**108學年度第1學期通識講座記錄**

講次：第11講

講題：愛情心理學：尋找愛情、看見自己

講者：張貴傑 老師

時間：2019/12/13(五) Am10:20~12:00

地點：圖書資訊館 1F湖畔講堂

紀錄：高淑榕

愛情什麼時候教呢？又什麼時候談呢?講座中張貴傑老師要同學們寫下自己心目中的理想情人，並且引導學生發現自己對理想情人的想法都是很主觀的。心理學家發現愛和喜歡是有差異的，愛比喜歡更包含獨佔性，但是很多人都常常分不清楚。另外，愛的另一邊是恨嗎？很多人會說是恨，但是其實它並沒有標準答案。張老師提出影響人際關係發展的要素有：情境因素、個人因素、人品特質。愛情裡的三個重要因素有:親密感、激情、承諾；又分為八類：無愛、迷戀、激情、空洞之愛、同伴之愛、浪漫的愛、愚蠢之愛、完整之愛。

此外，個人在關係中又有許多對關係的依附需求。在愛情裡發生的衝突目

的在於認識對方而非討論事情的對錯。最後，張老師提到，要他人愛你之前，要讓自己先愛自己，這是最核心的問題。