

## 終結宅男與干女-有辦法

### 愛情初體驗--愛情是什麼？

- 激情
- 許諾
- 親密感

### 愛情有哪些？

- 主要類型：激情之愛、友伴之愛、遊戲之愛
- 次要類型：實用之愛、瘋狂之愛、奉獻之愛

### 愛要怎麼開始呢？

#### 愛情圓舞曲--

1. 獨立個體
  2. 邀約溝通：吸引他人的三個條件—自我概念、距離學、相似特質
  3. 探索溝通
  4. 調整溝通
- 二、航行階段：航行—維繫情感的小絕招：建立關係文化、地點創造、日常互動、生日、遊戲等
- 三、衰退階段：

### 當愛退去時，該怎麼辦？

#### 愛情退去的階段—

- 一、 裂痕期
- 二、 內心期
- 三、 兩人期
- 四、 社會支持期
- 五、 埋葬期

#### 分手談判五大要訣—

- 一、 保持冷靜
- 二、 不要單獨前往
- 三、 肯定對方的付出
- 四、 坦然面對問題
- 五、 保持同理心

#### 如何處理感情挫折—

- 一、 接受分手事實
- 二、 找人陪伴和傾訴
- 三、 肯定自己對這段感情的付出
- 四、 適度的發洩自己的情緒
- 五、 避免鑽牛角尖
- 六、 昇華
- 七、 找出真正的問題在哪裡

八、 尋求專業輔導

**結語**

最後，提供一句話給各位參考，「愛能留是幸福，愛若走就祝福」！

全文完