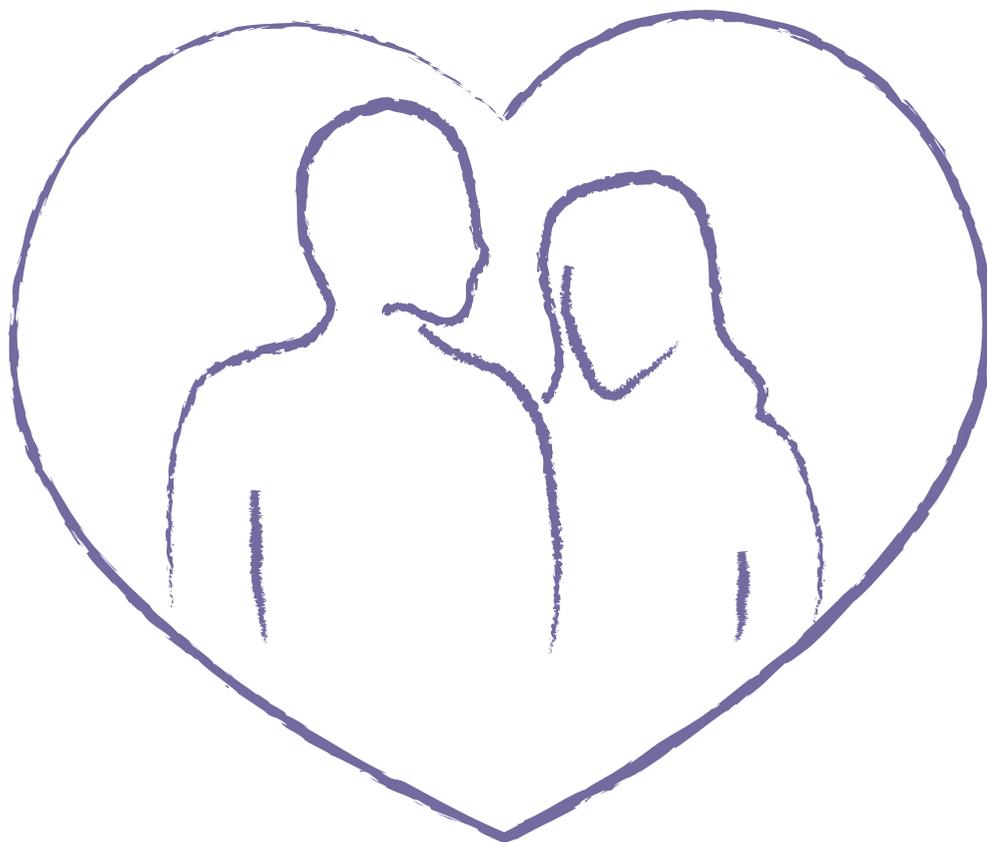




遇見愛情
— 成長的愛

遇見愛情 — 成長的愛





遇見愛情

—— 成長的愛

指導：國立臺灣師範大學 · 晏涵文教授 / 撰稿：臺北市立金華國中 · 黃蕙欣老師

壹、目標宗旨

一般青少年對於愛情常有一份強烈的憧憬，在愛與不愛的十字路口徘徊，有的人選擇避開戀情的誘惑，逐步完成人生的夢想與規劃；也有的青少年深陷在愛的漩渦中，每一個人面對戀情都會有不同的想法與思考點，這些差異來自於種族、文化、人生責任與家庭教育…，在此希望呈現出戀愛與不戀愛的可能結果，以提供青少年做為戀情決定的思考方向。

貳、影片劇情概要

一、劇情介紹：

即將升上大三的小竹，擁有一段穩定的感情，大二認識阿新之後，她的心終於定下來了。這一天她開心地到車站去接阿新，阿新因為去參加籃球集訓營，到外地三天，一見面，阿新就迫不及待地跟小竹分享，就在一種滿足的喜悅中，小竹回想起自己過去幾段戀愛經驗…。

小竹回顧國中時期的大維的感情、高中時期的書宇和現在的阿新，由國中時期不知為何而愛、高中時期不知如何去愛以及大學時代學習真正的愛，在學習愛情的過程中，小竹意識到每一段感情都是一個學習，而每一次的學習都有成長。

整部影片以回憶式第一人稱方式呈現，引導觀眾去思考愛情的全面性，幫助學生拉長時間看自己的感情，最後帶入討論。





二、劇中人物介紹：

1. 小竹：女主角，從幾次戀愛中成長與學習
2. 大維：國中的男友，單純可愛且青澀
3. 書宇：高中的男友，個性開放且陽光不受拘束
4. 馨平：小竹好友
5. 阿新：大學男友，對感情想法與小竹較相似也願意與她一起成長。

參、建議討論題綱及討論方式

越來越開放與快速的交友方式，感情起落、人來人往，人際互動已經不若以往單純，不管你樂不樂見，別急著感慨世風日下人心不古，活在清楚的社會規範下，單純的人生是一種幸福，而瞬息萬變的今天，能掌握自己、堅守原則，則變成一種智慧與勇氣的挑戰。現今學子們面臨的考驗不只是愛與不愛，更重要的是如何有智慧地為自己的行為做決定，而智慧的來源便是知識，沒有知識的依據，或道聽塗說，似懂非懂，只好憑感覺行事，則往往為此付出相當大的代價。要不要談戀愛這些都是抽象而籠統的概念，故將這些概念具體化，清楚整理並找到做或不做的立基點、瞭解所為為何，心也就能安定於自己的選擇、不盲從了。所以以此觀點安排下列的學習流程：





一、教師引導討論：

在校園中，有時會看見摟摟抱抱的景象，有時會看見男男女女手牽著手甜蜜的散步……等。看到這些現象，我的腦海中浮現了一個問號：學生是否適合談戀愛？



二、戀愛大調查：

請同學思考下列問題：

Part1： 是否想在國中（或高中）時談戀愛？

想，初戀想在 _____ 年級

不想，為什麼？

Part2： 想要談戀愛的理由？

例如：年輕不要留白、大家都有我也要有、多嘗試、我可以、我喜歡、我相信我做得得到……

Part3： 不想要談戀愛的理由？

不想同流合污、會影響到自己的其他生活、因為家長、因為老師……

三、不同的人對於戀愛的不同觀點，亦可以請學生角色扮演

（以下觀點只是舉例，老師可以自由發揮編排）

（一）爸媽的想法

兩人相處思想成熟及經濟保障的重要，有思想成熟沒有經濟保障會是～苦中作樂；沒有思想成熟有經濟保障將是～苦不堪言；沒有思想成熟沒有經濟保障鐵定～苦海無邊。



（二）小學生的想法

雖然我現在才小六，但是我常常聽大家講～國中談戀愛應該不會讓功課爛！我覺得反而可以讓功課變好，因為可以彼此監督啊～所以應該還蠻適合的 ^^

（三）國中生的想法

談戀愛都會將些許心思移到他的身上去，但是若是你可以將課業與愛情都顧的不錯其實也不會影響，國中要把基礎打好學業，戀愛：高中、大學、出社會都可以談。要談的話也不要太沉醉其中，畢竟國中戀愛很短暫，感情不一定會長長久久。

（四）大學生的想法

國中生該不該談戀愛？其實這是看個人，因為大人會顧慮到小孩的學業，還有心智可能還不很成熟，加上怕交壞朋友，其實你只要自信能夠兼顧學業和愛情，我想這是 OK 的，所以 到底該不該 就要問你自己，法律沒規定不能！不過要知道，不能因為談戀愛而忘記原本要做的事，也不要做出不可以做的事！小時候總期待長大！長大總期待變回小孩！沒人說不能！不過小時候談戀愛實在沒啥好事會發生！

四、討論學生時期談戀愛的好處 （以下當作參考意見）

1、可以幫助我們認識我們自己。

因為我們要了解自己想要的是什麼條件的異性，而自己具有的是哪些條件？要什麼樣個性的人？而自己的個性又是如何，所以藉此可以認識自己。

2、可以擴大認識事件的觀點。

與異性相處，能讓我們了解異性的觀點是與我不同的，如選購衣物時，挑影片時，由於兩者的差異，又學會妥協忍讓，進而培養新興趣，擴大自己的視野。





3、可以培養獨立性。

以前有事或需要時可以問父母、師長、朋友……但在交往過程中，有些事不便於問別人或來不及問別人；譬如，見面要決定做什麼？去哪裡等，所以必須學習自己做決定。但有時在男女交往中有些人會說，沒有你我活不下去，聽的人會很感動；但是冷靜想想，適合講這句話的人是小孩。小孩因沒有生活所以需要依靠別人，沒有人依靠會活不下去，所以講這話的人不論外表多麼高大英俊、美麗動人、學習多高，心智均未成熟，依賴心大、忌妒心強。

4、可以培養溝通協調的能力。

兩人相處時要考慮出遊的時間、地點、行程安排，要配合雙方的意思，於是必須學習協調溝通，培養彈性。談戀愛最大的功能是在與另一個人相處的過程中，更深刻的認識自己，其次才是了解對方。在學生階段談戀愛，最重要的就是兩個人要能互相鼓勵，一起做一些對彼此有益處的事情，讓彼此能在談戀愛的過程中成長、成熟。

5、可以增加不確定性的忍耐度。

記得學生時代我們最喜歡問老師：「你跟師丈（師母）怎麼認識的阿？」其實「談戀愛最美的時期是曖昧不明時……，人生是無常的，有許多的不確定；在家都有卡車撞進來，飛機掉下來。華航墜機時事件發生時，民眾電話報警，派出所員警以為是民眾開玩笑；我們參加考試，等待放榜；人生有許多不確定，所以沒有人能確定談戀愛的結果如何，因此必然培養不確定的忍耐度。」

6、可以增加生命力。

我們會發現戀愛中的人，會變漂亮，會容光煥發，兩人可以喝茶、散步、聊天，第二天照常工作，充分發展生命力。

7、可以訓練自我主張的能力。

每個人有自己的主張與想法，如何確切的把自己的想法與要求告訴對方，這在兩性交往的過程中必然透過溝通相互表達，因此可以訓練敢表達自己主張的勇氣與能力。





五、接下來建議帶領學生先唱一首張艾嘉的「愛的代價」

愛的代價歌詞

記得年少時的夢嗎？像朵永遠不凋零的花…
陪我經過那風吹雨打，看世事無常、看滄桑變化。
那些為愛所付出的代價，是永遠都難忘的啊！
所有真心的、痴心的話，永在我心中，雖然已沒有他。
走吧！走吧！人總要學著自己長大。
走吧！走吧！人生難免經歷苦痛掙扎。
走吧！走吧！為自己的心找一個家…
也曾傷心流淚，也曾黯然心碎，這是…愛的代價！
.....
也許我偶而還是會想他，偶而難免會惦記著他…
就當他是個老朋友啊，也讓我心疼、也讓我牽掛。
只是我心中不再有火花，讓往事都隨風去吧！
所有真心的、痴心的話，仍在我心中，雖然已沒有他。
走吧！走吧！人總要學著自己長大。
走吧！走吧！人生難免經歷苦痛掙扎。
走吧！走吧！為自己的心找一個家…
也曾傷心流淚，也曾黯然心碎，這是…愛的代價！
走吧！走吧！為自己的心找一個家…
也曾傷心流淚，也曾黯然心碎，這是…愛的代價！
也曾傷心流淚，也曾黯然心碎，這是…愛的…代價！

教師可以與學生分享，談戀愛有代價的，當得到時也可能有失去，有獲得有失去，但是現在有許多人只想得到不想失去，這樣的心態不見得是健康的，教師可以利用此一首歌曲作為引導，繼續與學生探討戀愛時應該做好的基本心態與解決問題的一些技能。





六、除了戀愛的好處外，「水能載舟亦能覆舟」，戀愛相對也需要付出代價，所以才會有這麼多人不敢戀愛或是急於阻擋戀情的發生。請學生討論學生時期談戀愛可能會有哪些的代價？

(一) 會影響課業：

這一個問題可以與孩子透過不同的層次來討論，例如：贊成就學階段談戀愛嗎？（或是要看狀況？看哪個階段？國中、高中、大學…？）對於就學階段談戀愛有何看法？（如：容易受傷、影響課業）就學階段中，學業一定是比戀愛重要的？就學階段中，戀愛最好是要放棄？由以上問題來找到應有的平衡點。

(二) 會影響人生規劃

很多老師和父母都這樣認為：中學生應該做的就是好好學習，努力完善自己，將來有了工作、有了收入，自然可以享受到更好的愛情之果，說『家有梧桐樹，還怕招不來金鳳凰？』所以可以透過下列問題來討論出想法結論：如果你已經有交往對象，那說說看這對你目前的生活有何影響？如果你還沒有交往對象，那說說看你會不會想和異性朋友交往？為什麼？這對你的生活可能會有甚麼影響？

(三) 影響人際關係

談戀愛會不會擠壓到與同學或其他朋友相處的時間？請同學討論並思考如何解決這一個問題？平時觀察到的現象是如何？如果這些情況發生在自己身上，該如何處理？

(四) 影響班上同學觀感

班上如果有人談戀愛，同學間必定會傳播著許多八卦與小道消息，對於班上與談戀愛的同學都會是一種干擾，如何將干擾降到最低，對大家不造成傷害呢？可與班上同學好好探討。





(五) 影響親子關係

家長擔心的不外乎是因為孩子談一場戀愛將學業放棄、人生規劃打亂、甚至因為交到壞朋友受到不恰當的引誘而遺憾終生，所以一旦家中發生就學中的孩子談戀愛往往會引發家庭革命，請同學思考如果自己談戀愛父母親的可能反應是甚麼？對家庭會有甚麼影響？

七、腦力激盪時間

以上這些代價——詢問同學是否有充足的能力解決，以及如何解決，建議教師可以帶入生活技能來協助解決這些衍生的問題。以下舉出幾個常用的生活技能以做參考。

- **做決定**：能從多項選擇中，依照做決定的流程做出決定，而且是能對自己的將來作最佳的選擇。幫助做建設性的決定、能夠處理不同的選擇，亦會影響做不同的決策。
- **解決問題**：當學生遭遇問題不知如何解決時，會感受到極大的困擾和壓力，如果能教導他們學習解決問題的技巧，將可提升學生解決問題的能力，並且遷移到日常生活中處理日漸複雜的各種問題。此技巧訓練必須讓學生體認自己解決問題是「自我負責」的表現，勇於面對問題並且主動而有效率的解決問題，個人才能獲得成長。
- **創造性思考**：主題簡介：具有創造性思考的人，能夠跳脫傳統的思考方式，綜合其想法以及運用概念，尋求最適合方案以解決問題。
- **批判性思考**：能夠分析訊息與相關經驗、形成觀點或看法、引出結論、問相關的問題，並提出合乎邏輯的論點。
- **有效溝通**：能使用口語和非口語的方式，並考慮文化與當時的情境，適當的表達自己。
- **抗壓能力**：能夠找出並確認生活的壓力源，及其產生的效果為何，並能夠採取行動處理或降低壓力。
- **自我覺察**：對自我有清楚的認同，並且能了解自己的感覺、信念、態度、價值觀、目標、動機與行為。





肆、引導重點及疑問處理

一、戀情的發展原則：大團體約會、小團體約會、單獨約會，青少年階段建議不要單獨約會，最好是健康自然的團體約會活動。

約會基本上分成這四個階段，剛開始的約會型式以團體方式最好，雙方可從團體活動中認識彼此，接著兩個人進行第一次、第二次嘗試性的約會，若彼此都有好感，就進入第三階段，雙方約會的頻率開始增加，但此時關係仍是曖昧的，到了最後一個階段，才固定交往，同進同出，肯定的說只跟對方在一起，此時雙方通常就不應該接受其他人的單獨、有企圖的邀約了。這幾個階段會視個人需要，而有時間長短或是不同的做法與過程。

還有，談戀愛必須循序漸進的，兩性相處是有階段性的，從開始的點頭之交、泛泛之交到最後的墜入情網。但是現在青少年的戀愛就如同打電動遊戲，拿著秘笈，直接闖進最後一關，遊戲失敗了，可以關機重來，傷害造成了是會留下遺憾的，所以這種速食的戀愛，使父母師長們更加擔心，於是把關封殺。學生談戀愛並不犯法，其實不需要受到無謂的批評和質疑。但是如何選擇一個健康的愛情，建立正確的價值觀，是每一個人在盲目的愛情背後應該學習保護自己的方法。教師可以告訴學生：「一個真正愛你的人，會提醒你要念書，要復習功課，因為他會為你的前途著想；一個真正愛你的人，會告訴你不要作壞事，不要蹺課，因為他會心疼你被罵；一個真正愛你的人，會記得叫你多穿一件衣服，因為他捨不得你生病。」這些事情都需要能自律自治自愛的人才能做到，當一個人的心智臻於成熟時，相信也可以談成功無悔的戀愛。

二、不要告訴青少年要或是不要，而是呈現出不同選擇的「代價」讓學生思考。

每一個人擁有的條件與能力都不同





三、其中呈現「一夜情」的議題。

一夜情只是一夜「性」，根本沒有情意可言，只是呈現肉體關係的追尋，或是暫時滿足暫時填補心靈空虛，但爾後伴隨巨大的空虛或是更多的不滿足，更加證實這不是真正的戀情。

四、與學生討論談戀愛的正向意義與目的性

與人相親相愛必須有情。「情」字是左心右「青」，所以代表的是青少年的心，有句話說「人不痴情枉少年」，可見青少年時期對異性有興趣，又非常癡情這是很正常的，想想看羅密歐與茱麗葉、梁山伯與祝英臺，不都是十幾歲的青少年，他們的癡情令人為之動容。但是，人談感情本是天生的，回想我們小學三、四年級時，常見男生女生在桌面中間一條「楚河漢界」兩人劃清界線，可見感情是必須學習的。

青少年時期是人生發展中，個體身心產生巨大改變的時期，其伴隨而來的家庭、學校與同儕網絡，也都充斥著諸多之壓力與情緒。若能瞭解影響青少年自我相關因素及情緒管理之內涵，就能協助其發展健全的人際關係，增進異性的相處能力與戀愛關係。青少年對情感的態度較以往有極大的轉變，在校園裡，有關異性交往所衍生的各式問題經常發生，無論是苦、是樂，「談戀愛」是學生生涯的一部分。

小時後我們看的童話故事如白雪公主、灰姑娘或武俠故事，其中男的都是英俊多情的王子或英雄；女的是美若天仙的公主或俠女，像小龍女就不用吃飯，只喝蜂蜜漿。電影、小說中的男女主角，好像除了談戀愛都沒有事做，這些錯誤的戀愛訊息使人以為只要有愛就能活，甚至可以為愛而死。當代媒介社會特質之一是媒體充斥大量影像，內容真假虛實難以區辨，更是充斥著「戀愛是美好的」「戀愛是生命的一切」，以日本媒體「戀愛巴士」為例，一群青年們坐上戀愛巴士就是為了要追尋人生中的一段美好戀情，看似羅曼蒂克，但是利用生命中最精華的時段去追尋戀情，這樣的代價與花費的確令人深思，尤其是閱聽人普遍都認知媒體內容本來便不完全等同於真實，但大體而言皆相信節目內容確實有一定真實性，唯相信的面向、相信的程度可能因人而異，





可見節目整體的真實保證得以運作（謝豫琦，2005）。戀情固然美好，但是也應該與其他人的生命經驗並進，如果戀情的追求經由這些媒體型塑成如此樣貌，實在也是令人憂心的事情。所以教師在課程中也可以提醒學生閱聽人透過自身生活經驗去檢視節目情節，也藉由節目證實自己日常經驗的真實。節目是透過參與者演出、製作單位編輯、閱聽人加入自我想像



所共同組成的拼湊真實，拼湊出的真實沒有標準答案，也就更加增添閱聽人的想像，尤其青少年正值熱血與想像力豐富的年紀，現實與幻想是需要學習釐清，這是課程中可以納入討論的議題。

另外，國高中生談戀愛時也會影響生活中許多的事情，也就是談戀愛會產生的「代價」，例如研究指出協助國中生處理戀愛關係時，處理範圍必須包括幫助國中生瞭解異性，處理有關性的議題，並能兼顧其他對國中生來說重要的人際關係，特別是友誼關係。國中青少年易陷入對戀愛的趨避衝突，而諮商團體可以作為她們的「轉換空間」，幫助她們整理自己，面對內心需求與外在現實間的矛盾。自重與尊重能夠直接影響亦可透過衝突發生時的處理策略影響友誼及戀愛關係的品質（翟宗梯，2008）。在國高中生的求學過程中，若是有交往的狀況時，對於其生活會有許多不同的影響，在父母的相處上、學業表現上、同儕相處上、生活步調與自理上…都會有些許的影響，每一個人面對感情的處理態度不同，當然會影響的層面與程度也大不相同，於課程時必須與學生討論談戀愛的代價，以及如何處理這些接踵而來的情況與問題，若是這些代價是自己無法負擔的，則代表可能目前的情況並不適宜進入談戀愛的情境中，若是有足夠的能力解題，則代表有能力面對戀愛的情境，這樣的教學內容與方式，會比較適合現階段的國高中生。

教師也可以提醒學生談戀愛時必須在要求別人時先要求自己，所以必須具備幾個原則：第一，當你提出要求時你要衡量是否有此資格與權利。第二，你的要求是否合乎社會規範。第三，你的要求是否在對方的興趣、能力與價值觀的範圍之內。第四，你提出的要求是否會使人難堪或為難。如果能具有這四把尺，那麼彼此的交往必然是順暢而愉快的。



戀愛是可以傷害一個人，但也可以幫助一個人成長的，如何使兩性的交往能成功地成為幫助成長的助力呢？首先要認清自己，分辨喜歡與愛的不同。戀愛的三部曲是喜歡、愛、親密。喜歡是愛的條件，但兩者絕對是不同的，愛一個人會在意自己是否能滿足對方的期望，兩人的成長與需要必定是相同的，雙方的要求是否在同等的地位，由這些先決的條件可知道對方是不是愛你，以及你是否愛對方。一定要明白一點；愛就是生活，談戀愛前要讀書，你要工作，談戀愛時也依然要正常作息。感情是生活的一部份，但是彼此都是個平平凡凡的人，所以千萬不要過度美化愛情、神話愛情。要能堅守原則，與異性正常的交往，不但不會受到挫折與傷害，更能得到健康的成長與助益。希望「兩性交往原則」能使大家獲得助益，健康的成長。教師最重要的是培養學生思辨的能力，就在為他們打下穩定的地基，因為真理不在「老師說 ...」、「爸媽說 ...」，真理自在每個人的心中。找到個人相信與堅守的信念與價值觀，使心念與行為一致，在不傷害別人、不傷害自己、不違反法律行為之下，那就是仰不愧於天、俯不愧於地的個人行為準則。

教師可以與學生討論談戀愛其實是很美好的，但要如何把負面的影響降到最低，增加正面的影響，需要靠大家的智慧。不管現在想不想談戀愛，都應該先努力使自己成為一個「可愛」的人—「可以讓人想要愛你的人」。「可愛的人」有一個重要的特徵，也就是不以自我為中心；談戀愛前儲備一下自己的可愛積分，就算暫時沒有人來愛，也一定會非常有人緣，受到大家的喜歡。

伍、參考文獻

謝豫琦（2005）。真人實境節目的閱聽人解讀策略—以日本節目《戀愛巴士》的臺灣閱聽人為例。2010年10月25日，取自 <http://nccur.lib.nccu.edu.tw/handle/140.119/33264>

翟宗悌（2008）。國中青少年戀愛關係團體諮商方案之成效研究。國立臺灣師範大學博士論文，未出版，臺北。

