

如何陪伴孩子修讀愛情學分



王大維

屏東大學教育心理與輔導學系助理教授

本日大綱



- 親密與情感能力—大學生的重要發展任務
- What is Love? 愛情究竟為何物？
- 大學生情感關係中常見的問題與困擾
- 親密關係中的性別平權
- 情感關係的教育與輔導—導師的功能

1. 親密與情感能力—大學生的重要發展任務



大學生的七大發展任務 (Chickering & Reisser, 1993)



發展能力 (**Developing competence**)

情緒管理 (**Managing emotions**)

由自主朝向人際相互依賴 (**Moving through autonomy toward interdependence**)

發展成熟開放的人際關係 (**Developing mature interpersonal relationships**)

建立自我認同 (**Establishing identity**)

發展目標 (**Developing purpose**)

發展統整感 (**Developing integrity**)

愛情這門課之前有「擋修」...



- 心理學家Erikson將人生發展歷程分為八大階段，每一階段皆有特定的發展任務要達成。
- 大學生正位於青少年與成年前期之間，其發展任務為「自我認同」與「親密關係」
 - 談戀愛之前的必修課—自我認同：認識自己、知道自己要什麼
- 心理學家Arnett發現成年前期的開展往後延—Emerging and Delayed Adulthood，這意味著許多大學生生理年齡已達成年，但心理仍在青少年期
- 心理學家Twenge將當代的年輕世代標籤為「ME世代」：自戀、自我中心，但卻不一定有高自我價值

自尊—進入親密關係的先修學分



- 自尊是看重自己，認為自己是有價值、有能力的。
- 自尊的高低與成長過程有關，人的行為都是成長過程中在家中學來的，兒童會從大人的反應中學到獨特的「生存姿態」（survival stance）。生存姿態既是一種壓力因應的方式，也是一種溝通的模式
- 家庭中會有許多有形或無形的家庭規則，這些規則形塑了我們該如何聽、說、想、感覺與行為等
- 低自尊的人無法用真誠一致的方式與他人溝通，容易呈現出各種無效的溝通方式，包括討好型、指責型、電腦/超理智型、打岔型

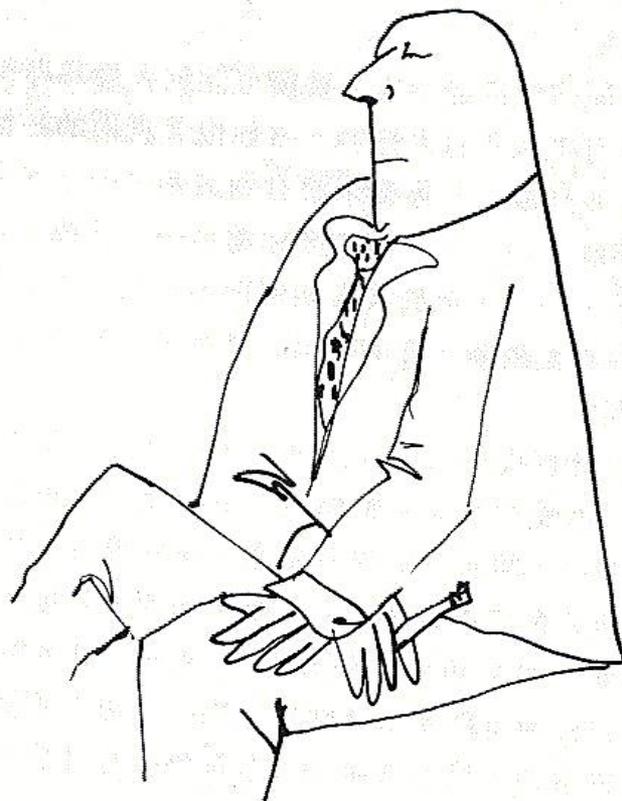
溝通類型一：討好型



溝通類型二：指責型



溝通類型三：超理智/電腦型



溝通類型四：打岔型



Declaration of Self-Esteem 「自尊宣言」

我是我自己

在這世界上，沒有一個人完全像我。有些人有某部份似我，但沒有一個人完全像我。因此，從我身上出來的每一點、每一滴都那麼真實的代表我自己，因為是我自己選擇的。

我擁有我的一切包括我的身體，和它所做的事情；我的大腦，和它所想所做思；我的眼睛，和它所看到的、所想像的；我的感覺，不管它們可能是——憤怒、喜悅、挫折、愛、失望、興奮；我的嘴巴，和它所說的話，禮貌的、甜蜜的或粗魯的，正確或不正確的；我的聲音，大聲的或小聲的；和我所有的行動，不管是對別人或是對自己的。

我擁有我的幻想、希望和害怕。

因著擁有全部的我，因此我更能和自己更熟悉、更親密。由於我能如此，所以我能愛自己並友善的對待自己的每一部份。於是，我就能夠做我最感興趣的工作。

我知道某些困惑我的部份，和一些我不了解的部份。但是只要我友善的對待我自己，我就能夠有勇氣、有希望的尋求途徑，來解決這些困惑，並發現更多的自己。

然而，任何時刻，我看、我聽、我說、我做、我想、或我感、那都是我。這是多麼真實的表現那時刻的我。

這些時候，我再回頭看我所看到的、聽的、做過的、想的、感受的，有些可能變得不合適了。

我能夠捨掉一些不合適我的，並且再創造一些新的。

我能看、聽、感覺、思考、說和做。我有方法使自己覺得活得有義意、親近別人，使自己豐富和有創意。

我擁有我自己，因此我能駕馭我自己。

我是我自己，而且我是好的。

建議：提升大學生的自尊（及自我認同與自我肯定）



- 自尊（self-esteem）是所有行為的基石，低自尊是不良人際互動行為的根源。
- 教師不要被學生外在的人際行為模式困惑，要了解這些「症狀」背後都是反應出內在的低自尊。
- 每個人用來因應低自尊的方式不同，了解學生屬於哪一種溝通型態，比較知道如何去面對。
- 當學生又出現慣性的非一致性溝通型態時，可以先同理之後，適時打斷並幫助他覺察。
- 教師應先提高自己的自尊，盡量採取一致型的溝通，這麼做也會「邀請」對方用一致型的方式來回應。

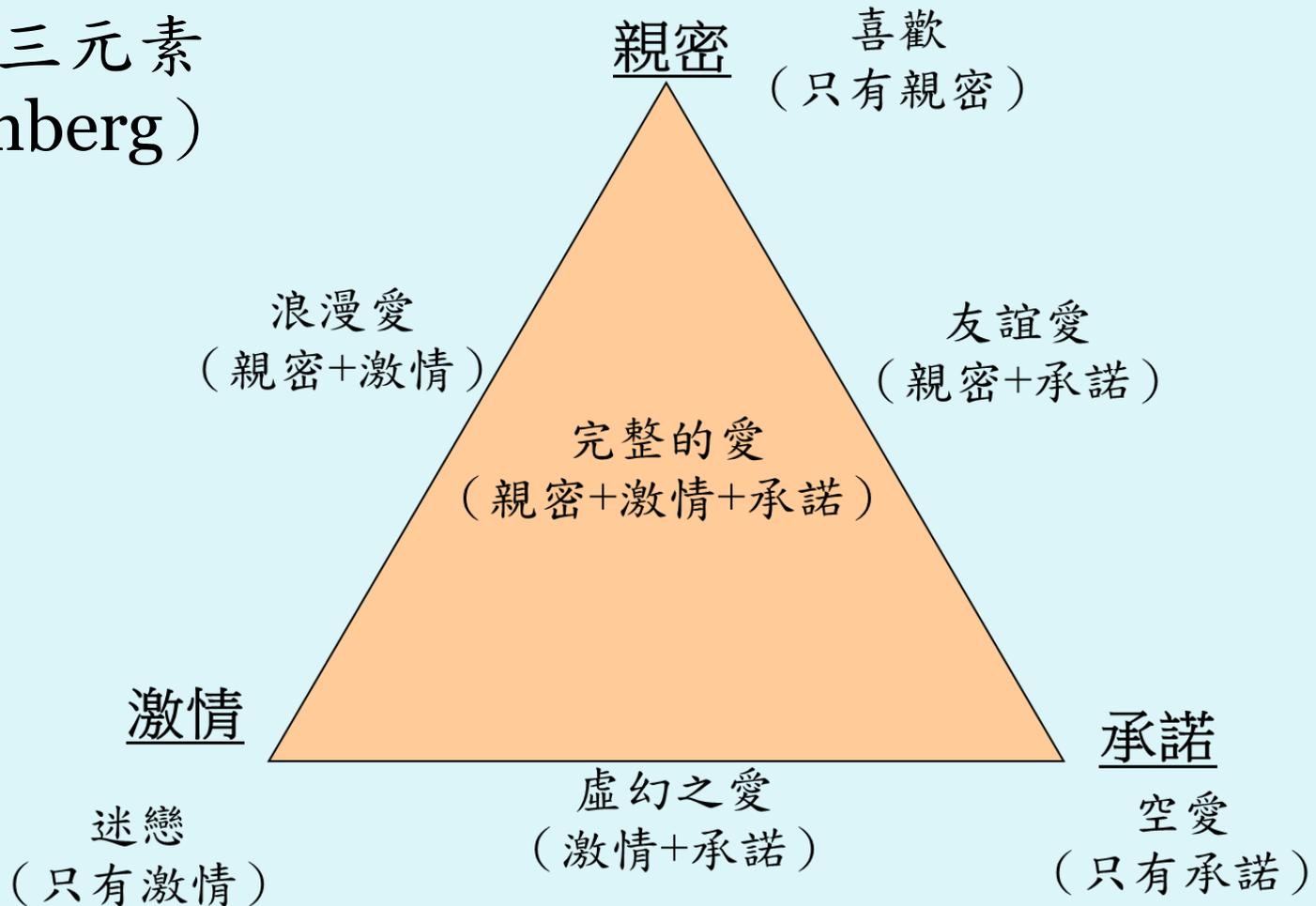
2. What is Love? 愛情究竟為何物？



了解愛情的本質



1. 愛情三元素 (Sternberg)



了解愛情的本質



2. 愛情是一種故事

- Robert J. Sternberg所提出，根據每個人訴說自己的愛情圖像，從敘說中的情節、主題、人物，分出五大類愛情故事
- 不對稱故事
 - ✦ eg.師生故事，犧牲故事，政府故事，警察故事
- 物品故事
 - ✦ eg.以人為物，以關係為物之故事
- 合作故事
 - ✦ eg.旅行故事，花園故事，事業故事
- 敘事故事
 - ✦ eg.幻想/童話故事，歷史故事，科學故事
- 類型故事
 - ✦ eg.戰爭故事，幽默故事，神秘故事

了解愛情的本質



3. 愛情是一種兒時與照顧者的依附關係的延伸

○ 四種成人依附型態

- ✦ 安全依附型(secure attachment style)
- ✦ 焦慮/抗拒依附型(anxious/resistant attachment style)
- ✦ 逃避依附型 (avoidant attachment style)
- ✦ 排除依附型(dismissing attachment style)

非常不符合 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 非常符合



1. 我想要與別人有非常親密的感情關係，但是我發現別人的關係感到不自在，但是我有時會擔心別人並不像我看重他們一般地看重我。
2. 我可以容易地與他人在情感上很親近。我對於依賴別人以及讓別人依賴我感到自在。我不會因為獨處或是別人不接受我而感到不安。
3. 我對於與別人親近感到不自在。我想要有親密的感情關係，但是我發現要完全地信任別人或依賴別人蠻困難的。我擔心如果我讓我自己與別人太親近，我會受到傷害。
4. 我對於沒有親密的感情關係感到自在。對我來說，感覺獨立而且自給自足是很重要的，而且我比較不喜歡依賴別人或讓別人依賴我。

成人依附類型



依附類型	內涵
1. 焦慮/抗拒依附型	你較沒有安全感，也比較依賴他人，很需要有陪伴。
2. 安全依附型	你很能信賴別人，也有自信，對於與人親近也感到自在。
3. 逃避依附型	你渴望親近，但又害怕受傷，不敢相信他人，因此選擇逃避。
4. 排除依附型 (成人才有的類型)	你不太信賴他人，但相信自己，喜歡獨處，不喜與人太近

了解親密關係的本質



1. 親密關係是一個歷程

○ 每一段關係從開始到結束，都會經過下列過程：

- ✦ 接觸期（contact stage）
- ✦ 涉入期（involvement stage）
- ✦ 親密期（intimacy stage）
- ✦ 惡化期（deterioration stage）
- ✦ 修復期（repair stage）
- ✦ 解體期（dissolution stage）

了解親密關係的本質

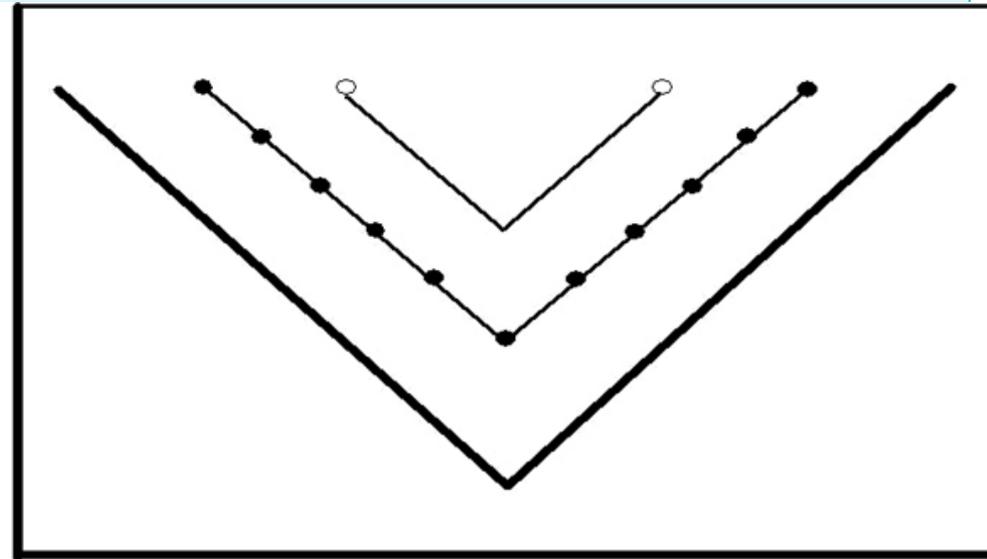


2. 親密關係的深化 需要自我揭露

- 自我揭露是一種特殊的溝通過程，人們將自己內心的感受與訊息，與他人分享
- 自我揭露需建立在互相信任的前提下

不親密的
話題

很親密的
話題



自我揭露的廣度



陌生人：深度淺，廣度窄



認識的人：深度較深，廣度較寬



親密朋友：深度很深，廣度很寬

了解親密關係的本質



3. 親密關係是平等互惠

- 愛情與親子與職場等其他關係最大的不同是，兩人應該是平等的，每有一方應該是享有特權，而另一方受到壓迫
- 不平等的關係無法長久，甚至有暴力等各類風險
- 異性戀親密關係中經常也反映出社會文化中的男女的權力關係，當前社會中男性仍是較享有特權時，此種不對等可能會在愛情中複製
- 同性伴侶親密關係中，雙方皆受到社會對於同志的歧視與不友善，這些壓力可能會影響親密關係的發展

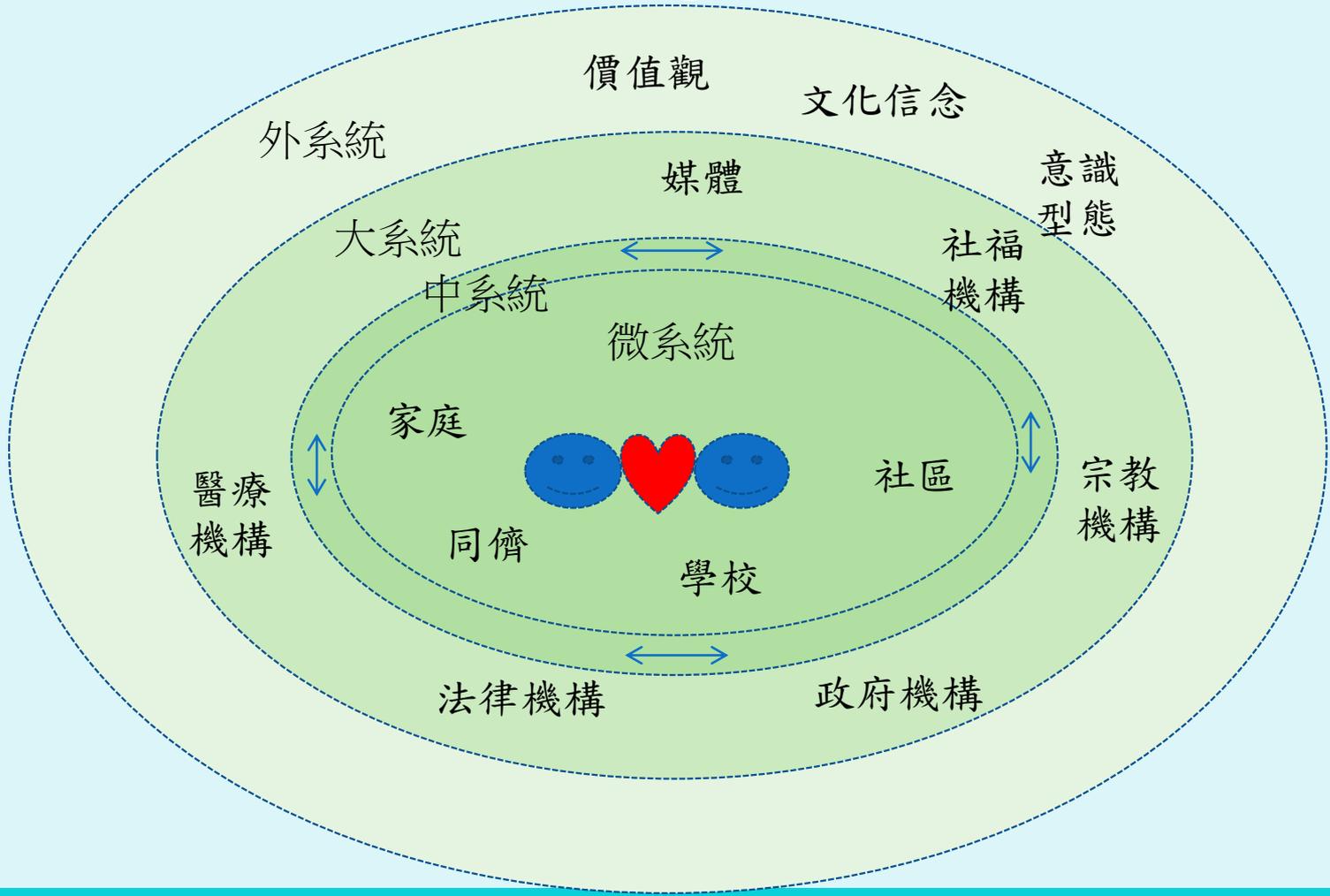
了解親密關係的本質



3. 親密關係是平等互惠，且受到社會文化影響

- 愛情與親子與職場等其他關係最大的不同是，兩人應該是平等的，每有一方應該是享有特權，而另一方受到壓迫
- 不平等的關係無法長久，甚至有暴力等各類風險
- 異性戀親密關係中經常也反映出社會文化中的男女的權力關係，當前社會中男性仍是較享有特權時，此種不對等可能會在愛情中複製
- 同性伴侶親密關係中，雙方皆受到社會對於同志的歧視與不友善，這些壓力可能會影響親密關係的發展

系統與脈絡中的個人與伴侶關係



出席婦女節活動 馬英九：女性照顧家庭更捍衛國家

蘋果日報 2015年03月06日17:23

馬英九總統下午出席慶祝104年國際婦女節聯誼茶會，立法院長王金平、國民黨副主席郝龍斌也都到場，馬英九也禮貌性與王握手、寒暄。馬致詞時表示，聯合國用性別不平等指數測量一個國家婦女權益受到保障的程度，中華民國在2013年得到世界第5名，在全世界處於一個領先的地位。不過他也坦言，有關男女同工不同酬的部分，主計總處公布去年受雇員工，女性是4萬2000多元，男性是5萬多元，確實是有差距。

馬英九指出，女性薪資是男性的82.55%，但即使如此，我國比美國、日本、韓國都要來得小，顯示儘管還有很大努力空間，但若跟全世界相比，我國仍不算是很落後的。而在婦女福利方面，馬也說，政府這段時間鼓勵婦女生育，去年讓他最高興的不是經濟成長率達3.74%，而是新生兒有21萬383人，這是10年來第二高，只有比龍年少一點，顯然一方面年輕人對家庭觀念更為重視，二方面對台灣未來更有信心，讓他非常開心。

馬英九指出，國軍也出現許多傑出女性，目前女性占全軍比率近1成，而女性國軍有1成是戰鬥兵科，這可不是開玩笑的，他日前參加剛接回的反潛機P-3C活動，就看到第一位P-3C女飛官黃恩琦，令他印象深刻；陸軍上士謝淑貞已完成特種兵訓練，是中華民國第一位女性突擊兵。馬強調，現在女性軍士官，已不是在混日子，真的將來要打仗的，「女性不只是幫我們照顧家庭，她一樣能夠捍衛我們的國家」。（晏明強／台北報導）

了解親密關係的本質



4. 親密關係有多元的面貌

- <https://www.youtube.com/watch?v=OANSCeE5EhI>



建議：探索大學生對於愛情與親密關係的理解 並與之分享新的觀點



- 教師可以邀請學生談談對於愛情與親密關係的想像或實際經驗，從中了解其愛情與親密關係的風格與型態，可能缺少什麼
- 提供書籍與網路文章等資源，協助學生擴增對於愛情與親密關係的認識
- 鼓勵學生參與性別平等教育等相關活動，擴展對於親密關係的視野
- 教師可以視情況分享自身的愛情經驗與對親密關係的看法。但需注意此舉是為了拉近與學生距離，以及拋磚引玉、引導學生也分享自己經驗，而非將這些看法灌輸

3. 大學生情感關係中常見的問題 與輔導



一、初始期常見問題



- 缺乏社交技巧，不知如何開口表白
- 誤判情勢，將對方的友善誤解為愛意
- 無法判別適合自己的情人
- 不當追求，過於積極、緊迫盯人
 - 小心踩到性騷擾的紅線
- 不當拒絕，過於傲慢、自我中心；過於不自我肯定，給予錯誤訊息
- 兩人步調不一，一快一慢
- 處理同儕壓力

二、相處期常見問題

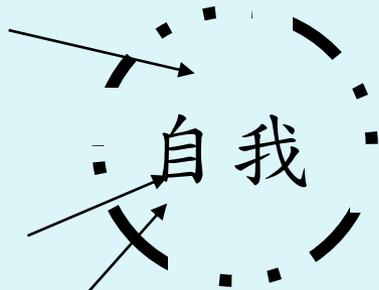


- 協調彼此的界線
- 溝通、協商與調適
- 情緒管理
- 權力分配與角色分工
- 衝突化解
- 面對自己或對方的情感出軌

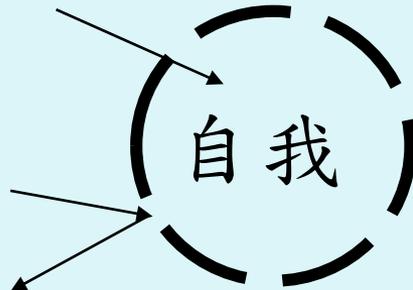
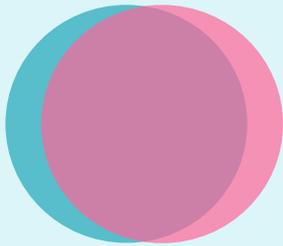
平衡人我的界線



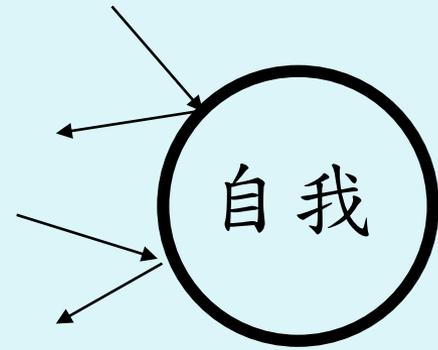
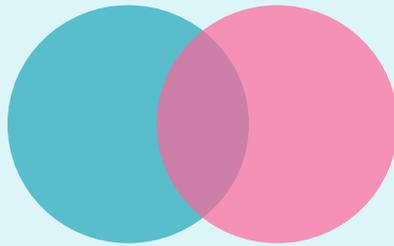
- 發展健康的人我界線 (boundary) — 具有彈性，不過於鬆散或僵化



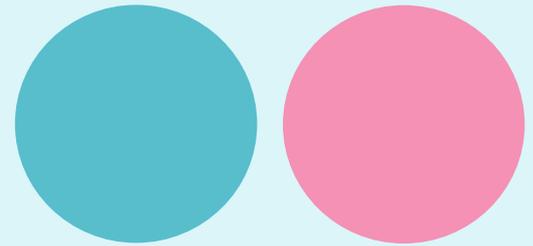
界線過於鬆散
(關係過緊密)



界線適中
(關係適中)



界線過於僵化
(關係過疏離)



12個溝通的絆腳石

1. 命令（「別怨天尤人了」）
2. 威脅（「如果你再不努力，以後就找不到工作」）
3. 說教（「乖孩子不應該有這種想法」）
4. 建議（「如果是我，我就不會這麼調皮」）
5. 爭論（「這就是你為什麼會犯錯的原因」）
6. 責備（「你就是偷懶」）
7. 讚美（「你這麼做真是棒極了」）
8. 侮辱（「你真是個膽小鬼」）
9. 分析（「你之所以會累就是因為你電腦玩太久」）
10. 安慰（「高興一點，不用這麼難過」）
11. 詢問（「誰？哪裡？做什麼？為什麼？..」）
12. 轉移（「我們先談談別件事」）

做個EQ（情緒智慧）高手



- 覺察自己的情緒：知道自己現在是什麼情緒
- 辨識並了解他人的情緒：能夠從外表辨別並推測他人現在正是什麼情緒
- 運用適當詞彙表達情緒：能夠用適當的詞彙來描述自己或他人的情緒
- 同理心的涉入：能夠站在他人立場體會對方感受
- 區分內在情緒經驗與外在的情緒表達：能夠延宕情緒的表達
- 有效的因應不愉快的情緒：應用技巧來抒解情緒
- 覺察關係中的情緒溝通：能有效利用情緒來與達到良好他人溝通
- 情緒自我效能：對自己的情緒能力之運用感到有信心

親密關係的重要功課—化解衝突



- 良性的衝突/吵架有助於提升婚姻關係
- 不良的因應衝突—關係破裂六大徵兆
- 「關係銀行」理論：
 - 一次負向的互動，需要累積四次正向的互動才能抵銷

六種衝突處理的類型



處理衝突的重要特質—自我肯定



- 溫和但不羞怯，因為他對自己有信心，重視自己的價值。
- 堅持但不固執，因為他認為重要的，即使有壓力也不退卻。
- 關懷但不討好，因為他重視別人的權益，重視別人的決定。
- 勇敢但不衝動，因為他有自信，不畏壓力與嘲笑。
- 自在而不拘謹，因為他做想做的、說想說的，但又不指責或詆毀他人。
- 有自我價值感，因為他知道自己是誰，接納自己、喜愛自己。
- 快樂、充實的，因為他做他自己，愛自己也愛別人。
- 聲調、姿勢、態度都能配合他的決心與意思，讓別人清楚接受所要表達的。

關係破裂六大徵兆



1. 尖銳的開場：以一種指責、譏諷或輕蔑的方式開始對話。

1. 四大溝通殺手

https://www.youtube.com/watch?v=1o3oPs-_8is

- 批評：用負面的字眼否定另一半的個性
- 輕蔑：譏諷、挖苦、辱罵、嗤之以鼻....
- 防衛：為自己的立場辯解、將問題責任推到對方身上
- 退縮不裡：沒有反應、相應不裡、迴避爭吵

2. 疲勞轟炸：強烈的負面情緒爆發、持續不斷

3. 生理心理反應：心跳加速、冒汗、腎上腺素上升

4. 嘗試和解失敗

5. 不好的回憶：對於過去過去的關係僅存有負面記憶

三、結束期常見問題

新聞內容



男大生國外「撿屍」心儀女同學回國逍遙法外罰不到

NOWnews - 1 天前

一名男大生日前參加班上的畢業旅行，一行人到了菲律賓的長灘島玩，男大生心儀其中一名班上 ...

不滿提分手男大生勒斃女友焚屍遭逮山坡地竄煙民眾報警揭發驚悚焚屍案
台視新聞 - 4 小時前

中天新聞》求愛不成釀殺機男大生殺學妹焚屍
中時電子報 - 5 小時前

更多關於「男大生」的新聞

殺學妹男大生驚人供詞：我姦屍| 即時新聞| 20150310 | 蘋果日報
www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/new/20150310/571323/ ▼

2 小時前 - 嘉南藥理科技大學生物科技系二年級黃姓學生告白不成，殺害同校學妹後焚屍，警方公佈最新調內容。黃嫌向警方表示，和學妹都喜歡玩夾娃娃機， ...

殺人焚屍男大生臉書貼文「時間不回不做後悔」| 即時新聞 ...
www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/new/20150310/571296/ ▼

3 小時前 - 因告白遭拒憤而勒死學妹棄屍的嘉南藥理科技大學生物科技系學生黃姓男學生，老家在苗栗，身材壯碩的他，從臉書照片看起來卻像是個充滿童心的 ...

姦屍男大生被起底老爸是刑警小隊長| 即時新聞| 20150310 ...
www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/local/20150310/571365/ ▼

1 小時前 - 嘉南藥理科技大學生物科技系二年級黃姓學生告白不成，殺害同校學妹後焚屍案，黃嫌老家住苗栗縣，爸爸是苗栗縣20多年的資深刑警，目前是採證 ...

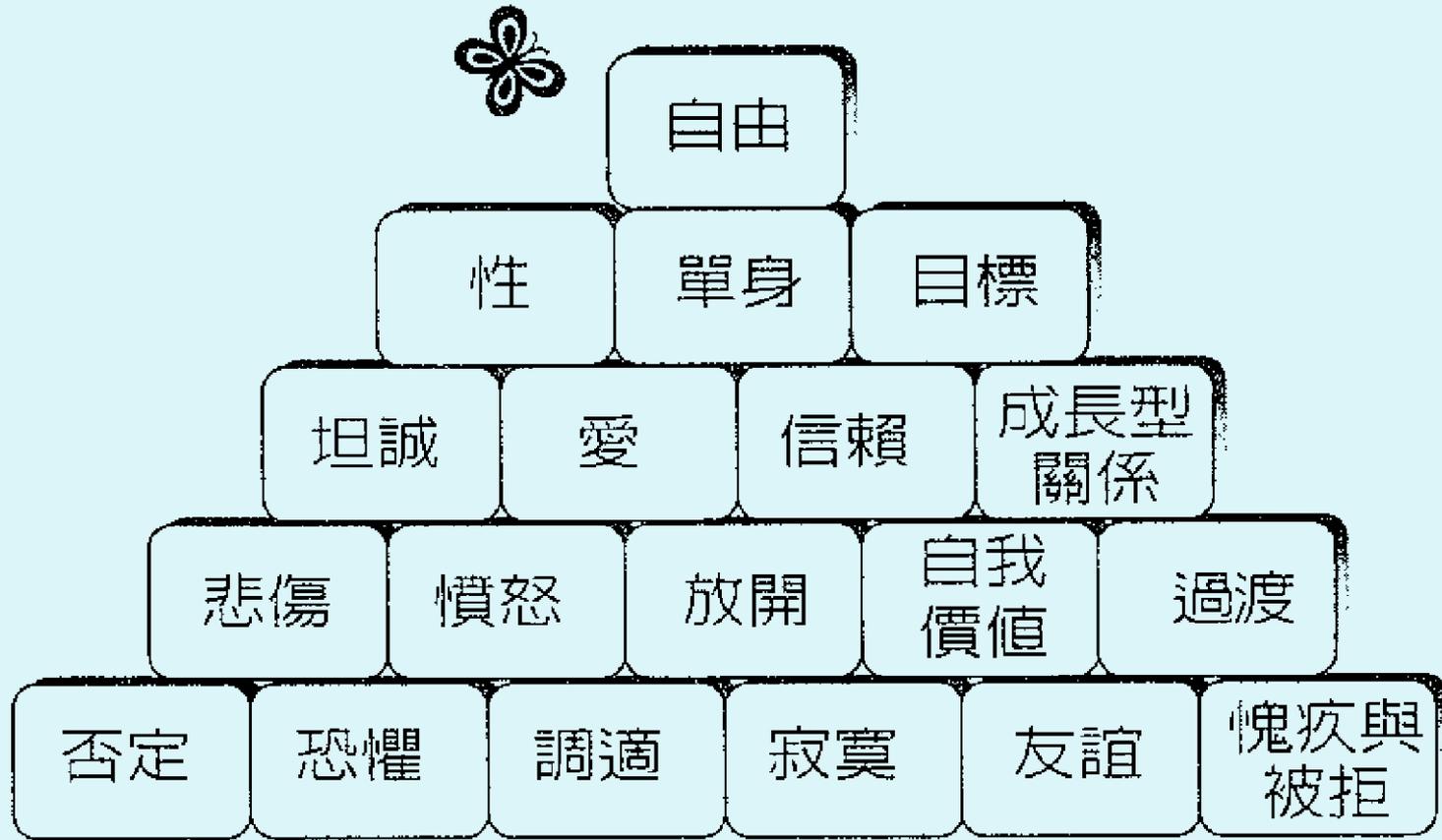
- 無法好好分手
 - 逃避
 - 攻擊、詆毀
 - 藉由羞辱他人來離開關係
- 分手後的失落調適

悚！愛不到就毀滅 男大生持刀砍女

• TVBS作者：柳采葳 簡大程 | TVBS - 2014年6月5日 下午1:55

- 大學生因為單戀不成，引發殺機，宜蘭大學一名大三男學生，因為單戀女同學不成，持水果刀尾隨深夜返宿舍的女同學，朝對方頭、頸部連刺六刀，幸女同學掙扎，才躲過死劫，沒想到男大生犯案後還在臉書貼文表示是要「證明有殺人能力」。>>這名大學生還是劍道儲備國手，現在不只被校方退學，可能連儲備國手身分也會被取消。
- 一身劍道服、手持竹劍，是名儲備國手，但卻因為單戀一名同班女同學沒結果，由愛生恨，持刀刺殺，就讀宜蘭大學的蕭姓男大生，當天先躲在女宿舍埋伏，等到深夜劉姓女大學生回來，手持水果刀尾隨，跟在後面，然後環抱女大生，左手摀住女生嘴巴，持刀朝女生頸部連刺6刀，幸好女大生猛咬男大生手指，這時他才鬆手，女生趕緊逃回宿舍，刀子劃傷女大生頭部和手部。
- 宜大教官劉金元：「我問(男大生)有感情因素嗎，他就點點頭，那我說你為什麼要做這種事情，突然間他迸出一句說，因為我想證明我有殺人的能力，就是因為這句話，讓我覺得非常震驚。」
- 學生：「聽說就是告白被拒絕吧，那女生好像去領錢的時候，那男生就拿刀去刺她。」
- 蕭姓男大生行兇後，還在臉書上po文，說是要證明有殺人能力，還說要刺她的喉嚨，其實早在犯案前，蕭姓男大生就經常在臉書抒發心情，還曾經寫到，才剛上大學沒多久就失戀兩次，檢方從他宿舍電腦查出，他曾轉載《日本殺人事件》這本小說的網址，並在臉書說這件是「自己人格上的問題」，情緒性的留言，似乎早就透露行兇端倪。
- 學校女生宿舍，竟差點成了命案現場，檢方也依殺人未遂罪將他起訴，原本才剛要展開大學生活，也有希望成為劍道國手，現在不只被校方退學，也得為自己行為，付出法律責任。

分手後的重建歷程



分手失落的輔導 – 衝突期



輔導目標

輔導技巧

- 1.** 了解感情衝突引發的情緒（憤怒、失望、沮喪、委屈...）
- 2.** 協助瞭解哪部分的需求未滿足
- 3.** 討論可採取什麼策略與對方溝通
- 4.** 情緒的支持

傾聽
同理心
問題解決
討論

分手失落的輔導 – 決定期



輔導目標

輔導技巧

- 1.** 了解分手過程中的情緒（反覆、煩躁、猶豫不決、難以割捨...）
- 2.** 協助澄清自己的需要與價值觀
- 3.** 不給過多建議或幫他做決定
- 4.** 討論建設性分手的策略
- 5.** 情緒的支持

傾聽
同理心
價值澄清

分手失落的輔導 – 失落期



輔導目標	輔導技巧
1. 了解分手後的複雜情緒（悲傷、失落、憤怒、歉疚...）	傾聽 同理心
2. 情緒的支持與陪伴	自我揭露
3. 敏感是否有自殺危機	（分享類似經驗）
4. 允許當事人自己走出失落的步調	鼓勵
5. 協助從分手中找出正向的意義	轉介
6. 重建自信與對未來的希望	

建議：了解大學生位於哪一親密關係發展階段， 提早預防可能會出現的問題



- 教師可以邀請學生談談對於愛情與親密關係的想像或實際經驗，從中了解其愛情與親密關係的風格與型態，可能缺少什麼
- 提供書籍與網路文章等資源，協助學生擴增對於愛情與親密關係的認識
- 鼓勵學生參與性別平等教育等相關活動，擴展對於親密關係的視野
- 教師可以視情況分享自身的愛情經驗與對親密關係的看法。但需注意此舉是為了拉近與學生距離，以及拋磚引玉、引導學生也分享自己經驗，而非將這些看法灌輸

4. 親密關係中的性別平權



性別平等的親密關係



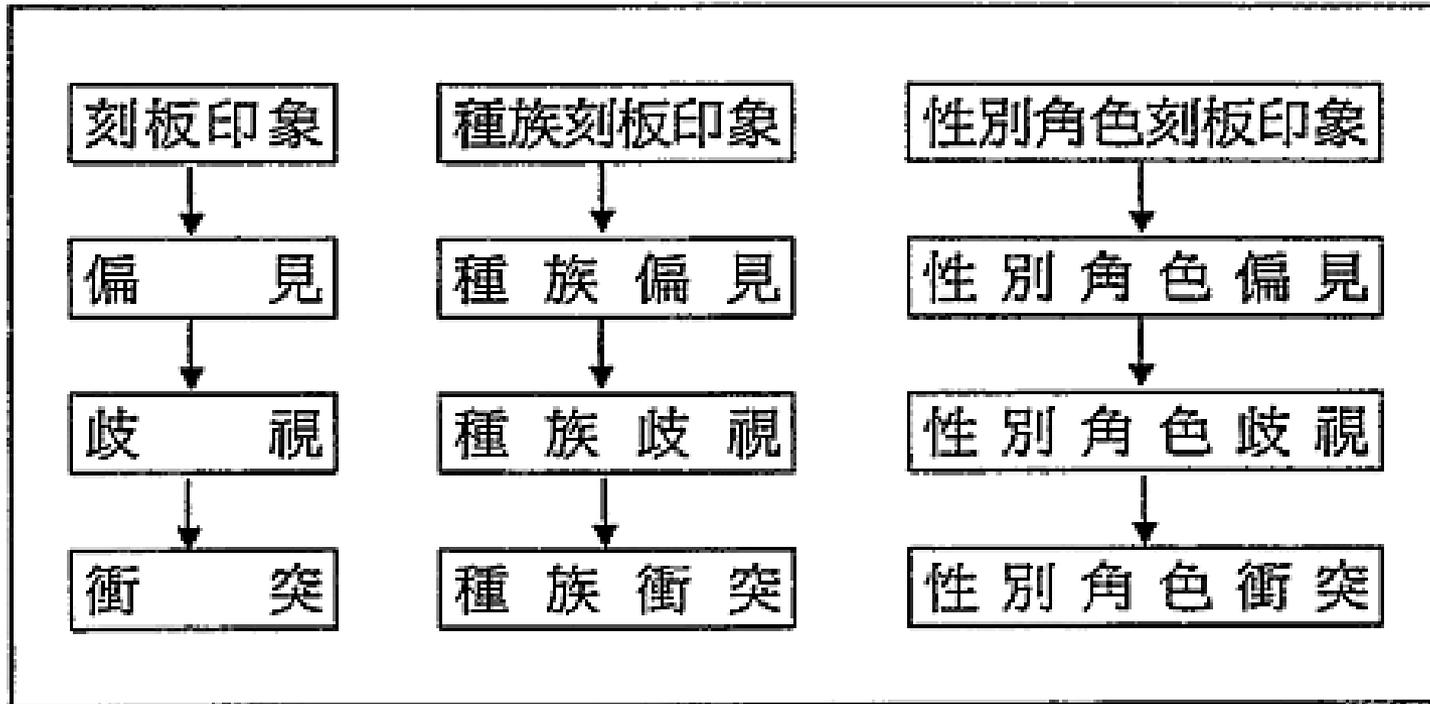
性別平等親密關係的特徵

- 權力是均等的
- 資源是共享的
- 性別角色是開放與彈性的
- 家事分工經過民主協調的
- 個人有自主權與發言權
- 個人健康與福祉被照顧到
- 言語與行為充滿愛與尊重

性別不平等親密關係的特徵

- 權力是不對等的
- 資源是一方獨佔的
- 性別角色是傳統且僵化的
- 家事分工刻板且被指派的
- 個人有自主權與發言權
- 個人健康與福祉被犧牲
- 使用言語或肢體的暴力

性別的刻板印象與偏見



圖一 刻板印象、偏見、歧視與衝突之關係(謝臥龍等，民 85)

- 不要輕忽性別刻板印象，它是造成許多偏見、歧視、仇恨犯罪及族群衝突的元兇！

消弭偏見與歧視



- 同志父母在餐廳被歧視

<https://www.youtube.com/watch?v=L3a-cotE8H4>

- 人性實驗室：活生生的同志霸凌

<https://www.youtube.com/watch?v=oW3HtbsNnxA>

- 同志家庭小孩被霸凌

<https://www.youtube.com/watch?v=2sumWoNMF8g>

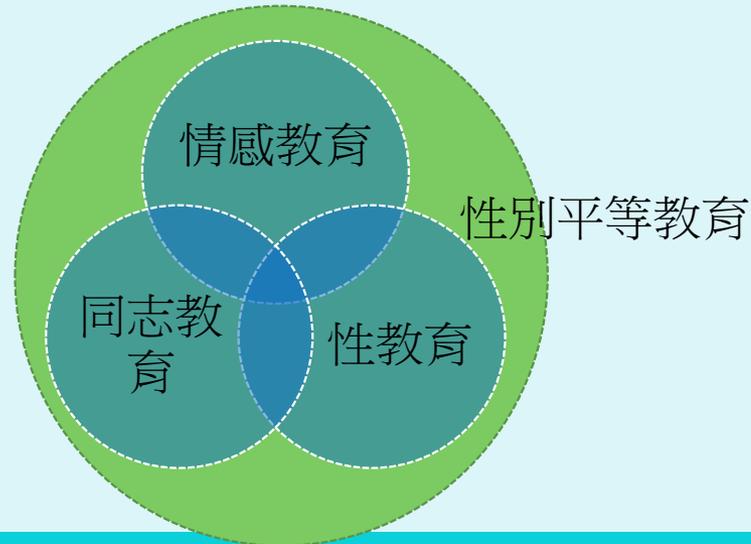
- 當你看到種族歧視在你面前發生，你會怎麼做

<https://www.youtube.com/watch?v=u6JKguJ7zM8>

具性別平等意識的情感教育



- 情感教育的困境與突破
 - 傳統文化的壓抑與噤聲
 - 漠視孩子有親密與情感需求
 - 病態化/幼稚化兒童青少年的親密關係發展
- 情感教育vs.性教育vs.同志教育



關係幸福七大守則



- 守則一：分享內心世界
 - 守則二：培養愛慕情誼
 - 守則三：小地方互相關懷
 - 守則四：接受另一半的影響
 - 守則五：學習衝突新解
 - 守則六：與永久問題和平共處
 - 守則七：創造共同的人生意義
-
- 尚方寶劍：寬恕與原諒

結語：情感關係的輔導—導師的功能



感謝聆聽、謝謝指教

