



# 愛情煩惱免疫學

成大教研所 饒夢霞副教授

你擁有怎樣的愛情？

相愛容易相處難嗎？

# 一、測驗你我他

戀愛的迷思

健康的愛情的檢驗單

愛情風貌千萬千

拖累式愛情診斷

## 二. 破除愛情神話

拋磚：

引玉：

1. 追求「永恆」的愛情

1. \_\_\_\_\_

2. 伊辜負了我，我絕不放過伊

2. \_\_\_\_\_

3. 女生背叛比男生快

3. \_\_\_\_\_

4. 愛我，為什麼不給我

4. \_\_\_\_\_

5. 一種「不傷害對方」的完美分手法

5. \_\_\_\_\_

## 三. 兩性交往易受挫的原因

1. 本質性的差異
2. 期待落差大
3. 成長性的挫折
4. 社會性的挫折

## 四. 不成熟的愛情

1. 一見鍾情
2. 索求無度
3. 滿足虛榮
4. 惑於外表
5. 自我中心
6. 畸戀危情

# 五. 青少年兩性交往面面觀

同性群友



同性密友



異性群友



異性密友

為  
社會：價值觀、  
倫理文化、兩性  
平等婚姻、性行



心理：愛、歸屬感、  
親密

生理（青春期、生殖器官、生理現象）

# 六. 情感的葵花寶典

1. 認識自己、了解差異
2. 給自己一個機會，給對方一點空間
3. 培養自己的優點，接受對方的缺點
4. 分辨「欣賞、喜歡和愛」
5. 三不原則，六自真言，八字訣
6. 同性戀之正確看待



# 青蘋果之戀 現實中築夢

1. 你和對方都在成長的年齡，成長也意味著變動，變動就是不固定。
2. 初嘗愛情滋味的人，會以為那是人間天堂，他會成為你最重要的事物。
3. 因閱人不深而看人不準、遇人不淑的機會很大，此事又很隱密，不敢聲張而沒有大人成為顧問，處境就更不好。
4. 絕大多數的成年人回首年少代的戀情，都不今會啞然失笑，認為不夠成熟；Puppy Love 不算數。

# 區分迷戀與愛情的14條重要線索

	迷戀	真愛
主要興趣？什麼最吸引你？	身體	個性
有多少事情能吸引你？	很少	很多
☆戀愛的過程		
戀愛如何開始？	發展快速	緩慢
興趣持續情形？	變化很大	可預測
對個性的影響？	無建設性	變得更好
戀愛如何結束的？	很快	很慢
☆兩人的觀感	迷戀	真愛
對彼此的觀感如何？	把對方完美化	包容對方過失
別人對你們的觀感如何？	負向評價	大都贊成

# 區分迷戀與愛情的14條重要線索

	迷戀	真愛
☆處理雙方的麻煩		
距離對關係的影響？	淡化/消失	愈見成熟
爭吵對戀情的影響？	頻繁/扼殺	少/不嚴重
☆愛情的內心世界		
對彼此的感覺？	少有一體的感 覺	兩人一體
你的自我反應為何？	自私/拘束	自在/關心
對對方的整體態度？	犧牲/利用對方	付出/分享/幫 助
忌妒的影響為何？	頻繁/尖銳	少/不嚴重

# 成熟的愛六大特質

- 愛需彼此扶持與照顧
- 愛是對對方的需要有高度的敏感
- 愛一定要彼此有高度的信賴感
- 愛要尊重對方的自由
- 愛要能共同完成，彼此分享
- 愛要永遠有一份驚喜

# 怎樣的男(女)生令人反胃?

- [令人反胃的25種男女生.doc](#)

# 女人心中的好男人

- [女人心中的好男人.doc](#)

# 新好男人六大要

- 要負責任
  - 要能溝通  
趣
  - 要上進有抱負
- 要能體諒
  - 要有共同興
  - 要很成熟

# 新好男人守六誠

- 誠獨裁 誠報力傾向
- 誠自私 誠不良嗜好
- 誠說謊 誠花心大少



# 新好女人的五個要件

- 好個性 既溫柔
- 有外貌 又獨立
- 易溝通

# 新好女人的三個不

- 不情緒化
- 不具不良嗜好
- 不大女人

## 七. 結語：

真愛值得等待

情字這條路，難走……所以，好走