

愛情先修班~談"戀愛"



你談戀愛過嗎？

- 戀愛的感覺是什麼？
- 國中生適合談戀愛嗎？
- 你是真戀愛..還是為了趕流行..討抱抱？



「戀愛不只是一種休閒活動，
更是一種**人格教育**。」



學好這一門課，才能
減少遺憾，擁有幸福





愛的序曲——好感與吸引

以下為好感與吸引的三種樣態。

外表的吸引力

那個拿籃球的男生好帥啊！

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。

相似性互補性

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。

時空的接近性

每次看到他主動照顧小動物，都讓我覺得他超有愛心。



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)

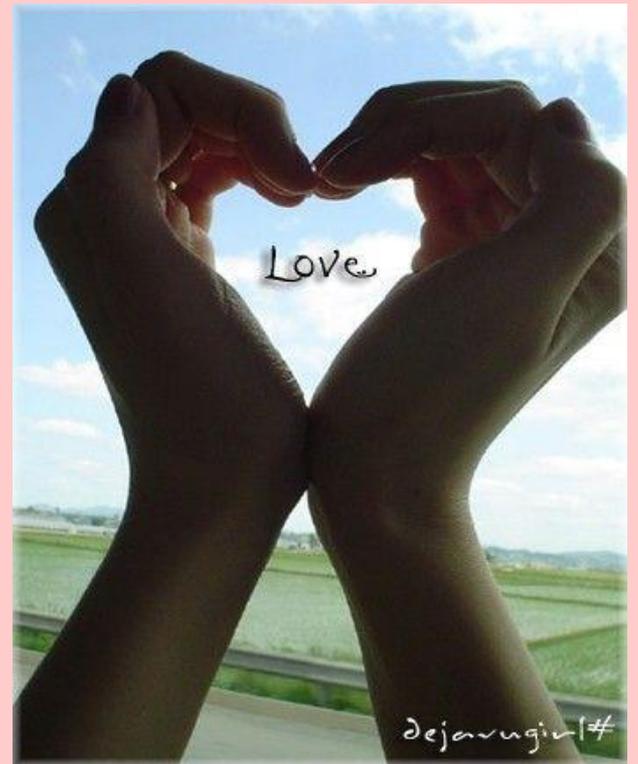
- 是一種「施」與「受」的甜美感受。

- 包括：關懷、責任、信任。



喜歡與愛的差異

- 我 “喜歡” 你
- 我 “愛” 你



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

女生喜歡的女生 (憧憬)

有自信
笑容燦爛

健康
受歡迎

個性隨和
大而化之

總是笑口常開
積極樂觀

身材好
臉也漂亮

身高165cm
左右

有運動細胞

堅強又溫柔



男生喜歡的女生 (想和她在一起)

愛撒嬌
稍微有一點點
任性的地方
也不錯

喜怒哀樂
表情豐富

個性纖細

容易害羞
也容易寂寞

不會太正
不會太有
異性緣

身高
150cm
左右

弱不禁風
也沒關係



看看就好...以上標準不代表本人立場

關於告白

如何告知~

- 1.寫信..
- 2.LINE、小閃電..
- 3.當面說
- 4.找別人說..
- 5.不用特別說..



第2章 青春愛的練習曲

★ 愛的初體驗——情感的告白(P20)

若選擇向心儀的對象告白，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。



第2章 青春愛的練習曲

★ 愛的初體驗——情感的告白

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？



想一想

你有聽過哪些告白歌詞？你認同些歌詞內容嗎？

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呵！



到底要不要告白呢？

1. 男女生皆可主動，但為何

男追女 **隔層山**，女追男 **隔層紗**

但必須小心的是…??

2. 告白 **成功** → **男女朋友**

告白 **失敗** → **會不會連朋友都當不成**

3. 在國中時期交往會面臨到的困境

班對(八卦男女主角，分手還能一起畢業??)

隔壁班、學長姐、學弟妹(輿論壓力、師長壓力.)

到底要不要告白呢

請好好想想以下問題....

1.國高中階段最需擴展人際關係，但太早進入
<兩人關係>，真的好嗎???

★看到你的<男(女)朋友>與人互動??...吃醋..不爽

★別人認為你是屬於<某人>的而不敢跟你互動...

★分手後會不會沒朋友???

如何拒絕

- 如何有效拒絕對方交往的要求，又不會傷到對方自尊？

委婉但堅定...

(勿說謊、勿猶豫不決、勿模擬兩可)



第2章 青春愛的練習曲

★ 你有情我無意——該怎麼拒絕呢？

「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！

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。

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，因此可能會覺得自己很委屈而感到難過、不開心。

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。





我有情你無意——被拒絕了，怎麼辦？

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. 當不確定對方是否喜歡這樣的行為，應該確認他人意願。



你過度追求了嗎~~~

迷思~~~

1. 女生說不要就是要 他只是害羞
2. 國父革命十次才成功 所以我....
3. 慢慢等待 總有一天輪到我....

當妳開始對自己好，才有能力去愛。

- 「在你根本不需要另一個人時；在你完全地滿足於自己；在你能夠單獨而且覺得快樂無比，愛才有可能發生，」
印度心靈大師奧修說。

聽不懂嗎～

意思就是

<先要習慣寂寞、

習慣一個人 >



國際孤獨等級表

第一級

一個人去逛超市



第二級

一個人去吃餐廳



第三級

一個人去咖啡廳



第四級

一個人去看電影



第五級

一個人去吃火鍋



第六級

一個人去KTV



第七級

一個人去看海



第八級

一個人去遊樂園



第九級

一個人搬家

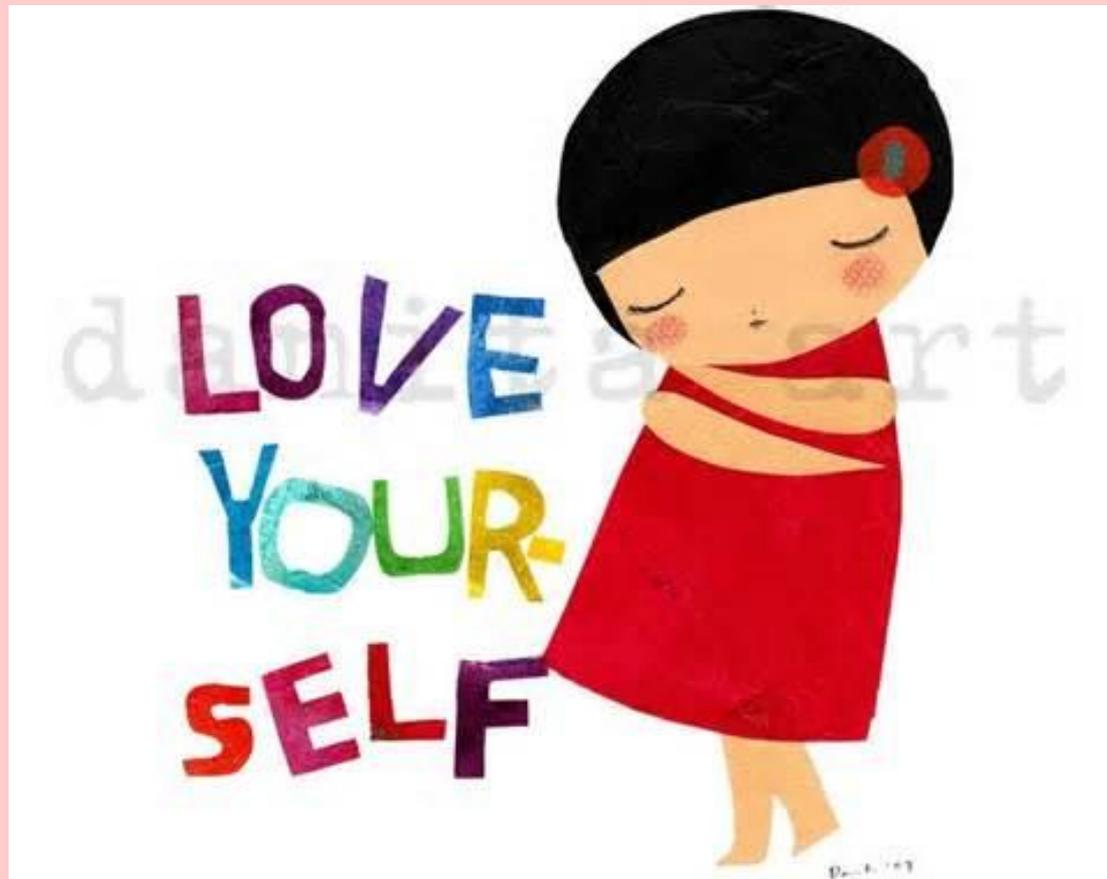


第十級

一個人去做手術



與其等待別人來疼愛你，
不如學著多愛自己一些。



喜歡與愛的差異

我“喜歡”阿貓阿狗

與

我“愛”阿貓阿狗

的差別???

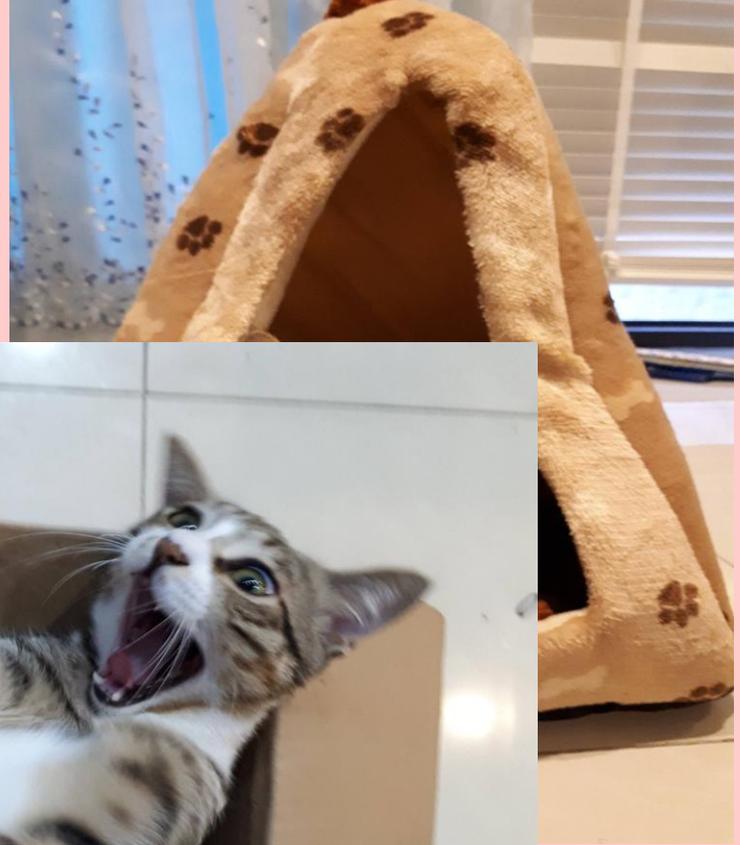
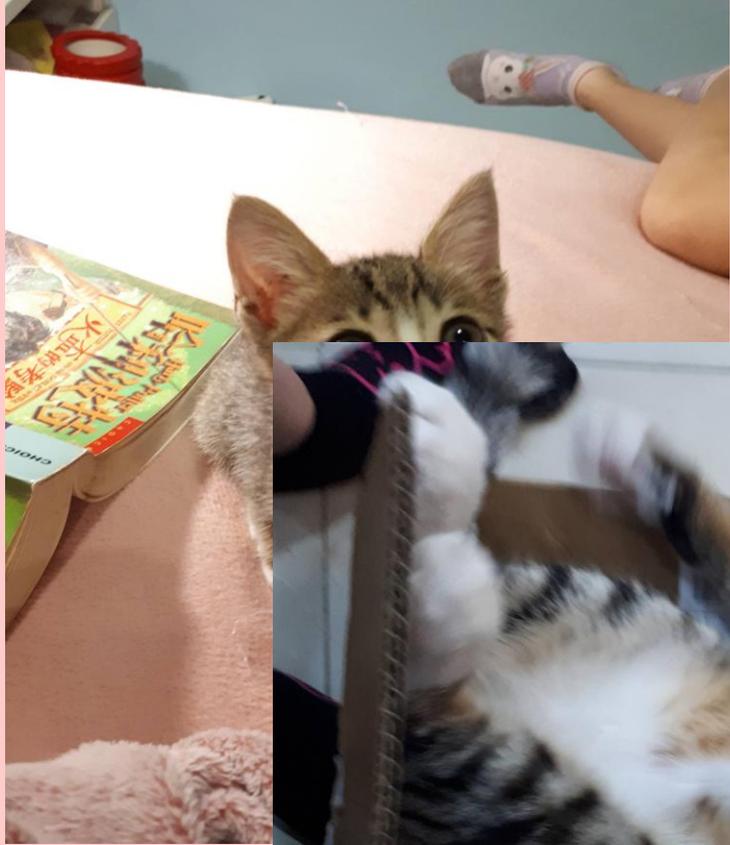












真愛值得等待…

千萬別吃快撞破碗了…

〈面對國中生的戀愛〉

適宜的兩性交往過程

- 團體活動
- 團體約會 〈有電燈泡的約會〉
- 單獨約會 〈社交性約會〉
- 固定男女朋友 〈戀愛〉
- 結婚
- 親密關係

愛情進行式

♥ 情感關係發展經歷哪些階段？

♥ 適宜的兩性交往過程是如何？



團體活動 團體約會 親密關係 固定對象 結婚



約會 戀愛(固定對象) 結婚



疾病管制局



杏陵基金會