

1

第 1 篇

擁抱青春 相信愛

第 1 章 愛的真諦

- 什麼是愛
- 欣賞、喜歡與迷戀
- 愛的意涵
- 維繫好關係的關鍵

翰 林 出 版

第1章 愛的真諦

<有聽過一首歌<愛的真諦嗎>

愛是恆久忍耐又有恩慈..... 愛是不嫉妒.....

1. 澄清**欣賞、喜歡與迷戀**。
2. 認識愛的意涵。
3. 學習維繫人際關係好方法。



什麼是愛

社團學姐講話溫柔、長髮飄逸，真想鼓起勇氣跟她告白！每次話到嘴邊就又被吞回去，想到要跟她講話我就好緊張。

我很欣賞隔壁班的籃球隊隊長，他打球的時候很帥，那天主動來跟我說話，我超開心！





【微電影】兩小無猜Innocence(10:48)



你真的喜歡對方嗎？(06:00)

成長中的青少年對於愛情，會充滿無限的憧憬，但是我們了解什麼是愛？什麼是喜歡嗎？如何適切地向對方表達喜歡，也是很重要的
人際互動技巧。好的人際互動，可以幫助愛情的發展與維繫，讓我們來學習這方面的課程。





想想看

1. 你是不是也有類似上述的經驗？
2. 當你看到自己喜歡的人也會緊張不安、心跳加快？
3. 當你喜歡他 / 她，你會如何表達？



欣賞、喜歡與迷戀

在感情的路上，兩個人的互動是非常微妙的變化，要先清楚彼此之間的關係，才能在愛情這條路上走得更久更遠。首先讓我們先釐清兩人之間是欣賞、喜歡、還是迷戀。

 為什麼會「暈船」？(06:20)

 你對他是純有好感還是真的喜歡(05:31)



欣賞

你可能會因為對方的某些特質而欣賞他。其實欣賞並不一定等於想和對方成為戀人，我們可以因為某個人的特質而欣賞他／她，透過相處來學習更寬廣的人際關係。



你只是欣賞他的一些特質吧！



我真的覺得那個學長超帥的，還會彈吉他，我好喜歡他！

你是不是喜歡她？

喜歡



我每次看到她都會有種觸電的感覺。

當你看到自己喜歡的人會緊張不已、心情會起伏不定，會想找機會與對方交談或是某些節日想送東西給對方，對他有一種觸電的感覺，這就是喜歡！喜歡一個人是一件很正常的事，不必害羞難為情，其實默默的喜歡對方，也是一種不錯的方式。有時太急於告白，反而會讓彼此的處境尷尬。



迷戀

在沒有深入了解對方的情況下，非常喜歡對方，就是一種「崇拜」或「迷戀」，例如：迷戀偶像。迷戀一個人時，對方的一舉一動會讓你覺得都是好的，縱使是不良的行為，例如：抽菸，都可以包容。你也會擔心對方看到你的缺點，而不敢據實相告自己的想法。



我覺得他很帥啊！
我就是很迷戀他。

你都沒深入了解過他，就那麼喜歡，我聽說他還抽菸喔！



其實愛包含很多層面，讓我們深入了解愛的意涵。



想想看

你覺得以上三種情境中的情感是愛嗎？



愛的意涵

我們一生都在學習與人互動，青少年時期正是培養如何愛人的階段，不論是親情、友情還是愛情，都是人際關係的一部分。而你可明白「愛是什麼」？以下針對佛洛姆所提出的「愛」加以說明：





知識PLUS

佛洛姆 (Erich Fromm, 1900 ~ 1980) 是人本主義哲學家和精神分析心理學家。他認為真愛的基本要素，是「給」而不是「得」。除了給的要素外，還有其他的基本要素：**關心、責任心、尊重和了解**。所以他認為愛是一門藝術，要求人們不僅要有這方面的認知，還要努力去實踐。



關懷

當我們懂得關懷照顧對方，會讓彼此一起成長，如果缺乏主動積極的關懷，這樣的人際互動就缺乏愛了。

月經來了
我超不舒服的。

我帶你去健康中心，那邊有熱敷袋。



多幫別人想一想...學會換位思考...



責任



相愛的人能夠回應彼此的需要，明白照顧自己的健康、不麻煩對方，是一種負責任的方式。

最近要多運動！減少生病的機會，才不會讓愛我的人為我擔心。

愛他人
就不要讓他人擔心你的健康
(也是愛自己...)



尊重

下課後可以陪我去買飲料嗎？

下課後我要趕去補習班複習功課，無法陪妳去喔！

沒有關係，先以課業為上。



平常人與人相處過程中，並非一味迎合或聽從對方，而是要尊重，如此才能互敬互愛。



了解

好啊！我吃葷
妳吃素，兩邊
都方便。

愛要認識對方、理解
對方，了解彼此的異
同，即使不能認同也
能包容。



我們找一家可以點
素食又可以點葷食
的餐廳好嗎？



給予

最近他要過生日了，
買什麼禮物呢？他收到禮物一定很開心。

當我們給予時，心中是愉悅的。給予是不要求回報，會讓自己過得精彩，也會獲得快樂。



給你你給得起的...

愛是一種藝術，一種能力，需要去學習，才能愛得恰當。如何愛的恰當？讓我們從與人互動中，明白維繫人際好關係的關鍵，學會自愛，知道如何去愛別人，進而維持人與人之間的好感情。



想想看

在人際互動或對待家人時，你可以做到愛的意涵嗎？



喜歡與愛的差異

- 喜歡(like)
 - 是一種感覺，也是一份欣賞之情。
- 愛 (love)
 - 是一種「施」與「受」的甜美感受。
 - 包括：關懷、依附、信任。



喜歡與愛的差異

我“喜歡”小貓小狗

與

我“愛”小貓小狗

的差別???

(答案最後揭曉.....)

喜歡與愛的分別-例子

當你站在喜歡的人面前,你會...

感到開心

當你站在你愛的人面前,你會...

心跳加速

喜歡與愛的分別-例子

- 當你與喜歡的人四目交接，
你會... 微笑
- 當你與你愛的人四目交接，
你會... 害羞

喜歡與愛的分別-例子

- 當你和你喜歡的人對話，
你可以... 暢所欲言
- 當你和你愛的人對話，
你變成... 結結巴巴

喜歡與愛的分別-例子

- 當你喜歡的人哭, 你會...

逗他笑

- 但當你愛的人哭, 你會...

陪他一起哭

喜歡與愛的分別-例子

- 喜歡是佔有，愛是付出
- 喜歡是任性，愛是包容
- 喜歡是外貌協會(?)，愛是發自內心
- 喜歡是一種需要，愛是一種責任
- 喜歡是以〈自己〉為主體
愛是以〈對方〉為主體

喜歡與愛的差異

我“喜歡”小貓小狗

與

我“愛”小貓小狗

的差別???

終養不棄養

愛它 就要好好照顧他
它們也會用愛回覆你





看啥.. 沒看過公主貓嗎... 喵嗚...



• 我是惡犬~~懷疑呀~~

我是猛獸~~口怕吧~~



如還是無法分辨你到底是不是真的喜歡她(他) ~ 甚至愛他

找個年輕人說給你聽吧 ~

<https://www.parenting.com.tw/article/5093668>

親子天下 是喜歡還是愛？和青少年談何為真愛

維繫好人緣的關鍵....

※現在想想班上你覺得有好人緣的

< 男 女 生 各 一 人 >

並寫出他(她)兩個優點!! (寫在習作空白處)

(一定要寫 納入分數悠~~)



我很喜歡隔壁班籃球隊隊長，我這麼普通，他會想跟我做朋友嗎？



喜不喜歡一個人並不是從外表來判斷，妳這麼有責任心、又熱心，而且很為人著想，以妳的特質一定有很多人想跟妳做朋友，所以妳的擔心是多餘的。



學長，我想
認識你們班
的班花，你
可以幫我約
一下嗎？

你那麼愛亂發脾氣、又
不敢表達自己的想法，
我怎麼敢幫你介紹。



與人交往若能學習互相了解、尊重、給予、責任、照顧，時時給予對方鼓勵，並進行有效溝通，相信在感情的維持上是有助益的。



想想看

若你有喜歡的對象，也會懷疑自己是否有資格愛對方嗎？



好關係四大關鍵

1 具有同理心

凡事能夠站在對方的立場著想，將心比心理解對方的感受。



阿東這次成績考差，心情一定很不好，我要去陪他運動宣洩一下。



2 有效溝通能力

勇於表達自己的需求是一種溝通，說出自己的想法與另一方討論協調。

我希望可以多花一些時間陪伴家人，所以無法每個星期都跟你出去約會，請你諒解。



3 擁有正向思維

正向思維的人，對自己有信心、喜歡自己，表現積極、樂觀、喜歡與人溝通交往。



雖然我的表白被拒絕了，但我也可以繼續和妳當朋友。



4 有好的情緒管理

與人相處時，善於處理自己的情緒，不會讓情緒影響人際關係。

雖然我因為成績考差很沮喪，但是我不能把低氣壓帶給同學。



反過來思考.....

人際交往的過程中...

你覺得哪種行為是地雷

你覺得最不OK.....

請至少說出1-2種

自私自利

公主王子病

真臉王

很少讚美別人

自以為優秀(美帥)

太自我中心

愛八卦

過於好強

說話方式(滿嘴髒話..帶刺..)

雙面人

愛搞小團體

太負面



真愛值得等待....

別這麼快獻出你的所有....