

愛情煩惱免疫學

成功大學教育研究所 饒夢霞教授

Outline

- 前言：愛情的迷思
 - 相愛容易相處難
- 投入親密關係
 - 機緣：緣在四周
 - 選擇：「健康愛情」檢驗單
 - 原則：主動出擊、危機即是轉機、追求對等的愛
- 不成熟的愛情
 - 青蘋果之戀
 - 三項特徵：
 1. 一見鍾情、危機四伏
 2. 自我中心、需索無度
 3. 外表魅惑、滿足虛榮
 - 區分迷戀與真愛的 14 個線索
- 親愛的，為什麼你不懂？
 - 生理差異
 - 心理差異
 - 社會期許的差異
- 天長地久／曾經擁有
 - 速食文化與多角愛情
 - 絕佳考驗與終極殺手
 - 突破兩項恐懼：怕拋棄，懼受縛
- 性與愛
 - 以「性」確定親密關係
 - 處女情結與雙重標準
 - 同居？請考慮清楚！
- 愛情葵花寶典
 - 認識彼此，了解差異
 - 給自己一個機會，給對方一點空間
 - 培養自己的優點，接納對方的缺點
 - 分辨「欣賞、喜歡與愛」
 - 以正向的態度看待同性戀
- 結語：情字這條路

愛情的迷思

1. 沒有人追求我，表示我沒有吸引力。
2. 愛我，應該滿足我的各項需求。
3. 相愛的人對於彼此的一切應該瞭若指掌。
4. 必須同時追求許多人，以免失敗時沒有備胎。
5. 分手表示可能對方因為我的什麼問題而拋棄我。
6. 我的愛情只許成功，不許失敗。
7. 男女朋友應該凡事同進同出，看法一致。
8. 發生了性關係，我們的愛會更加地穩固。
9. 理想的伴侶應該設法取悅對方。
10. 男女必須藉由婚前性行為訓練自己的技巧。
11. 透過婚前性行為能夠知道彼此合不合適。
12. 相愛時應該將所有的時間與精力投注於對方身上。
13. 一封仰慕的信或是一個出遊的邀約代表一個愛的訊號。
14. 浪漫的愛情造就了美滿的婚姻。
15. 愛我，必須完全地相信我；愛他，也應該徹底地信任他。
16. 可以接受我任性地發洩情緒的人是良好的伴侶。
17. 幸福愛情的最終結局是「結婚」。
18. 藉由愛情可以改造自己的伴侶。
19. 尋找志同道合的人作為對象比較容易溝通。
20. 我所追求的是一份永恆的愛情。

青蘋果之戀

- 處於青少年階段的你與他是正在成長之中的個體，成長是不斷地變動、不固定的，因此你們的愛情也不一定會是永恆的。
- 初次體驗愛情的人容易以為愛是人間仙境，與對方的頻繁互動佔據了他大部分的生活，而愛情將成為他非常重視的事情。
- 因為從未見識這個社會的現實，遇人不淑的可能性相當地高，然而愛情的失敗反而造成他失去自信、不敢向其他人求助、小心翼翼地隱匿，錯過了獲得改變與成長的機會。

區分迷戀與愛情的 14 個線索

☆愛情生活的重心	迷戀	真愛
對方吸引你的特質？	身體外表	個性想法
對方具有多少能夠吸引你的特質？	少	多
☆親密關係的發展	迷戀	真愛
關係的發展？	快速	緩慢
關係的持續情形？	變動	穩定
對於個性的影響？	無建設性	正面影響
關係的結束？	快速	緩慢
☆人的觀感	迷戀	真愛
對於伴侶的觀感？	放大對方優點	包容對方缺點
其他人對於你們的觀感？	負相批評	正向肯定
☆問題的處理	迷戀	真愛
距離對於關係的影響？	淡化消失	穩定成熟
爭吵對於愛情的影響？	頻繁／阻礙	少見／促進
☆內心的想法	迷戀	真愛
感覺自己與伴侶？	若即若離	合而為一
自己的心情？	自私／拘束	分享／自在
對待伴侶的態度？	利己	利他
妒忌對於愛情的影響？	頻繁／傷害	少見／無害

「健康愛情」檢驗單

- 衝動：渴望擁有身體的接觸是正常的，性慾將持續地出現。性並不單純只是性行為的發生，也包含許多親密的肢體互動，例如牽手、擁抱、親吻與愛撫等，彼此透過這些動作傳遞愛的感覺。
- 美麗：你會覺得對方是最為出色耀眼的一個，即使與其他人相比亦然，所謂「情人眼裡出西施」正是這個意思。

3. 親密：在對方身上你感覺相當地親切與舒服，你可以信任他、依靠他，宛如家人一般，甚至較家人更為親密。你相信對方不會挑剔你的瑕疵，因為他願意包容你的缺點，而你也能夠給予他無條件的關懷。
4. 尊敬：你應該感覺自己以對方為榮，你會欣賞他的內在與外在，無論是優點或是缺陷。對方也相對地以你為榮。
5. 讚許：不只是欣賞而已，我們也喜歡誇獎對方，在彼此讚許與肯定的過程之中，我們感受無比的快樂，同時增進了愛情的品質。
6. 自尊：健康的愛情可以提高一個人的自尊，你會感覺自己是無可比擬的，愛情賦予了你獨特性。雖然你不是沒有缺點，但是只有你值得擁有這份愛情。
7. 佔有：愛情是佔有，幾乎沒有人願意與其他人分享自己的伴侶與親密關係，婚姻即是一個相互佔有與約束的社會制度。因此在愛情之中，對於忠實的承諾是必要的。
8. 自由：即使彼此約束，在愛情之中的你仍然可以擁有自由。自由建立在相互了解與信任的基礎之上，以不破壞愛情與關係的發展為必要的原則。
9. 同情：對於深愛之人經常存有憐惜之情，能夠為對方考慮，甚至與他一起分擔痛苦與挫折。我們之所以願意為對方犧牲自己的利益，因為我們相信愛是無價的。