

第2章

青春愛的練習曲

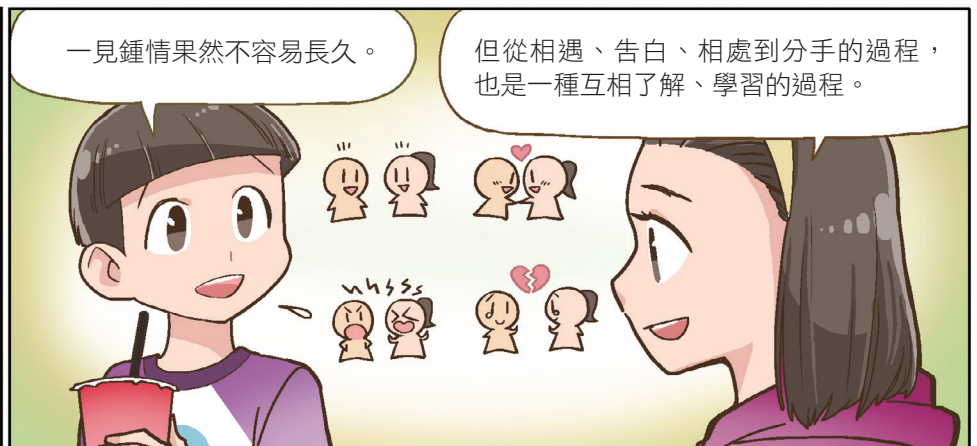
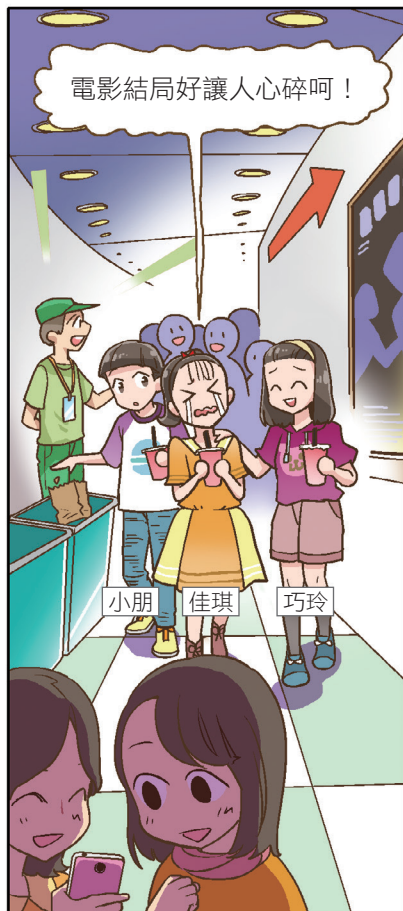
青少年階段是發展親密關係的關鍵時期，學習如何經營一段關係，建立合宜的態度，是未來發展健康親密關係的重要基石。此章帶大家從情感發展過程中，學習培養應具備的合宜態度，並利用生活技能來解決情感互動時的問題。

將學到的是

認識情感發展的進程。

培養情感發展應具備的態度。

練習面對各種情感互動時，應具備的生活技能。



愛的真諦：愛人愛己



上述三種關係，哪一種才是真正的愛呢？這樣的關係會造成什麼影響？接著來看看三位同學省思之後的回答。



單方面付出，只顧著愛對方而忽略照顧自己，失去自我，甚至影響一般的人際互動，容易導致貶抑自信與自尊等。



一味要求對方改變，使得愛情像失衡的天平，不停加重某一方的責任，長久下來，終會造成彼此關係的傷害。



兩個人一起負責任經營愛情關係，經過長期相處，不僅接納自己的不完美，也學習了解對方優缺點、尊重彼此喜好和夢想。

從小朋、佳琪和巧玲分享對於情感相處的想法中，可以發現真正的愛的關係應具備關懷、責任、尊重和了解等面向，而且必須要學會愛自己，了解自己的能力到哪裡，什麼可以付出，什麼無法付出。才有能力愛別人，包容對方的缺點，以及尊重對方的需要，兩人的交往關係才會健康。

想一想

當面對「愛是什麼」會想到哪些要素？

愛一個人，就必須關懷他、了解他及為他負責，並且尊重他的自由意願，四者缺一不可，應該會幫助大家找到真愛。（參考佛洛姆愛的藝術）



愛的序曲——好感與吸引

在平常的生活當中，你曾經對誰有過好感？
你是如何感覺到這些好感？

那個拿籃球的男生好帥啊！

佳琪

走吧！去打籃球了。

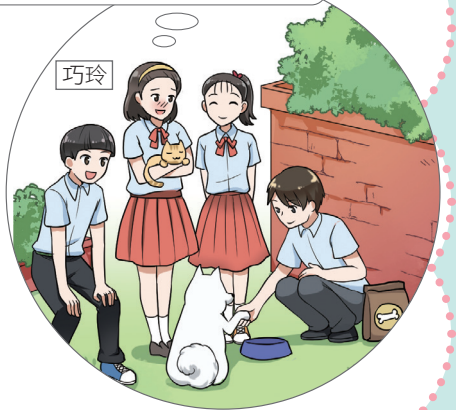


我缺乏領導能力，
所以喜歡有領導能力
特質的人。

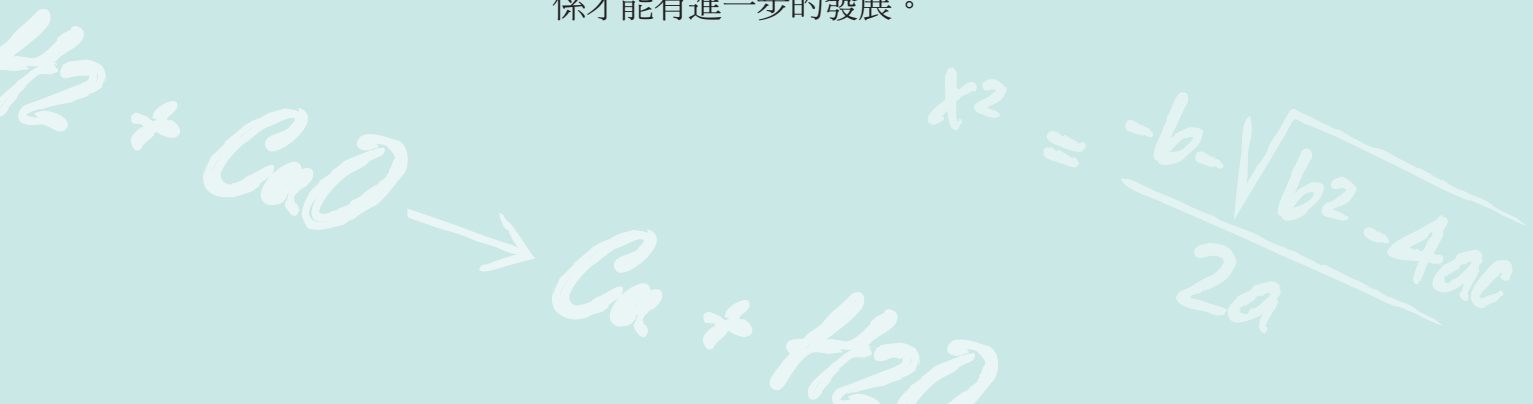
我也滿喜歡這樣的女生，
然後又熱愛運動，未來可
以陪我一起打球。

每次看到他主動照顧小動物，
都讓我覺得他超有愛心，
我最欣賞這種男生。

巧玲



好感包含欣賞和喜歡等感受，像是欣賞有愛心的男生，或是喜歡有領導力的女生。欣賞與喜歡常來自日常生活中和對方的互動，尤其在團體活動中，更能夠觀察到對方的特質、表現與處事風格，也能透過其他人客觀的回饋，檢視是否與自己的觀察一致。當我們彼此有更多的互動，累積更多的了解與好感，產生情感的吸引，兩人的關係才能有進一步的發展。



透過吸引三人的對象，可以發現情感交往中，引發好感與吸引的三種樣態。

一、外表的吸引力

看到對方的外貌、氣質、姿態、身材和裝扮等外顯條件所引發的吸引力。例如：第18頁的佳琪。

二、兩人的相似性或互補性

興趣或生活經驗等條件相似的人，容易變成好友或情侶；也可能因各方面相異互補，被對方吸引。例如：第18頁的小朋。

三、時空的接近性

兩人因頻繁的互動，而增加對彼此的熟悉感與親密感。例如：第18頁的巧玲。

引發情感吸引力的面向很廣，每個人也不盡相同。在兩人相處的過程中，這些吸引力可能都會出現，但是心理的吸引力，例如：態度和價值觀等，會比身材與外貌等生理吸引力長久。因為外表會隨著時間改變，能夠維繫兩人情感的就是心理的支持，以及對彼此欣賞的眼光。

有些人會受到偶像外表、才華的吸引而產生迷戀，花了許多時間與心思，甚至是金錢，以為這就是愛。事實上，若只有情感的吸引力，卻沒有真正的互動交流，只停留在迷戀階段，很難成為長久穩定的愛。



愛的初體驗——情感的告白

面對有好感又吸引你的心儀對象，你的選擇和心情是什麼？

到底該不該說呢？我會害怕，如果被拒絕，會不會連朋友都做不成。



佳琪

既期待又怕受傷害

我還沒準備好，想等到自己變得更成熟，再告訴對方我的心情。也還沒準備好，接受別人的告白。



小朋

不急於告白，默默守候

如果遇到欣賞、有好感的對象，我會想讓他知道我的心意。



巧玲

愛就要讓他知道

當巧玲選擇告白的話，必須做好下面三種準備。

確認自己夠成熟，了解愛

進入情感前，要提醒自己成為一個成熟、愛自己的人，這樣才有能力照顧彼此，並為感情負責。

成功與否，都沒關係

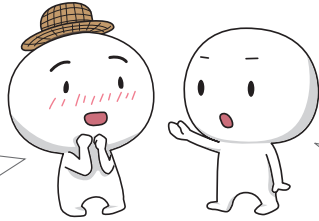
怕被拒絕是一種常見的擔心，若被拒絕不代表否定你的價值，反而是一種重新檢視自己價值觀與期待的機會。被拒絕的確不好受，但要尊重對方的意願，也不要因此貶低自己的價值。

表白也要好好說

告白代表著一種被接納的期待。如果你要公開自己的感受，就要學習合宜的情感表達，同時也要考量到被拒絕的可能性，被拒絕時才不會心理打擊過大。

禮貌且清楚的傳遞訊息

其實我欣賞你好長一段時間了，
很喜歡你待人處事的風格，不曉
得能不能和你進一步交往呢？



對方正確接收訊息，並反映出傳達者的意思。

你的意思是，你喜歡我，
想要和我在一起，是嗎？

合宜的告白態度和方式，需要能面對面看到彼此的表情和神態，告白內容要清楚明確，讓對方可以正確接收訊息，而保持禮貌與尊重，以及選擇適切的告白場合也都很重要。另外，請記得勇於表達是你的權利，但不代表對方一定要感動接受呵！



想一想

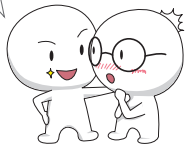
你有聽過哪些告白歌詞？
你認同這些歌詞內容嗎？


Go健康 告白方式選選看

下面這三種告白情境你是不是經常在電視、電影裡看到呢？現在就讓我們用告白原則來檢視一下這些告白方式到底合不合適吧！並勾選符合的告白原則，若不符合也說說自己的看法。

我喜歡你，跟我交往吧！

壁咚

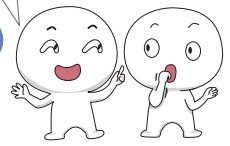


Line

小祐，我欣賞你打球的專注，也很喜歡和你聊天。你願意做我的男朋友嗎？

有人要我問你，願不願意和他交往。

傳話



面對面清楚彼此表情和神態

告白內容清楚明確

確認對方有正確接收訊息

告白方式禮貌且尊重對方

適切合宜的告白場合

對於這種告白方式，其他看法……

面對面清楚彼此表情和神態		
告白內容清楚明確		
確認對方有正確接收訊息		
告白方式禮貌且尊重對方		
適切合宜的告白場合		
對於這種告白方式，其他看法……		

你有情我無意——該怎麼拒絕呢？

當我還沒打算進入情感關係時，面對告白該怎麼做呢？



小朋

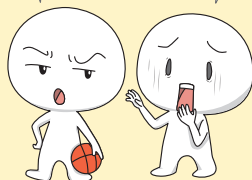
如果你像小朋一樣，遇到一個你不想要接受的告白，你會選擇用什麼方式告訴對方呢？

1 攻擊性的拒絕(我好，你不好)

這種方式是以貶損對方的語句和行動做回應，讓對方羞愧，也許自己覺得痛快，卻讓對方感到難過，彼此關係也完全破裂。

你條件這麼差，竟然還敢來追我。

你太過分了，我真看錯你了。



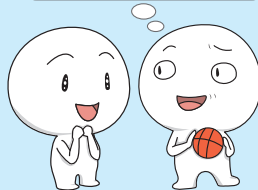
2 非自我肯定的拒絕(你好，我不好)

為了怕傷害對方，擔心破壞彼此關係，所以違背自己意願，勉強接受對方、委屈交往，所以可能會覺得自己很委屈而感到難過、不開心。

拒絕他會不會太傷人，我就勉強試著交往看看吧！

我們真的不合適，其實當初是勉強答應你！

變心才這樣說，全是藉口。



交往3週後



3 自我肯定的拒絕(你好，我也好)

明確的向對方表達自己的拒絕立場，維護自己的權益，但也顧及對方的感受，讓對方能夠了解和尊重自己的選擇，不會因此受到傷害。

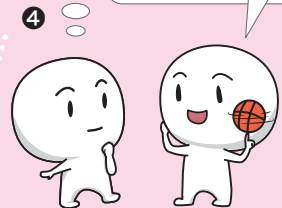
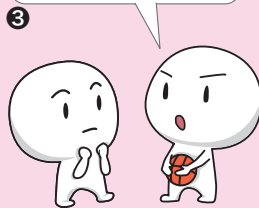
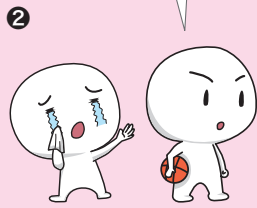
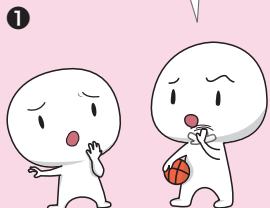
你是我很要好的朋友，但我不能接受你的感情。

目前我想專注練球，沒有辦法分心來經營一段感情。

謝謝你對我的這份心意，只是我不能答應你，希望你能理解。

他顧及了我的面子，讓我感覺好多了。

你可能會有些難過，但是你還是我打球的好朋友！



其實「拒絕」也是一種個人意願的表達方式，是讓對方了解自己不想要、不喜歡、不願意的感覺。這是自己的權利，不需要覺得不好意思呵！

我有情你無意——被拒絕了，怎麼辦？



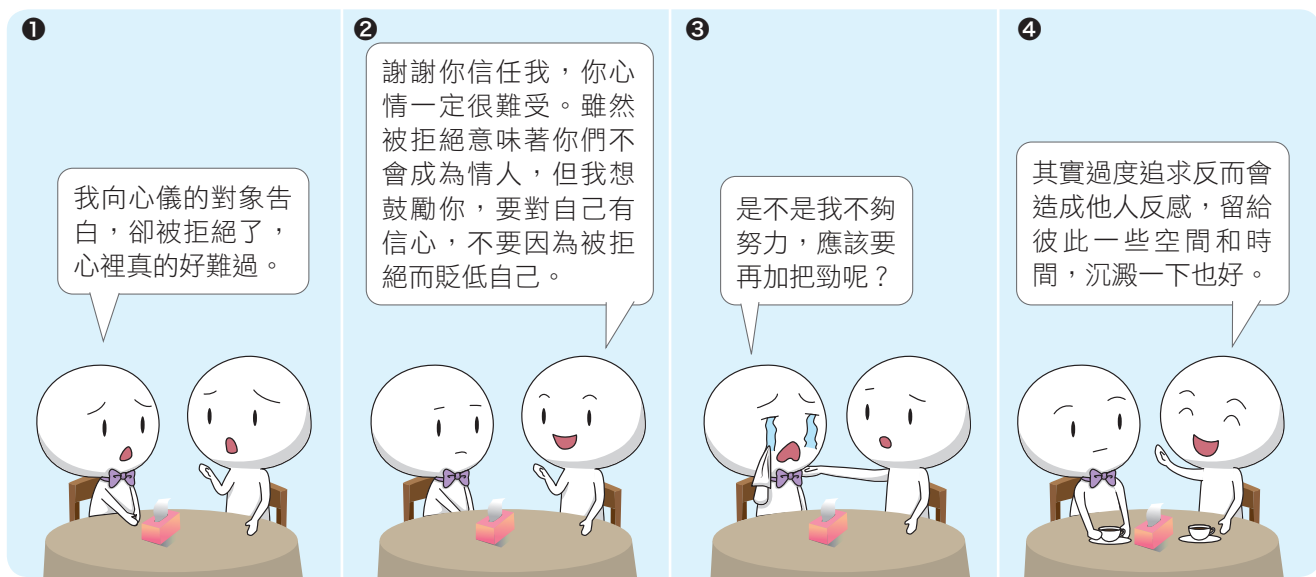
佳琪

如果被拒絕該怎麼辦？
被拒絕後還能當朋友嗎？



巧玲

我覺得你可以找信任的
親友或師長聊聊呵！



告白被拒絕的時候，心裡難免會感到失落，這時可以找信賴的人聊一聊，或是散步、聽歌或運動來舒緩情緒。被拒絕不代表不是朋友，也不代表你不好，只是兩人並不適合進入交往狀態。

當對方拒絕你的時候，應該要尊重對方的決定，避免採取更猛烈的追求，例如：不斷打電話、傳訊息、跟蹤別人回家或不斷餽贈禮物等，甚至對方已經明確表達不愉快卻依然故我。這些行為並不會讓對方感到開心，反而會引起反感，甚至心生畏懼。這種「過度追求」看似照顧對方，卻沒有尊重對方的決定，不但不是愛的表現，甚至會危及對方的身體自主權，進而觸犯相關法律。

資訊站

避免過度追求的原則

1. 將心比心，如果你不喜歡的行為，就不要對別人做。
2. 當他人表示不悅，立即停止行為，並且真誠道歉。
3. 當你不确定對方是否喜歡這樣的追求行為，應該確認他人的意願。

好像每對情侶的約會樣態都不同。



巧玲

上坡路段不好爬，我幫你背背包，你會輕鬆一些。



登山社團活動

段考快到了，我們和真真、小郁一起去圖書館念書吧！



班級讀書會

生日快樂！

謝謝你用心準備的禮物，又帶我來吃飯。晚餐我們各付各的，比較沒有負擔。



慶生晚餐

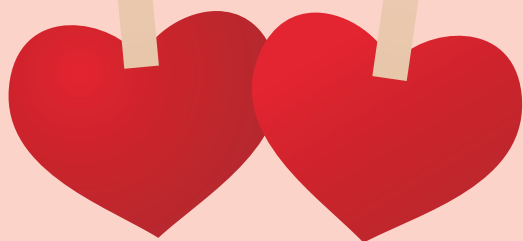
愛的進行式

當一個人接受對方的心意，兩個人就進入交往狀態，這時候會開始規畫一些約會活動來增進彼此的了解，培養兩人的情誼。透過兩人情誼培養，讓兩人獨處時更了解彼此的價值觀。

不同的約會形式可以同時存在，只是隨著相處時間的增加，相處由團體到個人，談論的話題也由淺而深。

除了了解彼此外，約會還具有增進自我發展的功能，透過安排約會訓練組織與規畫的能力，在互動中呈現真實的自我，學習接納與欣賞彼此的不同。除此之外，約會也是培養社交技巧的過程。好的約會從合宜的邀約開始，帶著自信與真誠的態度與對方互動，並且注意禮節，例如：守時和適宜的穿著打扮等。在約會中，也要保持尊重並依據彼此可負擔的狀況，平均分攤費用。

因此，在安排約會時，除了增進彼此情誼之外，應該考慮到這些面向，讓約會的意義與功能更完整。



巧玲

在情感交往中，身體的親密互動有哪幾種情況？
那青少年合宜的身體親密界線為何？

在情感交往中，身體的親密界線，應由淺而深；但國家法律保護青少年身體的親密界線，規定與未滿十六歲者發生性行為或產生性猥褻行為，均屬違法行為，即使對方同意，也同樣觸法。

i 資訊站

保護青少年的法律

刑法第227條規定，對未滿十六歲者產生性猥褻行為，或發生性行為者均屬違法，將依情節判處有期徒刑。

而性猥褻即含有性意味的撫摸行為。

🧠 想一想

青少年面對性衝動的自制力強嗎？

性衝動是可以控制的，透過轉移注意力，就可降低性衝動。由於青少年的腦部控管自制力的部位尚未發展成熟，因此仍因避免處在刺激情欲的情境，如兩人獨處一室之中。

Go健康 親密界線在哪裡

以下是巧玲對於自己可否在國中階段發展性行為的思考歷程：



巧玲

法律有規定青少年不得發生性行為。

親密撫摸容易發生性衝動。

所以我只接受牽手和擁抱的親密接觸。

因為除了法律有規定青少年發生性行為不合法外，另外我也認為性是得寸進尺的，我無法接受這樣的事情發生。

那你的想法是什麼？試著表達你的看法。



佳琪

可是萬一我未來的男朋友
向我要求性行為怎麼辦？



巧玲

那可以透過以下的方式來
進行協商呵！

為了維護合宜的親密界線，當對方提出超過親密界線的要求，該如何運用協商技巧來溝通！

1 決定立場：清楚表達自己的想法。

我們交往一陣子了
今天可以接吻嗎？



我還沒做好接吻的準備。
但我能理解你希望關係更親密。



2 考慮推測：同理對方的想法。

我不想和你接吻，不代表我不愛你。
我們可以一起牽手等到彼此身心都成熟了，再到下一步。



3 協商前談判：再次肯定自己的意願。

4 初步協商：提出雙方都接受的決定。

我了解了，我尊重你的想法。

當兩人的意見不同時，可以透過協商取得共識，讓一方不會感到委屈，另一方也能夠接受，達到共好的結果，這樣就不容易留下芥蒂和疙瘩。雖然對於提出邀約的一方，可能會感受到被拒絕，但透過坦率的溝通，可以學習尊重對方的想法，更了解對方。

Go健康 心動不要衝動

想一想，如果交往的對象想和你有更進一步的親密接觸，但你並不願意，你會怎麼運用剛剛學到的協商技巧跟對方討論這件事呢？

1.決定立場：

2.考慮推測：

3.協商前談判：

4.初步協商：

分手，是為了讓彼此更好



佳琪

聽說我們上次看的電影，要上演續集了。

我上網看過預告介紹。第二集男女主角分手後，男主角找到了更適合自己的伴侶。



巧玲

第一集分手的片段，看了真讓人難過。到底怎樣才是良好的分手方式。



小鹏

電影都有結局，「分手」也是愛情故事中常見的一種落幕方式。提出分手代表一方或雙方認清彼此不適合在一起，所以選擇放手，讓自己與對方能重新開始。因此如何提出分手，或面對分手的失落與挫折，都是影響雙方重新開始新生活的關鍵，也是需要學習的課題。

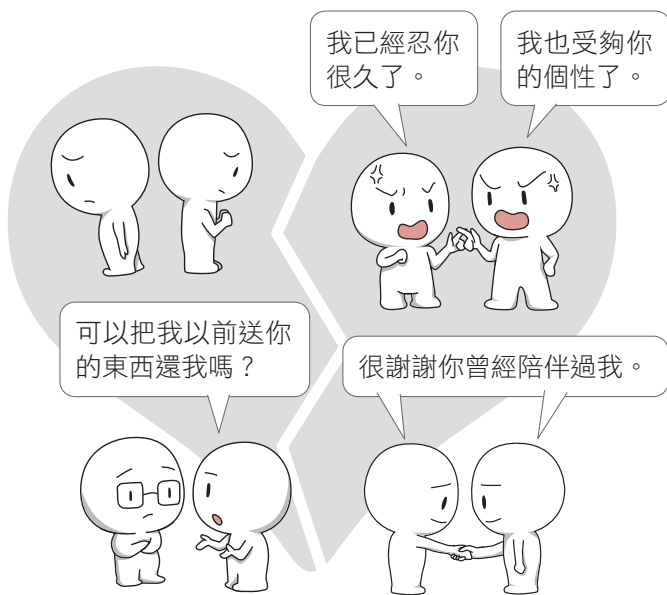
一、分手類型

沉默式分手

兩個人漸漸疏遠不聯絡，給彼此留下被甩的印象。

談判式分手

兩人已心灰意冷，也許還有利益糾葛必須談條件，且不帶任何感情。



↑圖1-2-1 常見的四種分手方式。

宣洩式分手

兩個人將彼此的不滿、委屈和情緒宣洩出來，留給彼此不好的印象。

協議式分手

分手達成共識，表達彼此內心的感受相互體諒，彼此祝福，感恩過去，是最健康理性的分手方式。

分手方式有很多種(圖1-2-1)，但對於你曾經用心對待、陪伴過的人，請記得要用「己所不欲，勿施于人」的溫柔體諒，試著以和緩態度與對方達成分手共識，這樣比較不會留下怨恨與遺憾，這也是一種愛自己和愛別人的表現。

想一想

如果你是主動提出分手的人，或是被動接受分手，你希望哪一種方式？想想看，當角色改變時，你選擇是一樣的嗎？如果不一樣，又是為什麼呢？

二、失戀後的調適方式

面對分手，常會產生錯誤的迷思，反而陷在其中走不出來。以下將澄清迷思，所以透過「三要二不」教你如何面對分手。

要 保持冷靜、從中反省

分手是戀情發展最糟的結局。



失戀未必是不好的事，反而是很重要的成長經驗。應該保持冷靜，檢視自己在這段感情中，有哪些成長與收穫，哪裡需要調整，這些反省都可以成為未來的提醒。

要 紓解情緒、維持健康

分手後要讓對方感到自責！



以情感作為報復的手段，並不是正面解決問題的方式，對方不會感到痛苦，自己也不會快樂。承認自己的難過與失望，找人談心或運動，不以絕食、喝酒或更劇烈自傷的方法抒發情緒。

要 接受現實、學會遺忘

一戀愛就認定自己是對方的人，不論如何也要從一而終。



戀愛是學習的過程，也是在尋找屬於自己真愛的人。分手後，不要一直回想過去，忘記對方確實不容易，尋找其他生活目標，轉移自己的注意力，會幫助自己離開悲傷的情緒。

每段感情總會經歷甜蜜與挫敗，感情的發生也不一定會遵循著好感吸引、告白、約會交往、分手或相守一生的步驟進行，但只要學習面對與調適，每一次的你都會比以前更了解怎麼愛自己，怎麼愛別人，也總會再次擁有屬於自己的幸福。

不

責備自己、攻擊對方

提出分手的人要負較多責任？

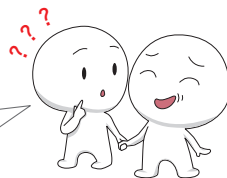


情感的結束是雙方共同的責任，不要一味責備或否定自己，也不要存心報復或攻擊對方。

不

立即再愛

分手後應立即投入一段新感情，幫助療傷？



面對情感的空缺需要透過時間來調適，學習重新和自己相處，不要利用另一段感情來填補心靈的空虛，以免傷人傷己。

