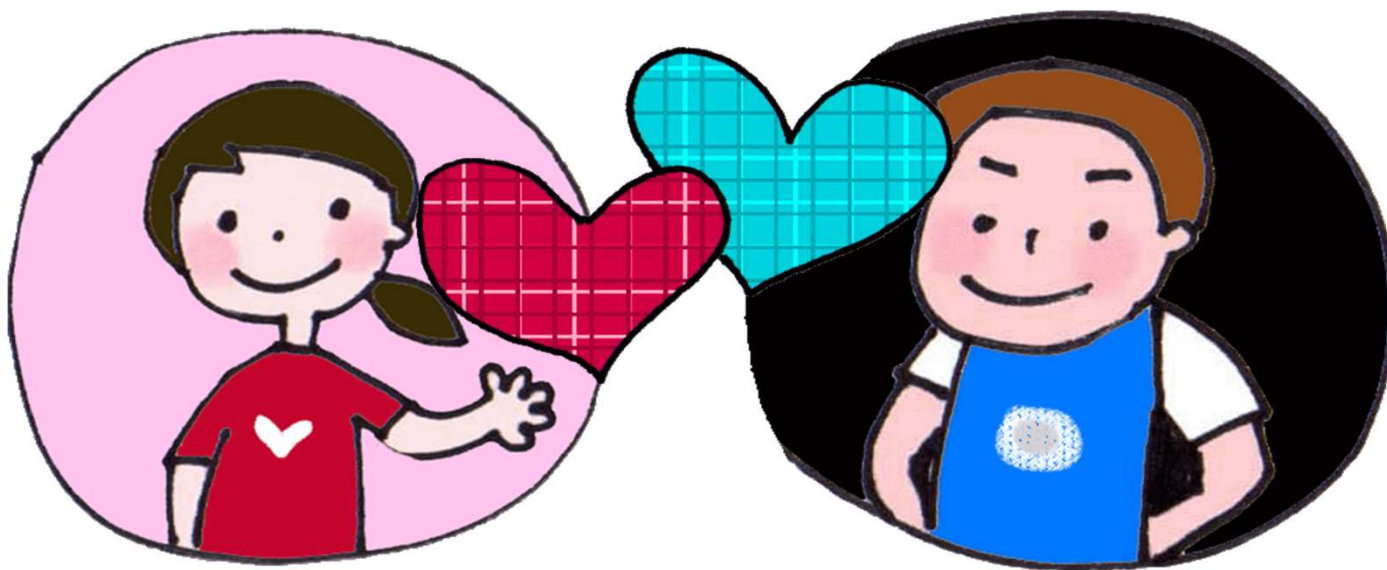


愛不愛的藝術

「男追女隔層山，女追男隔層紗」

女生追男生似乎都比較容易

你同意這種說法嗎？



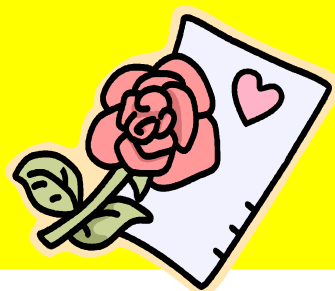
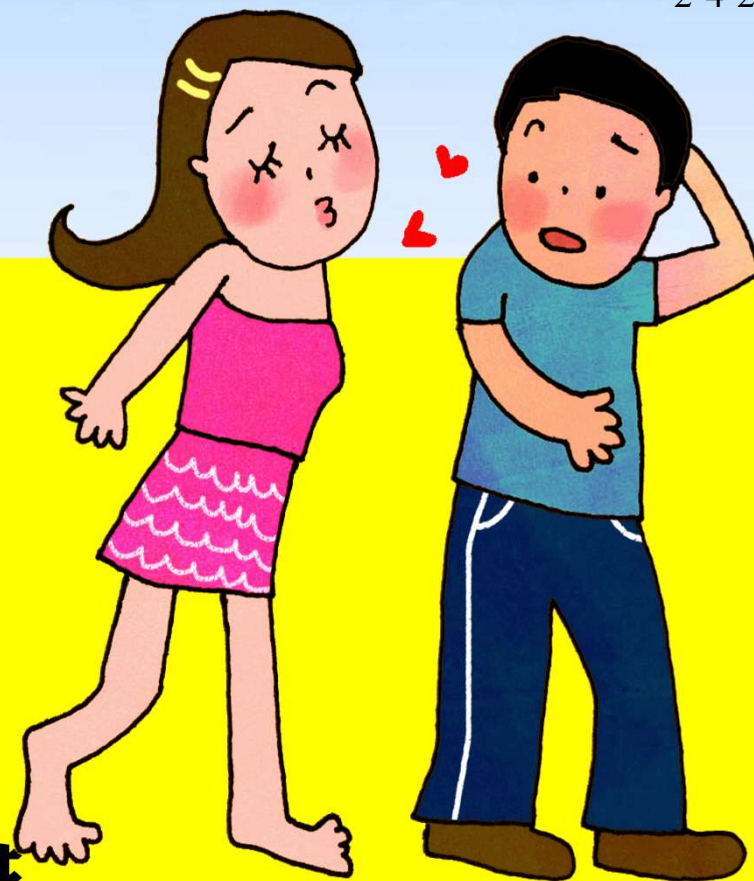
疾病管制局



杏陵基金會

愛不愛的藝術

- 「男生主動，女生被動」
- 「女孩子要懂得矜持」
- 「女孩子怎麼這麼不害臊」
- 「女追男等於是倒貼」
- 「倒貼的女生比較不被珍惜」



對於這種說法你有什麼感覺？



疾病管制局



杏陵基金會

愛的藝術

- ♥ 限制某種性別在「愛情」的角色，不利於民主親密關係的發展。
- ♥ 不論是男生、女生，勇於表達情感、主動追求，並非「自貶身價」的倒追舉止。
- ♥ 女生只是被動地期待另一方告白，(男對女告白)往往錯失關係發展機會也容易增加男生的心理負擔。



愛的心聲... <懈寄生> (蔡智恆, 2001: 100)

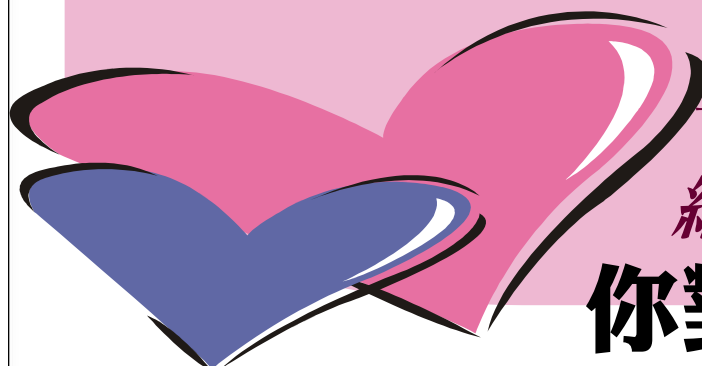
對許多男孩子而言，開口約女孩子需要鼓起很大勇氣。而心理上會有某程度的害怕。

不是怕「開口約」而是怕「被拒絕」，台語有句話叫「體打的身體也禁不住三天的拉肚子。」如果改成：再堅強的男人也禁不住被三個女人拒絕，也是差不多通。

悲哀的是，對我來說「開口」這件事已經夠難了，要我開口可能跟要我從五樓跳下是同樣的艱難。

至於被不被拒絕，只是跳樓的結果是死亡或是重傷的差異而已。

你對愛的心聲又是什麼？



⚡ 面對情感心儀對象的焦慮：

「開口約-不敢示愛」 + 「被拒絕-求愛被拒」

⚡ **「開口約」 — 需要勇氣，用合宜方式
讓對方自在來感受愛意。**

「被拒絕」 — 如何釋懷，繼續相處。



附件2-4-2(1)影片

**情感發展沒有固定的公式但
任何健康的情感關係都在表達彼此的
「愛」、「關懷」、「善意」**



疾病管制局



杏陵基金會

愛的劇場

用合宜方式－「開口約」



附件2-4-2(2)影片



我該怎麼對怡靜提出邀約呢



疾病管制局



杏陵基金會

愛的劇場

釋懷、相處—「被拒絕」



附件2-4-2(3)影片

來調適自己的心情



疾病管制局



杏陵基金會

用合宜方式－「開口約」

釋懷、相處－「被拒絕」

● 都是符合【自我肯定反應】

真誠適度合宜地表達自己的感受

澄清並維護自己的權益

同時尊重不侵犯別人的權益



疾病管制局



杏陵基金會





過度追求經驗大調查

- 七成女性、四成男性曾遭遇不愉快的被追求經驗。
- 跟蹤、站崗、苦肉計...等「勾勾纏」行為，名列最不受歡迎追求行為前幾名。
- 3% 表示絕不放棄追求心儀的對象。
- 77% 認為就算被拒絕，只要能堅持到最後一定可以成功。相信自己只要厚著臉皮，不屈不撓，便能用時間換取愛情。



(2010/02/25現代婦女基金會調查)



疾病管制局



杏陵基金會



什麼是過度追求

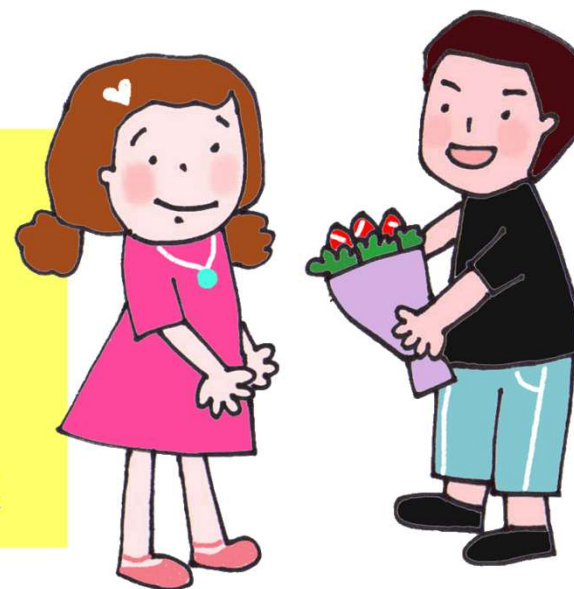
被追求者感到不受歡迎的追求行為，當事人雙方對於互動的感受落差極大，追求者的認知與手段通常異常人，然而其追求行為卻長期維持，令被追求者不勝其擾，影響正常生活作息。

過度追求者人格特質通常一

「戲劇性格」⇒希望別人注意他

「自戀性格」⇒別人一定會愛上自己

「佔有慾強」⇒看上的目標一定要到手



愛不愛的藝術 分組討論會

【案例一】

校園護花使者?!

曉華與玉婷是高中同班同學，曉華對玉婷頗有好感，為了表達愛意，每天都跟隨玉婷回家，想隨時保護玉婷，玉婷已經多次告知曉華不要再尾隨他回家。

【案例二】

奪命連環call?!

小喬知道對方已經有要好的女朋友了，但還是對他朝思暮想，每天晚上一直打手機、傳mail表達愛意，對方覺得生活嚴重被騷擾了。



附件2-4-3學習單



疾病管制局



杏陵基金會



愛不愛的藝術 分組討論會

【案例三】

愛到沒齒難忘?!

一位大男學生為追求愛慕已久的女生，使出「苦部苦肉計」，將自己的牙齒連同情書寄給對方，表達「沒齒難忘」愛意。

【案例四】

愛要大聲說出?!

為了讓對方知道自己的心意，所以在心儀對象住家下大聲叫喊我愛你。

【案例五】

捉著每一刻?!

太喜歡對方了，所以用手機、相機捕捉他每分每秒的動作，甚至是身體私密的部分。



愛不愛的藝術 分組討論會

問題：

1. 如果你是被追求者，面對這種追求方式，
你會感動嗎？你會接受嗎？
說出你的感覺是什麼？
你會有什麼舉動？
2. 如果你是追求者，
你會如何表達情意？



愛不愛的藝術

要如何面對過度求的行為

精神科醫生：

「面對這類的追求者，
最好態度是不回應，以
免追求者自我想像，若
對方再糾纏，則要直接
拒絕」



愛不愛的藝術

要如何面對過度求的行為

婦女團體：

「若被追求者遇到行為較激烈的追求者，自身安全上可能有危險疑慮，避免自己單獨行動，如果得與對方面談，必須是公開場所，必要時尋求專業人員陪同。」



疾病管制局



杏陵基金會

愛不愛的藝術 要如何面對過度求的行為

大學教授：

「面對無好感的追求者，要向對方明確表達『拒絕』之意，不要只是消極不理會，只要感到對方言語、行為讓你覺得不舒服，在當下就要勇於自我表達，不要怕破壞人際關係，讓對方知道自已的界線，因為已經有過警告，若對方再犯，就足以構成『性騷擾』。」



疾病管制局



杏陵基金會

愛不愛的藝術

要如何面對過度求的行為

律師：

「建議留下追求的簡訊以便蒐證，若對方有跟蹤行為，可手機錄像，或請親人作證。違反性騷擾防制法，可罰1至10萬元罰鍰。」



愛不愛的藝術

現代婦女基金會提醒你－

要如何面對過度求的行為

1. 充實法律知識，知道自己的權益以及可以救濟的管道。
2. 面對無好感的追求者，
拒絕態度要委婉、說辭要明確！
3. 對於過度追求行為，平時要蒐證。
4. 勿收受對方贈禮。
5. 遭遇過度追求可以向113婦女保護專線
與校內輔導老師求助。



疾病管制局



杏陵基金會

適度的追求方法

1. 尊重被追求者的意願，勿干擾對方生活。
2. 如果被拒絕後應轉換自己的心情，
感情是無法強求的，
天涯何處無芳草，何必單戀這一枝。
3. 應該以真誠打動對方，
學習控制自己的衝動與慾望。

愛不愛的藝術



附件2-4-2(4)影片



疾病管制局



杏陵基金會

「勇敢表達」 ≠ 「死纏濫打」

「死纏濫打」 ≠ 「感動接受」

**愛可以勇敢大聲說出來，不用被迫等待
對於追求行為，是不被鼓勵的，甚至是觸法的
可能危害身體自主權**



**你有權不要委屈接受
明確拒絕說「不」**

