一。為難的是，真實的愛常被種種世間價值混淆而不易一眼看穿，人們總得在點點滴滴的生活事件中抽絲剝繭、逐步修正，最終才可能遇見。

心理學家佛洛姆（E.Fromm）在他的名著《愛的藝術》裡有一句名言：「不成熟的愛是因為我需要你，所以我愛你；成熟的愛是因為我愛你，所以我需要你。」真正的愛情有其「親密」、「依賴」的特質，更秉持人格的獨立堅強，尊重彼此的界限。真正的愛是無條件地自由付出，所謂需要，其實只是一種邀請——我需要一個人和我共同完成這份愛，分享我生命的美好時光，所以，我對你提出邀請——在你婉拒或只是沉吟的時候，我也能尊重你的意願而止步。

因此，從尋求愛情的原始動機和表達方式觀之，因自我價值感提高而滋生的幸福感，是真愛的結果，而不是用來證明自己求愛技術過人或宣示自己值得老天眷顧、運氣高人一等的手段。

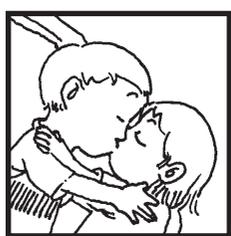
真愛根植於彼此的了解與接納，是一種會滋長的情誼，它可信、安全、有創造力，雖然也會帶來煩惱，但更多的是兩情相悅的快樂。你愛的是一個完整的人，包含他的一切優點與缺點，而非只愛他的可愛之處，這樣的愛情令人神往，可是並不容易達到。

## 感人的愛情

每段情感開始時的幸福感來源不同，經過一連串互為增強的虛擬愛情連鎖互動，造就出不同類型的戀情，而每種戀情有其迷人之處，也有其令人迷惑之處。

「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有」的【浪漫愛】，著迷的是浪漫的情懷、觸電的感覺，這樣的戀情很美，但也容易將對方特質過度美化，而忽略真相，陷入盲目的危機。

講求「身高」、「年齡」、「職業」、「經濟狀況」、「學歷」等外在條件需



門當互對的【現實愛】，固然架構出容易互相溝通、進入彼此生活與價值世界的戀愛環境，但終究是「人」和「人」在談戀愛，而不是和諸多條件談戀愛，同時，一旦沒了這些條件，戀情可能就無法進展下去了。

【神經愛】是將人生的意義寄託於對方身上，需要藉著對方的愛來肯定自己，這種愛特別能滿足愛人「被需要」的需要，但也容易帶給對方相當大的壓力，而心生逃避。相對地，願意為對方犧牲奉獻一切、在所不惜的【奉獻愛】，則高估自己的愛，並隱含對方也得回報等重奉獻的期待，易讓對方感到壓力和歉疚，選擇離開或憐憫以對。

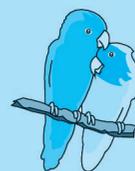
【見人愛】者將愛情作為打發無聊時間或顯揚自己很風光的工具，常自命不凡地處處留情，其實他們內心空虛、缺乏安全感，且不願意為愛情負責任。

【三角愛】的愛情裡，男人和女人之間獨缺情感的「佔有性」，致使多角關係難分難解，這樣的愛情，充其量只是讓多角關係裡的主角，因為別人和自己的眼光雷同，而間接獲得肯定，此時最好理性地自我察覺，然後尊重自己也尊重別人的決定。

愛戀的感覺若只發生在單方，不涉入彼此的互動，只能算是【單相思】，這樣的「愛情」只存在個人的猜測和想像中，沒有行動，也就不必冒險，但是，沒有互動的愛情畢竟不能算是愛情。

除了這些各有偏頗的愛情陷阱之外，更有一些我們稱之為「愛情迷思」的似是而非的想法，干擾人們尋找真愛，諸如：愛情是全然美好的，能讓我們克服一切、得到一切；愛情是上天註定的，人只能認命地接受老天的安排；愛情等於婚姻；愛情互動裡，男人要主動，女人要被動；夢幻是愛情的必備元素；愛要天天長相左右。

情感世界猶如一座座的迷霧森林，誘惑不時而來，而人的心靈清明有時盡，無



怪乎真愛難現！加上時空交錯的疊疊合合，難免讓人有和某段真愛擦肩而過的遺憾，愛情於此淋漓盡致地發揮了其令人捉摸不定的特性，也讓人們對它的臨到既期待又怕受傷害。

可見，想在愛情世界裡享受樂多於苦的悠遊自在，只是被動式地期待在可能的時間、空間裡，與適合自己的對象相遇，是絕對行不通的！唯有在每段「是」與「不是」的愛情裡，一再地擦亮慧眼，心靈清明地看待愛情與愛人，每次的愛情將會滋養、累積成自己生命的靈魂，俾利於共營真愛舞曲。

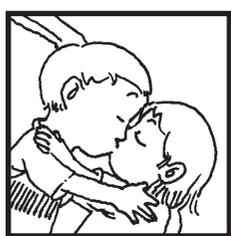
## 戀愛是一種生活！

既然愛情是個人內在主觀的整體感受，並只能在有限的互動經驗中推敲，所以，我們被鼓勵，也鼓勵別人：尋找真愛的旅程中，只要在雙方互為喜歡且不傷害他人的前題上，大可不必將自己劃地自限於非得談一場確定「是」愛情的戀愛才行。畢竟，對於無法快速、精確地判斷（對自己來說）是否為愛情的絕大多數人而言，「不是」的愛情剛好可以作為「消去法」，逐步歸納出可接受的戀愛範圍，在一再的歸納與自我修正中，適合自己的真愛舞曲將會浮現。

而且，雖然戀愛的目的會隨著每個人所處的生命發展階段不同，而在「單純情感的愛戀」及「以婚姻考量為前題」兩面向上著重程度不同，但追求愛戀關係裡的安適與幸福滿足感，總是一個人決定是否選擇兩人世界的最高指標，而愛情的變化也考驗著戀人的智慧。因此，我們不只是單純地「掉入」戀愛中，還必須「生活」在戀愛中，除了體會各種五味雜陳的心情外，更不可輕忽的是：從雙方的關係與戀愛過程，學習以建設性的方式與態度，共同架構特屬於兩人的愛情模式。

## 愛情輪

為了創造高品質的愛情關係，戀人們可以就 Reiss 所提「愛情輪」的各個階段



重點予以加強，以促使戀愛真正成為個人情感成長的砥礪石。

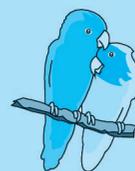
一開始，情感的交集總在彼此互相吸引，有所互動後開始，初交往階段，謹記「互信互敬」！如此，不論雙方的背景相似（有較多可以談論的話題）或相異（新鮮感使交談更有趣），都能讓彼此有愉悅的印象。如果要更進一步發展下去，就需彼此能吐露心聲、共享喜憂，才能經由此過程建立「互信互諒」的基礎。自動表露自我是大部分男人的難題，缺少自信心的人也比較不敢把自己的心思想法和感覺坦露在外人面前，對這類人來說，此階段需要做好冒險的準備。在「互信互賴」階段的戀人，都希望彼此能相處在一起，若沒有與對方共處，做起事來會沒有勁，這是很自然的需求反應，但切記：仍要保有個體的獨立人格與適當的心理空間。

戀愛發展的最後階段，是每個人都得到愛與被愛、了解別人與被人了解的心理需要滿足，兩個人都感覺到對方的情意充實了自己的生命，使生命顯得生氣蓬勃。因此，情感濃度的判斷指標不應該只以行為表現來斷定，還需要考慮個體生理、心理、認知的整體感受。

愛情之路倘若一切順利，那真是幸運！但是要明白：目前的順利，如果不繼續經營，不代表以後也會繼續順利！因此，請在平順的處境惜福、養福，以其優勢創造更多的愉悅與滿足。

愛情的路途倘若不甚平順，挫敗之處正足以反映情感經營的不足點，俗語說：「在哪裡失敗，就從那裡站起來。」兵法亦云：屢敗屢戰，愈挫愈勇。因為，高低不平的旅途，比太過筆直的順境，更容易在生命中留下深深的刻痕，而且，尋尋覓覓、跌跌撞撞，能使脆弱的自尊修補上堅硬、耐撞的外殼。在情愛的旅途上，可以失去某段戀情、某個戀人，但斷不可失去自我、自信與自尊。

在戀愛的過程中，「自我覺察」始終不可或缺。我對戀愛關係的期待是什麼？不要害怕對自己說實話！如果你發現自己可能會因為某些因素而不再愛對方，這也是人之常情，不要自責，也不要羞於承認。在愛情中對自己誠實，其實就是維繫愛



情的不二法門。

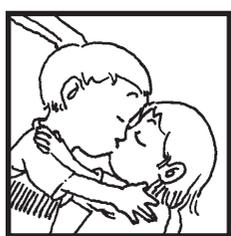
## 愛情的最高境界

每個浪漫故事的結局，總在「王子與公主從此過著幸福快樂的日子」的高潮中停格，戲就此落幕，或又得等待另一段以同樣模式漸漸鋪陳出高潮的故事。然而，現實生活卻是以此片片斷斷的故事題材為點綴，交織更多平淡無奇的柴、米、油、鹽、醬、醋、茶而成。

絕大多數的關係，是在「生活」裡滋長，也在「生活」裡頹廢。尤其，人們對於愛情事件裡還未發生的事，總是透過自己豐富又樂觀的想像力、融合別人的故事經驗，再加上一點慾望的催化，構成對未知的期待，如此所構建出的具體情節必然不同於日常作息，當然也不可能取代平常作息，只能作為生活的點綴。因此，愛情漸久，激情漸減，當愛情不再膨脹個人的自尊，甚或損傷了自我價值感，不再為戀人的人格面具著上彩妝，愛情就不再是原來的愛情，戀愛中的男女也就不再覺得自己是那麼的愛對方，對方也不再那麼的愛自己了。

患得患失的愛情容易使人疲憊，更與戀人們當初選擇愛情的初衷——渴求溫暖、平安、安全的感受——背道而馳，愛情的最高境界是兩人在生活裡自然地交流，無招勝有招地經營，發展愛情的許諾、激情與親密。因此，在激情漸減的過程中，用心轉化與滋養能細水長流、在穩定中求發展的「伴侶之愛」，是王子與公主接著必修的重要學分。

粗略區分「喜歡」和「愛情」的不同，在於「愛情」有更多的情感妒嫉和獨占性。感情的忠誠、專一，是維繫愛情關係的充份且必要條件，而且，「承諾」（程度淺些曰「責任」）絕不會隨外在行為表現的「儀式」而來；「承諾」必須是一種「付出」，在承諾之前，必須謹慎地思考：這種喜歡僅僅是激情，還是已蛻變為發自內心的摯愛？愛上異性，除了外貌，更包括個性、能力和思想，必須喜歡他的優



點，接受他的缺點，要體會並分擔對方的難處和辛勞，要共同對抗環境的壓力和可能遭遇的困難。一旦承諾，兩人在愛情路上就得彼此相愛，互相扶持，願意放棄和其他人以愛情關係交往的機會，且在眾人面前受眾人管理。

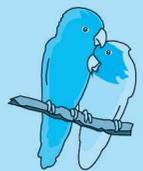
戀情路上最大的致命傷是凡事只憑感覺走，感覺在，兩人關係在；感覺淡了，如果各種刺探方法無效，彼此就漸行漸遠。更甚者，一方不甘放棄時，把自己無法改變關係的挫敗轉嫁給對方，要不是自覺委屈，勉強於為愛情犧牲，然後要求對方來報答自己，就是心裡極不滿意，火爆怒罵對方欺騙，或背地裡詳記仇，時時拿出來翻舊帳洩恨一番。

唯有朝向愛情「生理」、「心理」、「認知」三層面成平衡關係的方向用心經營，且互為歸屬，顧及對方的需求、情慾和福祉，才能在不同深淺程度的戀情關係中，真正滿足戀人們在愛情裡自我價值提升的幸福感。這樣，時日漸長，從自己踏實的眼光中看出去，對方雖然不是夢中的白馬王子或白雪公主，但仍看得到對方的長處與值得愛的地方；關係裡的挫折和氣憤也許仍會發生，但這些已不至嚴重損傷雙方感情了。而感情一旦較穩定了，就不致因小差錯而鬧翻，有助於彼此走向結婚之路。

### 經營戀情有秘訣

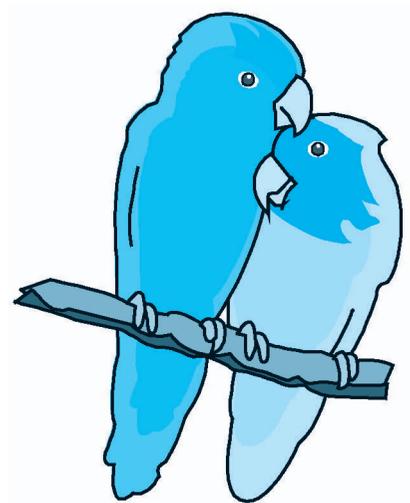
感情的獨占性讓戀人有穩定感，但也容易讓戀人們忽略了兩人以外的人際關係經營，致使戀情有波折時卻苦無人際支援系統，也可能因為少有和對方親友建立友好關係的機會，阻礙了兩人的戀愛前途。因此，提醒戀人們：愛情只是眾多感情生活的一部分，請別在擁有「愛情」時，放棄了「友情」與「親情」！

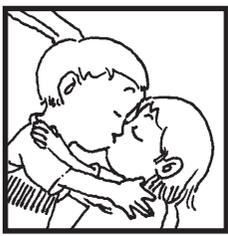
影響愛情關係的另一大忌是挑剔。人非聖賢，任何人只要帶上挑剔的眼光看世界，就一定找得出缺點，愈去挑剔，缺點愈多，對方在我們心中的印象就愈差，然後，我們會開始動搖：當初我為什麼喜歡他？很多關係淡去的戀人或夫妻常迷惑：



何以過去對方有別於他人的特色，現在卻讓我愈看愈生氣？高低起伏的交替是世事的常態，在危機發生時，樂觀的心情和視角是激發「機會」大於「危險」的不二法門。所以，在每次的感情低潮中，應該給自己和對方一次機會，重新檢視自己對這份感情和這個情人的珍視，並共同分享、商量調整的步調與方向。

總之，和諧的兩人世界愛戀關係，強調身、心、靈「全人整合」的滿足。要成為有責任感的情人，除了要有成熟的本質外，最重要的是要不斷地成長，在日常生活的每個事件或每次感情的過程中成長，不斷培養自己愛人與被愛的能力，才有信心經營一場成熟的戀情。愛情如此，婚姻亦如是！





# 小組活動

## 活動

活動名稱：**我倆算不算是一對戀人**

活動目標：引導成員了解「喜歡」與「愛」的關係

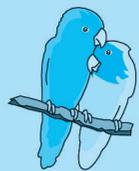
活動人數：12~20人

活動時間：70~90分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10分鐘	1.請成員想像一個最有感覺的對象，就附件一問卷各項內容，勾選最適宜個人目前狀況的項目。	附件（一）、筆  附件（二）
20分鐘	2.四人成一小組，分別就問卷內容分享自己覺得需要澄清(喜歡與戀愛的定義)之項目。	
30~40分鐘	3.團體討論 *各小組推舉代表，分別就該組討論內容向團體成員作精	
10~20分鐘	要分享，帶領人或其他成員可以給回應（每組5~10分鐘）。 4.帶領人統整並說明問卷結果分析。 *短講內容參考附件（二）	

備註：活動人數增加，則小組人數增加，可分為三至五組或更多組別，然活動時間也相對增加。



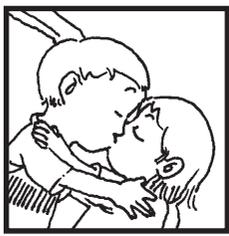
## 附件一

### 「我談戀愛了嗎？」問卷

請選定一個最有感覺的對象，仔細思考問卷各項內容，勾選出最符合你目前狀況的項目。

勾選	選	項
		01.當我和他在一起時，我發覺二人好像會有相同的心情或想做同樣的事。
		02.我認為他非常好。
		03.我願意推薦他去做被人尊敬的事。
		04.以我看來，他特別成熟。
		05.我對他有高度的信心。
		06.我覺得大部分和他相處的人，都會對他留下很好的印象。
		07.我覺得他和我很相似。
		08.我願意在班上或團體中的任何事上都投他一票，全力支持他。
		09.我覺得他是許多人中容易讓別人尊敬的一位。
		10.我認為他十二萬分的聰明。
		11.在我認識的所有人中，他非常討人喜歡。
		12.他是我的偶像，是我很想學習的那種人。
		13.我覺得他非常容易贏得別人的好感。
		14.當他情緒很低落的時候，設法使他快樂是我很重要的職責。
		15.我在所有的事件上都可以信賴他。
		16.要我忽略他的過失是一件容易的事情。
		17.我願意為他做所有的事。
		18.對他，我有一種佔有慾，想獨自擁有他。
		19.我的心思都被他佔據著，若不能和他在一起，我會覺得非常地不幸。
		20.當我覺得孤寂的時候，首先想到的就是去找他。
		21.在世界上也許我關心很多事，但最重要的一件事就是他幸不幸福。
		22.我願意寬恕他所做的任何事情。
		23.我覺得讓他獲得幸福是我的責任。
		24.當我和他在一起時，我發現我什麼事都不想做，只想看著他，我有一種溫暖、興奮的感覺。
		25.若我也能讓他百分之百的信賴，我會覺得十分快樂。
		26.沒有他，我真不知日子該如何過下去，生活會頓失方針。

◎資料來源：《兩性關係學》，柯淑敏 著

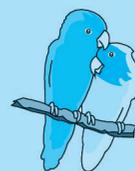


# 小組活動

## 附件二

### 問卷結果分析

- 一、勾選項目若集中或偏重在01~13題者，可解釋為「我喜歡他（她）」、「我對他的感情以喜歡成分居多」。而「喜歡」的感覺意謂著：
  1. 我倆是友情的關係，談得來，可以共處。
  2. 我們之間歡迎朋友介入。
  3. 對方不在時，我有別的方式代替他（她）的存在。
  4. 和對方在一起，我情感保持一致且平靜。
- 二、勾選項目若有大量圈選 14~26題者，可解釋為「我談戀愛了」、「我對他的感情以愛情成分居多」。
  1. 我倆算是一對戀人，我們相互吸引著。
  2. 我們之間容不下第三者闖入。
  3. 對方不在時，我幾乎沒有其他方法可以取代他（她）的存在。
  4. 和對方在一起，我常有心動的感覺。
- 三、一般而言，當陷入戀情時，01~26題項目都有可能被勾選。以上答案僅供參考，並非絕對，帶領者應多費心引導與說明。



## 活動三

活動名稱：**愛情迷思池**

活動目標：培養成員具備破除愛情迷思的能力，期使能有個順暢的愛情之旅。

活動人數：不限

活動時間：80分鐘

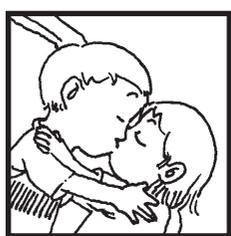
進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
60分鐘	1.男女成員分區對坐，最好每位成員都可互相看到別人。 2.發給成員每人一套「○」、「×」標示牌。 3.帶領人就「愛情迷思池」(附件)的問題一一提問，請成員根據自己「認同」或「不認同」舉出「○」或「×」告示牌，帶領人邀請 1~2 位組員發表想法。	「○」、「×」標示牌(以不同顏色區別)各 n 個
20分鐘	4.請學者給予概念澄清或補充，以破除愛情迷思。	「愛情迷思池」附件

### 附件

#### 「愛情迷思池」題庫

- 1.一見鍾情絕對是可信的。
- 2.愛情是全然美好的。
- 3.分辨真愛和迷戀不是一件難事。
- 4.夢幻是愛情的必備元素。
- 5.戀愛的時間不可過長(恐夜長夢多)，以短速的戀愛為最佳(六個月或更少)。
- 6.少年男女比年紀大的人愛得更真。
- 7.愛要天天長相左右。
- 8.倘若男女雙方關係深厚，婚前性行為對二人並無害處。
- 9.你要是愛我，就應該了解我的想法。
- 10.你要是愛我，就應該在我要求時，滿足我的(性)需要。
- 11.愛情互動裡，男人要主動，女人要被動。
- 12.愛情是上天註定的，人只能認命地任憑安排。
- 13.愛情等於婚姻。
- 14.愛情絕對能協助我們克服一切、得到一切。
- 15.真正相愛的人不會互相吵嘴打架。
- 16.在幸福家庭成長的人必會有美滿的婚姻。
- 17.男女只要真心相愛，任何困苦和煩惱都無法影響他們的關係。
- 18.如果夫婦兩人真心相愛，這種情況會持續下去，且終身不渝。
- 19.會爭吵的夫妻，他們的婚姻並不幸福。
- 20.浪漫的愛是幸福婚姻的必要條件。



# 小組活動

## 活動三

活動名稱：**愛情真面目**

活動目標：協助成員了解及檢視不同型態的愛情，期使能有個順暢的愛情之旅。

活動人數：不限

活動時間：90分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
30分鐘	1.由學者專家從「愛情三因論」講述愛情的類型，並協助成員分辨各類型愛情的成份，以「○」與「×」填入表格中。	「愛情三因論」附件
10分鐘	2.請成員就每種愛情類型至少想一個例子，並簡單寫下來。	
30分鐘	3.就每種愛情類型，請2-3位成員分享其寫下的例子，其他人給予回饋。	
20分鐘	4.帶領人導讀本文定義之伴侶愛、浪漫愛、神經愛、奉獻愛、現實愛、見人愛、三角愛、單相思，並提醒：要做一個可「愛」的人，得先做一個好相處的人：強化自我魅力；互相尊重、信任；共同成長。	

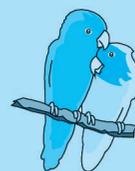
附件

### 愛情三因論—愛情元素及其不同的組合



類 型	親密	激情	許諾	舉 例
無 愛	×	×	×	
喜 歡	○	×	×	
迷 戀	×	○	×	
空 愛	×	×	○	
浪漫之愛	○	○	×	
愚蠢之愛	×	○	○	
友誼之愛	○	×	○	
完全之愛	○	○	○	

◎ 資料來源：《婚姻與家庭》，簡春安 著



## 活動四

活動名稱：**愛情乳酪**

活動目標：協助成員檢視自己的愛情成分及澄清男女愛情成分的差異。

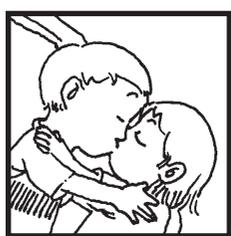
活動人數：一組 12~20 人

活動時間：80 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
20 分鐘	1.製作「愛情乳酪」 * 將成員 12-20 人分為一組。 * 每組成員依性別再分男女二小組。 * 每位成員任選一彩色紙、筆，畫上一個像是還沒切的乳酪般的大圓(立體或是平面皆可，看起來很好吃也行，參附件範例) * 說明： ①成員想像愛情就像一塊乳酪，在你的愛情裡有什麼？根據各種成分的比重，將乳酪切成數塊，並標上愛情成分。 ②愛情乳酪中的項目完全依個人的心意與創意去設定，不必依循任何規範，故千萬不要把附件中的範例當作是依樣畫葫蘆的樣板。 ③這個實作練習是檢視個人的機會，不要害怕對自己說實話！	A4彩色紙(參雜多種顏色) 彩色筆 附件
20 分鐘	2.做完之後，各小組成員就個別愛情乳酪的內容於小組中分享，並簡單記錄。	
2 分鐘 × 2n 組	3.男女小組彙整內容，派代表報告結果。	
20 分鐘	4.帶領人引導分享，討論「男女愛情乳酪的差異」。	
20 分鐘	5.請成員重新畫一個愛情乳酪，帶領人協助個人統整與回饋：是否有改變？為什麼？	

備註：活動可多組同時進行，但時間需相對的增加。



# 小組活動

附件

## 「愛情乳酪」範例



◎資料來源：《愛情蛋糕》，張瀨文著。

## 活動五

活動名稱：**兩性異言堂**

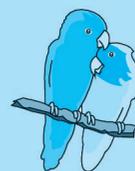
活動目標：協助成員了解兩性對於愛情的感受與需求。

活動人數：12~20 人

活動時間：60 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10 分鐘	1.將成員依性別分為「王子隊」與「公主隊」，並各發予一張海報紙及彩色筆。 2.帶領人引導成員思考問題。 Q1：我認為「我對他（她）……」或「我為他（她）做……」，他（她）才會覺得我是愛他（她）的。 3.小組就Q1問題討論並彙整記錄填寫於海報上（以十項為限，並請排序）	海報紙、彩色筆
20 分鐘	4.團體討論 * 兩組分別派代表說明該組內容，小組其他成員可適時提出補充。 * 另一組成員可就不同想法提出澄清或辯解。	
30 分鐘	5.真情告白 * 成員各自寫下自己的期待：我希望「他（她）對我……」或「他（她）為我……」，我才會感受到他（她）是愛我的。 * 成員逐一分享自己的內容，其他人給予回應。	A4 空白紙



## 活動六

活動名稱：**愛情檢查**

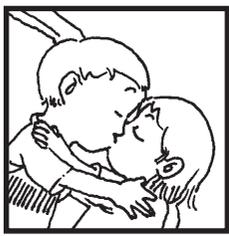
活動目標：協助成員擦亮愛情的慧眼，並學會用慧眼反觀愛情，避免落入盲目愛情的漩渦裡。

活動人數：12~20 人

活動時間：80 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
30 分鐘	1.請成員作「愛情檢查」。 * 發給成員每人一張「愛情檢查表」(附件一)。 * 引導成員檢視自我，並完成個人的答案(活動引導語可參考附件二)。	附件一，若書寫空間不足，可再供應白紙。 附件二
30 分鐘	2.團體討論與分享。 邀請成員就個人「愛情檢查表」內容，分享與討論。	
20 分鐘	3.帶領人協助個人統整與回饋。 * 請成員分享過程中的體驗，其他人給予回應。	



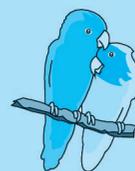
# 小組活動

## 附件一

### 愛情檢查表

	可 見	不 可 見
吸引你的特質		
為什麼		
此特質滿足了你什麼？		
你還愛他嗎？如果缺了此特質，		
此特質改變的可能性有多大？		

◎資料來源：《愛情蛋糕》，張瀨文著。



## 附件二

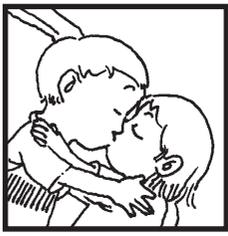
### 「愛情檢查」活動引導語

- 1.仔細想想你正在戀愛、曾經戀愛、曾經暗戀或是曾經夢到的對象，選定一人，以他為對象。
- 2.想想你最愛他/她什麼？或者你被他/她身上的什麼條件與特質所吸引？稍微記錄重點。答案一定要分成「可見」與「不可見」兩部分：
  - \* 可見部份包括：條件、長相、學歷、穿著品味、工作、經濟條件、性能力等具體可評估的因素。
  - \* 不可見的，如：某種性格、笑容、氣質、習慣、氣味等，需要透過感覺與自我覺察力找出來。
  - \* 過程中你可能會發現某些可見與不可見的因素會產生相輔相成的影響，也將你發現的影響寫出來。
- 3.再想想為什麼這些特質吸引你？或者說，這些條件與特質為什麼讓你「開始」喜歡或是愛上他？簡要地寫下來。
- 4.如果你覺得要具體寫出「為什麼」的內容有困難，也可以換個方式想：這些特質可以給你什麼好處？或是此特質滿足你什麼？譬如說，他的經濟條件可以讓我想買什麼就買什麼，讓我很有安全感；她長得很美麗，讓我覺得很有面子。儘量用比較完整的句子描述這項特質能夠給你的實際收穫或是感受。
- 5.最後，請就每個你列出的特質，老實地問自己：如果你的愛人或是愛情，因為某些原因造成這部分特質喪失，你還愛他嗎？有百分之多少的可能還會愛她/他？

譬如說，有一天他破產了，一無所有，還欠了債，你還願意跟他一起奮鬥嗎？或是有一天她得了癌症、被火燒成面目全非，甚至肢體殘廢了，你還能愛他嗎？請簡單記錄下來。

一個人會因為一些因素改變而不再愛對方，這是常有的事，請不必自責，也不要羞於承認，重要的是：此特質的改變性有多大？

◎資料來源：《愛情蛋糕》，張瀨文著。



## 學習評量

- 1.學員是否能夠分辨「喜歡」與「愛」的感覺？
- 2.學員是否能夠釐清戀愛對個人的影響？
- 3.學員是否能夠辨識愛情迷思，並認識愛情類型及了解影響愛情均衡發展的因素？
- 4.學員是否能夠了解人們選擇婚姻的複雜因素，進而找出可以做為自己婚姻適配度之指標？
- 5.學員是否能夠了解兩性對愛情的感受與需求？



## 參考書目

- ★洛麗海曼戈登著，林芳瑜譯（1991）。解開愛的情結。台北：聯經出版公司。
- ★柯淑敏（2001）。兩性關係學。台北：揚智出版社。
- ★晏涵文 主編（1997）。浪漫的開始。台北：張老師文化事業公司。
- ★張靜文（2002）。愛情蛋糕。（未出版）
- ★簡春安（1996）。婚姻與家庭。台北：國立空中大學。



## 網站資料

- ☆ <http://www.peopledaily.net/BIG5/shenghuo/79/109/20011108/600820.html>
- ☆ <http://www.sohoteam.com.tw/love.htm>
- ☆ [http://guidance.ncue.edu.tw/a34\\_f404.shtml](http://guidance.ncue.edu.tw/a34_f404.shtml) 兩性異言堂
- ☆ <http://www.socialwork.com.hk/artical/marry/chap03.doc>
- ☆ [http://www.ntntc.edu.tw/~gac690/s\\_share\\_1\\_book\\_3.htm](http://www.ntntc.edu.tw/~gac690/s_share_1_book_3.htm)

擇偶觀 · 擇偶觀 · 擇偶觀 ·

· 擇觀偶 · 擇偶觀 · 擇偶觀



# 非常選擇 非常適配

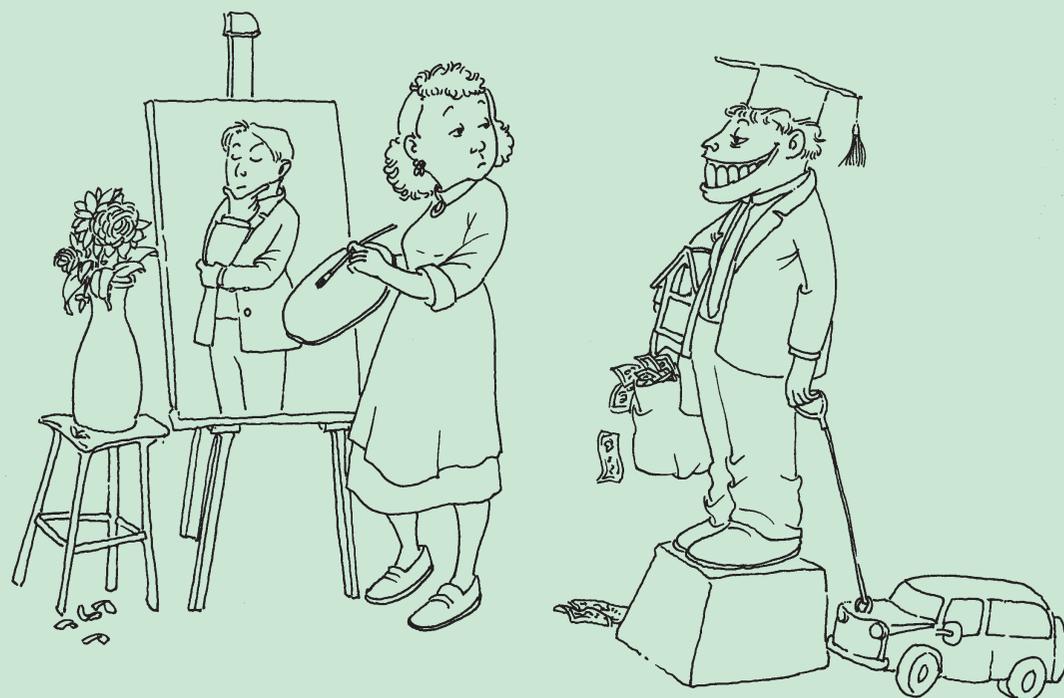
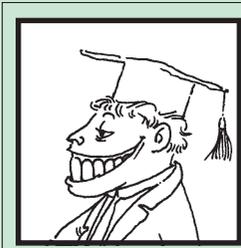
## ——擇偶觀

非常選擇  
非常適配

73

### 重要概念

1. 擇偶是人生最重要的挑戰之一，美滿的婚姻絕不是單靠運氣或守株待兔而來，明智的選擇與決定將使你擁有持久和滿足的婚姻關係。
2. 了解擇偶的過程，以及影響個人擇偶行為的市場因素、個人因素與結構因素，有助於找到適合的結婚對象。
3. 要結交到理想的對象，就要了解自己所具有的優缺點，努力發揮自己的潛能，並在各方面追求成熟，保持身心健康，才能成為有吸引力的人。
4. 男女因相似而接近，因差異而吸引；相似性與差異性各有優劣，了解、接納與調整個人特質，有助於兩人的成長與改變。
5. 選擇結婚對象是理智與情感兼具的過程，除了個人的主觀喜好外，還應衡量外在的客觀條件，對兩人關係作慎重的評估，並參考家人好友的意見。



**就要**邁入30歲的依萍，還沒有遇到合適的結婚對象，親朋好友們都替她擔心，也紛紛替她物色對象，並安排介紹，最近依萍終於認識了一位她覺得還不錯的男生——書桓。

由於雙方對彼此都有不錯的印象及好感，因此開始交往，但隨著互動的機會增多，依萍愈來愈覺得徬徨與不確定感。兩人時常因觀念不同而起衝突，而且書桓很大男人主義，令依萍無法忍受。但書桓的條件不錯，放棄實在很可惜，讓依萍頗為苦惱。

其實，依萍上大學以來，也談了幾次戀愛，卻都因為種種原因而與對方分手。到底怎麼樣才能找到適合自己的結婚對象？誰才是與自己最 match 的那一位呢？依萍愈來愈困惑了！



「擇偶」意指一個人在社會規定的範圍之內，選擇合意的結婚對象，因此擇偶既是個人的決定，也是社會性的行為。

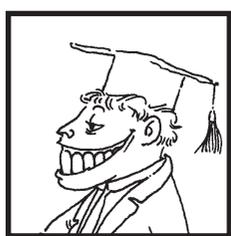
在擇偶的過程中，不僅需要考慮個人的需求與限制，也需注意社會對擇偶行為的普遍期待與看法。然而在大眾傳播媒體的影響下，大多數人很容易期待戀愛會像電影、電視裡的劇情一般，奇蹟式地臨到自己身上；當上天安排的時刻來臨時，愛神自然就會把白馬王子或白雪公主帶到面前來，然後兩人就可以幸福快樂地過一生，而不必去考慮個人所擁有的條件與限制，以及對婚姻伴侶的期望與選擇考量。

其實，美滿的婚姻需要男女雙方皆付出許多的努力，絕不是單靠運氣或守株待兔而來。因此，「好的開始是成功的一半」，對適婚者來說，選擇一個可以共度一生的對象，是其人生最重要的挑戰之一，而婚前的明智選擇與決定，將使人們更可能擁有持久和滿足的婚姻關係。

許多人可能會認為，浪漫的愛情是憑著直覺與感動而來，所以很難用理性去探討，而且也很難說出一些具體的影響因素。到底男女之間的擇偶過程，是否真的就像我們在小說、電視、電影裡所看到的「一見鍾情」或「天雷勾動地火」般，是個神秘且無法以理性來分析了解的過程？如果我們從與擇偶相關的研究結果與理論來看，就會發現，的確有許多因素會影響適婚者的擇偶行為，而且男女之間彼此吸引的過程也是有跡可尋的。

## 影響擇偶行為的因素與過程

一般說來，影響擇偶經驗的因素有：市場因素、個人因素與結構因素（葉肅科，2000）。所謂的市場因素，是指社會運用風俗、道德或法律方式來規定或限制配偶的選擇範圍，也就是所謂的「婚姻市場」，例如，男人必須以女性而非男性為其婚配對象，還有中國人社會普遍流行的「男長於女」的婚配方式等。「婚姻市場」的概念顯示出擇偶是一種社會交換行為，也就是適婚者傾向於爭取個人之最大



利益，尋找對自己最有利的條件。這個市場因素中存在一些不公平、不對稱的現象，使得有些群體具有優勢，另一些群體則落入劣勢。較普遍的現象有：男女雙方因適婚年齡人口不均，使得男性或女性在擇偶時產生被排擠的不平衡現象，稱之為「婚姻排擠」，以及傳統上女性會選擇比她年齡較長、社會經濟地位較高、身材較高等的「婚姻坡度」現象等（周麗端等，1999）。

擇偶的個人因素則包括人格特質（指一個人的情緒傾向與性格，如：羞怯或活潑、獨立或依賴、順從或反叛等）與生理特質（如：身高、體重、膚色、面貌、身材曲線等）。

結構因素則是指當事人的年齡、種族、住處、階級、宗教、家庭背景、經濟地位、教育程度、社會地位等特質，從這些特質可以看出當事人所處的社會脈絡，以及在各種社會結構（如：職業結構）中所佔的位置。結構因素不僅彰顯出一個人具體有形的條件，更重要的是，結構因素往往與其價值觀以及生活型態有密切的關係。因此，上述這些因素綜合作用的結果，便直接影響了當事人的擇偶範圍（周麗端等，1999）。

那麼，究竟這些不同的因素是如何影響擇偶行為呢？有學者曾提出「刺激-價值-角色」理論（Murstein, 1987, 1980, 1970），認為一個人選擇結婚伴侶的過程大致可分為三個階段：「外在條件的刺激階段」、「價值討論階段」以及「角色行動階段」，而每個階段考慮的因素並不相同。在第一個階段，男女雙方如果於第一次見面後，不論是基於何種原因，彼此為對方所吸引，則可能激發出下一個互動接觸的機會，進而發展到第二個階段，使雙方有較頻繁的交往與較深入的互動，並且談話能夠觸及個人的價值傾向。

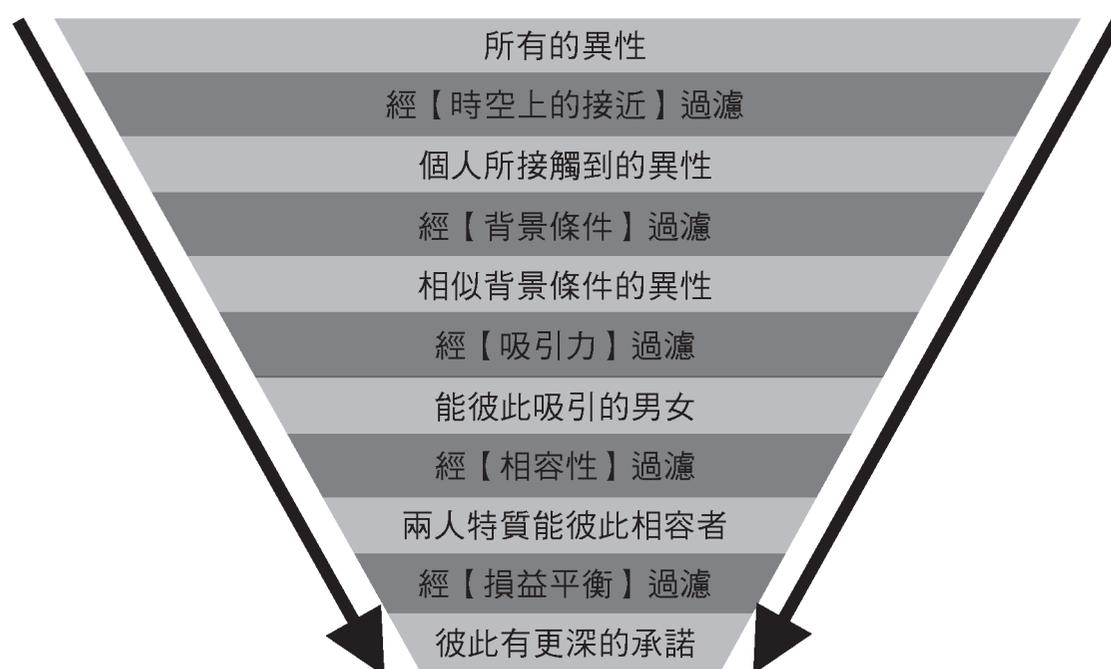
如果雙方感到彼此對生活及事物的判斷擁有相似或相容的價值傾向時，就會邁向第三個階段。男女雙方把焦點放在觀察對方在各種角色中的行為表現，評估對方



在價值層次與行動層次上的表現是否一致，亦即這個人是否言行一致、表裡合一。如果一方或雙方發現對方的表現與自己的期待大多相合，則可能進入婚姻階段。學者認為，按部就班經歷擇偶三階段的婚姻會較為順利美滿。

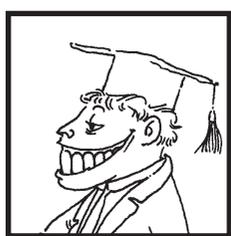
另有學者針對擇偶過程進行分析，亦提出與上述理論相似的概念。在他們所發展的「擇偶過濾理論」中，更清楚地指出男女會在一連串自覺和不自覺的過程中，一步一步地過濾掉不適合交往的對象，在層層淘汰的情況下，找出最可能的那位「真命伴侶」(Olson & DeFrain, 2000，參圖一)。以下我們就從這個理論所提出的各個階段來探討擇偶的過程。

圖一：擇偶過濾理論



### 從「近水樓臺」與「門當戶對」著手

適婚男女在茫茫人海中尋找其合適的結婚對象時，往往會發生「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊處」的情形。其實這就是中國人常言，「近水樓



臺先得月」，大多數人會先從在時間上及地理上與自己相近的異性中，尋找合適的對象。換言之，如果兩人在時空上完全沒有重疊，當然也就無緣碰面與認識彼此，更遑論要迸出愛的火花了。隨著科技的進步，交通的便利性使人們的生活圈不斷擴展。人們在家庭生活以外，還有機會參與許多諸如學校、工作、休閒、宗教、社團等不同團體的活動，使得個人的社交範圍更形擴大。

近年來，因著電腦網路的發展，更給年輕人一個嶄新的交友途徑，使許多素未謀面，甚至是不同國家、不同種族的男女能跨越空間的限制，有了彼此認識及進一步發展感情的機會。根據心理學的研究發現，大多數人跟身邊常接觸或互動頻繁的人比較容易產生好感，這種透過熟悉感所產生的好感稱之為「曝光效應」(Simpson & Harris, 1994)。所以，若想要增加與異性朋友交往、擇偶的機會，適婚者可考慮嘗試擴大自己的生活圈，參加各樣的社交活動，結交不同的朋友，藉此增加個人的「曝光率」以及更多認識異性、學習與異性相處的機會。

但是，每個人每天能接觸到的人那麼多，到底該從哪裡開始挑選對象呢？根據研究，人們常會挑選與自己種族認同、社會經濟地位、學歷背景、年齡、個人特質、興趣嗜好等方面相近的人交往，這也就是所謂「門當戶對」的觀念，因為這樣的選擇能減少兩人之間因差異帶來的衝突，也比較容易獲得親友及社會的認同。相對而言，背景條件差距愈大的人，生活、思想、價值觀的交集往往會愈少，若想要建立更深入的關係，便會有一定的困難度。

## 整體評估自己的吸引力

到了真正選擇約會的對象時，男女會進一步從與自己背景條件相仿的群體裡尋找具吸引力的異性來交往。相貌、身材及穿著打扮，常常是人們在建立對他人第一印象時的主要憑據。當然，一個人的個性、嗜好、才幹、人生理想等，也是吸引異性想要發展進一步關係的考慮因素。目前在坊間有許多書籍談及血型、星座、命



相等與交友擇偶的關係，但其中所提供的資訊並不全然正確或健康，年輕男女在擇偶時應對這些資訊有正確的判斷力，以免抱持錯誤的觀念去擇偶，而換來一些原本可避免的傷害。

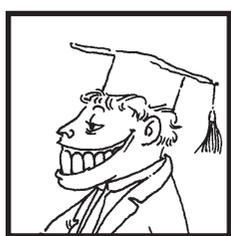
談到吸引力，有兩方面的事需要注意：首先，要承認一個事實，就是我們能夠吸引到的對象，往往跟我們所夢想的很不一樣。研究發現，人們通常只能吸引到那些與自己吸引力相當的異性。所以，適婚者如果希望能結交到條件不錯的異性，就要了解自己所具有的優缺點，努力發揮自己的潛能，並且在各方面追求成熟，保持健康的身心與良好的人際關係，才能成為較具吸引異性之條件的人。

另一方面，我們也要了解一個人對異性有多少吸引力，並不是單由一項特質來決定，你的優點往往可以平衡你的缺點，比如你的外貌可能較平凡，但卻可由個性的優點來彌補、提升你的吸引力。更何況不同的異性對你的各項特質會給予不同的評價，有些人容易被幽默感吸引，有些人會覺得心靈的深度很重要。因此，我們也要正確的評估自己整體的吸引力，不要輕易的自我否定。

## 相似性與差異性各有優劣

當一對男女進入交往階段時，往往需要花費許多時間來互動和溝通，以增進對彼此的了解。在交往的階段，雙方個性、想法、興趣、價值觀上的一致性或相容性，將影響二人是否能發展出更親密的關係。譬如說，男女雙方對於人際關係、金錢運用、工作的態度是否一致？對生活方式及休閒活動的偏好是否相容？在宗教信仰或政治立場上能否達成共識？更重要的是，雙方是否能接受對方對於兩人關係的權力平衡（例如：男女平等）、角色期待（例如：作為丈夫／妻子、父親／母親的角色）、家事分工（例如：男女都能兼顧家庭與工作）、對未來家庭生活的期待（婚姻藍圖）等方面的想法。

許多婚姻學者專家指出，情侶雙方在個性、價值觀等方面的相似性愈高，彼此



間的衝突與問題會愈少，如此有助於婚後關係的和諧與穩定。不過，相似性太高，有時也會使雙方長久的相處較缺乏寬廣性與新鮮感，這時就需要更多的創意與變化。

另一方面，對未來「理想伴侶」形象的描繪，我們通常會希望對方擁有一些自己缺少的特質，因為對方的優點好像能彌補自己不足之處，使我們感覺更加完整美好，這正是差異所帶來的吸引人之處（Cloud & Townsend, 2000）。例如，內向害羞的人會尋找外向活潑的對象；用錢謹慎節儉的人，會尋找慷慨大方的對象等。但是雙方在彼此身上所尋求的特質，往往就是雙方個性上的差異，這些差異可以成為彼此互補、學習與成長的方向，也可能成為衝突的導火線，如何接納與調適彼此的差異，就成為雙方邁入婚姻關係後相當重要的考驗。

針對常見的「異性相吸」作用，婚姻輔導專家更進一步提出，我們所尋求之「理想伴侶」的特質，追根究底，其實很像我們童年時所仰慕的父親或母親所具有的特質。如果童年時期的需要一直未能從父母身上得到滿足，我們便會希望未來的結婚對象能滿足我們這部分的缺憾（韓瑞斯，1991）。

此外，我們對未來理想伴侶的形象，也受到成長過程中另一些「重要他人」的影響，如學校的老師、教練、輔導、親友等，這些人身上可能各具有一些吸引我們的特質，而每個特質加起來就形成一幅我們心中理想對象的圖像（華倫，2001）。然而，把許多不同的內在需求投射在交往對象身上，往往會使我們只顧滿足自己單方面的需要，對對方的要求、期待過高，忽略了在親密關係中我們也必須調整自己，並且兼顧雙方需求的滿足。因此，適婚者能釐清心中理想對象的藍圖，了解影響自己擇偶行為的背後因素，並加以適當的調整，是在擇偶過程中相當重要的一步。

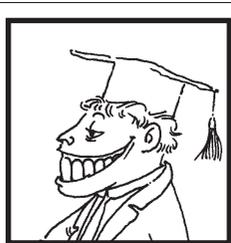


## 評估關係損益，破除婚姻迷思

了解了影響我們擇偶過程和行為背後的因素之後，我們應當反思自己在選擇結婚對象的過程中，如何才能夠做出正確的選擇。在經過一段交往互動的時期後，男女雙方還會考量在這樣的親密關係中，個人所付出的與所獲得的是否合乎期望？在戀愛關係裡能獲得的好處，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。相對而言，在關係中的成本（或付出），則可能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，以及必須放棄其他可能交往對象的機會等（Anderson & Sabatelli, 1998）。如果雙方經過評估，這份關係裡的「損」、「益」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。

擇偶過程除了男女雙方最初的彼此吸引、浪漫激情，以及接下來的互相認識、熟悉到相知和親密關係外，在進入互相許下諾言、步入結婚禮堂之前，尚需衡量外在的客觀條件，並參考家人好友的意見，且需破除「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」，以及「浪漫的愛情造就美好的婚姻」等對婚姻的迷思，才能在理智與情感兼具的過程中，通過時間的過濾與考驗，覓得佳偶。

婚前在擇偶過程中的種種自我準備與努力，加上彼此的同心經營與努力維繫，將使兩人在婚後的夫妻生活中得享美好的成果。



# 小組活動

## 活動

活動名稱：**大海撈魚**

活動目標：協助成員破除僵化的擇偶條件，學習擴張自己的擇偶範圍。

活動人數：約 30 人

活動時間：60 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5 分鐘	<p>課前預備：</p> <p>①活動現場設置「男生擇偶條件」與「女生擇偶條件」的兩個魚池。</p> <p>②於魚池中分別放入代表五種擇偶條件（如：外表、年齡、學歷、收入、職業）的顏色魚群（參附件一）。各組魚群數量必須多於參加成員數量。</p> <p>1.活動帶領人說明每個顏色魚群代表的意義，並發給每位成員一根釣竿。</p>	魚池兩個，裡面各自放入已寫上各種擇偶條件的五色魚群
15 分鐘	<p>2.將成員分成男女兩組，讓兩組分別圍繞在屬於男生與女生的擇偶魚池邊。</p> <p>3.成員開始在魚池中釣魚。</p> <p><b>*提醒每位成員：</b>一種顏色的魚只能釣一條（釣到同顏色的第二條魚，需放回魚池內，帶領者需注意各顏色魚群散佈是否均衡），且已釣起來的就不能重新換另外一條。</p>	釣竿
20 分鐘	<p>4.成員釣滿五種顏色的魚各一條後，向活動帶領人領取漁獲表（附件二），並填寫。</p> <p>5.活動帶領人確定全部成員填寫完漁獲表後，將成員分組，每組約 4-5 人，請儘量將男女混合。</p>	漁獲表、筆
20 分鐘	<p>6.成員在小組內分享與回饋：</p> <p>(1) 釣到魚群所代表的各項條件。</p> <p>(2) 與原先所期望的對象條件是否相同。</p> <p>(3) 當釣到的特質條件與原先設定的差異很大時，我的感覺是……</p> <p>7.回到團體中，請成員分享並回饋此次活動中的學習。</p> <p><b>*活動帶領人可引導學員分享，當釣到的特質與自己原先設定的條件不符合時的感覺，以及是否在活動中學習調整自己的擇偶條件。</b></p>	



## 附件一

### 魚群設計範例

註：使用者可自行開發設計其他更多的魚群（擇偶條件），每次可變化使用。

#### 1.外表：

男生擇偶條件——雙眼皮大眼睛、單眼皮小眼睛、身材苗條、身材曲線玲瓏、身材中等、超級美女、身高不到 150 公分、體重超過 70 公斤……

女生擇偶條件——身高超過175公分、身高160公分、體格壯碩、體型瘦小、長相帥氣、斯文、外表粗獷、外貌平平……

2.年齡：和自己同年、比自己小 10 歲以內、比自己大 5 歲以上、差距在 5-10 歲上下、差距在 3 歲以內……

3.學歷：小學畢業、中學畢業、專科以上、大學以上、碩士以上、博士以上、不限……

4.收入：領取失業救濟金、月薪5萬以下、月薪5-10萬、月薪10萬以上、年薪過百萬、年薪50-100萬……

5.職業：待業青年、有正當職業即可、科學園區工程師、教職、公務員、銀行界、企業主第二代、商業……

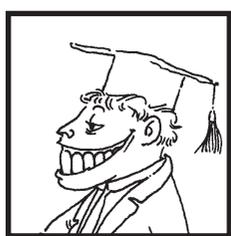
## 附件二

### 漁獲表

(姓名) 的漁獲表	
項目	我釣到的條件是……
外表	
年齡	
學歷	
收入	
職業	

註：以氣球代替魚的作法如下

- 1.將五色魚群改成五色氣球。
- 2.將擇偶條件寫於紙條上，貼在氣球上（一個氣球貼一張紙條）。
- 3.將氣球充氣懸掛於天花板上（綁線垂釣於輕鋼架上或充入氫氣後綁線，使氣球浮起來）。
- 4.成員拿滿五色氣球的各一個。
- 5.依照紙條上的擇偶條件，填寫擇偶表（原漁獲表）。
- 6.分組討論（進行方式如前）。



# 小組活動

## 活動二

活動名稱：**我的 SWOT**

活動目標：協助成員挖掘及釐清自己的優點與待改進之處，讓成員更加了解自己擇偶環境中的有利機會與不利因素。

活動人數：不限

活動時間：55 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5 分鐘	1.活動帶領人講解吸引力分析表中 SWOT 的意義。	我的 SWOT 分析表、筆
10 分鐘	2.請成員填寫「我的 SWOT 分析表」(附件)。	
20 分鐘	3.將成員分組，每組約4-5人，儘量將男女混合。請成員在小組內互相討論與回饋： (1) 所填寫的各項內容及為何如此填寫？ (2) 如何表現出正向特質？ (3) 如何使負向特質變成正向特質？ (4) 如何增加或把握環境中的機會？ (5) 如何去除或避開環境中的威脅？ (6) 再次調整或修改「我的 SWOT 分析表」內容。	
20 分鐘	4.回到團體中，請每位成員分享並回饋此次活動中的學習。	

附件

### 我的 SWOT 分析表

<p><b>STRENGTH 正向特質 (優點)</b></p> <p>【範例】 活潑、開朗、善體人意、有愛心、負責任</p>	<p><b>WEAKNESS 負向特質 (缺點)</b></p> <p>【範例】 懶散、被動、主觀、固執、太要求完美</p>
<p><b>OPPORTUNITY 環境中的有利機會</b></p> <p>【範例】 參加英文查經班，有機會擴大交友圈 朋友互相介紹，認識其他人</p>	<p><b>THREAT 環境中的不利因素</b></p> <p>【範例】 工作環境中都是女性 身邊年紀差不多的男性大都已婚</p>

說明：S：STRENGTH ——指個人的正項特質，也就是自己的優點。

W：WEAKNESS ——指個人的負向特質，也就是自己的缺點。

O：OPPORTUNITY ——指目前所處環境中各種有利於擇偶的可能機會。

T：THREAT ——指目前所處環境中不利於尋找對象的因素。



### 活動三

活動名稱：**讓我們看雲去**

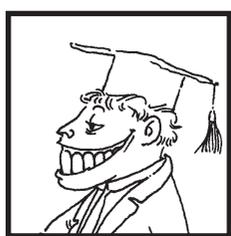
活動目標：協助成員了解，在擇偶過程，男女雙方之價值觀、原生家庭的背景、個性、金錢觀、休閒安排等的相似性與差異性。

活動人數：不限

活動時間：70 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5 分鐘	1.挑選（或邀請自願者）成員中一位男士與一位女士擔任角色扮演者。 2.請兩位成員自行挑選第一輪的角色扮演卡（參附件一）。 3.活動帶領人唸出已設計好的情境（參附件二）。	第一輪角色扮演卡
10 分鐘	4.活動帶領人請兩位角色扮演者依扮演卡做情境扮演。	第二輪角色扮演卡
5 分鐘	5.結束後，再請另外兩位成員（一男一女）自行挑選第二輪的角色扮演卡（參附件三）。 6.活動帶領人唸出附件二的情境。	
10 分鐘	7.兩位角色扮演者各自依挑選到的角色做情境扮演。	
20 分鐘	8.將成員分組，每組約 4-5 人，儘量將男女混合。請成員在小組內討論與回饋： (1)觀看兩次角色扮演過程的感覺。 (2)我覺得我的對象在哪些方面一定要跟我相似？ (3)我覺得我的對象在哪些方面可以跟我不同？ (4)我希望我的對象與我的相似點多，還是與我的相異點多？為什麼？	
20 分鐘	9.回到團體中，請成員分享並回饋此次活動中的學習。	



# 小組活動

## 附件一

### 第一輪角色扮演卡範例 (個性相似，但金錢觀不同)

#### 角色一

個性：有什麼說什麼，認為有問題就該說清楚。  
金錢觀：覺得除了生活必須的支出之外，其他支出都屬於不必要的浪費。

#### 角色二

個性：直爽、明快、喜歡事情清清楚楚。  
金錢觀：認為除了生活必要的支出，在休閒娛樂的支出亦為必要，喜歡逛街 Shopping，認為買東西是最大的享受，就算卡刷爆了也無所謂。

## 附件二

### 情境設計範例

一對情侶為了安排週休二日的活動，在咖啡廳一同討論相關的細節。請針對下列問題作出結論：1.地點；2.活動方式；3.交通方式；4.費用預估

## 附件三

### 第二輪角色扮演卡範例 (個性不同，但休閒活動安排相似)

#### 角色三

個性：內向害羞，凡事放在心裡，謹慎表達自己的想法，不喜歡衝突，凡事以和為貴。  
休閒安排：喜歡爬山、賞鳥等親近大自然的戶外活動。有什麼說什麼，認為有問題就該說清楚。

#### 角色四

個性：活潑開朗、樂於溝通。  
休閒安排：喜歡各種戶外與室內的運動。



## 活動四

活動名稱：**愛的畢卡索**

活動目標：協助成員了解自己擇偶的藍圖，能具體描述出心目中的理想情人。

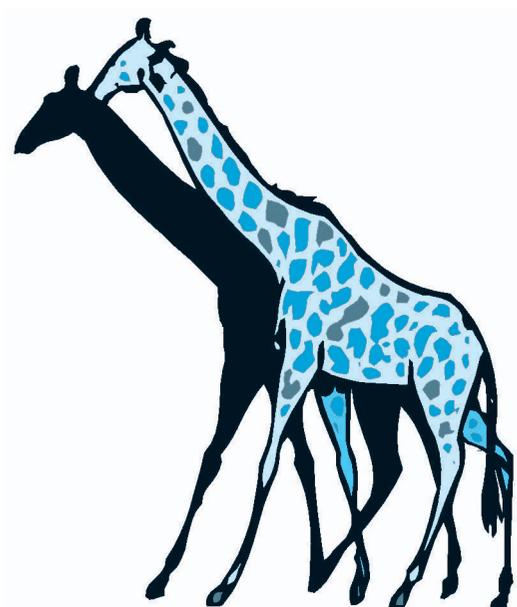
活動人數：不限

活動時間：40 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5 分鐘	1.請成員根據「理想情人十大特質表」(附件)中所列的十項特質，排出心目中最希望理想情人擁有的五項特質。	理想情人十大特質順序單、筆
15 分鐘	2.將成員分組，每組約4-5人，儘量將男女混合。請成員在小組內互相分享與回饋： (1) 自己理想情人特質的五個排序。 (2) 為什麼這樣排序。 (3) 在排序的過程中，有沒有更動順序？為什麼？ <b>建議：</b> 若活動成員中有已經是男女朋友的，可將之分在同一個小組，讓彼此發現對方心中理想的擇偶藍圖，也可相互對照思考。	
20 分鐘	3.回到團體中，活動帶領人講解各個特質的思考原則，再請成員分享與回饋此次活動中的學習。	

◎資料來源：《非常選擇、非常 match》，愛家基金會出版。





# 小組活動

附件

## 理想情人排序單

### 我的理想情人特質

理想情人的十個特質：

- 1.個性（如：拘謹、內向、率直、有條理、幽默）
- 2.聰明才智（記憶力、語言、機械、分析、理解力）
- 3.外貌長相（身高、體型、穿著、整潔）
- 4.企圖心或進取心（對事業或目標的態度）
- 5.吸引力（浪漫程度、個人魅力）
- 6.價值觀與信仰（信念、執著）
- 7.品德操守（如：忠誠、責任感、勇氣、誠實）
- 8.創意或創造力（生活情趣）
- 9.為人父母的能力（意願、興趣）
- 10.真誠或坦誠（忠於自己、忠於對方）

我在擇偶時最注重的五個特質（請依照優先順序填寫）：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 學習評量

- 1.學員能否了解擇偶的過程及影響擇偶的相關因素？
- 2.學員能否學到更有彈性的擇偶條件，並擴張自己的擇偶範圍？
- 3.學員能否釐清自己的特質，並開創更有吸引力的擇偶條件與機會？
- 4.學員能否了解男女雙方的相似性及差異性對擇偶的影響？
- 5.學員能否更清楚描繪自己理想伴侶的藍圖？



## 參考書目

- ★尼爾·克拉克·華倫(2001)。非常選擇，非常Match：擇偶十大原則。台北：愛家基金會。
- ★周麗端、吳明燁、唐先梅、李淑娟等著(1999)。婚姻與家人關係。台北：國立空中大學。
- ★哈維爾·韓瑞斯(1991)。相愛一生：渴望成熟的夫妻關係的最佳指南。台北：聯經出版公司。
- ★葉肅科(2000)。一樣的婚姻，多樣的家庭。台北：學富圖書公司。
- ★Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (1998). Mate selection and family development. In *Family Interaction: A Multigenerational Developmental Perspective* (pp.119-136). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- ★Cloud, H., & Townsend, J. (2000). *Boundaries in dating: Making dating work*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- ★Murstein, B. I. (1987). A clarification and extension of the SVR theory of dyadic pairing. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 929-933.
- ★Murstein, B. I. (1980). Mate selection in the 1970s. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 777-792.
- ★Murstein, B. I. (1970). Stimulus-Value-Role: A theory of marital choice. *Journal of Marriage and the Family*, 32, 465-481.
- ★Olson, D. H., & DeFrain, J. (2000). *Marriage and the family: Diversity and strengths* (3rd ed.). Mountain View, CA: Mayfield.
- ★Simpson, J. A., & Harris, B. A. (1994). Interpersonal attraction. In A. L. Weber & J. H. Harvey (eds.), *Perspectives on close relationships* (pp. 45-66). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

