



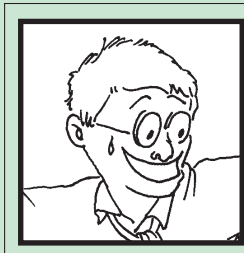
# 酸 甜 苦 辣

## 話 約 會

### ——約會的藝術

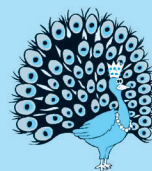
#### 重要概念

1. 約會是讓男女更多了解自己、認識對方、學習彼此相處的方法之一。
2. 約會基本上分成團體約會、一對一的約會、持續性的約會與固定約會四個階段。
3. 約會的邀約和拒絕，需建立在肯定自我與尊重他人的基礎上。
4. 建設性的約會，其目的是透過約會了解彼此的價值觀、家庭背景、婚姻期望、家人相處與友伴關係。
5. 從約會的方式、穿著、地點、談話內容及經費分擔等面向，除了可增進彼此認識、調適的機會，更有助於雙方學習、評估、調整兩人親密關係之發展。



上個月在情愛工作坊看見小勤，大衛就對她很有好感，想約她單獨碰面。只是那次大衛剛從球場出來，穿著運動服，全身是汗臭味，就直奔工作坊的會場，真擔心小勤對自己印象不佳，會拒絕他的邀約。另一方面，大衛也不知道要邀小勤去什麼地方才好，更擔心兩人見面要說些什麼。大衛猶豫了兩個禮拜，終於打了電話約小勤去看電影。

小勤接到大衛電話，猶豫了一下，原本對大衛印象不太好，覺得他不注重穿著禮貌，但是，給對方一次機會吧！再觀察看看。只是小勤不想在第一次見面就進到電影院這種漆黑的地方，她想找個餐廳碰面聊一聊就好了。小勤提出她的想法，但是大衛堅持要看電影，因為他很想看那部片子，而且聽說快要下片了，小勤心裡很不高興，覺得這個男生太不上道了……。



約會是人生最快樂的相聚之一，因為約會是讓愛滋長的活動。經由約會，相愛的人彼此認同、彼此珍惜、彼此分享（彭懷真，1998）。約會是現代年輕男女人際交往中頗重要的一部分，然而隨著時代的變遷，在約會中也不斷有新的問題產生，例如遭遇家人的反對、男女對親密關係中性行為認知不同所造成的誤會、約會的時間和地點的安排、約會時金錢的分擔方式或約會強暴等問題。此外，每個人在約會的過程中可能會遭遇不同的挫折與困難，因此約會是一門很大的藝術，是需要去學習的。以下從約會的意義、動機、理由、功能、目的、階段、邀約技巧和拒絕約會的方法、約會的內容與經營、約會後的省思等各方面加以探討。

## 約會是戀愛的媒介

一對男女經過一段時間的交往，互相感到吸引，感情從友情進入男女朋友的關係，我們稱之為戀愛，而戀愛的媒介就是約會。

青年男女交往是人格發展的過程，特別是男女單獨相處時，能夠反映個人的情緒狀況、心理環境與人格特質。男女透過交往，能使自我得到滿足，情感得到充實，且增強自我的信心（莊文生，1989）。此外，約會是年輕人與異性建立親密關係的主要方法。約會的理由與所造成的結果各有不同，約會的方式也隨著不同時代與社會層級而有不同的面貌。

### 約會的功能

當你向任何一個人詢問他跟某人約會之動機，所得到的答案可能不盡相同，除了父母、親友的催促及同儕壓力之外，與異性約會可能幫助個人發展社交活動、尋找未來結婚伴侶的機會、享受娛樂性質的愉快經驗、引發個人的成長、滿足個人內在情感需求等也是動機之一。既然約會對男女雙方有如此豐富的功能，當你在人生旅途中遇到令你怦然心動的對象，一定要勇敢地的說出自己心中的吶喊：「我想要跟你約會」。



## 約會的目的

不同的人對約會有不同的想法，因此對約會所能達到的目的也有不同的期望。對適婚年齡的人來說，可能想得很單純，就是要找一個結婚的伴侶；可是對還不想結婚的人，就可能有許多不同的原因，例如：滿足自我、為了炫耀、人家有我也想要有等，其實，約會有兩個重要的目的：第一，就是促進彼此的認識與了解；第二，透過約會的過程讓自己與別人更健康、更成熟。

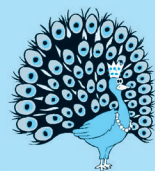
## 約會四部曲

約會基本上分成四個階段，第一個階段是「團體的約會」，剛開始的約會型式以團體方式最好，雙方從團體活動中去認識彼此。第二個階段是「一對一的約會」，從兩個人第一次、第二次嘗試性的約會，如果彼此產生好感，就會進入下一個階段。第三個階段是「持續性的約會」，雙方約會的頻率開始增加，但此時彼此的關係還是曖昧的，並沒有肯定說只跟對方在一起。到了第四個階段，就是「固定的約會」了，就是固定交往，同進同出，此時雙方就不應該接受其他人的邀約。

約會的四個不同階段，不僅每個人所需要的時間長短或所花費心力多寡無法預估，也可能會有不同的做法與過程，因此可依個人的需要，做彈性的調整與運用。

## 邀約的技巧

想她（他）千百回，念她（他）千萬遍，如果沒有跨出最重要的第一步——邀約對方，就算是想破了頭，思念得昏天暗地，一切都只算是一場夢。然而，不可諱言，這一步對許多人就好像是太空人阿姆斯壯在月球上跨出的那一步一樣，宛如登天般的困難。因為在第一次提出約會的邀請時，往往是在一個無法完全掌握結果的情境下，先把自己的意圖展現在對方面前，是要冒被回絕的重大風險。這種擔心往往阻礙了提出邀約的勇氣。此外，國內社會至今仍受一個傳統觀念影響，就是邀約應該由男孩提出，女孩僅能等待。若女孩主動對男孩提出第一次約會的邀請，可能



會被貼上「太過主動」、「倒貼」、「隨便」、「給人威脅感」、「蠻奇怪的」等負面標籤。

但即使社會習俗較期待男性在兩性交往中扮演主動的角色，卻不表示男性會樂於或有能力採取行動去邀約女性。事實上，很多男性會怯於跨出這一步。在一方處於「不應該」，一方卻又「不能」的情況下，要能順利完成一項邀約，確實不是一件容易的事。

倘若每個人在與異性交往前都能先建立一個心態：「我有權利提出我的邀請，對方也有權利作出屬於他（她）的決定」的健康心態，就能傾聽自己心中的聲音去行，也會尊重對方的決定。如果你相信自己的價值不會因為被拒絕而消失，對方也不會因為拒絕你而有愧疚時，應該就可以更容易且自信地跨出這一步。換一個角度來看，若主動邀約被拒絕，其結果或許不會比被動的空等要來得更糟。雖然希望是破滅了，但卻能及早掙脫一個不可能實現的幻夢，而去營建另一份真正屬於自己的感情，何嘗不是一件有益的事呢！

在擁有健康的兩性關係態度後，也要注意以下的細節，才能使邀約的過程更為順利。

首先要了解，當彼此互動時，下列因素與想法會影響對方接受邀約的可能性，例如：

- 1.外表的吸引力。
- 2.迷人的風度，優雅、自信或沈穩的談吐。
- 3.第一印象不錯。
- 4.與心目中的對象特質相當吻合。
- 5.本身具備之經濟條件或金錢價值觀。
- 6.只是交朋友，認識看看。

其次是邀約前的準備工作：





- 1.先了解對方是否已有交往對象，再評估是否展開行動。一開始可以多交幾位異性朋友做選擇，但不能藉選擇而一直腳踏多條船，要學習讓自己專心認識對方、尊重對方，使讓自己不致迷惑在多角關係中。
- 2.要留意邀約時的禮儀，如：不論打電話或面對面邀約，在談吐、口語表達上，不要給人壓迫感，態度要誠懇。
- 3.邀約時心裡最好要有具體的方案，例如：邀約地點或是做些什麼？
- 4.對對方有一些了解，例如對方的作息，知道在何時邀約最適當，找適當時機提出邀請較易成功。
- 5.邀約時要有健康的心理準備，如果對方拒絕邀請，也能坦然接受。

至於邀約方式是要用說的還是寫的，可評估自己和對方的個性，以及自己較擅長的表達方式來決定。

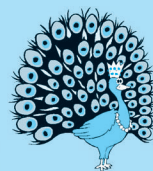
## 如何拒絕邀請

許多時候我們很難說「不」，不好意思說「不」，擔心拒絕會傷害對方。但是，如果你答應得心不甘情不願，去得很勉強，這樣的約會不見得會令人愉快，對邀請的人而言，何嘗不是另一種傷害。

其實，對自己不想做的事勇敢說「不」，才是個真正能掌握自己生命的人。當你並非很欣賞對方，或自己有忙不完的事要處理，卻因不忍拒絕對方而勉強答應赴約，就是放棄自己的權利。要知道，我們不可能討好每個人，有時難免會讓他人失望，就像我們偶爾也會因別人的拒絕而失望一樣。

然而，拒絕別人友善的邀請時，必須顧慮對方的感受。雖然對方的感受並不比我們的感受來得重要，但也無需惡意傷人自尊。我們應欣賞對方提出邀請的勇氣，並感謝他對我們的「賞識」。

如果你願意告訴對方拒絕的理由，就坦白說出，這樣可避免對方胡亂猜想。譬



如，你可以告訴對方：「我很感謝你邀請我，但目前我真的沒有時間結交新朋友。」或者「謝謝你的邀約，但我不認為我們倆共同的喜好已足夠多到能使我們相處愉快。」

因此，委婉的拒絕，是讓對方知道你拒絕的是他的邀請，而不是拒絕他這個人。如何拒絕又不傷害對方呢？以下五點可作為參考：

- 1.感謝對方的邀請。
- 2.溫和而堅定的說明自己沒有意願。
- 3.讚美對方邀請過程中的優點。
- 4.說明自己可以接受對方當朋友的程度。
- 5.說明自己可以接受的互動方式。

另外，如果你的拒絕是所謂的女性的矜持，那麼，要留一些彈性空間和後路給對方，讓對方有再次邀請的機會和希望。例如：

- 1.感謝對方的邀請。
- 2.告訴對方你這次不行，但什麼時候會比較有空。
- 3.讚美對方的優點，表達自己對這些優點的欣賞。
- 4.分享自己有興趣的活動和事物。
- 5.順著對方的話題聊一下天，說一些自己的看法和感受。
- 6.對拒絕對方表示抱歉，或許下次有機會（柯淑敏，2001）。

邀約之後的接受或拒絕，帶給我們的是關係的建立或是傷痛的經驗。雖然被拒絕時我們會受傷，但不去冒險採取行動，我們就永遠不可能經驗美好友誼與真摯情愛所帶來的喜樂、滿足與回報。此外，被拒絕的經驗對我們也不全然是件壞事，走過這種經驗之後，有時我們會更了解自己，也更了解對方，而這份了解就是一種成長。



## 經營知性與感性兼具的約會

約會提供雙方彼此認識、調適的機會，更有助於雙方身心親密關係的發展。以下從約會方式、約會時的穿著、約會地點、談話內容及經費分擔五個面向來探討：

### 約會方式

約會的目的是增加彼此交談的機會，以促進彼此了解。約會的方式可以選擇看电影、逛書店、看展覽、看球賽、唱歌、散步、吃飯、郊遊、參加活動、聽演講、聽演奏會、上圖書館、喝咖啡等活動。不管以什麼型態進行，若每次活動結束就分手，則約會好幾次也不能增進彼此的情感。所以，可以先一起參加團體活動，藉由團體來觀察對方，如：在別人面前、在團體互動中，對方如何與他人溝通相處等，可以幫助我們從更多方面來了解對方。

如果一方喜歡看文藝電影，不要因為遷就另一方而去看恐怖電影，可以商量以後看电影各找同好去看；或他陪你看一場，你陪他看一場。要避免一意孤行，或雙方各執己見，無法達成協議，而造成彼此痛苦。

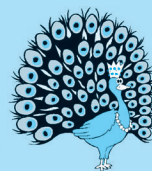
要準時赴約。遲到或爽約都會造成對方等待的焦慮，萬一臨時有事，最好儘快通知對方改期或取消。尤其是一方動作慢，常遲到，更容易造成另一方不受尊重的感覺。約會結束後需注意基本禮貌，如男生應該送女生回家，或送到車站。

在考試或工作忙碌的日子，不一定要像往常般約對方外出，或一天打十通手機call對方，如果能體貼地給對方充份時間準備，寄張卡片或一通手機簡訊也能表達你的關愛。

### 約會時的衣著

約會時的穿著宜注意自然、端莊、整潔、合宜等原則，至於穿什麼就不是那麼重要的了。不要刻意打扮，也不要太草率；不要穿得太正式，也不要太寒酸；不要





太輕便，也不要太暴露，最好是能表現你的身分以及禮貌就可以了；若太刻意用名牌，反而會讓對方誤會你用錢的習慣，只要適得其所就可以了。約邀的一方記得要清楚告知對方約會的內容和場所，以作為穿著的考量。整潔也很重要，一條污垢的西裝褲、一雙拖鞋，比不上乾淨的牛仔褲和運動鞋來得讓人容易接受。另外，不要穿過份暴露的衣服，或做些誘惑的舉動、說誘惑的話，以免誘發對方衝動。

### 約會地點

約會的地點有圖書館、校園、咖啡廳、茶藝館、餐廳、電影院、KTV等地，可依雙方的興趣、便利等原則來決定，最好是找自己熟悉的地方，免得迷路；要避免隱密幽暗的地方，規避有威脅性的場合，也不要和對方單獨在自己或對方住宿地點或房間約會，一方面不安全，另一方面可免於自己受到誘惑而造成遺憾。約會時一旦感覺不妥，應冷靜並馬上找理由離開，學習在面對險狀時如何脫身，不要不好意思拒絕或怕對方難堪。儘可能將約會對象、時間、地點及預定回家時間告訴家人或親近的朋友、室友，以維護自身的安全。

有時地點比不上氣氛重要，用心設計一張卡片、一束花，或是一份小禮物帶給對方驚喜，順便表達自己的關愛，也是很受歡迎的方式。但切勿操之過急，突然送太貴重的禮物，反而會嚇走對方。

### 談話內容

約會提供雙方很好的互動管道，開始的話題可從當時情境、周圍環境、工作趣聞、共同生活的圈子中、上次見面的感覺、對方的興趣、專長領域等題材著手，可藉由各種事物或不同層面來作雙向溝通，如雜誌、電影、小說、社會事件、國家政策、時事等，分享心得，並談談價值觀、人生觀，了解對方的家庭背景、如何與對方相處及對婚姻的期望等，都能夠增進彼此的認識，但千萬不要只談外在的事務，如電影很好看、票價上漲了、男主角帥不帥等空泛的話題。



談話的內容要具體一些，即使讚美也要具體指出事項，如：「我喜歡你這樣做……」，「我很感謝你為我做了……」，老是說「我喜歡你」、「你很好」不能幫助你們更加了解彼此。

此外，坦誠是負責任的最重要態度。要明確表達自己的意思，切忌玩所謂「不」就表示「是」的遊戲，真真假假容易叫人迷惑。如果顧到雙方的和諧，不妨委婉表達，但一定要明白的表示。自己真正不懂的、不感興趣的事，要坦白說清楚，免得造成錯誤的認識或委屈，而增加以後相處的困擾。

言行談吐要以自然為宜，不要矯柔造作，不要約會時一個樣，平時一個樣，如此才能透過約會，真正的了解彼此。

切勿強迫對方扮演你心中的角色，如果硬要對方改變個性、興趣來遷就你的喜好，是不公平的。每個人都有自己喜歡的生活方式，你能否接受並欣賞對方的原貌，是決定你們能否繼續下去的因素之一。

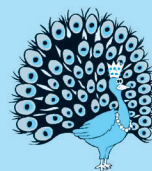
最後，每個人都不願意被別人在背後評頭論足的，所以要尊重對方，不要輕易把約會的趣聞，或對方的醜態跟別人分享。

### 經費分擔

雙方分擔約會的開支是正確而必要的，當然並不一定要各付各的，可變通一下，你請看電影，我請吃飯，或這次你請，下次我請，這樣可避免長久下來造成單方面的負擔，也可減少人情的壓力。

### 慎防約會暴力

與異性約會是十分有趣且令人興奮的時光。但是別忘了，約會也存在危機！約會時要特別留心「約會暴力」的發生。翻開「約會強暴史」，也許會令人大吃一驚。根據調查報告指出，美國每五個女孩子中，就有一個在約會時被強暴，但大約只有



百分之五的事件被報導出來，其中被男朋友強暴的比例占百分之三左右。台灣雖然沒有這類正式的統計，但相信也不在少數，而且多半被當事人隱藏起來。

「約會暴力」，指約會進行中，一方在違反對方的自由意願（意志）下，從事具脅迫性與傷害性的性愛行為。或是威脅使用肢體武力、限制，目的在造成對方的傷害或痛苦。事實上，心理的虐待（如言詞詆毀或羞辱）也是常用的控制手段，會成為暴力行為的前奏。

約會暴力與性侵害的相關性也極高。加害者可同時呈現肢體暴力與性侵害的跡象。有時加害者是採取以肢體暴力為起點，以性侵害為終點（或和解）的暴力循環模式。

約會暴力通常具有以下特性：

- 1.多樣化：**約會暴力處處可見，不限社會階層、社區與種族。
- 2.性別：**男女均可能成為其中的受害者，但多數人只把女孩當成受害者。自我概念低的人，依賴性、自卑感均大，較易遭暴力。
- 3.隱諱：**一般人不把約會暴力當成問題看待，也不太會向外求援，怕感到孤立、羞恥或報復。
- 4.迷思：**不明白什麼是「正常」關係，多半會認為是其他問題的「自然」表現（佔有慾），而傾向將暴力當作愛的表現方式，視為正常親密關係的一環。
- 5.虐待模式：**以言詞或肢體虐待來傳遞控制和嫉妒。
- 6.性虐待：**以武力威脅或強迫性行為，使對方持續成為奴隸狀態，以斷交或者強烈指責他們不配作情人或女人。
- 7.酒精毒品濫用：**暴力與酒精或毒品的濫用並非因果關係，卻常是並存的。因為濫用藥物會增加暴力行為出現的機會，濫用藥物者以藥物或酒精逃避處理壓力，改以最原始的暴力來面對問題或挫折（王燦槐，1999）。



約會暴力多數發生在男女雙方感情穩定或認真的階段，加害者往往先用極強烈的方式表達愛意，然後漸漸開始要求或限制受害者的行動。若受害者不從，或有意分手、疏遠，加害者會以更強烈的暴力手段處理，社會新聞中的情殺，往往是約會暴力的極端表現。

發生約會暴力的另一個原因是，對方或許只想「親近你」，如：接吻、愛撫等親密動作，但因為一時衝動，無法克制而造成悲劇。「約會性衝動」是每個人都有可能發生的，特別是年輕的男生，因此，女孩子最好能事先採取預防策略，例如，不要到特別黑暗，或人跡罕至的地方約會；約會時不要有太親密的行為等等。若傷害已經造成，不要自己一個人關在家裡，更不要讓自己的心靈自閉；應該鼓起勇氣找父母、輔導或老師，請求幫助，以揮去心中的惡夢！

約會的激情常是羅曼蒂克而令人嚮往的，但真正的愛情需要平靜、緩和的檢試。平常相處中，若發現對方在言詞、行為、態度、情緒上的表達較激烈，無法節制與掌控時，就要多留意對方是否在人格上有些異常。

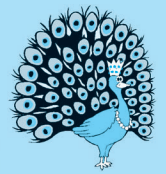
男女交往時要留心觀察，多聽聽周圍長輩、親朋好友的提醒與建言，可以彌補自己在戀愛中的偏見與迷思。若發現對方不合適，長痛不如短痛，最好及早分手。

### 約會後的省思

從約會前的等待、為約會所做的準備，乃至約會之後留在心中的甜蜜回憶，都會在整個人生旅程中留下深刻的印痕。然而，約會之後彼此間的關係是互信、互諒、互愛，或是誤會、疏離、矛盾、衝突，端賴雙方在此過程中是否已真誠、務實地對於彼此的生理、心理、精神、社會特質、人生價值或背景做深入地了解，並且能不斷地澄清彼此的期待與差異。

相信若能圓滿順利的走過這段過程，接下來的選擇、適應、調整或另尋更合適的伴侶就不是那麼困難了。

# 小組活動



## 活動

活動名稱：**愛的攻防戰**

活動目標：1.使成員了解自己及他人喜歡的邀約方式，及拒絕他人邀約的方法。  
2.使成員深入討論約會的各項活動內容與經營方式。

活動人數：16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.發給成員題目單（附件）作答。	題目單
20分鐘	2.將成員四人(男女各二)一組，分享題目單所寫下的內容及原因。	筆
20分鐘	3.各小組派代表報告，並邀請二名成員協助統計整理，並製成海報。	彩色筆、海報紙
15分鐘	4.活動帶領人依統整的內容與結果，帶領成員討論彼此的異同及原因，在團體中分享。	
5分鐘	5.歸納回饋。	

## 附件

### 題目單

- 1.自己喜歡用什麼樣的方式邀約對方？原因為何？
- 2.自己用何種方式拒絕對方的邀約？原因為何？
- 3.自己最喜歡的約會地點與方式有哪些？原因為何？
- 4.約會時，習慣經費如何分擔？為什麼？
- 5.在約會時最尷尬的經驗有哪些？如何處理？



# 小組活動

## 活動二

活動名稱：**愛的追尋**

- 活動目標：
1. 引導成員探討兩性間的吸引力。
  2. 協助成員了解心目中的理想對象，並能做自我評估。
  3. 協助成員培養與異性展開交往的正確心態。

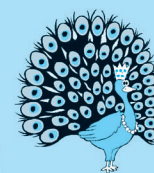
活動人數：20 人

活動時間：70 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10 分鐘	<b>誰受歡迎</b> 1. 說明活動主題與目標。 2. 發給成員訪問單（附件一），請成員填寫吸引人的人有什麼相同的特點，歸納成員所寫內容，寫在海報上。	訪問單 海報紙，彩色筆
10 分鐘	3. 分組討論：將成員 3-4 人分為一組，討論下列題目。 (1) 吸引人的特點，會因填寫者的性別而有差異嗎？想一想，為何如此？ (2) 擁有何種特質的異性，讓人覺得喜歡或較受歡迎？	
20 分鐘	<b>甜蜜的愛情</b> 1. 請成員圍成一圈，發表：愛情像什麼？與成員討論他們心目中的愛情是什麼樣子？澄清成員對愛情不合理的期待。 2. 將抱枕分成四個區，代表不同的感情階段，活動帶領人說明感情發展階段（附件二），讓成員依自己的情況選擇站在某個抱枕上，並說明選擇的理由或自己的期待。	抱枕四個 CD 音樂 感情發展階段說明卡
5 分鐘	3. 成員分享彼此的想法與體驗。	
25 分鐘	<b>愛的追尋</b> 1. 請成員對「愛情的期待與追尋過程，會有何種挫折與困擾？」發表感受與心情。 2. 請成員分享，在探討理想中的對象後，自己所具有的優勢條件有哪些？有待改善的部分有哪些？ 3. 帶領人歸納、回饋與分享。	CD 音樂





## 附件一

### 訪問單

#### ※ 怎樣的男孩最具吸引力？

1. 男生的想法	
2. 男生的想法	
3. 男生的想法	
4. 女生的想法	
5. 女生的想法	
6. 女生的想法	

#### ※ 怎樣的 girls 最具吸引力？

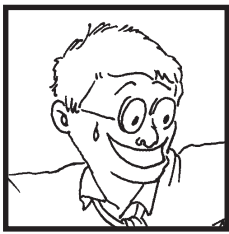
1. 男生的想法	
2. 男生的想法	
3. 男生的想法	
4. 女生的想法	
5. 女生的想法	
6. 女生的想法	

## 附件二

### 兩性交往發展階段

- 階段一：土風舞      大團體約會期
- 階段二：方塊舞      小團體約會期
- 階段三：宮廷舞      不固定對象交往期
- 階段四：華爾滋舞    固定對象交往期

(摘自吳秀碧「做一個健康的亞當與夏娃」，輔導通訊 34 期，1993 年 6 月)



# 小組活動

## 活動三

活動名稱：**愛情放輕鬆**

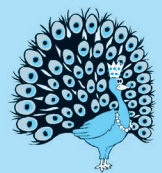
活動目標：1. 培養成員正確的態度與健康的心態，去面對與異性的交往。  
2. 協助成員面對及處理兩性交往的問題。

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
5 分鐘 20 分鐘 20 分鐘	<p><b>情境大考驗</b></p> <p>1. 說明活動主題與目標。</p> <p>2. 準備幾個情境讓成員討論</p> <p>    情境一：當我暗中喜歡某異性時，我會……</p> <p>    情境二：當我心儀的對象是別人的男女朋友時，我會……</p> <p>    情境三：當我被感覺不合適的對象追求時，我會……</p> <p>    情境四：當我被自己喜歡的異性拒絕時，我會……</p> <p>    情境五：當我發現結交異性會影響我的工作（課業）跟心情時，我會……</p> <p>    情境六：當異性與我互動的方式讓我覺得不適或有壓力時，我會……</p> <p>3. 男女兩人一組，依題目內容互相討論，討論後回到團體進行分享。</p>	情境題(大張海報)
5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘	<p><b>愛情放輕鬆</b></p> <p>1. 請成員針對上述情境，想想自己是否也有類似的情況發生，卻不知如何解決？請成員想一個自己親身經歷的問題，寫在紙上，投入祕密箱中。</p> <p>2. 請成員在祕密箱中抽出一張（若抽中自己的就放回去，再抽一次），談談若是自己遇到紙上敘述的情境時，會如何處理？</p> <p>3. 其他成員可給予回饋。</p> <p>4. 請成員以 1-10 的空間位置來表達自己的收穫，並分享心得。</p> <p>5. 回饋統整。</p>	每人一張白紙 筆 祕密箱（紙箱）

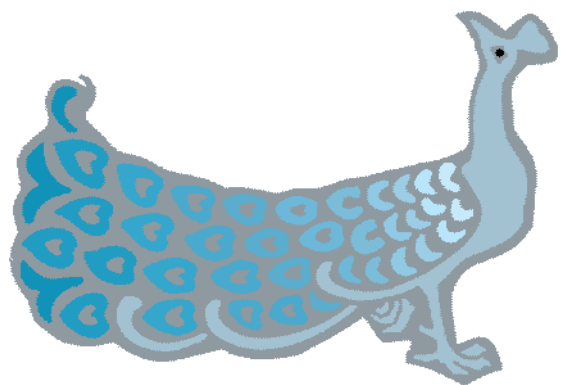


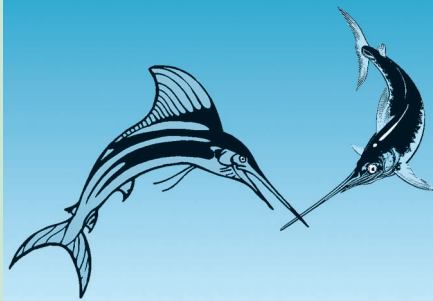
## 學習評量

- 1.學員是否能了解約會的目的、功能及形式？
- 2.學員是否能清楚知道如何邀約與拒絕他人的方式？
- 3.學員是否能面對及處理兩性約會的問題？
- 4.學員是否能了解兩性約會互動時正確經營的態度？

## 參考書目

- ★王以仁、李育奇、林慧芬、洪雅真、連惠君、潘婉茹（2001）。婚姻與家庭生活的適應。台北：心理出版社。
- ★王燦槐（1999）。約會暴力—兩性平等關係的殺手。兩性平等教育季刊，6。
- ★柯淑敏（2001）。兩性關係學。台北：揚智出版社。
- ★莊文生（1989）。枕邊細語。台北：天恩出版社。
- ★陽琪、陽琬（1995）。婚姻與家庭。台北：桂冠圖書公司。
- ★彭懷真（1998）。關於愛情學問。台北：天下文化出版公司。





# 其實我懂

# 你的心!

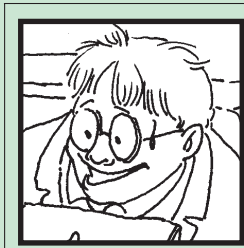
## ——溝通與衝突處理

其實我懂你的心！

109

### 重要概念

1. 溝通是人與人之間傳遞有意義訊息的歷程。經由溝通，情侶們分享語言及非語言訊息、觀念或態度，使彼此能有更深入的了解，並達到相互體諒、相互滿足，以建立共同生活的願景。
2. 有效的溝通技巧包括：秉持真誠、尊重、開放的態度，採取「反映的傾聽」，善用「我的訊息」及探索各種解決問題之道等。
3. 情侶於太平時期、心情不好時期需要溝通；吵架時期則需要衝突管理。
4. 衝突管理可以使情侶學會如何調整自己、面對彼此的差異、穩固親密關係，並使情侶對彼此有更多的了解，且一起成長。



**電影**院前，美雲一邊悠閒地瀏覽海報，一邊等著正雄。

隨著時間流逝，離電影開場的時間愈來愈近，美雲看錶的動作也愈來愈密，俏臉在等待中愈繃愈緊。

終於，正雄急匆匆地趕到了，美雲的怒氣衝口而出：「你的手錶又停了。」正雄隨即解釋道：「下班時間本來就會塞車。」「知道會塞車，為什麼就不能早一點出發？偶爾溜班有什麼關係？死腦筋！」

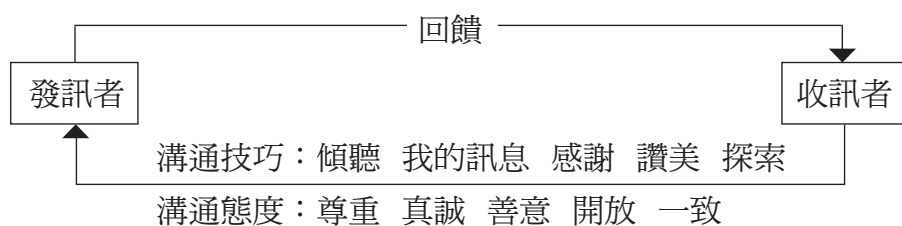
在責怪聲中，正雄臉上的神經也不由自主拉緊。他勉強陪著笑臉，說：「那...我們先吃晚飯，再看下一場電影好了。」美雲賭氣地留下一句：「沒胃口。」就氣忿忿地走了。「又來了。」正雄無奈地想著，忍不住嘆了一口氣。





其實我懂你的心！

溝通是一種訊息流通的歷程。當彼此訊息能有效的流通時，就能達到溝通的目的。對於人際溝通的歷程，可以下圖呈現之：



111

- 一.發訊者是啟動溝通歷程的人，收訊者是訊息傳達的對象。
- 二.訊息能否正確流通，取決於發訊者是否有良好的溝通態度及溝通技巧。
- 三.發訊者的期望、信念與價值觀，經由溝通管道讓收訊者了解。
- 四.收訊者也可經回饋方式澄清並表達自己的期望、信念與價值觀。
- 五.雙方藉由相互回饋的方式，增加彼此之了解及滿意度。

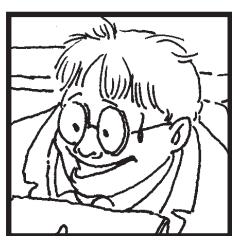
### 營造溝通機會：有效的傾聽

情侶要製造感情生活中的溝通機會，必須彼此都有「有效傾聽」的概念與技巧。當自己的想法、信念與情緒被對方完全接納時，才会有勇氣與意願面對溝通，且願意主動營造溝通機會。

舉例來說，情侶在交往時，每次溝通若常不願去聽對方的想法，甚至誤解對方，除了原來的問題沒有解決外，對方溝通的意願也會降低，甚至增加彼此的誤會，懷疑對方的感情，進而可能造成感情的斷絕。

相反的，如果彼此能藉由有效傾聽，聽懂對方的言外之意，尊重對方的感受，雖然問題不一定能獲得解決，但是彼此的了解會更透徹，信心與愛的感覺必定會更增加。

再者，有效傾聽除了用心去了解對方的心，也必須注意「非語言」部分所傳達



的訊息。肢體語言即是重要之非語言訊息，包括聲音、面部表情、行為動作等。從肢體語言可觀察出對方更深層的意思，如：面對男朋友問喜不喜歡他送的禮物，女方並不怎麼喜歡，但又不願潑男友冷水，口中回答喜歡，但聲音平淡，面無表情，從此處即可觀察出女友心中真正的想法了。

## 溝通內容知多少？

男女雙方要帶著完完全全的自己進入婚姻，所以只要和對方有關的任何一件事、任何一個人、任何一種想法都是溝通的內容。雙方可以就彼此的價值觀、對感情的看法、家庭背景、婚姻期望、宗教信仰、興趣嗜好、友伴關係等作討論。

**價值觀**——討論「什麼是人生中重要的」、「工作的目的」、「生涯的規劃」、「錢的用法」等，並觀察對方做的和說的之間是否一致，也從彼此的差異中找出平衡點。

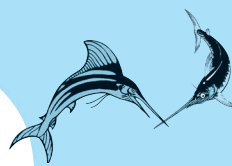
**對感情的看法**——討論「各種感情在人生中的份量」、「對示愛的看法」、「對兵變、婚前性行為、外遇、離婚的看法」。

**家庭背景**——從分享、觀察、討論中，了解雙方家庭背景中的異同，及彼此的接納度。若無法接受，找出協調的方法。

想了解對方家庭背景、家庭互動、氣氛，下列有幾個方法是可行的：

- 1.從對方外表、言談舉止預測對方家庭管教重點。
- 2.參加對方家族間的活動，可發現其待人處世之原則。
- 3.找機會與對方家人相處，找出對方生活習慣與自己迥然不同的地方，而你是否能接受這樣的差異性？
- 4.多方探聽，經由對方鄰居的看法，可協助你客觀的認清事實。

**婚姻期待**——婚前，男女對婚姻都會有一些較不真切的憧憬，及對另一半浪漫的期待；而這些期待與迷思，常是婚姻適應不良或爭吵的原因。若能於約會期間就



了解彼此對婚姻的看法、期望，將有助於婚後生活的適應。

舉例言之，一對情侶對婚後是否要有孩子、幾歲生、要生幾個、是否一定要生男孩等問題若沒有達成共識，婚後要再討論這些問題就比較沒有空間了。

**宗教信仰**——了解對方家庭有否特定宗教信仰，與自己的信仰是否造成矛盾？如果有，如何避免婚後因信仰堅持所導致的生活差異及衝突？

**興趣嗜好**——了解對方是否有不良嗜好？彼此興趣、嗜好差距如何？如何協調、平衡？

**友伴關係**——接觸、了解對方的朋友，並談論、分享看法與感受，且能夠接受彼此皆有其朋友圈，不會因為無法融入彼此朋友圈而心生芥蒂。

## 愛情魔法師：溝通的技巧

以下是達到有效溝通的方法：

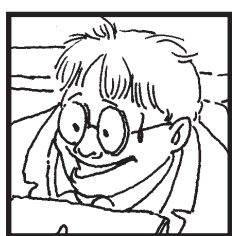
- (一) 先觀察彼此是如何溝通的
- (二) 願意練習溝通的技巧，方法如下：

**1.「我的訊息」：**「說者」必須坦誠表達自己真實的感受與想法，也就是只談論你對該件事情的感覺，而不批評或做人身攻擊。「我的訊息」技巧，通常包括三部分：

- (1) 描述行為（只中性描述，不批評指責）。
- (2) 指出行為的後果。
- (3) 說出你對這個行為後果的感受。

「我的訊息」僅僅需要簡單的陳述，其模式為：「當……，我覺得……，因為……。」例如：「當我知道不能去度假時，我覺得很失望，因為我們已經計畫好要共度週末，而我是那麼期待和你共度假期，但現在卻不能如願。」

**2.非口語的溝通：**與別人互動時，除了語言內容外，說話的聲調、速度、語氣



(冷漠、溫和)，我們的臉部表情、眼神、身體的姿態、動作、與對方保持的距離等，都能傳達出各種意義。例如：彼此眼光接觸的頻率愈高，表示喜歡的程度愈強。

聲音就像臉，有著各種不同的表情。以上揚的音調說「好」，傳達出歡喜甘願的感覺。但同一個「好」字，如果以平板低沉的聲音說出來，給人的感覺就是一種無可奈何的情緒。有時我們甚至不用知道別人說話的內容，只需要憑著所聽到的聲音頻率的高低、音量大小、速度快慢及抑揚頓挫等等，就可以揣測對方的想法。

**3.反映傾聽：**「聽者」必須以不批評的態度接納對方的感受或意思，才能顯示出對對方的尊重及設身處地的了解。「反映傾聽」是站在對方的立場來看事情，不加入自己的分析、勸告、價值判斷、建議。然後用自己的話表達出來，並向對方求證是否有會錯意。「反映傾聽」技巧，通常包括三部分：

- (1) 先以自己的感覺體會對方可能的情緒感覺。例：他今天在公司被老闆罵，如果我是他，我的感覺是「生氣」。
- (2) 說出感覺。例：你一定覺得很「生氣」。
- (3) 說出事情。例：你今天在公司被老闆莫名其妙的罵了一頓。

「反映傾聽」簡單的陳述模式如下：「你覺得……，因為……。」或「因為……，讓你覺得……。」例：「你一定覺得很生氣，因為今天在公司被老闆莫名其妙的罵了一頓。」、「你今天在公司被老闆莫名其妙的罵了一頓，一定覺得很生氣。」

提醒1：經過「反映傾聽」後，對方因為有你的支持，會說更多話。你只要一直運用「反映傾聽」的技術，直到對方的情緒舒緩為止。

提醒2：對正向、開心的事情也可以用「反映傾聽」的技術。例：老闆對你的賞識，讓你覺得很高興。

**4.探索各種解決問題之道：**當彼此的情緒感覺完全被對方了解後，仍有尚待解



其實我懂你的心！

決的問題時，則須運用此技巧。探索步驟如下：

- (1) 使用反映傾聽技巧去了解並澄清對方感受。
- (2) 利用腦力激盪術探索各種可行的方法。
- (3) 評估各種方法的利弊得失。
- (4) 決定最可以接受的解決辦法。
- (5) 付諸實行。
- (6) 一起評估執行成效。若成效不佳，則回(3)的步驟。

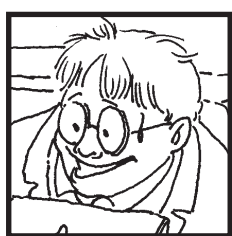
## 男女溝通大不同

戀愛中的兩性，總認為只要兩人在一起，有愛做後盾，哪怕什麼相處的困難或問題。但事實上卻有太多的實例顯示：相愛容易相處難！想要有效溝通要掌握以下原則：

1. 深入了解對方的性格喜好及特質。
2. 設身處地為對方著想，體會對方的心裡感受並相互體諒。
3. 掌握彼此的需要與目標，並相互滿足，建立共同努力的願景。
4. 熟悉彼此的溝通模式，掌握交往的方向和目標。
5. 有衝突狀況發生時，需立即有溝通行動，不可拖延或敷衍了事，並避免因衝突而傷害了親密關係。

此外，男性在社會傳統角色的訓練及期待下，發展出必須是勇敢的、理智的、巨觀的、分析的、行動的等特質。所以男性的溝通方式就比較直來直往，而較難體會女性溝通時特有的曲折迂迴。女性則在社會傳統角色的訓練及期待下，發展出溫柔的、感性的、微觀的、直覺的、被動的等特色。所以，女性的溝通方式就比較曲折迂迴，而較難體會男性溝通時特有的直來直往。

當情侶沒有體察到自己溝通的特有模式，及對異性溝通模式的期待時，就容易



造成溝通不良或衝突。因此提醒情侶，在溝通上有三項可努力的方向：

- (一) 培養耐心、善意聆聽對方的習慣。
- (二) 鼓勵女性以「我的訊息」較直接表達自己的想法。
- (三) 訓練男性解讀他人及表達自己情緒感受的能力。

舉例來說，阿強興沖沖地告訴女友：「我生日那天，阿國他們要和我們一起慶祝，你說好不好？」女：「好啦！」（聲音低沉平板，表情不好看）。但由於阿強沒有察覺女友回答時的不悅，結果女友不高興的情緒弄壞了生日會的氣氛，阿強也氣得好幾天不和女友說話。你發現他們的溝通問題出在哪裡嗎？

#### · 女方的問題：

- (1) 沒有將自己真正的想法告訴男友。（是不敢表達自己的想法？還是陷入「你應該知道我」的迷思呢？）其實女方應清楚表達自己的心意：「當你說大夥兒一起慶祝你的生日時，我覺得很為難，因為我覺得這是一個特殊的日子，我想私下和你分享、慶祝。」
- (2) 沒有設法了解男友想和阿國他們一起慶祝的需求。
- (3) 沒有澄清彼此對私人的交友圈及共同的交友圈的認定。
- (4) 沒有善用這次的機會作為溝通的主題。

#### · 男方的問題：

- (1) 沒有體察女友的非語言訊息，並且覺得自己很無辜。
- (2) 沒有設法了解女友想兩人私下慶祝的需求，還覺得女友無理取鬧。
- (3) 以好幾天不和女友說話作為解決衝突的方法（方法不對）。
- (4) 沒有善用這次機會作為溝通的主題。

情侶如果懂得善用不同時期的溝通技巧，對彼此情感的培養一定有非常大的幫助。

#### · 太平時期：





其實我懂你的心！

- (1) 多表達對對方的欣賞。
- (2) 常常分享發生在彼此身上的事情，有助於了解對方。

· 心情不好時期：

- (1) 用「我的訊息」清楚表達內心的感受，讓對方了解你。
- (2) 清楚了解溝通的目的不在「輸贏」，也不是要改變對方，而是增加了解與提高做決定的功能。
- (3) 了解彼此家庭背景所帶來的影響。

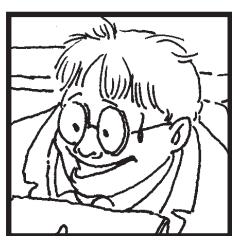
· 風暴時期的衝突管理（參下文「建設性處理衝突的原則」）

## 好好吵一架：處理衝突的原則

通常青年男女關心的是如何談戀愛的問題，對於如何建設性地處理衝突，則比較陌生，也不太想事先去了解與防範。也許衝突帶來的沮喪、挫折、失落是讓很多人採取逃避政策的主要原因吧！

但是，情侶之間發生爭吵是難免的，有時爭吵也不失為了解對方想法、感受、需求的方法之一。雙方如何以一種建設性的態度來處理彼此的衝突，使之成為情侶共同成長的過程？以下簡單介紹建設性處理衝突的原則和方法：

- (1) 爭吵前，先讓自己的情緒緩和下來。
- (2) 選擇不受干擾的空間及較充裕的時間爭吵。
- (3) 爭吵時，以引起爭吵的事件為主題，不要翻舊帳。
- (4) 運用「我覺得...」、「我想...」之類的語氣表達內心的感受和意見。對對方的批評，要用委婉、具體、對方能接納的言詞表達，讓對方有轉圜的餘地。
- (5) 避免用「你根本...」、「你老是...」的指責方式。也不拐彎抹角、咄咄逼人、

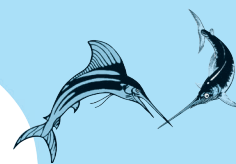


話中有話，並且絕不使用威脅性言詞及暴力。

- (6) 讓對方把話說完之後自己再說，不要打岔或斷章取義。尊重對方的感受，不要有「輸贏」之爭。
- (7) 不要專挑語病互相指責對方的錯誤。
- (8) 任何一方喝酒時，絕不吵架。
- (9) 如果有一方知道自己錯了，要立刻承認錯誤。
- (10) 如果在爭吵時，發現自己無法控制情緒，可以提出「暫停」，暫時離開現場，但提出的一方，至少在間隔三十分鐘後，要主動繼續溝通。
- (11) 一旦問題澄清或情緒宣洩後，對於什麼樣的改變才會讓對方滿意，雙方應說明清楚。
- (12) 爭吵結束後，檢視是否任何一方有殘存的情緒或憤怒尚未紓解。如果有，就感情受傷的部分與對方溝通，但不可做人身攻擊。

男女婚前交友的過程中，產生衝突是必然的，但應在婚前建立好衝突處理的溝通模式，而非時常爭吵，卻都未針對問題做解決、澄清，這樣對於將來進一步的交往是較無幫助的，也就是說，在婚前交友的過程中，男女雙方可依照上述原則，建立一套處理衝突的模式，以為將來的共同生活做準備。

# 小組活動



其實我懂你的心！

119

## 活動

活動名稱：**同理心溝通**

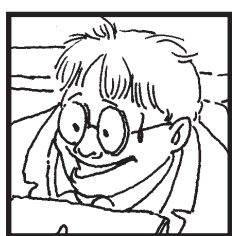
活動目標：1.協助成員辨識良好的溝通方式。

2.協助成員學習傾聽對方，體察對方的情緒、思考及行為。

活動人數：16-20人。

活動時間：60分鐘。

需要時間	活動步驟	使用材料
2分鐘	1.眼神接觸練習 (1) 兩人一組，眼睛正視對方，保持一分鐘時間不移動。雙方不說話，臉上表情自然、輕鬆，深刻體會一下自己身體感受的變化，和被對方眼神正視的感覺。	可提供各種飾品
6分鐘	(2) 彼此分享。	
10分鐘	(3) 兩人一組，面對面專注的注視對方一分鐘後，再背對背改變一下髮型、穿戴飾品、打扮，兩人彼此試著猜猜對方哪個部分做了改變。最先猜出的組頒發「最佳默契獎」。	
3分鐘	(4) 彼此分享。	
15分鐘	(5) 回到大團體，每組推派一人分享。	
24分鐘	2.迴旋溝通 (1) 將團體成員分內外圈，兩兩面對面。 (2) 以下面四種方式溝通「小百無禁忌」內容（附件）： * 一人說，另一人低著頭做自己的事。 * 背著背，一人說，另一人完全不回應。 * 一人站著，手叉腰，像茶壺般說話，另一人坐著聽。 * 兩人面對面坐著，注視著對方的眼神，互相溝通分享。 (3) 每練習完一種方式後，內外圈互換角色，繼續下一種方式的練習。 (4) 回到大團體分享回饋。	「小百無禁忌」附件 (可視團體時間選擇題目來演練)



# 小組活動

## 附件

### 小百無禁忌

我遇見所有的不平凡，卻一直遇不到平凡的你，直至今日。

到目前為止，我最得意的事是什麼咧？

如果可以的話，我目前最想做的是什麼？

對我而言，最在乎的事情又是什麼呢？

我願意參加這次活動的動機是什麼？

我對參加這次團體有什麼期待呢？

我的座右銘是……

我的地雷（禁忌）……是

## 活動二

活動名稱：**超級大贏家**

活動目標：1.讓成員了解情侶經常爭吵的議題。

2.協助成員學習有效的溝通技巧，以避免爭端。

活動人數：16-20 人。

活動時間：80 分鐘。

需要時間	活動步驟	使用材料
3 分鐘	<b>1.七嘴八舌</b> (1) 三人一組，二人同時發問，一人即刻回答兩人同時的問話。	
7 分鐘	(2) 成員分享擔任「問話者」和「答話者」的感受。	
10 分鐘	<b>2.吵架排行榜</b> (1) 三人一組，分組討論和男（女）友爭執或吵架時，最常出現的話題和原因。	壁報紙，筆
5 分鐘	(2) 各組在海報上列出共同或常見的幾個項目。	
5 分鐘	(3) 回到大團體，掛出海報，票選排行榜。	
10 分鐘	<b>3.我該怎麼辦？</b> (1) 活動帶領人介紹傾聽技巧（附件）。	「溝通的藝術」附件 紙、筆
5 分鐘	(2) 將成員分為 3-4 組，從排行榜中選出 3-4 個事件。	
15 分鐘	(3) 分組討論如何應用傾聽去處理該事件，設計對話，並表演。	
20 分鐘	(4) 成員分享回饋。	



其實我懂你的心！

121

## 附件

### 傾聽的技巧

#### (一)身體語言的表達

例如：目光注視、點頭、微笑、身體往前傾等。

#### (二)重述

重複對方一整句話或關鍵字，並以問號結束。

#### (三)改句子

用自己的話說出自己所了解的意思。

#### (四)舉例

引導對方把事情的經過具體說出來，引導句如：「比方說……」、「把經過情形告訴我……」。

#### (五)摘要

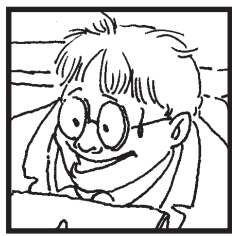
把對方說的一大段話，以兩三句話整理出大意。

#### (六)引導

運用開放式的問句，例如：

- 你的感覺是……
- 你的意思是……
- 請告訴我，你的意思是……
- 我想你的意思是……，我的想法對嗎？
- ……這是你想說的嗎？
- 這件事給你的感覺是……
- 當我這麼說的時候，你的感覺如何？
- 請你幫助我了解你的意思，因為我有一點搞迷糊了。
- 我是否做了什麼事使你覺得生氣？
- 我應該怎麼做才能使你對我的感覺有所不同？

資料來源：唐千雅、梁淑慧、鍾思嘉編著，《婚姻EQ領導者手冊》，2001年



# 小組活動

## 活動三

活動名稱：**角色扮演**

活動目標：1.協助成員了解兩性交往可能面對的衝突問題。  
2.協助成員學習關心對方，體察對方的情緒、思考及行為。

活動人數：16-20 人。

活動時間：70 分鐘。

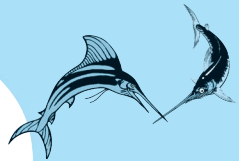
需要時間	活動步驟	使用材料
5 分鐘	1.活動說明。 將成員分男女兩圈，一男一女兩人一組，一人扮演志明，一人扮演春嬌，他們是對情侶，交往中除了爭吵外，也可能遇到以下困境，請小組成員之一抽出情境主題（附件），進行情境扮演，另一人則做出可能的反應。	情境主題單 （可視團體成員狀況需求，做修正或增減）
20 分鐘	2.請各組抽一題目後先做討論，再進行表演。	
15 分鐘	3.團體分享回饋。 引導成員反思檢視這些細微的衝突對雙方情感可能造成什麼影響？面對這些小衝突可以做哪些改變？	
20 分鐘	4.實務演練。 讓小組成員討論後演出「調整版」。	
10 分鐘	5.團體分享回饋。	

## 附件

### 情境主題單

- \* 生悶氣（我不說，你也應該知道。）
- \* 隨便（要去哪裡？要吃什麼？）
- \* 冷戰（沉默，我不跟你吵。）
- \* 看電視，看報紙。（缺乏互動）
- \* 迴避互動（回家躲入工作室或打電動）。





其實我懂你的心！

## 活動四

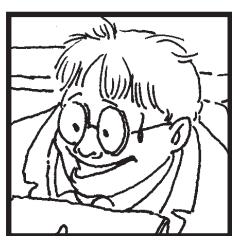
活動名稱：**出氣筒**

活動目標：1.協助成員了解自己或男（女）友的生氣模式。  
2.協助成員使用適合自己的情緒處理方式。

活動人數：16-20 人。

活動時間：60 分鐘。

需要時間	活動步驟	使用材料
5 分鐘	1.請成員自願提供 1-2 則最近發生的衝突事件，描述男（女）友令自己生氣的行為和自己的反應。	請參閱內文溝通型態部分
8 分鐘	2.生氣雕塑： 邀請自願者將自己的反應以語言和非語言的方式表演出來。	
2 分鐘	3.將這個反應無聲、停格。	
5 分鐘	4.請另一位成員模仿該成員的塑像，由該成員觀察並說出自己的感覺。	
5 分鐘	5.帶領人大略介紹常見的對話方式。	
10 分鐘	6.自願者繼續描述對方的反應，依樣雕出對方的塑像。	
10 分鐘	7.團體討論：兩人的對話方式及互動模式。	
10 分鐘	8.將成員分小組討論：「生氣時，要如何調整自己？」，將結果呈現在壁報紙或黑板上。	
5 分鐘	9.帶領人統整這些處理情緒的方法，引導成員看到方法有「很多種」，鼓勵成員選適合自己的有效方法，並嘗試去做。（建議，結束時可做放鬆活動）。	



# 小組活動

## 活動五

活動名稱：**我認為最重要的是……**

活動目標：協助成員釐清婚前需要溝通的事項，以利婚後適應。

活動人數：16-20 人。

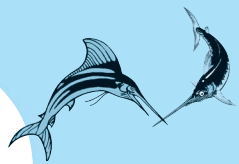
活動時間：約 50 分鐘。

需要時間	活動步驟	使用材料
15 分鐘	1.將成員隨機分成 2-3 組，討論「在約會過程中，應該溝通什麼事情，對將來婚姻較有幫助」。請各組列出五項即可。	
20 分鐘	2.將各組所寫出的事項列於白板上（或海報紙等），進行價值大拍賣，即小組針對全部列出之項目，挑出最重要的五項。	
15 分鐘	3.引導成員討論挑出這五項的原因，期使成員釐清為何這些項目是重要的，其意義何在？	



## 學習評量

- 1.學員是否能具體舉出三種以上的溝通技巧？
- 2.學員是否能清楚說出平時和情侶衝突的過程及結果？
- 3.學員是否知道彼此的溝通模式是屬於哪一型（或哪幾種的混合型）？
- 4.學員是否能具體說出在處理衝突時五項以上的建設性原則？
- 5.學員是否能明確歸納出自己面對衝突的困境及因應對策？
- 6.學員是否能具體說明在約會過程中需溝通的內容？



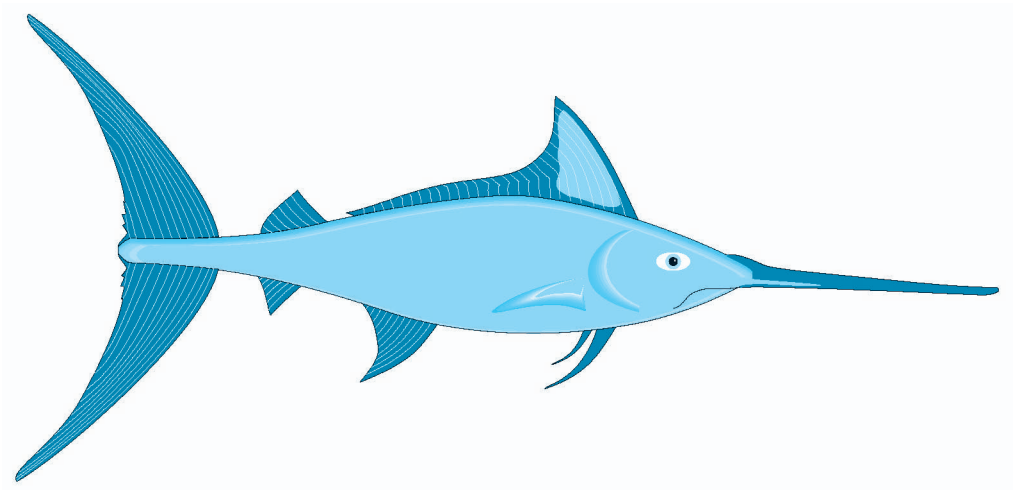
其實我懂你的心！

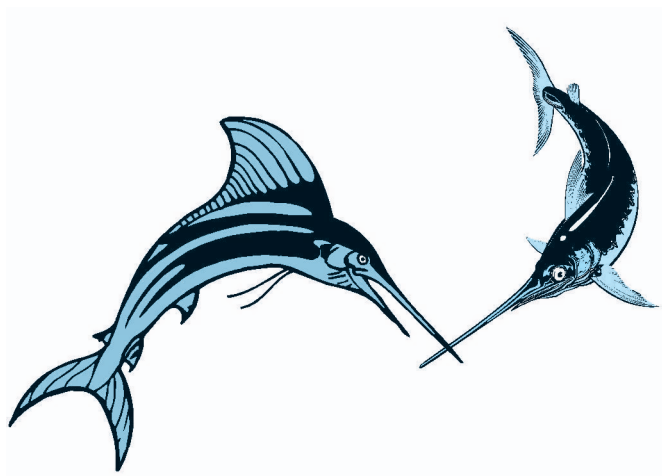
125



## 參考書目

- ★洪有義（2001）。溝通與兩性關係。研習論壇月刊，15-18。
- ★胡興梅（1995）。談情說愛—論兩性相處應有的態度與溝通技巧。學生輔導月刊，40，36-45。
- ★孫蓓如（1997）。「妳/你到底想說什麼？」——淺談兩性溝通。學生輔導雙月刊，48，82-87。
- ★婦女新知（2001）。分手暴力調查報告。婦女新知通訊，230，1-25。
- ★維琴尼亞·薩提爾著，吳就君譯（1994）。家庭如何塑造人。台北：張老師文化事業公司。
- ★鄭美芳（1998）。人際衝突的發展過程與管理。學生輔導月刊，57，42-47。
- ★鍾思嘉、張文榮主編（1999）。培養有責任感的孩子。台北：台北市政府教育局編印。





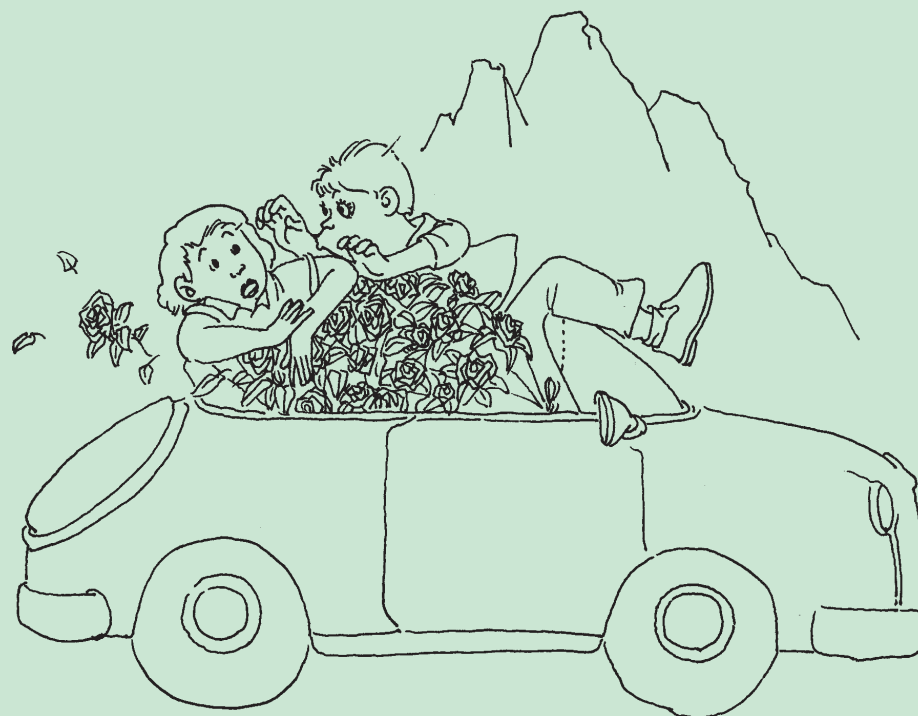


# 性愛 協奏曲

## ——親密關係

### 重要概念

1. 「性與親密關係」的學習，是青年階段的重要發展任務。
2. 人類由於「心智」(mind)的作用，在性行為上具有與其他物種不同的意義與價值。
3. 兩性對婚前性行為有著不同的期望與作法。
4. 「性」並非「愛」的唯一元素，彼此無法替代，也無法交換。
5. 每個人對自己的身體都有自主、保護的權利。
6. 學習婚前自制與安全的性行為，是尊重與保護彼此的重要策略。
7. 婚前性行為考驗人類的智慧，它的決定牽涉到價值的釐清、親密情感關係的維繫與對性生理基本知識的了解。
8. 穩定婚姻關係中的性行為，才是具備安全、愛、尊重、包容與負責任的人性極致表現。



**秀美**和偉宏在一次聯誼聚會上，因為對彼此的印象都很好而開始了進一步的交往。隨著感情的日趨加深，兩人也開始有了牽手、擁抱、親吻的親密接觸。秀美喜歡依偎在偉宏的懷裡，享受被疼愛的甜蜜，偉宏也喜歡這種混雜著心理與生理興奮的特殊感受。

一天，秀美的生日，偉宏除了送上一大束的玫瑰花，帶著秀美到高級餐廳享受浪漫的燭光晚餐外，還載著秀美到山上欣賞美麗的夜景，此刻的秀美覺得自己幸福極了。

在寧靜的夜色中，兩人依偎在偉宏的車裡親密而熱切的親吻著，此時，偉宏伸手觸向秀美的身體，秀美雖然驚怔害怕，卻不敢表示拒絕，接著，偉宏終於更進一步的要求與秀美發生性關係...。





在前述的案例中，秀美和偉宏接下來該怎麼面對可能發生的婚前性行為？秀美應該迎合以回應偉宏對自己的好？還是該制止偉宏，向偉宏坦露內心的感受？秀美會不會因為拒絕而失去偉宏？偉宏錯了嗎？秀美沒有拒絕他，而且他深愛著秀美，以具體的行動讓秀美了解他的愛，不應該嗎？兩人追求一種沒有距離的親密感，錯了嗎？

追求自己喜歡的人，共享甜美的戀愛，之後步上結婚地毯，從此過著幸福快樂的日子，是許多人追求的梦想。然而，「性」在婚前親密關係中是一個很弔詭的變數，它常扮演很微妙的角色，甚至影響著兩人關係的發展。令人困窘的是，「性」有時是在雙方沒有準備的情況下不期而發生，並激烈的挑動著人們衝動與理智、心理與生理間的交戰，因而往往成為兩人婚前親密關係中最感困難的議題。面對這避開不了的問題，婚前男女似乎應進一步深思，社會對婚前性行為的尺度與規範意義何在？「愛」與「性」該如何共譜出和諧美妙的協奏曲呢？

## 我要我的Mr.(Miss) Right

許多心理學家和社會學家告訴我們，人是害怕孤單與寂寞的動物，在成長的過程中，會不斷藉由建立各種親密關係以從中獲取「愛」，而愛侶及夫妻關係便是自青春期以後最被渴望發展的親密關係。知名的心理發展學家佛洛伊德(Freud)及艾瑞克森(Erikson)在他們所提出的重要發展理論中(「精神分析理論」與「心理社會發展理論」)便指出，「與他人發展親密關係」是步入青春期的重要發展任務。

因此之故，我們從青春以後會漸漸開始渴望能在茫茫人海中找到自己的Mr.(Miss)Right，追求一份真心的「愛」，感受彼此的心靈交會，體驗生命活力的被點燃，發現生命的價值與人生努力的目標。而許多描述愛情的歌曲、戲劇、小說，之所以能深深牽動我們的心，讓我們不知不覺身陷其中，隨之起伏激盪，其中最重要的元素便是那份對「愛」的企求。



## 你可以再靠近一點

隨著進一步交往，感覺契合的戀人分享著彼此的生命經驗與情感，這種更深層的相互坦露提高了彼此的「心理親密度」。然而，「情多處，熱如火」，甜蜜的、充滿浪漫幻想的愛情也讓正常且性生理成熟的青年男女甘願為對方放鬆自己的身體防衛界限，開始有了摟腰、擁抱、親吻等「生理親密度」漸增的身體接觸。

理想上來說，穩定的婚前親密關係需建立在「心理親密度」與「生理親密度」漸進式的平衡發展上；遺憾的是，許多人在受到同儕、社會風氣、媒體鼓吹、色情行業增加、正當娛樂不足、性知識貧瘠等因素的影響下，樂於嘗試藉著肉體上的接觸來縮短彼此的距離。國內調查研究便發現，青年婚前性行為，甚至如「一夜情」、「援交」等輕率的婚前性行為的比例正在快速增加中，我們似乎看見了當前青年「性」、「愛」與「智慧」間關係的日趨脆弱。

人類之所以和其他物種不同，便在於人類有高度的「心智」(mind，指智慧、思考、判斷)，讓人能超越生物本能的控制，賦予生命與生活更豐富的面貌，也讓人更有能力不斷追求更高品質的「幸福」(well-being)。「性行為」在人類的生命與生活中，因著「心智」的作用，不再只是扮演「交配」與「繁殖」的角色，它也是人類追求的一種幸福，具有特殊的意義與價值。也就是說，人類有能力追求「幸福」的親密性關係，而這並非在彼此不夠深入了解及欠缺穩固情感基礎的情況下，單靠生理慾望衝動的「生理親密」所能達成的。「心理親密」雖然必須費心經營，卻是真正能讓人擁有「幸福」的親密性關係之主要因素，也是讓人在愛的路上走得更穩定的重要依據。

## 男女性愛大不同

過去有一首不知打動多少人的情歌如是唱著：「將咱兩個一起打破，再將你我用水調和，塑一個你，再塑一個我，從今以後，我可以說，我泥中有你，你泥中有



我。」但是在戀愛的過程中，我們更常見到的是，許多人忽略對方真正的需求與感受，而以自己的想法向對方提出要求，並從對方對自己要求的回應中，驗證他對自己的愛有多少。當然也有許多癡情男女，為了證明自己的愛，藉以挽留對方，寧可掩藏自己的真正感受，一味的滿足對方的任何要求。情感要求如此，性關係亦是如此，只因著自己的生理需要，卻不考慮對方的身心狀態。

在兩性關係上，所應追求的不是兩敗俱傷，而是要顧及彼此的完整。兩性在許多方面有著不同的表現，性愛方面亦然。根據心理學及性學學者多年的研究發現，男性與女性因著本身的生理條件，加上社會建構的性別角色特質差異，致使男性與女性雖然都有生理的反應與需要，但是在表現與滿足的方式上會有所不同，這影響著男女在發展親密關係上有著不同的期望、想法與作法。例如，近年來有研究發現，男性在婚前性行為的期待、容許度與實際感受上均明顯高於女性；男性較女性將婚前性行為視為一種「純愉悅」(pleasure)活動；女性對婚前性行為的允許則常是伴隨著對對方的心理接納（楊明磊，1998）。青年男女對這些差異應有所了解與尊重，不宜以自己的性生理反應解釋對方的性生理狀況，或因著自己的生理需求，一味要求對方配合，並在面對婚前性行為考量時，能做出尊重自己與尊重對方的決定。

### 性愛迷思考驗智慧

當陷入如同兩人三腳般的愛戀關係後，許多生理、心理及社會因素便開始糾葛難清。因此，想要追求幸福的性愛關係，所考驗的不是生理反應，而是人類的智慧。在面對婚前性行為的思考決定時，需要具有正向的性價值觀與態度；對自己的性行為擁有分析、判斷、選擇、下決定與負責任的行為能力。因此，要能對婚前性行為做出適切的決定，必須考量以下層面之問題：



### · 一定要藉由「性」才能表示「愛」嗎？

常聽到要求婚前性行為的一方所持的理由之一是「如果你愛我，就給我！」換句話說，被要求的一方必須付出自己的身體，勉強自己進行婚前性行為，才能證明自己對對方的「愛」。這樣的迷思似乎認為「性」代表「愛」的唯一成份，可以用來測試與交換愛情，這種說法無疑是大大的低估了人類「愛」的層次。法國文豪大仲馬便曾說：「與一個值得你愛的女子在婚前發生肉體關係，你便損害了她。如果她是不值得你愛的，你便損害了自己。」（晏涵文，2002）。

完整的愛除了激情外，還包括了情感契合與對愛的責任承諾，而後者較前者穩定性高、對兩人關係較具長期效果，而且在「愛」中的奉獻、尊重與負責，並不是藉著婚前性關係所能達到的。上天賦與人類「愛」的智慧與能力，人應發揮此異於其他物種的能力，發揚人類愛的真諦。

### · 婚前性行為會讓我倆更幸福嗎？

許多人迷信於婚前性行為能增進彼此親密關係的發展，事實上，「生理親密關係」比「心理親密關係」雖然容易獲得，卻也容易對兩性關係帶來許多問題。因為生理親密關係程度的發展具有「得寸進尺」的單行道特性，而且容易形成兩人見面相處的慣性，一旦進入便難以回頭。在不夠穩定的心理親密與社會認同關係下，發生婚前性行為，反而容易讓彼此將焦點放在「性」，而在個性、價值觀等心理親密溝通上鬆弛下來。我們經常可以見到，有些情侶在肉體上已有親密的關係，彼此卻缺乏了解，等到結婚才發現雙方都不適應。國內研究也發現，青少年一旦發生了性關係，男方會對女方的情感轉為淡薄（林燕卿，1998），所以，婚前性行為對兩人的親密關係發展反而是一種障礙。

### · 你我都準備好了嗎？

國外學者（Geer & Fuhr，1976）的實驗曾發現，人類的性慾望可以藉由聲音、氣味、影像、文字，甚至作夢、幻想所挑起（李美枝，2000），而許多婚前



性行為便是在刺激情境的推波助瀾下臨時起意，發生超出彼此所預期的結果。例如，進到充滿誘惑、難以自制的情境（如，沒有家人在時、旅館、荒郊野外等）；喝酒、延長的愛撫、觀看色情小說或電影、淫穢的談話、寂寞、煩躁、渴望愛情、暴風雨夜、節慶（如，生日、情人節、聖誕夜等）、面對挫折或委屈時等，都容易讓人有短暫放縱自己的想法與衝動，而朝向性行為的方向發展（晏涵文，2002）。

正因為許多婚前性行為常是不期發生，使得大多數的情況下是沒有採取避孕措施的，並在緊張、焦慮、罪惡、不安的情境下草草進行。「真愛可以等待」，千萬不要輕易相信自己絕對具有控制性亢奮情境的能力，當在生理、心理上並沒有準備好發生婚前性行為時，應對可能挑起人類性亢奮的因素予以預防，這不僅是對彼此的保護，也才是真正有擔當與負責任的表現！

#### · 我們真的都能妥當面對婚前性行為的後果，並為它負起最好的責任？

許多進行婚前性行為的人都過度簡化了將要面對的後果，並高估了自己所能應付的能力。「性」雖然是人類生物性的一面，但是在人類的社會中仍受到約束與規範，加上許多婚前性行為發生在沒有準備、半推半就的情況下，因此兩人在婚前性行為後所可能必須面對的後果，將包括生理上的懷孕、感染性病；心理上的自責、悔恨；關係上的衝突爭執、破壞信任感等，這些都是複雜而不容易處理的問題。因此，在面對婚前性行為決定時，我們必須考量自己與所愛的人可能將要承擔的壓力與風險，不要讓所愛的人因為自己的生理衝動無法節制，遭到傷害、承受痛苦，也唯有如此才足堪有真正愛人的能力與條件。

### 我愛你，所以我要我倆都幸福

真正的「愛」除了讓兩人內心情感相互契合、產生生理激情外，更是讓兩人願意為彼此最大的幸福努力負起責任。而後者也正可以說是人類特有的愛的最極致表





現。因此，如果要從親密愛侶關係中覓得真愛，兩人必須要有「我愛你，所以我要我倆都幸福」的共識，為自己與對方做出以下的努力：

#### · 學習以愛為前提的婚前自制

社會學家與心理學家一致強調，「性」既然是男女表達和經歷彼此間最深刻的愛的一種媒介和途徑，只有在穩定、安全、信任、沒有驚懼與壓力的關係中得到適當的發展，才能賦予人們表現情與愛的能力。因此，要擁有幸福美滿的性關係，從中享受人性的極致表現，無疑的，穩定的、受到社會所認可的夫妻關係是最佳的根源。曾有美國學者在對美國 1990 年代與「性」議題有關的文獻回顧中即指出，遵守一夫一妻制規範者，其性關係滿意度比同居者與單身者都要來得高(Christopher & Sprecher, 2000)。

人與其他物種不同之處在於人是有智慧思考能力的動物，有能力控制、壓抑已被挑起的生理衝動，因此，為了彼此的最大幸福，我們應發揮愛的精神，學習對婚前性行為衝動的自制，延後性行為發生的時間至婚後，相信對彼此的幸福將會有極大的助益。具體的作法是，要尊重每個人都有保護自己身體的自主權，不勉強對方為自己的生理滿足作出犧牲。當有一方產生性衝動時，首先要體諒他，尊重對方在「性」上有需求的感受，不可自以為聖潔，傷害對方的自尊心；其次便是要轉換當時的處境，降低對方性衝動的強度。此外，為了彼此關係能夠繼續朝向較好的方向發展，當雙方冷靜以後，要將所有的考慮和問題談開來，並且把想要將性行為延到婚後的意願表明出來。

#### · 採取安全的性行為

令人遺憾與擔心的是，根據學者調查，台灣地區青少年從事婚前性行為的比例不斷攀升，卻僅有四分之一的青少年每次性行為時均使用保險套(晏涵文, 2002)。由於沒有婚姻關係的保障，已有婚前性行為者需慎選避孕方法，以避免不





預期的懷孕。目前常用的避孕方法包括避孕藥、子宮內避孕器、保險套、性交後避孕法、自然避孕法（計算安全期）、絕育（結紮）等，但是前述方法仍為人們帶來相當大的隱藏的風險，沒有某一種避孕方法完全適合所有的人。例如，除了絕育法，目前仍以口服避孕藥最有效，但因其在體內起化學作用，少數人會有副作用出現；子宮內避孕器對未生育者並不適合；安全期相當冒險；保險套如果使用方法正確，也很有效，但必須克服心理障礙。

也正因為如此，珍惜自己、尊重所愛的人的最好避孕方法，便是以「智慧」與「愛」延後對婚前性行為的生理慾求，對婚前性行為說「NO」，精心經營彼此的心理親密度，共同為彼此打造未來婚姻的最大幸福。

#### · 做出包含真愛與智慧的決定

正因為人類的性包含了特有的「智慧」與「愛」，因此，若說合宜、具智慧的、負責任的性行為是人類愛的極致表現，是一點也不為過的。當我們能體認「性」對人類的特殊意義與價值，在面對「婚前性行為」議題時，能運用智慧，為自己及所愛的人，做出最好的決定，將「性」與「愛」一起鳴奏出和諧的樂曲時，便是人類最高的幸福，也是對上天恩典的最好回應。。

### 關乎一生幸福的決定

人生是一連串的判断、選擇與決定，所有的決定都將對自己及對自己有意義的他人產生影響。「婚前性行為」是親密關係中一項困難但卻相當重要的議題，我們有責任為自己及所愛的人在面對婚前性行為時做出最好的決定，並為決定的後果負責，與所愛的人共同攜手追求兩人的最大幸福，打造屬於兩人美好的未來。



# 小組活動

## 活動

活動名稱：**性的連鎖效應**

活動目標：幫助成員了解，在人類的社會中，「性行為」不只是一種受到性慾作用的生理反應，還具有多重的意義，會產生多重的影響。

活動人數：6 – 28 人

活動時間：30 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
2 分鐘	1.將成員二至四人分成一組，可男、女混合編組。	每組一張「性的連鎖效應評估表」及筆。 每組抽取一個「狀況」籤
2 分鐘	2.每組派代表領取材料，並隨機抽選一個「狀況」籤（附件一）。	
2 分鐘	3.根據成員的年齡層，指定「當事人」所具備的經濟自主程度，並說明活動進行方式。	
12 分鐘	4.請成員根據該組所抽到的「狀況」籤，就「性的連鎖效應評估表」（附件二）內容，討論並估算該「狀況」可能產生的性的連鎖效應。	
10 分鐘	5.各組分享討論結果。	
2 分鐘	6.活動帶領人作結論：性行為在人類社會中的影響是多重的，合宜的性行為具有建設性，不合宜的性行為具有破壞力。	

### 附件一

#### 狀況籤

將下面所列舉的「狀況」製作成七個籤。

- 多重性伴侶〈同時交往一個以上的異性朋友，並發生性行為。〉
- 強迫對方進行婚前性行為
- 順從對方的要求進行婚前性行為
- 未婚懷孕並且進行墮胎
- 未婚懷孕並且生子
- 奉兒女之命結婚
- 持守一夫一妻的性生活



## 附件二

### 性的連鎖效應評估表

說明：請您設想一下，若某位當事人的生活中發生您所抽中的狀況，這個狀況將帶來哪些正向或負向的影響？請以(-5)~(+5)之間共十一個數目來評分，請在下列每一項目的空格內填寫分數並計算總分。

造成影響的項目		評分
當事人	身體健康	
	心理健康（包括自尊心、安全感、罪惡感或其他各種情緒）	
	名譽	
	經濟狀況	
	生涯發展	
	與性伴侶的關係	
	與自己家人的關係	
	與對方家人的關係	
性伴侶	身體健康	
	心理健康（包括自尊心、安全感、罪惡感或其他各種情緒）	
	名譽	
	經濟狀況	
	生涯發展	
	與當事人的關係	
	與自己家人的關係	
	與對方家人的關係	
當事人或性伴侶的家人	身體健康	
	心理健康（包括自尊心、安全感、罪惡感或其他各種情緒）	
	名譽	
	經濟狀況	
在此狀況中所生育的下一代	身體健康	
	心理健康（包括自尊心、安全感、罪惡感或其他各種情緒）	
	名譽	
	生涯發展	
社會	違反法律	
	社會風氣	
	增加社會成本	

合計： 分



# 小組活動

## 活動二

活動名稱：**性福鑑定團**

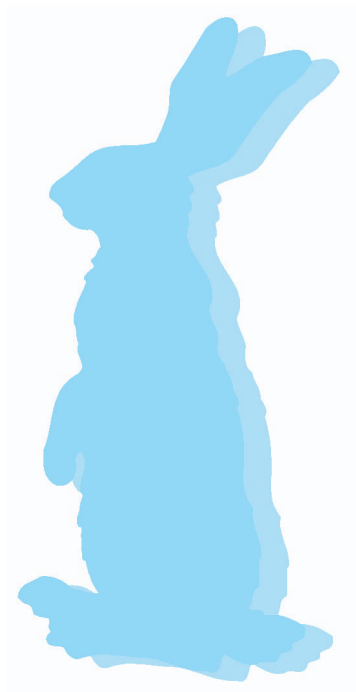
活動目標：幫助成員釐清男、女對婚前性行為的感受、期望與作法上之異同。

活動人數：15 人以下，且最好男女人數接近。

活動時間：40 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
2 分鐘	1.將成員依性別分成兩組，且兩組人數相近，並提供婚前性行為的案例一則（附件）。	便條紙及筆，每組一份。
10 分鐘	2.請兩組成員討論案例中男、女對發生婚前性行為的可能感受與想法。	婚前性行為案例一則（自附件案例中擇一，活動帶領人也可以自行補充適合討論的案例）。
5 分鐘	3.請兩組成員分別指派一位代表扮演案例中的男女主角，其他成員作為現場發問的來賓，並由活動帶領人擔任主持人，進行現場討論。	
15 分鐘	4.先由指定扮演之男女主角對個人立場提出陳述。再由現場成員提出問題或發表觀點，讓指定扮演之男女主角回應。	
8 分鐘	5.請成員討論男、女間對婚前性行為感受、期望與作法上的異同。	長排桌





## 附件

## 婚前性行為案例

## 〈案例一〉

春美和昇平在一次聯誼聚會上，因為對彼此的印象都很好而開始了進一步的交往。

一天，春美的生日，昇平除了送上一大束的玫瑰花，帶著春美到高級餐廳享受浪漫的燭光晚餐外，還載著春美到山上欣賞美麗的夜景。在寧靜的夜色中，兩人依偎在昇平的車裡親密而熱切的親吻著，此時，昇平伸手觸向秀美的身體，春美驚怔害怕不知該如何回應。昇平見春美沒有拒絕，便進一步的要求與春美發生性關係，事後春美向友人哭訴昇平對她的侵犯。

## 〈案例二〉

秋雪和建國交往三年，是辦公室內公認的一對，兩人關係的進展常成為同事關切的議題。秋雪和建國彼此真心相愛，但是親密關係發展程度僅止於擁抱、親吻，於是建國成為男同事揶揄的對象。建國在同事關切的壓力下，鼓起勇氣向秋雪提出發生性關係的要求，秋雪雖然不願意，但是建國一再對秋雪保證愛她並且會對她負責。事後建國向揶揄他的同事展現成果，秋雪卻覺得被建國所利用與欺騙。

## 〈案例三〉

杏美與豐達同在一家公司上班，杏美深受豐達的風采所吸引，為了吸引豐達的注意，經常刻意打扮並藉故接近豐達。豐達不知是基於禮貌抑或對杏美亦有好感，對杏美也總是親切應對。杏美為了確定豐達對自己的感覺，於是藉故請豐達到家中，在言談中多次對豐達刻意作身體的接觸，並對豐達釋放進行親密性關係的暗示。事後豐達並未承認兩人是男女朋友的關係，杏美覺得被豐達欺騙感情。



# 小組活動

## 活動三

活動名稱：**性愛劇坊**

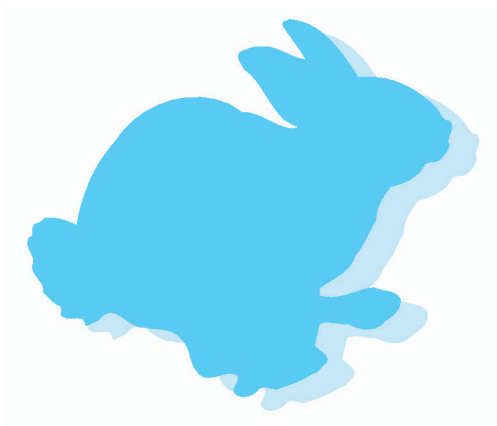
活動目標：1.讓成員有機會思考容易引發婚前性行為的情境條件。  
2.讓成員有機會思考因應不預期婚前性行為的方法。

活動人數：人數不限，但是最好男女人數接近。

活動時間：60分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
2分鐘	1.將成員分成數組，每組人數在7人以下，且各組人數相近。並提供不預期婚前性行為的案例一則（附件）。	便條紙及筆，每組一份。
10分鐘	2.請各組成員討論案例中，導致發生不預期婚前性行為的情境因素及可能衍生的後果。	不預期婚前性行為案例一則（自附件案例中擇一，活動帶領人也可以自行補充適合討論的案例）。
10分鐘	3.請各組討論案例接續之發展劇本，並進行排演。	
20分鐘	4.請各組表演劇本內容。	
5分鐘	5.討論並表決出因應方式最佳之劇本。	
8分鐘	6.請成員自由分享討論後的發現與感受。帶領人根據成員討論的結果，釐清容易引發婚前性行為的情境條件，及因應不預期婚前性行為的方法。	





## 附件

## 不預期婚前性行為案例

## 〈案例一〉

秀美和偉宏在一次聯誼聚會上，因為對彼此的印象都很好而開始了進一步的交往。隨著感情的日趨加深，兩人也開始有了牽手、擁抱、親吻的親密接觸。

一天，秀美的生日，偉宏除了送上一大束的玫瑰花，帶著秀美到高級餐廳享受浪漫的燭光晚餐外，還載著秀美到山上欣賞美麗的夜景。在寧靜的夜色中，兩人依偎在偉宏的車裡親密而熱切的親吻著，此時，偉宏伸手觸向秀美的身體，秀美驚怔害怕不知該如何回應。偉宏見秀美沒有拒絕，便進一步的要求與秀美發生性關係。

## 〈案例二〉

美雲和國隆因為打工而相識，美雲在國隆的熱切追求下而與他交往。由於美雲是第一次談戀愛，因此對國隆的要求百依百順，深怕自己的表現不夠好而失去國隆。

一天，美雲和國隆在國隆的房間喝酒談天，國隆提出與美雲發生性關係的要求，美雲擔心懷孕而猶豫，國隆鼓勵美雲這是兩人相愛的最好證明。

## 〈案例三〉

麗雪和安邦是辦公室內公認的一對，兩人關係的進展常成為同事關切的議題。兩人交往三個月左右，男同事發現安邦與麗雪的親密關係發展程度僅止於擁抱、親吻，於是對安邦揶揄，取笑安邦追女友的能力。安邦在同事關切的壓力下，鼓起勇氣向麗雪提出發生性關係的要求。

## 〈案例四〉

杏美與豐達同在一家公司上班，杏美深受豐達的風采所吸引，為了吸引豐達的注意，經常刻意作誘人的打扮，並藉故接近豐達。豐達不知是基於禮貌抑或對杏美亦有好感，對杏美也總是親切應對。杏美為了確定豐達對自己的感覺，於是藉故請豐達到家中，在言談中多次對豐達刻意作身體的接觸，並對豐達釋放進行親密性關係的暗示。





# 小組活動

## 活動四

活動名稱：**性愛攻防戰**

活動目標：1.協助成員了解生理親密度與心理親密度的關係。  
2.協助成員釐清愛與性的關係。

活動人數：不限

活動時間：60分鐘

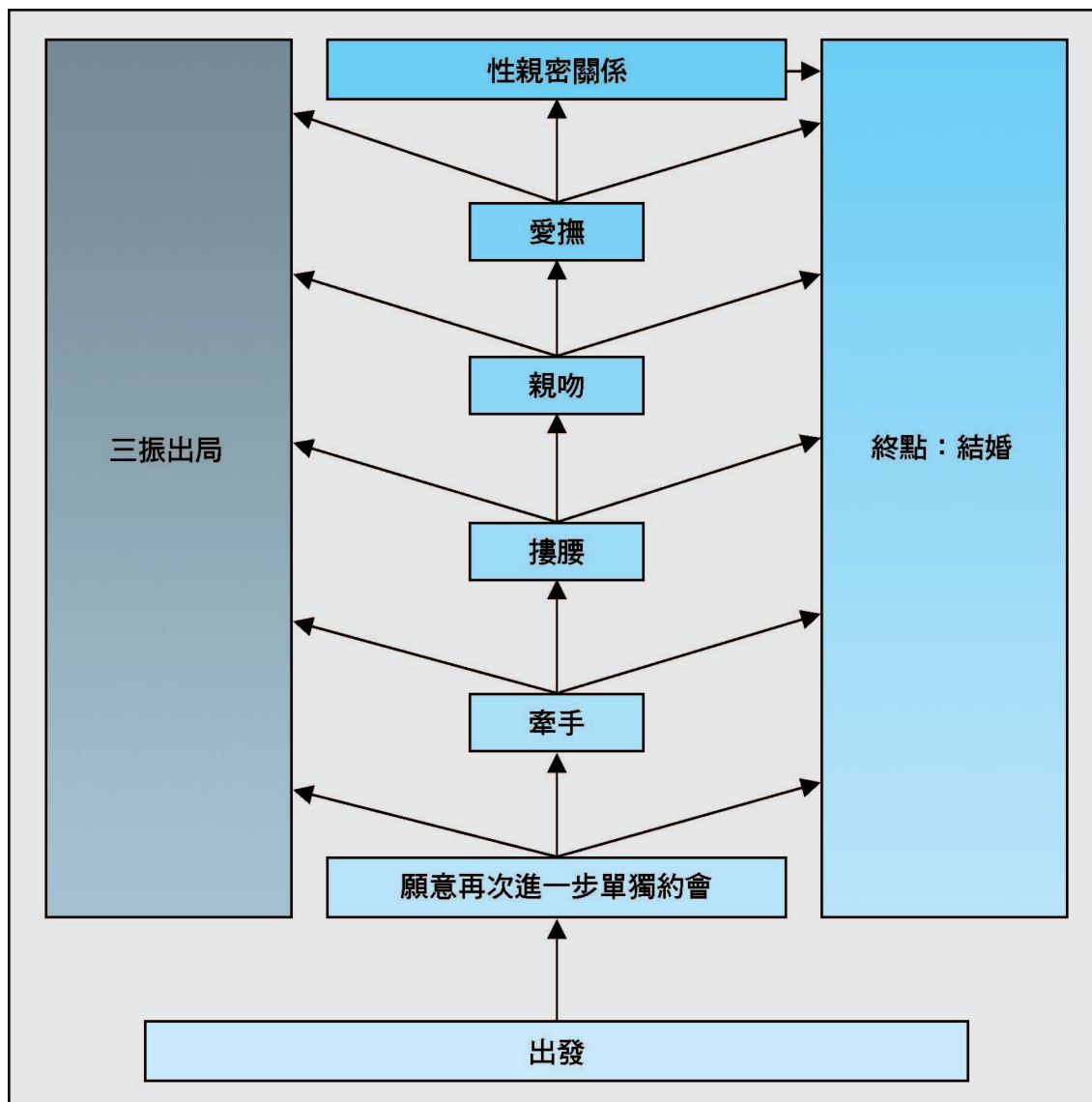
進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
2分鐘	1.將成員分組，每組人數不超過5人；並抽籤決定一組為「女主角組」，其餘為「追求者組」。	全開「性愛戰略地圖」。 十張空白紙牌多副（視組數需要）。 可吸附於白板的棋子多顆、白板、筆數支
2分鐘	2.展開「性愛戰略地圖」（附件）於白板上。除了女主角組外，每一組發給一顆代表棋子及一副空白紙牌。	
10分鐘	3.各組與女主角的關係設定為剛認識的異性朋友。 *女主角組討論「性愛戰略地圖」中各關所必須達到的心理親密程度（如：願意再進一步單獨約會—喜歡；牽手—可靠），並在「性愛戰略地圖」上予以註明。 *各追求者組則討論十項可以打動女主角內心的示愛進攻策略，並寫在空白紙牌上，作為「示愛進攻策略牌」。	
30分鐘	4.各追求者組由出發點出發，同時向女主角組出示一張「示愛進攻策略牌」。女主角組依照各追求者組所提出的「示愛進攻策略牌」內容，決定該組可以朝目標前進一步、停留原地，或出局（注意：不含後退）。 *同一張「示愛進攻策略牌」可以重複使用。 *當有某組達到終點「結婚」，或全數出局，或主角認為各組均不可能再有進一步發展時，遊戲便可停止。	
5分鐘	5.女主角說明各組成功或落敗的原因。	
5分鐘	6.各組檢視哪些策略被多次使用，哪些策略從未被使用，並討論原因。	
6分鐘	7.成員整理生理親密度與心理親密度、愛與性的關係。	



附件

性愛戰略地圖





# 小組活動

## 活動五

活動名稱：**我想 = 我能夠？!**

活動目標：1.引導成員探討與伴侶發生婚前性行為必須考慮的因素，並評估自己能處理的能力。

2.幫助成員在愛的前提下，以立約的方式來提醒自己在婚前性行為自制的承諾。

活動人數：不限

活動時間：45分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
2分鐘	1.成員至少兩人一組，同性或異性皆可（總計至多分成五組）。	便條紙及筆，每組一份。
8分鐘	2.請成員討論，與伴侶發生婚前性行為可能具有的高風險或負面影響，並將所有想到的答案寫在白板上。	
10分鐘	3.各組針對上述結果，討論可能解決的方法，及這些解決方法所必須具有的能力條件與付出的代價。	白板、白板筆
5分鐘	4.請各組派代表分享，其他成員補充，並將分享結果記錄在白板上。	
10分鐘	5.每位成員針對討論結果，根據自己的實際能力與條件，自我評估能執行的程度，及自己與伴侶可能必須付出的代價，並記錄在「自我評估表」（附件一）中。	「自我評估表」每人一份
10分鐘	6.分發「負責任先生〈小姐〉立約書」（附件二），並向成員說明立約書的填寫方式及意義，請成員慎重思考並填寫。 * 自我評估表及立約書由學員自行保管。	「負責任先生〈小姐〉立約書」每人一份



附件一

自我評估表

因為我 (婚前性行為)	我和他(伴侶)可能因此 (兩人必須承擔的後果)	因為我有 (具備條件與能力)	或許我可以 (解決方法)	但是我和他(伴侶) (必須付出的代價)
多重性伴侶				
維持單一性伴侶，沒有避孕				
維持單一性伴侶，有避孕				
勉強自己答應對方的性要求				
勉強對方答應自己的性要求				



# 小組活動

## 附件二

### 負責任先生(小姐)立約書

我，\_\_\_\_\_，自今日開始，願意為了表示我對\_\_\_\_\_的愛，不讓他承受壓力與痛苦，承諾在婚前不做下列我畫×的行為：

- 多重性伴侶
- 維持單一性伴侶，沒有避孕
- 維持單一性伴侶，有避孕
- 勉強自己答應對方的性要求
- 勉強對方答應自己的性要求
- 
- 
- 
- 
- 

立約日期：       年    月    日



## 活動六

活動名稱：**評評誰有理**

活動目標：幫助成員釐清兩人親密關係中性行為的定位。

活動人數：12-60 人

活動時間：45 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5 分鐘	1.發題目單（附件），請成員初步寫下自己的想法。	題目單及筆，每人一份。
5 分鐘	2.將成員分成數組，每組人數不超過10人。每組再分成正方與反方。	
10 分鐘	3.請各組針對題目進行正反方立場的辯論。活動帶領人提醒成員必須將焦點放在對方立論的缺失，不可以攻擊性或批評性的言詞來做反駁。	
10 分鐘	4.各組正方與反方成員互換（原正方者成反方，原反方者成為正方），再重新進行一次辯論（讓成員有機會作正、反立場的思辯）。	
5 分鐘	5.請成員將辯論結果與自己的想法作一對照與再次釐清。	
10 分鐘	6.活動帶領人邀請成員分享結果，並針對成員分享内容探討兩人親密關係中性行為的定位。	

附件

### 題目單

請問你是否贊同婚前可以和固定交往的男〈女〉朋友發生性行為？理由是什麼？

## 學習評量

- 1.學員是否認識人類關係中「性行為」的意義與價值？
- 2.學員是否能分析婚前性行為在戀愛擇友過程中的角色、價值與意義？
- 3.學員是否了解男性與女性對婚前性行為有不同的感受與期望，並學習尊重？
- 4.學員是否能說出決定婚前性行為需考量的因素？
- 5.學員是否明白婚前自制的意義與做法？



## 參考書目

- ★王世哲(2000)。男性情慾之研究—以中年已婚男性為例。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- ★李良哲(1999)。維繫婚姻關係重要因素的成人其差異初探。教育與心理研究，22，145-160。
- ★李美枝(2000)。性心理發展的生物學觀與文化觀，江漢聲、晏涵文主編，性教育。台北：杏林文化。
- ★林燕卿(1998)。校園兩性關係。台北：幼獅文化公司。
- ★洪光遠譯(1987)。性與婚姻。台北：桂冠圖書公司。
- ★洪有義(2000)。婚前性行為，江漢聲、晏涵文主編，性教育。台北：杏林文化。
- ★涂醒哲(2000)。愛滋病，江漢聲、晏涵文主編，性教育。台北：杏林文化。
- ★晏涵文(2002)婚前親密關係與準備，兩性關係與性教育。台北：國立空中大學。
- ★晏涵文(2002)。婚前性行為，校園性教育推廣活動文宣資料，未出版。
- ★晏涵文(1996)。預防未婚懷孕刻不容緩，杏陵天地，第5卷，第10期。
- ★曾文志(1996)。成年早期婚姻親密量表之編製及影響婚姻親密之因素探討，高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- ★楊明磊(1998)。性的心理，慾望與想像，林燕卿、楊明磊著，兩性關係。台北：華騰圖書公司。
- ★鄭博仁(2000)。性與孕，江漢聲、晏涵文主編，性教育。台北：杏林文化。
- ★謝燦堂、劉瑞德(1998)。優生學概論。台北：華騰圖書公司。
- ★Apt Carol, Hurlbert F. David, and Clark J. Katherine (1994).Neglected Subjects in Sex Research: A Survey of Sexologists. Journal of Sex & Marital Therapy.Vol.





20, No. 3, pp. 237-243.

- ★ Bahr Stephen J. (1991). Trends and Needs in Family Research Family Research. A Sixty-year Review, 1930-1990. New York: Lexington Books. (Volume 2). P377-387.
- ★ Christopher F. Scott & Sprecher Susan (2000). Sexuality in Marriage, Dating, and Other Relationships: A Decade Review. Journal of Marriage and the Family. Vol. 62, pp. 999-1017.
- ★ Cleveland Martha (1976). Sex in Marriage : At 40 and Beyond. Family Coordinator. Vol. 25, No. 3, pp. 233-240.
- ★ Hurlbert F. David, Apt Carol, and Rabehl M. Sarah (1993). Key Variables to Understanding Female Sexual Satisfaction: An Examination of Women in Nondistressed Marriages. Journal of Sex & Marital Therapy. Vol. 19, No. 2, pp. 154-165.
- ★ Levinson David (1995). Encyclopedia of Marriage and the Family. N.Y. 456-461 ; 632-637.
- ★ Liu Chien (2000). A Theory of Marital Sexual Life. Journal of Marriage and the Family. Vol. 62, pp. 363-374.
- ★ Maddock James (1990). Sexuality and Families. N.C.F.R. Presidential Report — 2001: Preparing Families for the Future. U.S.A: N.C.F.R. °
- ★ Schiavi D. Raul, Mandeli John and Engel S. Patricia (1994). Sexual Satisfaction in Healthy Aging Men. Journal of Sex & Marital Therapy. Vol. 20, No. 1, pp. 3-13.
- ★ Wolman B. Benjamin (1993). Handbook of Human Sexuality. U.S.A.: Jason Aronson. Inc. pp. 94-119.





# 此情只待 成追憶

## ——失戀與分手

### 重要概念

1. 情感的挫折在所難免，宜好好調適自己，重新站起來。
2. 當情感不再時，好聚好散，下個男人（女人）也許會更好。
3. 失戀時，可適當的發洩情緒，並讓自己儘快的恢復日常生活步調。
4. 遭遇感情挫折時，找出問題所在，了解雙方相同或相異的特質，為迎接下一個愛情做準備。
5. 分手的事實是無法改變的，唯一能改變的是我們如何以此作為借鏡，積極的尋回自我，讓下一段戀情更成功。



**情人**節當天，美惠打扮得漂漂亮亮的，期待安室送來鮮花及燭光晚餐的邀約。每當電話一響，美惠就急忙的接起電話，希望聽到那熟悉的聲音。隨著時間的流逝，美惠的心情也跟著漸漸地沉重。心裡閃過千百個念頭，難道安室發生了什麼事情？或是忘記了今天是什麼日子？耐不住性子，美惠終於撥了電話給安室，對方電話一直佔線著，語音留言也沒有回覆。胡思亂想之際，花店送來一束黃色的玫瑰及一封簡短信籤，美惠不可置信的以顫抖的雙手收下東西，撲簌簌的淚水再也止不住的落下，心裡不斷地問著：「為什麼？」



男女交往一段時間後，有時會因為雙方個性、思想、意識型態、宗教信仰相差太大，經濟狀況（如貧富差距過大）、家庭文化背景過於懸殊，家長反對，對方見異思遷、喜新厭舊或正好仍處於單純的生理滿足或征服心態之階段，或雙方工作性質、地點與時間無法配合，或不喜歡對方的職業等原因，而導致分手。但其實最基本的分手原因是，雙方隨著年齡的增長，對於人、事、物及理想伴侶之形象已和交往初期有相當大的差異。但無論何種原因，均有可能造成一方逐漸想疏遠另一方或乾脆直接建議雙方分手，而通常都是以「個性不合」為理由，因為如此比較不會傷害到對方的自尊心。而未變心或被動的一方，就會感覺到失戀的滋味，甚至試圖力挽狂瀾，極力想恢復舊日情誼；此時往往情緒低落，並產生強烈的挫折感及無力感，繼而對任何事物都提不起興致，嚴重者甚至會形成偏差行為（楊士毅，1996）。

「愛人」是需要學習的，既是學習，就有失敗的時候，所謂「失敗為成功之母」，如何在感情變調之後收拾殘局是一大課題。事實上，情感的挫折會使人成熟、練達、更積極的面對人生，若能將情感挫折視為「體驗愛情，認識異性，了解自己，控制情緒，了解獨立的重要性」的學習歷程，兩人平心靜氣回顧這段情感，讓「雙方都是贏家」，如此，這段情感才能達成它的學習任務，當事人所獲得的經驗將是下一段成熟情感的保障。以下從情感挫折的因素、情感挫折的種類、三角戀愛所產生的困擾、如何處理情感挫折及學習處理情感挫折的建議等方面來探討。

## 感情亮起紅燈時

在男女交往或戀愛之初，常驚訝於對方的美麗英俊或言談舉止，還認定愛情超過一切，於是無條件的付出或接受。但是當熱情漸漸冷卻，即發現愛情是最現實的，有著許多的條件考量，當這些條件稍有不全，分手的種子便開始萌芽。一般而言，分手的重要根源有以下數種：



## 1.條件的差距

兩性相悅時，雖然常是情投意合，願意長相廝守。然而相處日久，不免會發現雙方的差距愈來愈大。一般所謂條件差距是指一些外表的因素，如：是否漂亮、身高是否相配、有無顯著疾病、年齡是否相當，或是教育程度是否相差不多，而且男方的程度比女方略佳等等。這些考慮，有時看起來實在不是絕對的必要，但卻有不少人偏好此道。

也有不少人把物質條件的差距當作重點，如：經濟狀況不佳、收入不豐、家業不大或是職業收入不高等因素，也會使青年朋友，或是已經結婚的人在感情生活中產生變化。

價值觀是對人、事、物所持偏好的信念，亦是影響兩性交往的因素之一。如：貞操觀、用錢觀、家庭觀、道德判斷、倫理等等。

社會條件包括：是否為望族、名望夠不夠、是否在鄉里中被尊重等，也會影響兩人長期的交往。心理學家指出，來自不同背景的人，對婚姻的幸福要更多的努力，但成功比例仍不高（Burgers, 1963）。

人格條件則指當事者的品行是否良好，有無吃喝嫖賭等不良行為，或者脾氣是否暴躁，有無人格異常、猜疑多忌、潔癖等等行為。

## 2.交往過程的不滿與衝突

再好的人相處日久時，也難免會發生一些不滿與衝突。尤其當兩人愈相愛時，彼此的期待也愈高，失望的可能性就愈大。這些不滿與衝突的原因有下列幾種

### （1）性格調適不良

兩人的性格若是相距太大，一個保守一個開放；一個執拗一個剛烈；一個安靜一個活潑，若是兩人彼此妥協的功夫又差，那就有得吵了。

### （2）交往技巧拙劣

有些人敦厚而不善辭令，在與異性相處常吃盡苦頭，原因是他們與異性交





往的技巧拙劣。如：聊天時，不知道該說什麼；表達愛意時，詞不達意；開玩笑時，一本正經等。與異性約會的時候，不懂得善體人意，不是弄得枯燥乏味，就是不歡而散。如此長久下去，不分手也難。

### (3) 互動成長不足

兩情相悅固然可喜，但交往中仍然不斷成長，使兩人愈交往愈喜悅，愈相處愈有意義，愈想要在一起，所以，男女在交往中要不斷成長、不斷成熟，否則相處日久，追求成長的一方會覺得了無趣味，因而求去。

### (4) 感情發生危機或危機處理技巧不佳

相處時若能一帆風順固然很好，但多少總會碰到不如意的事，甚至一些危機，如車禍、失業、吵架、誤解等，使情海產生波折。若當事者處理的技巧有所不足，一定會使兩人的情感遭到破壞。一個美滿的婚姻或是幸福的家庭，不只需要當事者能夠好好相愛，也需要兩人有處理危機的能力。

### (5) 雙方的投入差距

雙方如果對這份感情涉入的程度不一，會隨著時間而漸漸拉大彼此的差距。

## 3. 主觀意識的變遷與感覺狀況的改變

相戀的人當然希望戀情能一本初衷而不要有所改變，然而人是不斷在成長的，環境也會不斷改變，一切人、事、物也是在一個動態的互動中發展。在種種的變動中，主觀意識的改變或是感覺狀況的差異最令人無奈。如宗教信仰不同、人生目標改變、性格改變、文化差異等。

## 4. 無法克服的外在壓力

若兩人背景相距懸殊，或是一方肢體有所殘缺，或是條件差距過大，縱使兩人仍願意長相廝守，但由於周圍親朋好友的關心與保護，不少戀情是以悲劇收場。



## 5. 第三者的介入

現代社會男女社交日趨頻繁，縱使有了婚約或是海誓山盟，但是在工作場合的社交應酬裡，誰也無法禁止對方不要與外人有所互動。從人性的弱點來看，即使是相愛的人，相處久了，不免也會有日漸疲倦的可能，此時，若在社交應酬中碰到較有吸引力的第三者，可能就會見異思遷。

## 6. 單戀

「明明深愛著對方，卻只有將這份情感深埋心中。」是許多單戀者共有的「心路歷程」。當真心喜歡一個人時，可以適時的向對方坦露自己的情感，若對方已心有所屬，則冷靜的思考分析此份單向情感是否有繼續維持的必要？是否會帶給對方困擾？若對方真是值得用心、用情的投資，則需清楚知道自己是心甘情願的單向付出，對方沒有虧欠自己什麼。

### · 交往挫折的種類

#### 1. 期待性挫折

兩性交往中最常見的挫折是期待性挫折。兩人固然交往正常、相愛日深，然而，當兩人交往愈久相愛愈深時，互相的期待也愈高，失望也會愈大。

#### 2. 比較性挫折

相處日久，關係再好的人有時也會發現彼此有不少不能互相適應的地方。尤其當兩人與他人共事或相處時，總會看到某些人比自己的戀人來得好，若再與其他人相互比較，壓力就很大，此為比較性挫折。

#### 3. 本質性挫折

若輕率的談戀愛，在日後碰到較好的異性時，難免會為自己條件不太好的伴侶感到後悔，這種比不上別人時所產生的挫折，稱為本質性挫折。

#### 4. 互動性挫折

唇齒相依，都難免會彼此傷害；男女交往，不管如何相愛，當互動愈多時，總



會發生些許不快，此為互動性挫折。

## 如何說再見

### · 分手的時間

根據學者魯賓(Rubin)等人的研究，學生的分手時間常和學校的年度行事曆有著極密切的關聯。通常一學年的結束，也常是放假、畢業、出國、當兵或就業等戀人面臨時空轉換的時節，或是彼此「人生規劃」的分歧點，比較容易出現分手的現象。

另外，一個新學期的開始，因為經歷了一段漫長假期的分離，讓人有機會對感情作一番思考沈澱，拋開浪漫的情懷，轉從實際面思考這段感情繼續發展的可能性，故而會決定是否在新學期、新氣象的開始，就結束掉某段感情。

了解分手的季節性，可讓陷入分手痛苦中的人知道，造成分手的原因之一是，不健全的戀情經過時間的沉澱，使得原本隱藏在內部的危機顯露出來。通常失戀的一方大約需 3-6 個月的心情平復期，當事人只有相信時間會讓傷痛日漸平復。

### · 分手的階段

依據 Duck 的論點可分為：

1. 精神階段：一方或兩人思考這段關係，指責對方及這段關係。
2. 分手階段：關係仍存在，但報酬減少。
3. 對立階段：一方或兩者都將不滿意對方的感覺公開化，而形成對立的局面。
4. 社交階段：開始向親朋好友諮詢有關關係變質的事。
5. 接受階段：開始向其親朋好友公開雙方關係已結束的事實。

## 處理情感挫折的方式

戀愛與失戀既然是一種人生經驗，我們就應該把情感的受挫，當作人生中難以



避免的過程，是每個人都要學習去面對的。男女之間的感情，不應該是一方壓迫另一方的狀態，而是雙方甜蜜的契合。當情感產生變化，甜蜜的契合不再存在時，當事人就該痛下分手的決心，以成熟的分手方式來處理「被動接受者」與「主動提出者」雙方的問題，是最有建設性，也是較健康可行的。

如何讓傷痛減至最低程度，是我們應學習的課題，以下分別提出幾項原則作參考：

#### · 被動接受者方面

對被動分手的人而言，失戀最大的傷害不在於「失去一個戀人」，而是自尊與自信的喪失。因此，情緒上多半會顯得沮喪、抑鬱、憤恨、難過、想要挽回、否定自我，甚至在生理上也會產生一些異狀。如何走出情傷的陰影，以下幾項建議提供參考。

##### 1. 了解失戀的心理歷程

積極走出情緒挫折的陰影，承認自己在這場戀愛中失敗了，不再做幻想式的自圓其說。

##### 2. 注射戀前強心劑

談感情之前，先心理建設，別一開始就投注太多的感情，畢竟要認識一個人是需要時間的。有時不妨在戀愛時就做好可能會失戀的心理準備，這也是一種有備無患的預防方式。

##### 3. 結算愛的成績單

不妨條列出對方的種種優缺點，以及曾經對他不滿的事情，和別人對他的批評。當缺陷遠勝於優點的時候，會沖淡許多傷心難過的情緒。

##### 4. 敲鑼打鼓的宣傳

如果生性開朗，可在失戀時將這個消息告知親朋好友。從他們的照拂和體諒中，不但可以獲得精神上的慰藉，或許還能無心插柳的另結良緣。



## 5.比較治療

根據研究顯示，多數的人都有過失戀的經驗，所以不妨對知心好友大吐失戀的苦水(但別過份依賴和濫用友情)，從別人的「回饋」中，也許會發現自己的遭遇和別人的遭遇相比，簡直是小巫見大巫。

## 6.換個環境，轉變心情

找個可以紓解心情的地方，暫時遠離觸景傷情的是非地，或以埋首工作的方式及自己喜歡的休閒活動，轉移失戀中的情緒。

## 7.退一步，海闊天空

跟一個不愛你的人相守，徒然造成雙方的束縛與痛苦，倒不如勇敢的放掉這段感情，找尋另一片天空。

## 8.給自己一些時間療傷止痛

留足夠的時間與空間，幫助自己調適與成長，切忌為了填補內心的空虛，又急著投入另一段感情。

## 9.剖析問題所在

思考自己應該如何改進與成長，以避免重蹈覆轍；理智分析到底問題出在哪裡？

## 10.心存感激

感念對方提供自己一次成長的經驗，失戀的經驗將成為日後戀愛成功與婚姻幸福的借鏡。

### · 主動提出者方面

對多數人而言，主動提議分手是件難以啟齒的事。尤其是愈親密、交往時間愈長的情侶，愈是無法開口跟對方說分手，而彼此情緒受到影響的波動也愈大。通常，主動提議要分手的一方，常帶有擔憂、歉疚、解放、輕鬆等情緒，其中歉疚是最難解決和處理的情緒。正因為如此，如何在分手時將帶給對方的傷害降到最低，是分手的藝術和美德。



### 1.保持腦筋清醒

思考哪些是彼此不適合的原因，而非意氣用事。整理好自己的思緒，並考慮到對方的性格、想法及兩人交往的程度，研擬好分手時種種可能發生的狀況。

### 2.注意溝通的技巧

在與對方談分手時，儘量以「我」作為主詞，態度要堅定而溫和，儘可能降低衝突的發生，以平和收場。

### 3.下定決心

當愛情的甜蜜契合不再，就要下決心快快離開，才能讓彼此的傷害降到最低。

### 4.明說漸離

以清楚明白與真誠的態度，告訴對方自己對此份情感的感覺，以及要分手的決心，避免造成不必要的猜測與誤解。為避免激起對方不當的情緒反應，實際行動宜採溫和漸進方式，如：減少約會次數與時間、態度上由以往的熾熱轉為中性或冷淡。這些方法均可使對方憤怒失望的情緒漸漸冷卻，代之以平靜理智來處理分手的事實。

### 5.拉開距離

- (1) 不要讓兩人再有親密的機會，不要給對方有錯誤的期待，如此較易了斷。
- (2) 不要約在封閉的空間裡見面，給對方任何可乘之機會；對有意分手的人來說，任何的誘惑都可能讓事情變得不可收拾。
- (3) 拉遠空間距離，如調職、搬家、改乘另一班車等，眼不見則心更靜。

### 6.毋須惡言惡勢

愛情不再，有可能友誼長存，因此，要感謝對方共同度過美好時光，雙方均不「惡言相向，惡勢相辱」，留下美好的回憶。

### 7.不要在深夜時分和人少的場合進行分手的談判

談論分手的時間、地點最好選在白天且公開、安靜的場所，並有可靠的朋友





在附近等候，以便能在場面失控時就近接應。在分手溝通過程中，雙方有可能情緒激動，如果周圍還有其他人時，較不會做出激烈的舉動，求救也較有機會。

#### 8.視對方的反應循序漸進採取攤牌、分手的動作

當你不再愛他時，仍應該適度尊重對方的感情，給他一些時間，讓他釐清你已決定分手的事實，不要急切強迫對方與你同時退出，也許保持一點時空距離，可以讓對方學習慢慢淡出。

9.分手的雙方回歸到好朋友的位置，固然是一種完美的結局，但若是對方還無法走出情傷的陰霾，就請別在傷口上灑鹽，相見不如化作懷念。

10.明確與厚道的處理戀愛期間共同擁有的物品、財產或互贈的禮物。

### 失戀男女當自強

1.反省雙方發生衝突的原因，究竟是個性不合，還是兩性先天上差異所造成。交往過程中，雙方常將爭吵歸諉於「個性不合」，而欲分手。實際上，有些衝突並不是由於雙方「個性不合」所引起，而是兩性先天上的差異所造成。因此，當兩人不合時，優先反省是否是兩性先天差異所造成，若是，則交往中努力體驗及學習從異性觀點去體諒對方。若真是「個性不合」，則必須考慮所謂的「不合」，究竟是「每個人有不同的個性」，還是「不同到不相容、無法容忍的差異」所引起。

2.男女在判斷對方是否適合自己時，有時是依賴不太理性的直覺。因此，當被拒絕時，並不需要自卑地認為自己的條件太差，而可解釋成缺少「夫妻相」或「無緣」。如此可降低自尊心所受到的傷害。

3.理想中的「白馬王子」或「白雪公主」常隨著生理、心理、社會經驗及環境的成長而變動。若碰到不可避免的外在因素，如：當兵、踏入社會等導致成長或環境的變動，而改變了早期所憧憬的白馬王子(公主)的形象，此時正好又有符合其改變後的「新白馬王子(公主)」之形象的人介入，就容易發生分手事件。



4.反省自己是否有別人難以容忍的缺點。如：脾氣暴躁、談吐缺少內涵等。

5.反省對方或自己所表達的「絕交」、「分手」等用語，究竟是氣話或真心。若是氣話，等雙方冷靜下來，還有可能恢復情誼。若是真心話，則趁早斬斷情絲。

#### · 處理情感挫折的建議

##### 1.不用強顏歡笑，不妨發洩心裡的苦悶

愛一個人是很光榮的事，不用害羞；不被一個人愛也是正常的，不用慚愧。愛人而不被人愛是痛苦的，但不必覺得丟臉。當感情碰到挫折時，若是痛苦難當，其實不妨痛哭一場，沒什麼好丟臉的；若是需要人安慰，可向親近的朋友傾訴；若是積憤難消，可到郊外大吼大叫；在紙上大罵負心人或是打枕頭出氣，也是人之常情。總之，只要不傷害自己，也不傷害別人，沒什麼不可以的。

##### 2.不要怕別人知道你的困境，不妨主動宣告

婚前知道對方不愛你，總比婚後知道來得好。因此，理論上，愛人而不被人愛，不應該痛苦太久，這種痛苦不是愛人離去的問題，而是自己顏面的問題。換句話說，癥結在自尊心，而更根本的原因是我們覺得被拋棄是很見不得人的。若能理解到情感挫折是極正常的事，主動的宣告，可讓自己不再承受隱瞞事實的壓力。

##### 3.理智分析原因，不再重蹈覆轍

為什麼分手？是什麼因素造成？這些問題必須要找到答案，否則情感的不順利必然會再發生。

##### 4.不纏，不詐，不報復，好聚好散

情感上不如意的人，最常見的反應型態是不認輸，再怎樣都要扳回局勢。哪知道，後續動作愈多，在情人面前身價反而愈低。好聚好散，反而更能留下好印象。

##### 5.做好心理重建

好的心理重建方式是，了解不是自己沒福氣，而是對方沒福氣。



## 6. 自立自強才是最好的處置之道

以較好的前途來回應情感挫折，甚至以未來有更好的對象，讓對方發現自己的錯誤。總而言之，被拋棄後最好的「報復」方法是，使自己過得更好，改正自己的缺點，充實自己的條件。

### 在失去的同時，也有獲得

情感挫折的確令人傷心、痛苦、抑鬱、沮喪，但也有其積極正面的一面，它讓我們覺得人生的無奈、人的有限、生命的奧妙；讓我們在「失去」的同時，也是「獲得」：失去了和某人在一起的機會，卻換來選擇其他人的機會。因此，失戀者要知道過去這段情感的缺陷與問題癥結所在，從失敗中學習，讓自己重新變成「活會」，讓下段的戀愛更健康愉快，做一位成熟的愛情贏家。





# 小組活動

## 活動

活動名稱：**價值澄清**

活動目標：協助成員釐清自己的盲點，重新拾回信心。

活動人數：12-15 人

活動時間：30 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
3 分鐘	1.請成員想一想被愛（分手）的原因有哪些？寫下自認為最重要的三個因素？	紙、筆
2 分鐘	2.將成員寫好的便條紙集中，並請二、三位成員上台幫忙寫白板。	
10 分鐘	3.帶領人唸出各便條紙內容，請成員登記於白板上，意思相近者，以「正」字統計。	
15 分鐘	4.請成員討論：如果具有以上的特質，愛情就不會質變嗎？（或「為何這些因素會造成分手？」）	



此情只待成追憶

165

## 活動三

活動名稱：**失落的一角會見大圓滿**

活動目標：引導成員重新覺察、體認自己的優點。

活動人數：15-20 人

活動時間：80 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10 分鐘	1.帶領人參考《失落的一角會見大圓滿》一書（註），並做導讀。	繪本、壁報紙、 彩色筆、剪刀
30 分鐘	2.分成若干組，討論分享繪本內容：一定要找到一個合適的對象嗎？在孤獨寂寞的情況下，可以急就章的找個依靠嗎？當你覺得對方適合你，但對方又跑掉了，你的感覺如何？精挑細選的一定令自己滿意嗎？自己能否裝備得更完善，讓他人刮目相看……。各組派代表記錄與報告。	
10 分鐘	3.回大團體，各組分享討論結果。	
30 分鐘	4.請各組創作或改寫劇本，並於團體中發表或演出。	

註：自立晚報社文化出版部出版，林良譯或上網查詢 [www.netclub.mt.kmu.edu.tw/~andykuos/wwwboard/messages/114.5.htm/](http://www.netclub.mt.kmu.edu.tw/~andykuos/wwwboard/messages/114.5.htm/) )





# 小組活動

## 活動三

活動名稱：**傷痛知多少？**

活動目標：讓成員了解每個人面對失戀傷痛的感覺是不同的。

活動人數：不限

活動時間：30 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
5 分鐘	1. 帶領人提供問卷或口頭詢問，請成員勾選答案，題目如下： ● 當你站在窗邊看風景，不明原因地突然飛來一塊石頭砸在窗戶的玻璃上，你被嚇了一跳，定下神後，趕忙察看玻璃的情況。你覺得玻璃怎樣了呢？ a. 玻璃中間裂了一條線。 b. 玻璃裂成一片蜘蛛網。 c. 玻璃全碎了。 d. 玻璃完好如初。	問卷紙、筆
15 分鐘	2. 公布答案選項所代表的意義（參附件）。將勾選同樣答案的成員分為一組，共同討論，是否個人傷痛誠如測驗上所分析出的結果，如何來調適？	
10 分鐘	3. 各組成員於大團體中分享討論內容。	



## 附件

### 答案說明

這個題目是測驗一個人失戀後，傷痛要多久才能痊癒。問題中的窗戶玻璃，代表著擋在眼前的障礙，玻璃碎裂的情形，則顯示出個人心碎的程度。就心理學角度而言，玻璃碎裂得愈輕，則心理的傷痕愈深，愈難痊癒。)

**選a的人**，認為中間裂了一條線，表示玻璃蠻強韌的哦！猶如自己一般，看起來很堅強，但傷痕卻一直存在心裡，久久不能消退。對好強、愛面子的你來說，哪裡能夠忍受呢？因此會將傷痕化為報復，讓自己活得更好、變得更漂亮，好讓對方後悔。這就是失戀的你在別人眼中看來堅強的原因。其實，你對他有某種程度的依賴，要完全走出失戀的陰影，大概需要半年的時間。

**選b的人**，在失戀後，會不斷地想起和他在一起的種種回憶，尤其感到寂寞時，思緒更是集中在往日的甜蜜之中。還好，因玻璃碎裂情況嚴重，心裡的傷痕復原得愈快，而裂成一片蜘蛛網的玻璃是很容易碎掉的，所以這樣的現象會隨著時間漸漸淡去，不會太久的。

**選c的人**，是一個阿沙力的人，來得快，去得也快，你很容易因為一點小小的事情或感覺立刻墜入情網，而當感覺不對了，必須結束戀情時，也很能夠看得開。選這個答案的人是最不令人擔心會想不開的。失戀當然會使你難過，可是在大哭一場或大醉一場後，又能開朗、積極地面對生活了。這樣的你，大約三天時間就可以將傷痕平復了！

**選d的人**，你腦海中出現的玻璃，還真強壯得完全沒有裂痕，表示在你心裡，它依然保持完整，你不希望它破裂。這樣的你，非常不容易走出失戀的陰影，一個人的時候悶著想，出了門也儘可能在路上搜尋和他相似的身影。對你來說，要完全走出失戀的傷痕，需要很長的時間。人是不能一直活在回憶中的，奉勸你一定要拿出勇氣來擺脫它，迎接新的生活，否則下一段更好的戀情可是不會來到的喔！





# 小組活動

## 活動四

活動名稱：**我的分手經驗**

活動目標：協助成員重新回顧自我情感的交往歷程。

活動人數：15-20 人

活動時間：50 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10 分鐘	1.暖身遊戲：剪刀、石頭、布 (1)「布」代表握手，表示很想與對方做深入交往；「石頭」代表相互微笑，表示只願做普通朋友；「剪刀」代表轉頭回絕，表示不願意認識方。 (2) 兩人猜拳，如果同為「布」，則兩人互相握手；若一人出「石頭」，一人出「布」，則尊重出「石頭」的動作，兩人相互微笑；若一人出「布」，一人出「剪刀」，則尊重出「剪刀」的動作，以此類推以最冷漠的動作為優先。體會被拒絕的感覺。	紙、筆
20 分鐘	2.分成若干小組，分享你曾與異性朋友分手的經驗，當時的感覺、反應是什麼？	
20 分鐘	3.回到大團體，帶領人邀請成員說一說現在的感覺。	





此情只待成追憶

169

## 活動五

活動名稱：**相見化作懷念**

活動目標：1.協助成員學習以「我」為主詞的委婉溝通技巧。  
2.引導成員深思熟慮，做好準備，以化解危機。

活動人數：15-20 人

活動時間：55 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
15 分鐘	1.溫柔且堅定——「抱歉」要怎麼說 (1) 將成員分為主動提出分手者及被動分手者二組，讓每位成員用真誠、溫和、清楚與堅定的語氣，以「我」為開頭寫出 10 句有關分手情況的句子。例如：「我很抱歉！對你提出這樣的事情。」每組討論後，選出 10 句寫於白板上。	紙、筆、白板
15 分鐘	(2) 各組派代表分享所寫的句子與理由，並由對方逐句討論出適當的對應方式。	
10 分鐘	2.沙盤演練——赴約須知 (1) 請成員具體列出談判分手時可能出現的狀況，並寫於白板上。	
15 分鐘	(2) 針對每項危機，共同討論出適當的對應方法。	

## 學習評量

1. 學員是否清楚知道造成情感受挫折的因素？
2. 學員是否知道處理情感挫折的方法？
3. 學員是否清楚知道當跟對方分手時，如何保護自己？
4. 學員是否知道分手後對個人的影響為何？



## 參考書目

- ★李郁文、邱美華（2000）。兩性教育與生涯規劃——團體諮商主題工作坊。台北：桂冠圖書公司。
- ★卓紋君（2000）。從兩性關係發展模式談兩性親密關係的分與合（上）。諮商與輔導，174，25-29。
- ★卓紋君（2000）。從兩性關係發展模式談兩性親密關係的分與合（下）。諮商與輔導，175，19-23。
- ★卓紋君（2000）。台灣人愛情發展的歷程初探兼論兩性輔導之重點。諮商輔導文粹——高師輔導所刊，5，1-30。
- ★陳勤惠（1999）。焦慮矛盾依附型的女大學生之情傷經驗研究。屏東師範學院教育心理輔導研究所碩士論文。
- ★教育部（2002）。家庭教育生活寶典。教育部。
- ★張惠芬譯（1998）。步入婚姻之道。台北：揚智出版社。
- ★楊士毅（1996）。愛、婚姻、家庭—差異、衝突與和諧。台北：揚智出版社。
- ★簡春安。女性的愛情與婚姻。教育部社教司。

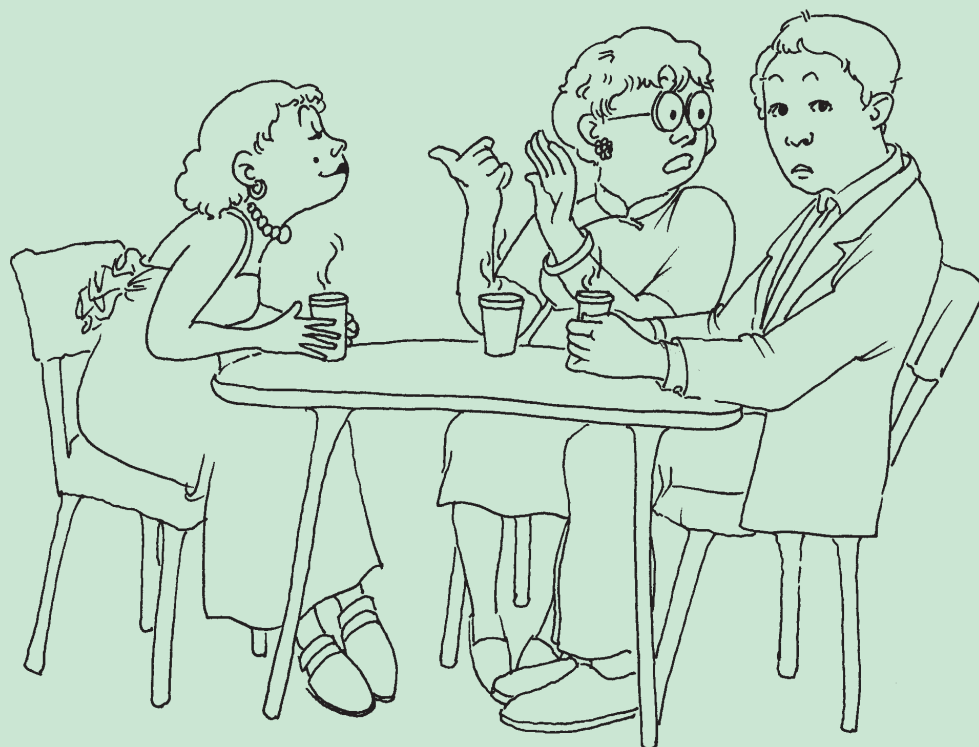
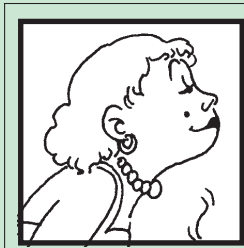


# 單飛 的日子

## ——單身生活規劃

### 重要概念

1. 單身可以是過去式、現在式或未來式，每個人或多或少都會有某個時期要面對單身。
2. 造成單身的原因每個人不盡相同，確認自己為何處於單身狀態，接納目前為單身的事實，才能做好生活規劃。
3. 單身生涯並非是不可逆的，有的人選擇不結婚，有的人選擇婚姻，但進入婚姻者，也可能因意外或婚變而再度單身。
4. 孤獨感是單身者自在生活的副產品，卻也是任何人都會有的感覺。克服之道是面對它，並找出造成孤獨感的原因。
5. 在規劃單身生涯時，應將財物及健康做完善管理，讓生活免於恐懼與匱乏，也要照顧自己的情感與性慾需求。



**華特**，單身，工作穩定，有很大的成就感，並有豐厚的收入足以維持經濟上的獨立自主。每次要出門參加朋友聚會，父親總是生氣的說：「每一次放假，都是和一些同事、朋友聚會，你到底想不想結婚。」華特的父母親是個傳統而保守的人，請託安排了幾次的相親，華特不是看不上眼，就是沒有感覺、不來電，幾次下來，彼此都筋疲力竭，華特開始對自己有深深的疑問：「我真的就像父親所說的不想結婚嗎？」每當有人毫無避諱問及：「怎麼還不結婚呢？」華特心中一陣茫然不自在，雖然嚮往愛情，希望有人陪伴，但又擔心會因此而喪失自由自在的生活。



一般人從襁褓到高中時代，多半生活在家庭組織中，進入大學或就業後，才漸漸脫離家庭或學校，開始單獨面對生活。之後，有人走入婚姻，共同營造兩人世界，有人年屆適婚階段而仍未嫁娶，因而單身可以是過去式、現在式或是未來式，每個人或多或少都會有某個時期面對單身生活。單身生涯並非是不可逆的，在成長過程，您有兩種選擇：一種是選擇結婚進入婚姻生活，另一種選擇是繼續維持單身狀態。但進入婚姻者，也可能因意外或婚變而再度單身。所以，不管已婚或是單身，都要積極規劃生活。

對於目前仍是單身者來說，造成的原因不盡相同，但不管是基於哪種因素，都有權利決定自己所想要過的生活方式。

- 1.我是單身，因為那是我的選擇。
- 2.我是單身，只因為尚未遇到理想的對象。
- 3.我是單身，因為合意的理想對象永遠不可能出現。
- 4.我是單身，只因為曾經遇到理想的對象竟然失去了。
- 5.我是單身，只因為缺乏養兒育女的責任感。
- 6.我是單身，因為喜歡自由自在、不受拘束的生活。
- 7.我是單身，因為事業上需要全心全意。
- 8.我是單身，因為經濟上有問題，需承擔家庭經濟壓力。

## 我為什麼還不結婚？

傳統社會普遍認為婚姻是人生必經之路，對於單身者有著許多社會價值評判，例如：「男大當婚，女大當嫁」、「哪有正常人不結婚的」、「單身者都怕負責任」、「不結婚的人會很孤獨」等，對單身者造成壓力。這些社會的誤解、偏見及壓力，經常讓單身者不知如何面對自己的處境而感到心慌。

大多數的單身者，經常得花上老半天功夫，向別人解釋為什麼還不結婚，而導



致單身者常被誤認為在某些部分有缺陷，就如同被忽視或輕視的人一樣，慢慢的開始相信別人對他們的看法；在意識上也許並不會承認世俗所認定的，但是行動上卻開始出現退縮，而無法及時把握或選擇擴展人際及工作上的機會，也開始覺得自己只不過是臨時的過客，無法在社會生根。

## 單身、已婚大不同

大致來說，單身者和已婚者的日常生活有著不同的型態及立場，單身者的生活，在以已婚者為主要價值的社會裡，常常有被束縛、隔離、排擠的情形。但是細想單身的優點——自由，是單身者擁有的最大財富，可以讓單身者享有自在平靜、不受干擾的生活。而相對於許多已婚人士而言，單身者雖然少了夫妻或親子間的互動，卻可以有更多的時間和精神來發展自己的個性及才華，並且擴展人際網絡，做出更自由和積極的生涯規劃。

下表是從不同角度比較單身者與已婚者之生活概況，但並非絕對性。

項目	單身者	已婚者
生活型態	生活空間平靜而不受干擾，利於思考與創作，但有時較為孤單。	被信任和被愛，感到另一半的存在；生活空間易受家人影響而不利於做個人思考工作。
休閒安排	旅行、培養天賦、修養身心，較多個人的安排，親人的牽絆少。	與配偶兒女共樂、款待親友或接受親友款待，較少個人的休閒機會。
人際關係	可以擴大個人交友範圍	增加親友互動機會
機會	可以做選擇、做決定、挑選新職業、遷居新地方。	做決定時，多了一些顧慮。
照料及安全	獨力完成、經濟獨立。	分工合作、有人關心、有更大的經濟支援。

### · 人際交往

在人生發展階段，結交朋友是理所當然的事，大家可以一起追求共同的歡樂、互相開玩笑、分享彼此間的秘密與互信，伸出結交朋友的手也是單身者理當做的





事。先對別人感興趣，別人才會對你感興趣，爭取主動建立友誼的機會——參加團體活動、單身俱樂部、交誼會、電腦約會或其他約會服務等，掌握機會；再者，要歡喜與人交往，見人就打招呼，如此，不管我們在什麼地方，遇見什麼熟人或是想和別人談些什麼，都能擊破冰封的僵局，建立友誼支持網絡。

來自朋友的了解、關心，可使生活壓力減輕許多，讓單身者有精神上的支持，對所處的環境完全改觀。結交朋友並不是要朋友幫助我們度過難關，而是跟朋友在一起時，可以彼此分享人生經驗，使生活更有意義。

#### · 關照孤獨

單身者的孤獨感是自在生活的副產物，比起一般已婚者更需要好好的照顧。而克服孤獨感的根本之道是對「孤獨」有正確的認知。

孤獨感是任何人都會有的感覺，獨處時並不一定會感到孤獨，但即使在有許多人陪伴的時候，孤獨感仍可以擊潰一個人。因此，最重要的是正視孤獨的感受，學習面對、接受並掌控它。首先，認清造成孤獨感的原因，是無人陪伴的空虛感，還是突然的、無緣由的情緒感受，而不是用暴飲暴食、服用藥物、不停地工作、不停地收看電視、狂歡一場或隨便找個人來解憂，如此不斷的逃避，只會愈覺得痛苦不堪。

其次，利用獨處的閒暇時間做些事，如從電話簿上找一個關心你的人談談，他們會仔細聆聽你的傾訴，同時提供精神方面的支柱，使你感受到有朋友關心的踏實感。另外，經常出去散步、上健身房、騎腳踏車，甚至打掃家裡，做些有益健康的事，都有助於縮短孤獨襲擊身心的時間。

精神意識可以操縱身體的感覺，我們也可有計畫的運用身體的活動，來減輕精神壓力。事前計畫可以幫助自己確實執行某項預定的活動，雖然單身者厭惡時間是被預定計畫或其他束縛限制住，但如果能藉由事先規劃，讓自己去做些想做而未做的事情，以改變精神生活，為別人做些事情，就能自助助人，享受到雙重的愉悅，順利度過孤獨的時刻。面對孤獨而不讓孤獨於身邊徘徊，換個角度和心態來看孤獨



一事，用有利自己的觀點來思考事件，孤獨反而是訓練一個人獨立、誠實面對情緒、增強自信的絕佳時機，如此也可以利用孤獨感創造舒適的單身生活。

### · 愛情雙人舞

愛情是撫慰孤獨及增添生活情趣的滋潤劑，只要是生而為人，就有尋求愛及被愛的權利。已婚者為共同營造親密相屬的兩人世界而努力，單身者也可以投身愛情海，為平靜的生活增添色彩。單身者有權利為愛的追求而付出，也必須接受愛情原本就有冒險與風險的存在，可能遭遇到所有愛戀過程中的難題。如果期待能有圓滿的感情生活，則應努力付出追求愛情的行動力，用心經營兩人世界，為相繫相契的戀戀長路而努力，那麼世上的寂寞單身者將大為減少。

單身者在追求愛情時，總有兩難的矛盾，既希望能快樂而自由自在的生活，又要能夠與人心靈相契、共同分享生活點滴；要樂在愛戀卻不想受太多情感的牽絆，因此常常需要做些取捨而影響情緒。如果只是因為對生活感到厭煩，而想找一個戀情來排解，但未能用心經營的作法，常會為自己帶來的麻煩勝過於對自己的幫助，容易造成玩火自焚的情形發生。因此，在戀愛的過程中，如能本著真誠的心態來面對自己和情人，那麼兩性交往就是彼此相繫和成長的好機會。

單身的狀態並非恆久的，如果戀情的發展自然的導向婚姻，就可以跳脫單身而走入婚姻，只是長久的自在生活和兩人世界的心態調整，是需要多多關照的部分。

### · 性不性由你

根據佛洛伊德的說法，正常男女在生理成熟的青春時期即會有性的需求，而我們從孩提時代開始接受的訓誡是：凡是涉及性行為或有關肉體的任何事情，都是引起罪孽的根源，尤其是婚姻生活以外的性行為，更是有悖於社會善良風俗。對單身者而言，面對社會規範的要求和生理的需求，常常會有失衡的衝突之苦。

一般人認為單身者在性生活上堪稱幸運的地方是，他們不必無可奈何地將自己獻給性生活，能了無牽掛、逍遙自在地營造一種極富變化又十分滿足的性生活。事



實不然，因為有一些心理上、工作上、時間和能力上的阻礙，以及許多單身者無法接受婚姻以外的性生活。

性慾並非只是一種肉體上的衝動，而是由各種心理驅力的結果。如果想利用性關係快速建立親密感情、獵取愛情、恢復自信、支持自尊心，或以性行為來表示敵意、當作一種武器，這些曲解性生活的不當現象，並不能帶給我們性的滿足，反而是建立良好人際關係的絆腳石。因此，單身者絕不應讓外來壓力、荒謬的社會傳統或是別人的不合理要求，來支配自己的性生活，也不要讓性生活成為情感方面的困擾，而影響了我們的最佳判斷，因為它不是我們生命中唯一的大事，亦不是男女間唯一的重要關係。

## 自在單飛

許多單身者有種種不願意單獨外出的理由，如：「我今天實在太累了」、「我要做的事情太多」、「今天有一個我非看的特別節目」、「我最怕晚上單獨外出」。也有許多單身者自認為缺乏社交技巧，無法配合社交場合的實際需求，害怕被失望、挫敗打擊。如果單身者能多抱持積極的態度，將自己和周遭世界連結在一起，就可以經營出豐富的生命。建議單身者激發自己的熱情，讓自己擁有無盡的活力，並發掘自己的好奇心，避開不想做的事，專挑有興趣的事；讓自己來去無拘無束，全憑自己的選擇；上館子可以呼朋引伴，也可以單獨一個人；安排一趟旅行，讓自己在所預定的時間成行，可以自由去結識任何人，也可以不與人來往。如果你能透過各種活動，將內在恐懼減至最低，就不會被自以為不可能的因素限制得寸步難行，而可以走遍天下，追求自己的興趣，享受生活的樂趣。那時，單獨外出與旅行，將變成最有價值的生活體驗。

## 妥善理財，無後顧之憂

穩定的工作可以支持經濟上的獨立自主，金錢的增加和財富的累積可以為日後

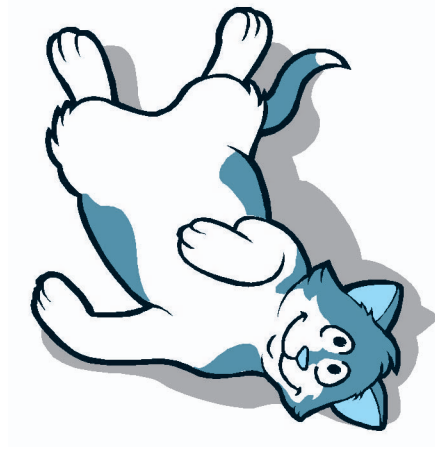


單身生活作準備，因此，單身者比已婚者更需要有一份穩定收入的工作。然而，經濟上的問題大多來自人們的價值與期望不符，如果將金錢與安全感劃上等號，一心一意奮力追逐，用物質成就來衡量自己，則追逐金錢的遊戲和負擔將永無休止。

當我們一直努力工作，但所賺的錢卻常入不敷出的時候，就需要重新審視自己的經濟情況——收入、花費項目、有無理財規劃。因此，花一點時間學習理財之道，將工作所賺得的金錢妥善規劃，可以使生活過得更樸實卻無匱乏。

單身者應學習讓生活沒有匱乏感，並珍惜自己所擁有的東西。適時的工作，避免因為金錢的追逐而輕忽真正擁有的親情、友情，金錢是買不到親密的情感與友誼的。

單身者實現個人願望的秘訣在於自己，只要我們適當行使個人的權利，認清目前的處境而敢於付諸行動，將障礙清除，也確實了解自己所需要的是什麼，做自己喜歡的事及選擇，就能變得更自由，也會愈喜歡自己、尊敬自己。關於單身者的自由，不是只考慮自己而已，還有對他人及社會應負的責任，那就是促進大家對單身者的認識。



# 小組活動



## 活動

活動名稱：**單身老實說**

活動目標：透過成員對單身的看法，自我覺察目前單身的理由。

活動人數：60 人

活動時間：70 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10 分鐘	1. 暖身活動－同心圓 (1) 男在外、女在內，面對面圍成兩圈。 (2) 成員配合音樂段落，依活動帶領人的指令做動作，如請成員隨著音樂男生向左走、女生向右走，當音樂停止時，伸出右手與對面的學員握手，並告訴對方您的姓名。 (3) 進行互相認識及分組，將成員分成 5-6 組，每組 10-12 人。	手提音響 大海報 A4 紙張 色筆
30 分鐘	2. 小組討論－吹泡泡（自由聯想） (1) 給每小組一張大海報，請成員於海報中央畫一個直徑十公分的圓，並於圓內寫下單身二字。自由聯想題目為：「目前男女選擇單身的原因為何？」 (2) 把大家所說的原因或理由寫於海報上。分享結束後將海報交給帶領人。	
25 分鐘	3. 大組討論－單身老實說 (1) 單身理由排行榜，將成員所討論原因統計出現次數，讓成員也能分享其他組所討論的內容。 (2) 給每個人一張 A4 白紙，寫下自己現在是單身的理由。 (3) 自由分享個人目前單身的理由。	
5 分鐘	4. 總結	



# 小組活動

## 活動二

活動名稱：**呼朋引伴去探險**

活動目標：透過了解自己的**生活經驗**，發現自己的**生活型態**，並於**規劃休閒生活**的同時，找到有**相同興趣**的同伴。

活動人數：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
15 分鐘	<p>1.愉快的生活經驗</p> <p>(1) 請成員回顧過去一個月令人感到快樂的生活事件或經驗，舉出一至二個在事件發生後讓您感到相當滿意或愉悅的事。</p> <p>(2) 引導句</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●最近一個月中讓我愉悅的經驗有……</li> <li>●這些讓愉快的生活事件，有哪些共同特性？</li> </ul> <p>(3) 將這些生活事件依其特性做分類，並於下列線段中區分出適當位置</p> <p>室內 -5-4-3-2-1-0-1-2-3-4-5 室外</p> <p>靜態 -5-4-3-2-1-0-1-2-3-4-5 動態</p> <p>事務 -5-4-3-2-1-0-1-2-3-4-5 人群</p> <p>(4) 與小組成員分享</p>	A4 白紙 筆
15 分鐘	<p>2.喜歡的日常活動</p> <p>(1) 當你不用上班時，通常會從事哪些休閒活動，請列舉一至二項。</p> <p>(2) 引導句</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●不工作時，通常我喜歡從事的休閒活動為……</li> <li>●我喜歡從事的休閒活動通常有哪些共同特性？</li> </ul> <p>(3) 將這些休閒活動依其特性做分類，並於下列線段中區分出適當位置</p> <p>室內 -5-4-3-2-1-0-1-2-3-4-5 室外</p> <p>靜態 -5-4-3-2-1-0-1-2-3-4-5 動態</p> <p>事務 -5-4-3-2-1-0-1-2-3-4-5 人群</p> <p>(4) 與小組成員分享</p>	
10 分鐘	<p>3. 綜合愉快的生活經驗及喜歡的日常活動，請成員分享自己的生活大多落在哪一傾向。</p>	





需要時間	活動步驟	使用材料
5 分鐘	4. 新的旅程 (1) 以下有六個島嶼，請帶領人介紹這六個島嶼的風光。請成員分享：如果現在有一星期的假期，希望安排到哪個島嶼旅遊？ 甲、美麗浪漫藝術人文島嶼 乙、溫暖友善人文氣息島嶼 丙、顯赫富庶熱情商業島嶼 丁、現代井然進步科技島嶼 戊、自然原始回歸純樸島嶼 己、深思冥想追求真理島嶼	
30 分鐘	(2) 引導與分享 ●依優先次序排列喜歡的島嶼旅行。 ●看看團體中有哪些人與自己有相同的旅程，可以邀約呼朋引伴去探險。 ●哪些人可以與您一起去開創新生活？ ●哪些人可以預約未來？	
5 分鐘	5.總結：帶領人歸納今天成員所分享的內容	







# 小組活動

## 活動三

活動名稱：**與自己相遇**

活動目標：了解自己的特性與生活型態之關係，重新塑造自己的新生活型態。

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.瞎子與狗 兩人一組，一人雙眼閉著做瞎子，一人引導瞎子走路，瞎子在被帶領過程中不能有意見或不遵從對方的引導。一段時間後，角色交換。活動結束後，讓成員自由分享被別人牽制或配合帶著走的感受如何。	筆 紙
20分鐘	2.我的桃花源 (1) 發給成員每人一張紙，將白紙畫出四象限， ●左上為—我的個性是 ●左下為—我目前所過的生活型態（含工作、家庭生活、休閒活動等等） (2) 帶領人引導成員做左象限圖： ●我是一個什麼樣的人 ●我目前所過的單身生活狀況 (3) 邀請成員分享。	
20分鐘	3.告訴遇見另一個 (1) 引導句：這代表原本所居住的生活環境及現況，目前有機會搬家，為下一個活動做準備。 (2) 請成員完成右象限： ●右上為—歡迎某類性格的人 ●右下為—這裡的生活會是什麼樣的情況 (3) 讓小組成員分享。 (4) 兩個我可以相遇嗎？請成員檢視自己在暖身活動及後來小組所討論出來的新生活型態可行性的程度，以及要如何實現自己覺得重要的生活方式。	
10分鐘		
5分鐘	4.總結：由帶領人說明選擇一個適合自己生活型態的重要性。	



## 活動四

活動名稱：**我所擁有的生活空間**

活動目標：催化成員檢視目前自己所擁有的資源，引導成員思索如何計畫生活，讓生活更多采多姿。

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
5 分鐘	1.暖身活動：誰說命中注定 (1) 前言 不管從哪個角度來看，我們對愛情還有憧憬、對婚姻還有夢想的人而言，並不是婚姻市場的瑕疵貨，也不是庫存貨…… (2) 分享目前的單身生活價值	
30 分鐘	2.一個人也可以很幸福 (1) 小組討論內容： ●對於目前使用時間的情形滿意嗎？ ●在你的理想中，應該怎樣使用時間？ ●你希望能花更多的時間在…… ●你希望減少時間花在…… ●想三件事是目前想要去做卻一直還未實踐的活動	
10 分鐘	(2) 生活餡餅 請在紙上畫二個圈，一個圓代表一星期七天，請依自己的真實狀況畫出比例圖。 *現在你可以採取行動，改變目前的生活餡餅，使它更接近自己的理想，請依自己期待的生活活動狀況，按照所需花費的時間，在另一個圓上畫比例圖。	
20 分鐘	(3) 分享彼此的生活餡餅	
5 分鐘	3.帶領人總結 過了多年的單身生活，經過了心情上的百轉千折，了解到其他成員的時間規劃後，是否想調整自己的生活步調，在你的理想生活安排中，哪些是你的生活重心，愛情、家人、工作、休閒……，排列優先次序、輕重緩急，將讓你的單身生活更加愉悅豐盈。	



# 小組活動

## 活動五

活動名稱：**愛情曼波追追追**

活動目標：協助成員釐清兩性交往的迷思，也讓成員能勇敢追求愛情。

活動人數：30 人

活動時間：50 分鐘

進行方式：

需要時間	活動步驟	使用材料
10 分鐘	1. 歌曲欣賞：劉若英所唱「我一個人住」，帶領人引導成員自由想像等待愛情、期待愛情、追求愛情等心情。	
30 分鐘	2. 愛情曼波追追追（搭配流行音樂）：分組討論相關議題，破解迷思。（附件一） <ul style="list-style-type: none"> <li>● 腳踏多條船，機會自然來</li> <li>● 不在乎天長地久，只在乎曾經擁有</li> <li>● 不管誰反對，為愛勇敢往前飛</li> <li>● 愛情天注定，一見鍾情最美麗</li> <li>● 談戀愛要畢其功於一役，只許成功，不許失敗</li> <li>● 好的伴侶就是要讓對方快樂</li> <li>● 要有婚前性行為，才不會輸在起跑點</li> </ul>	
10 分鐘	3. 愛情加油站 帶領人帶領討論及分享，追求感情四大法寶：關心、了解、尊重、責任。（附件二）	

### 附件一

#### 愛情曼波追追追—破解迷思法

##### 1. 腳踏多條船，機會自然來。

**破解：**儘量不要做這種事，要是有一天你發現自己的男/女朋友也是腳踏多條船，大概也不太能接受這種交往關係。會想腳踏多條船的人，也可能是因為怕被拋棄，所以一次就和好幾位異性交往談戀愛，想說反正沈了一艘「鐵達尼號」，我還有航空母艦、巡洋艦、驅逐艦、潛水艇，如果統統都沈了，最後還剩下救生圈，也就是我們常說的：「找備胎」。也許有成員會說，不是本來就應該多交往、多看看呀，到時候再選擇就好。也許有些人不反對多和異性交往，可是如果永遠都只是



停留在「觀賞櫥窗的衣服」(Window Shopping)的階段，是無法在正確良好的交往關係中得到成長的，看到的都將永遠只是表面，就像人家「相親」時開出的條件一樣，學歷、職業、房子、車子、存款等一些表面的東西。

## 2. 不在乎天長地久，只在乎曾經擁有。

**破解：**一般人談戀愛，多半會希望是有結果的，除非一開始就抱著「只是玩玩」的心態，所以，如果想要天長地久，就需要兩個人一起成長，也為這份關係做好前瞻的規劃，而不是只看到眼前的好處和快樂，好比婚前性行為就是一個較受人爭議的話題。同樣的婚前性行為，卻可能帶來不一樣的結果，這就要看當事人是否在乎「天長地久」，而不是「曾經擁有」了。不然以一時的衝動，可能賠上一輩子的幸福呢！

## 3. 不管誰反對，為愛勇敢往前飛。

**破解：**聽起來很浪漫，不過一段感情甚至婚姻，可能要考慮的因素絕對不只是兩個人的事而已，有人就說，「婚姻」是兩個家族的結合，至少在交往的過程中，最好能夠公開，讓彼此的親人、朋友、老師都能夠一起分享你的快樂；遭遇到困難的時候，也能夠有支持系統。當人在不愉快的情緒中，是很難保持理智的，可會做出一些令自己也意想不到的行為，這時「旁觀者清」，有他們的意見會是很好的參考。

## 4. 愛情天注定，一見鍾情最美麗。

**破解：**一見鍾情的確很美好，也是很多人求之不得的事情，不管它是不是最美麗的，總之，愛情絕對不是天注定，這是可以確定的。「幸福要靠自己來爭取」，在戀愛交往的過程中，不管是「一見鍾情」也好，或是要苦戀了很久才開始交往，都不可能沒有困難和挫折，如果總是抱持著「愛情天注定」的想法，當遇到挫折的時候，就很可能會以「我們不適合」來作結束，失去了攜手一同面對困難的機會，雙方的關係就很難有真正的成長可言。所以，「戀愛」也是一門學分呀！別只看到它甜蜜的一面，它也有「粉」辛苦的一面喔！

## 5. 談戀愛要畢其功於一役，只許成功，不許失敗。

**破解：**我只能套一句陳水扁說的話：「有那麼嚴重嗎？」我知道有不少人的確是和自己的初戀情人結婚，然後幸福地走完一輩子，但這絕對不是唯一的標準答案，也有人尋尋覓覓才找到最合適的伴侶，也是幸福一生呀！想想看，也許一次就成功的人，從另一個角度來看，也似乎少了多采多姿的體會。此外，如果真的失戀了，讓自己慢慢冷靜之後，好好想想是什麼樣的原因造成分手，而不是把原因狹隘地歸因於「都是對方不好，他真是個爛人」，或是「一定是我太爛了，我真是一無是處」，像這樣的檢討根本就無濟於事，對未來也不會有太大的幫助，即是談再多次戀愛，大概也沒什麼收穫。



## 小組活動

### 6.好的伴侶就是要讓對方快樂。

**破解：**我們不需要把對方的快樂攬在自己的身上，過分地把重心放在對方身上，對方的一舉一動、一顰一笑都牽動著自己一天的心情，當有一天自己負荷不了，就容易產生爭執，就會抱怨：「我對你那麼好，你怎麼不和我付出的一樣多呢？」比較好的關係是彼此互惠的，當有一方一直付出，卻沒得到什麼回報的時候，這樣的愛情是無法長久的。我們常說：「先愛自己，才能愛別人。」愛人之前，就先讓自己成為一個「可愛」的人吧！自己才是掌握快樂的主人，哪裡需要仰賴別人呢？

### 7.要有婚前性行為，才不會輸在起跑點。

**破解：**良好的關係是建立在彼此相愛的基礎上的，沒有感情基礎的性行為，只是一時的「激情」，這段感情大概又「只能成為追憶」，但這並不是說性技巧不重要，而是空有好的性技巧是不足以構成良好的感情關係。

## 附件二

### 感情四大法寶：關心、了解、尊重、責任。

#### 1. 關心

「沒人會相信一個從來不澆花的人是個愛花的人」，談戀愛也不是整天說：「我愛你！」就可以的。相信在感情關係中，應該是「付出愈多，收穫愈多」才是。

#### 2. 了解

沒有以「了解」為基礎的關心，是盲目的關心，而沒有發自於「關心」的了解，可能只是為了滿足自己的好奇心罷了！就像愛窺人隱私的人一樣討厭。「了解」是愛情成長的原動力，唯有透過了解，我們才能知道彼此到底合不合適，也因為了解彼此的需要，所付出的關心將更貼近彼此的心。

#### 3. 尊重

沒有尊重的愛，很快就會變成控制和佔有，這樣的愛讓人窒息，是無法長遠的。

#### 4. 責任

真正的愛情所帶來的，是一種責任感，因為對這份關係真心珍惜，所以能夠「三思而後行」；也因為這份責任感，讓很多人能有力量去嘗試、去學習更多他們從來不敢做的事。



## 學習評量

1. 學員是否可以說出目前單身的理由？
2. 學員是否知道財務管理的重要性？
3. 學員是否學會關照自己的需求？
4. 學員是否更懂得安排自己的生活？
5. 學員是否可以說出自己的愛情條款？

## 參考書目

- ★于曉丹譯(1993)。單生生活的藝術：單身職業女性的基本指導。台北：業強出版社。
- ★李政猷、侯嘉瑜譯(1987)。單身挑戰。台北：遠流出版公司。
- ★沈怡著(1998)。關於單身。台北：商智文化。
- ★林淑貞譯(1994)。海蒂報告。台北：張老師文化。
- ★Hsu, Albert R.著，林秀娟譯(2000)。我該單身嗎。台北：校園書房。
- ★吳幸宜譯(1997)。樂在不結婚—歡享自由獨處、擁抱單身生涯。台北：遠流出版公司。
- ★夏涵原著，薛洵等譯。怎樣過獨身生活。台北：桂冠圖書公司。
- ★Ann T. Hamover著，張欣如譯(1998)。單身公害。台北：雅典文化出版社。
- ★馮度譯(1992)。不結婚症候群。台北：晨星出版社。
- ★廖和敏著(1993)。不婚俱樂部。新店：方智出版社。

