

戀愛、失戀與分手

亞洲大學 心理學系 吳信輝

中華民國107年12月07日



亞洲大學
ASIA UNIVERSITY

何謂戀愛

- 是一種**具發展**的**互動過程**
 - 探索
 - 疑惑
 - 適應
 - 承諾
- 結果
 - 分手
 - 邁向**親密關係**
 - 進入**婚姻家庭**



戀愛-1

- **要**談戀愛嗎?
 - Yes Why?
 - No Why?
- 談戀愛的**時機**?
 - 國小
 - 國中
 - 高中
 - 大學
 - 脫離學生身分時



戀愛-2

- 戀愛的對象？

— 性別

- 異性戀
- 同性戀
- 雙性戀
- 跨性別

— 年齡

- 男大女小 (目前社會多數人所能接受的價值觀)
- 女大男小 (姊弟戀)

戀愛過程中的點點滴滴-1

- **自我了解(探索)**

- 了解自己的需要
- 是否準備好進入情侶般的世界
- 是否有不切實際的標準

- **愛與喜歡的分別**

- **約會的藝術**

- 約會地點的選擇、安全的約會

- **價值觀**

- 信仰觀、金錢觀、家庭觀、政治觀、其他、
、
、

戀愛過程中的點點滴滴-2

- **溝通的藝術**

- 溝通技巧 (傾聽、同理心)

- **衝突**

- 如何處理衝突 (退縮、投降、攻擊、說服、問題解決式)

- 恐怖情人

- **親密行為**

- 何謂親密行為

- 可接受的親密行為程度



分手的社會新聞

- 2006年，台北市某明星高中男生砍殺某明星高中女生（約在公園談判分手）
- 2014年，台大畢業高材生持刀殺死女友（恐怖情人）
- 2015年，高醫大醫學系學生情殺事件
- 2018年5月，一個月內三宗情殺（17直播主遭前男友砍殺…）



分手的法則

- 想清楚**為什麼**要分手
- 做好**沙盤推演**
 - 考慮對方的個性、交往深度、對方可能的反應、自己的說辭、態度和理由、注意溝通技巧
- 慎選**談分手的時間和地點**
 - 白天是上選，地點最好公開、安靜、有旁人的地方
- 調整好情緒再出發

現代的愛情危機

- 跟著感覺走
- 進退失序的愛情觀
- 速食、速配
- 搶情人
- 愛情寶寶學
- 愛慾解離
- 不知如何面對結束：問世間情為何物，豈叫人生死相逼

現代人的愛情功課

- 愛是**需要學習**的
- **勤修EQ**
- 情感危機時，學習**理性面對**，必要時尋求**專業人士**的協助
- 真愛是需要**瞭解**、**溝通**和**經營**的

戀愛十誡-1

1. 莫過早親密

兩人關係親密後，常失去了選擇的權利，只好認了

2. 莫勉強

如果兩人觀念，個性相去甚遠，早點分手傷害不大。尤其不可勉強對方接受你的感情，因為勉強只可能勉強一時，無法勉強一輩子

戀愛十誡-2

3. 莫期望過高

戀愛雙方，愛慕彼此，自然結合。自己有夢自己圓，莫把名利追求強加於對方

4. 莫常考驗對方

人性脆弱經不起太多考驗



戀愛十誡-3

5. 莫以量害質

相處時間，質重於量，質若不佳，量多更糟

6. 莫恃寵而驕

戀愛中的雙方都希望被寵，可惜被寵之人常被寵壞，不知珍惜



戀愛十誡-4

7. 莫忽冷忽熱

戀愛並非遊戲，態度應慎重，不可率性而為

8. 莫公開私情

戀愛是兩者間的事，隱私權是最基本的尊重



戀愛十誡-5

9. 莫後悔

兩情相悅，沒有吃虧或佔便宜。深愛不悔，情深無價

10. 莫追求完美

花欲開而未開，月欲圓而未圓，是人生最美的境界，凡事追求完美，自尋煩惱，何苦

結語

- **關係發展**的學習是**學無止盡**
- 你(妳)有條件、他(她)也有條件
- 最重要的是**自我了解**
- 若是**關係無法繼續**，請**祝福對方**。**調整**並**沉澱**個人的情感，期待下次的關係發展

謝謝聆聽！

