

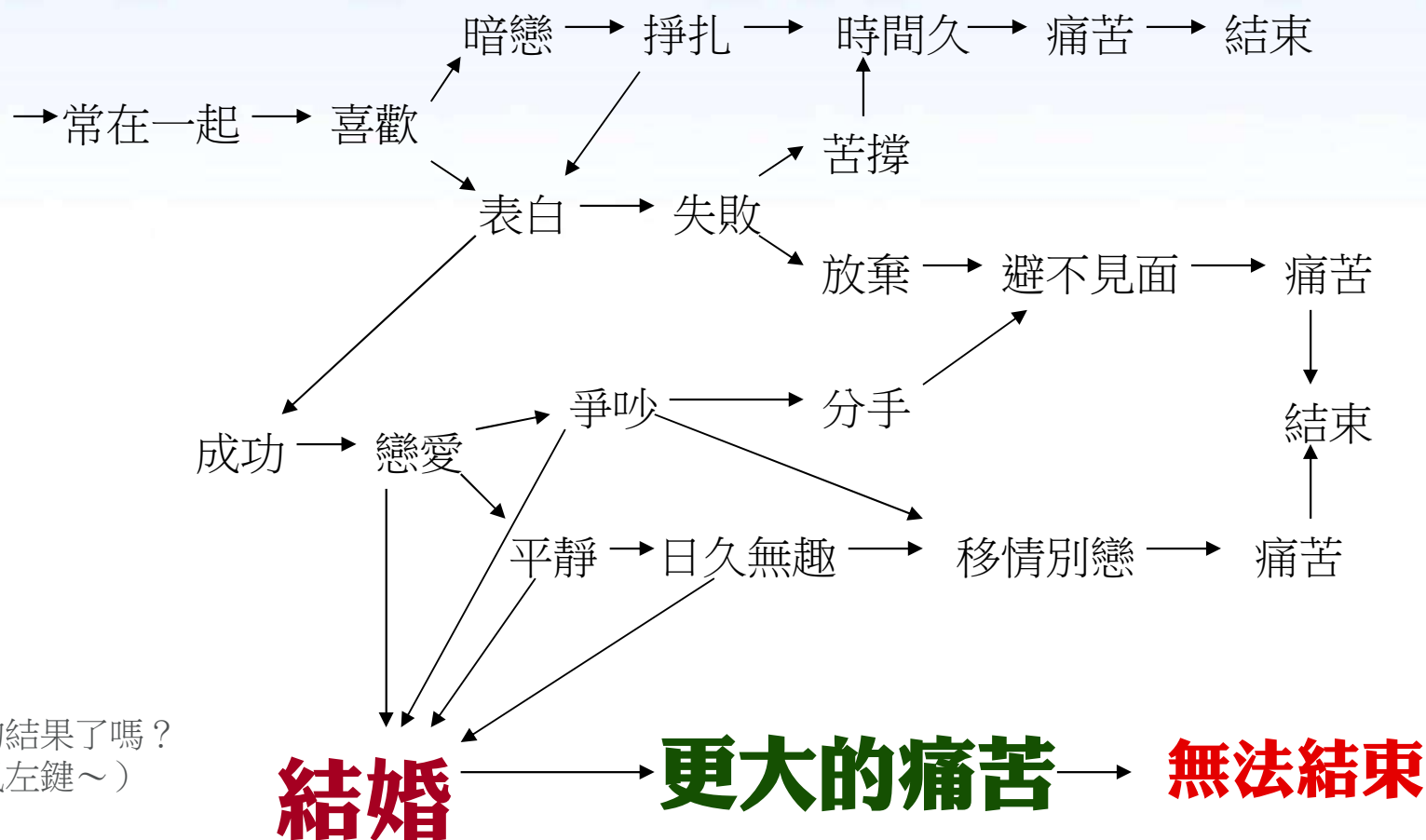
愛的進行曲

2-1-1

愛情發展流程圖



朋友



疾病管制局



杏陵基金會

愛的進行曲

分享意見...



♥ 情感關係發展經歷哪些階段？

♥ 適宜的兩性交往過程是如何？

團體活動 團體約會 親密關係 固定對象 結 婚



疾病管制局



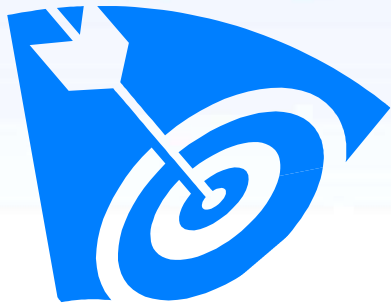
杏陵基金會

親密關係 (?)

親密關係 (?)

親密關係 (?)

約會 ➡ 戀愛 (固定對象) ➡ 結婚



**從生涯發展及人際發展的觀點
談適宜的兩性交往：**

- ※ **情感關係發展：循序漸進、由淺而深**
- ※ **個人價值觀、規範的不同：**
對親密性行為的接受度個別差異
- ※ **人際關係原則：尊重、關懷、平等互惠**



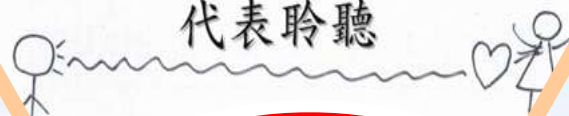
疾病管制局



杏陵基金會

愛 (love) 的意義

L- Listen
代表聆聽



O-Obligate
代表感恩



E-Excuse
代表原諒



V- Value
代表尊重



附件2-1-2(1)影片



疾病管制局



杏陵基金會

老夫妻吃魚頭故事

有一對老夫妻感情很好，
有天老太太生病了，老先生買了一條魚，
特地把老太太愛吃的魚頭端給她，
老太太卻哭了…
其實老太太最討厭吃魚頭，
但因為愛老公，
她總是把自己喜歡的魚肉留給老先生吃，
老先生卻誤會她愛吃魚頭；
而魚頭才是老先生的最愛，
但因為愛老婆，
大半輩子以來，
他總是默默看著老太太吃掉自己喜歡的魚頭。



老夫妻吃魚頭故事

老夫妻相愛嗎？

那老太太為什麼要哭？

老夫妻互動關係出了什麼問題？



💡 「愛你在心口難開」

💡 「其實你不懂我的心」



疾病管制局



杏陵基金會

有效溝通一

要素：

分享情感 + 自我表露

將自己的訊息清楚傳給對方，

對方也能夠正確地接收訊息，

並可以反映出傳達者之意。

「愛你在心口**常**開」 + 「其實你**會**懂我的心」



疾病管制局



杏陵基金會

穩定的情感關係溝通的五層次

溝通必須要達到分享彼此的

思想、信念、價值觀、

希望、夢想。

請觀賞「愛的劇場」：

情感通不通？





溝通特蒐員一

PART1⇒溝通的問題在哪裡？

PART2⇒溝通的技巧是什麼？



附件2-1-2(2)影片



疾病管制局



杏陵基金會

人際溝通時常見的問題

- 🔍 語言乏味、感受無趣
- 🔍 主題不妥、時機不對
- 🔍 敘述不明、傾聽不良
- 🔍 批評成性、要求過高
- 🔍 表情不佳、反應誤差



有效溝通的技巧－

☑積極傾聽

☑清楚表達「我」訊息

☑合適的溝通時機

☑表現同理、創造雙贏



「~~口~~難開」 + 「~~不~~懂我」



疾病管制局



杏陵基金會

看我◆聽我

包美聖唱

邱晨詞曲

看看我 聽聽我

我裝扮為了你 我歌唱為了你 朋友

手牽手走向我

我歡樂為了你 我憂愁也為了你

聽我唱你也唱 不要害羞不要怕

拍拍手微微笑 你我都是好歌手

看看我 你不會忘記我



疾病管制局



杏陵基金會