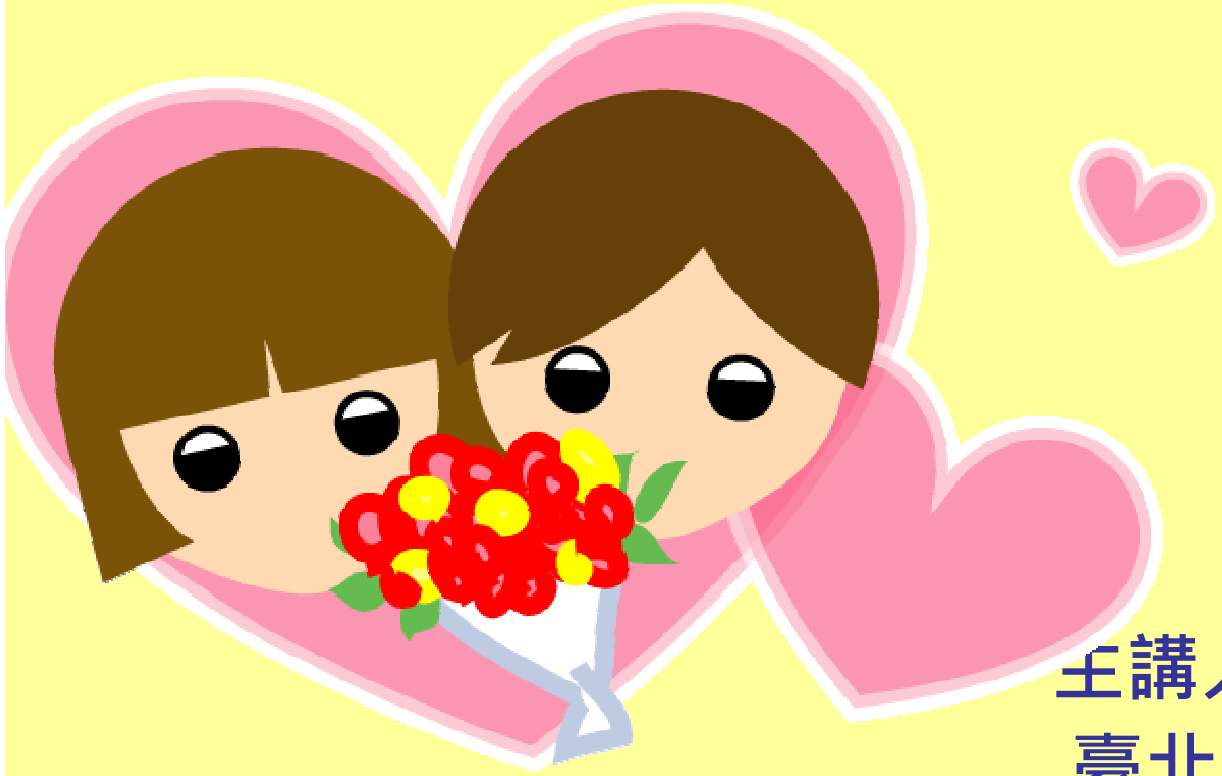
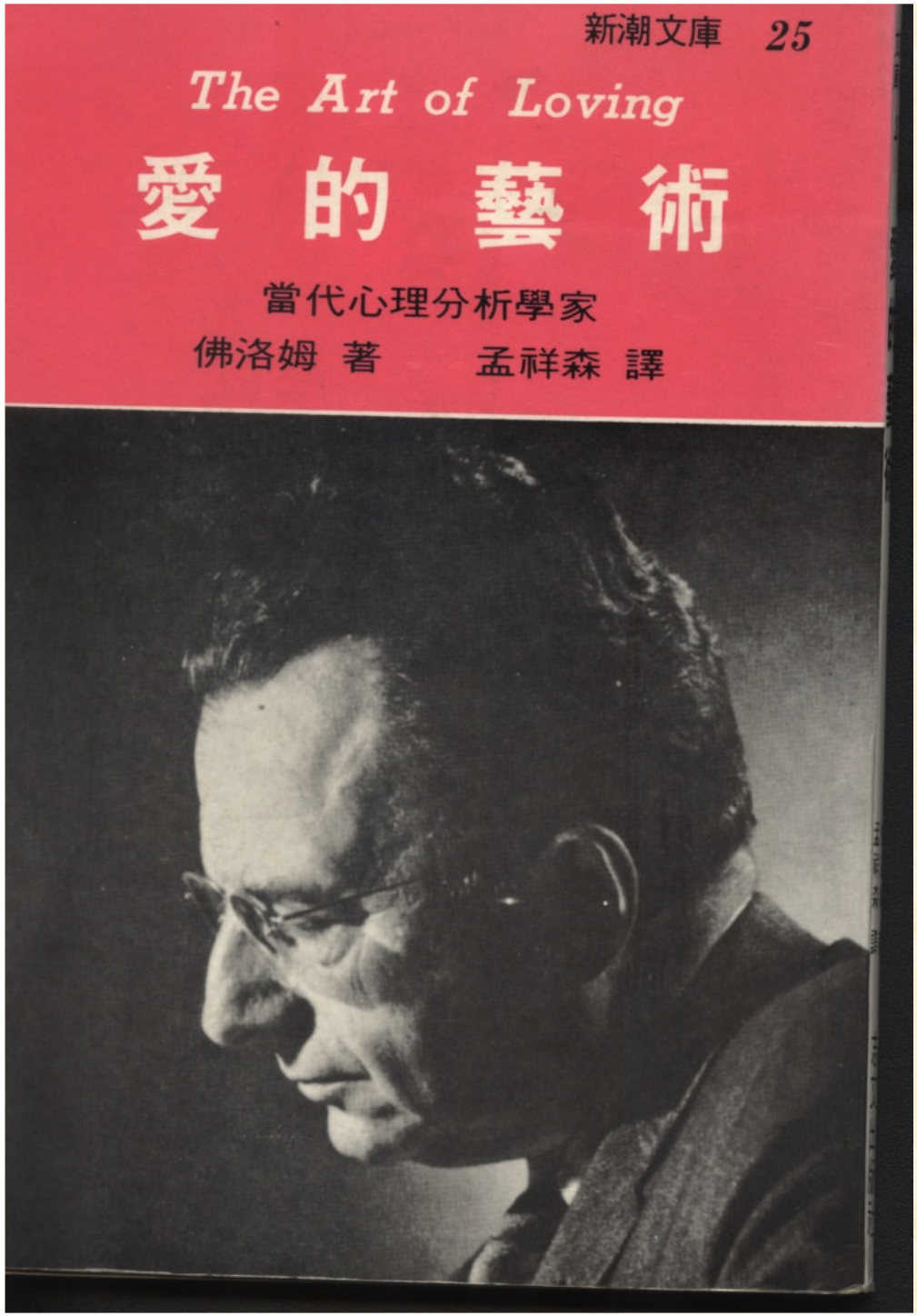
迎接生命的第一次戀情—以「生活技能」為導向的教學策略



主講人：高松景 博士
臺北市大理高中校長
臺灣性教育學會理事長
臺大與臺師大兼任助理教授



願意去愛人是每個人心目中的「深情大願」，但如何去愛則是需要「學習」

青少年兩性交往常見的感情困擾

1.遇到心儀的對象不知如何向對方「情感表白」與「邀約」？

2.不想結交男女朋友，如何「拒絕」對方的邀

3.如何判斷對方是「誠心誠意」的想認識好朋友，還是有別種「意圖」呢？

4.當彼此已開始嚐試交往時，如何安排「約會」活動呢？該注意哪些「約會安全呢」？

5.我倆是「朋友」還是「情侶」呢？

6.他/她是「理想情人」或是「危險情人」呢？

7.已成為男女朋友時，面對彼此的「衝突」，如何化解呢？

8.當邀約異性遭受「拒絕」或對方提出「分手」時，我該如何做「自我調適」呢

9.如何「拒絕」對方的性要求呢？彼此「親密關係」程度要維護在何種界線呢？

10.當彼此已分手了對方仍

兩性交往的壓力

女性比男性承受更大的壓力

- 男性的壓力
  1. 如何追求異性
  2. 被拒絕了怎麼辦？
- 女性的壓力
  1. 如何面對異性的追求？
  2. 如何判斷對方追求的真偽？
  3. 如何拒絕對方的追求？
  4. 如何拒絕對方的性要求？

人類兩性情感發展

發展階段	情感型態	情感特質	學習課題
小學1、2年级	玩伴之情 無性別期	不會在意性與性別的问题	與家人相處
小學3、4年级	同性團体之情， 同性群友	對異性漸漸產生特別的感情	如何交朋友
小學5、6年级	仇視的戀情 同性群友	憧憬异性、不會處之泰然，而會採取相反的態度	異性朋友和諧相處
國中生	小牛之戀 同性密友 異性群友	情竇初開 单相思、稚愛 浪漫的爱	分辨「喜欢」與「爱」、
高中生	小狗之戀 異性密友	理性的爱	爱的溝通能力

生活技能的涵義與重要性

是一種人際技巧，本質是一種社會心理能力，是學生將「所知道」的知識與「所相信」的信念、態度及價值，轉化為實際「行動」所需要的一種能力。

兩性交往相關生活技能

- 喜歡要如何表達 ？有效溝通
- 如何拒絕不想要的邀約 ？自我肯定拒絕
- 我倆是朋友或情侶？做決定
- 都是色情刊物惹的禍 ！批判性思考
- 如何面對情感挫敗 ？創造性思考
- 愛我 - 就要尊重我！協商技能
- 做個情慾自主高手！健康自我管理

「愛情先修班---青春四人行」性教育教學影片

互動版40分鐘

精華版20分鐘

影片賞析—
引導三層次反思

What

So
What

Now
What

教導生活技能的模式

定義內涵與強調重要性

- 指出技能與行為之相關
- 指出適切與不適切的技能
- 指出迷思
- 將技能內涵口語化

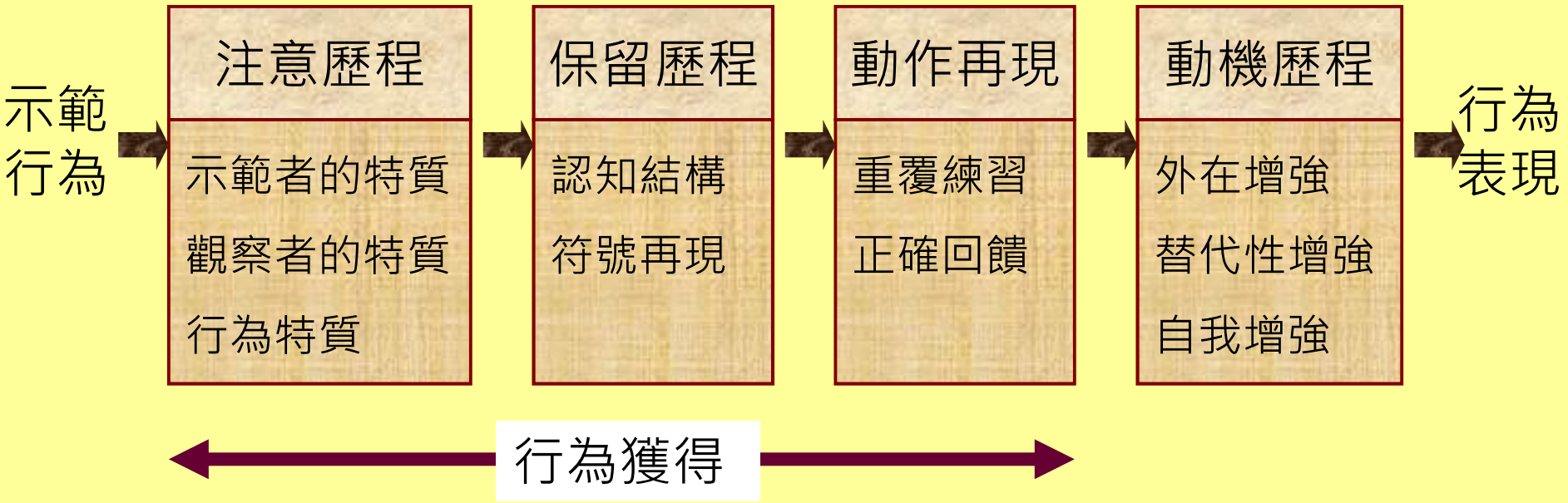
增進技能獲得與行為表現

- 提供觀察示範技能的機會
- 提供情境練習技巧
- 提供回饋與修正

促進技能維持與類化

- 提供個人練習機會
- 促進自我評價與自我增強

教導生活技能的教學策略—互動式教學策略



理論基礎：班都拉的社會學習理論

角色扮演（Role play）

（1）指出欲學習的生活技能適用於面對何種兩性交往問題

（2）讓學生看該生活技能的示範

（3）指出該生活技能的重點、要領

（4）提供情境演練，將剛才所學到生活技能運用出來

〈5）教師於表演後表示贊同、鼓勵、糾正。

【學習活動一】 我的約會計畫

互動式遊戲

- 適宜的兩性交往過程

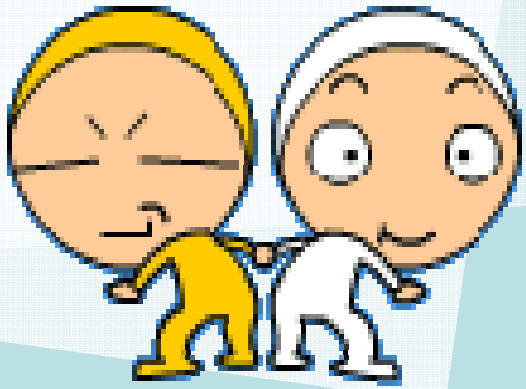
做決定--有能力列出可能的解決方法，以及每項解決方法的後果，選擇一個適當的行動。

「愛情先修班---青春四人行」學習活動二

喜歡要如何表達?

有效溝通

教學法：角色扮演



雪花片片-溝通技巧的重要性

活動規則：

1.每人一張白紙，請大家閉上眼睛，聽老師的指令。

2.完成指令時，請將拇指舉起來，讓老師知道學生有跟上指令了；若大拇指朝下，則表示沒有跟上。

3. 進行摺紙活動：
(1)先將紙對折(2)再對折(3)右上角撕一個兩公分的正方形(4)再對折(5)在右上角撕一個兩公分的等腰三角型(6)再對折(7)在右上角撕一個圓形。

4. 請睜開眼睛，並將紙打開，看看自己紙張上的圖形與別人是否相同。

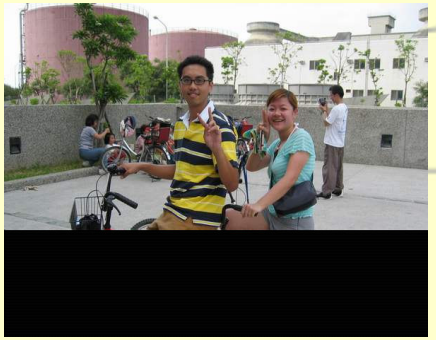
有效溝通技巧 (Effective communication)

定義:能使用口語和非口語的方式，並適合我們的文化與當時情境，表達我們自己的思想、情感、價值觀或期望的能力。

例：對於喜歡的對象如何情感表達與溝通(亦即邀約的技巧)。

如果妳是怡靜你會接受何種邀約方式？為什麼？

1. 單獨邀約



2. 團體邀約

邀約技巧

- 健康的心態〈非口語〉---「交朋友，而非追男女朋友」、先當朋友再當情侶
- 使用「欣賞」來代替「喜歡」來表達對對方的好感〈口語表達〉
- 先以「團體約會」及「當面口頭」的邀約方式，勿逕入「單獨約會」
- 約會內容應「具體」且「有趣」
- 表現「誠意」與「尊重」

「邀約的撇步」小組表演活動

規則：

1 每組派兩位表演高手上台，
　且決定表演邀約角色的人

2 隨機抽出一個邀約的情境後，
　立刻運用剛才所學到的邀約技巧

3 各組表演完後，由組長舉牌評分

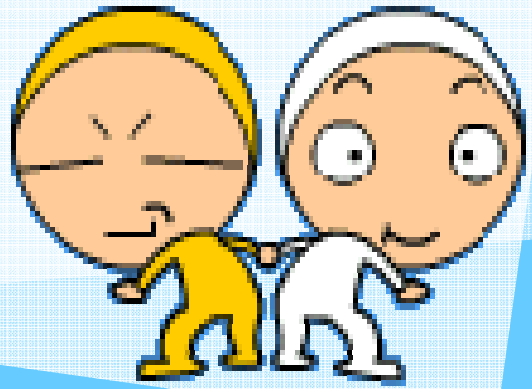
邀約技巧

- 這個星期六是你的生日，你想邀請自己喜歡的女生／男生一起到家裡慶祝生日，你會如何提出邀約？（前提：你所喜歡的人並不知道你喜歡他／她喔！）
- 你和朋友出去玩時，發現喜歡的男／女生和他的朋友們，正和你們搭同一班捷運去華納威秀影城，你會如何展開邀約，增加對方對自己的好感？

「愛情先修班---青春四人行」學習活動三

如何拒絕不想要的告白?

自我肯定拒絕技能



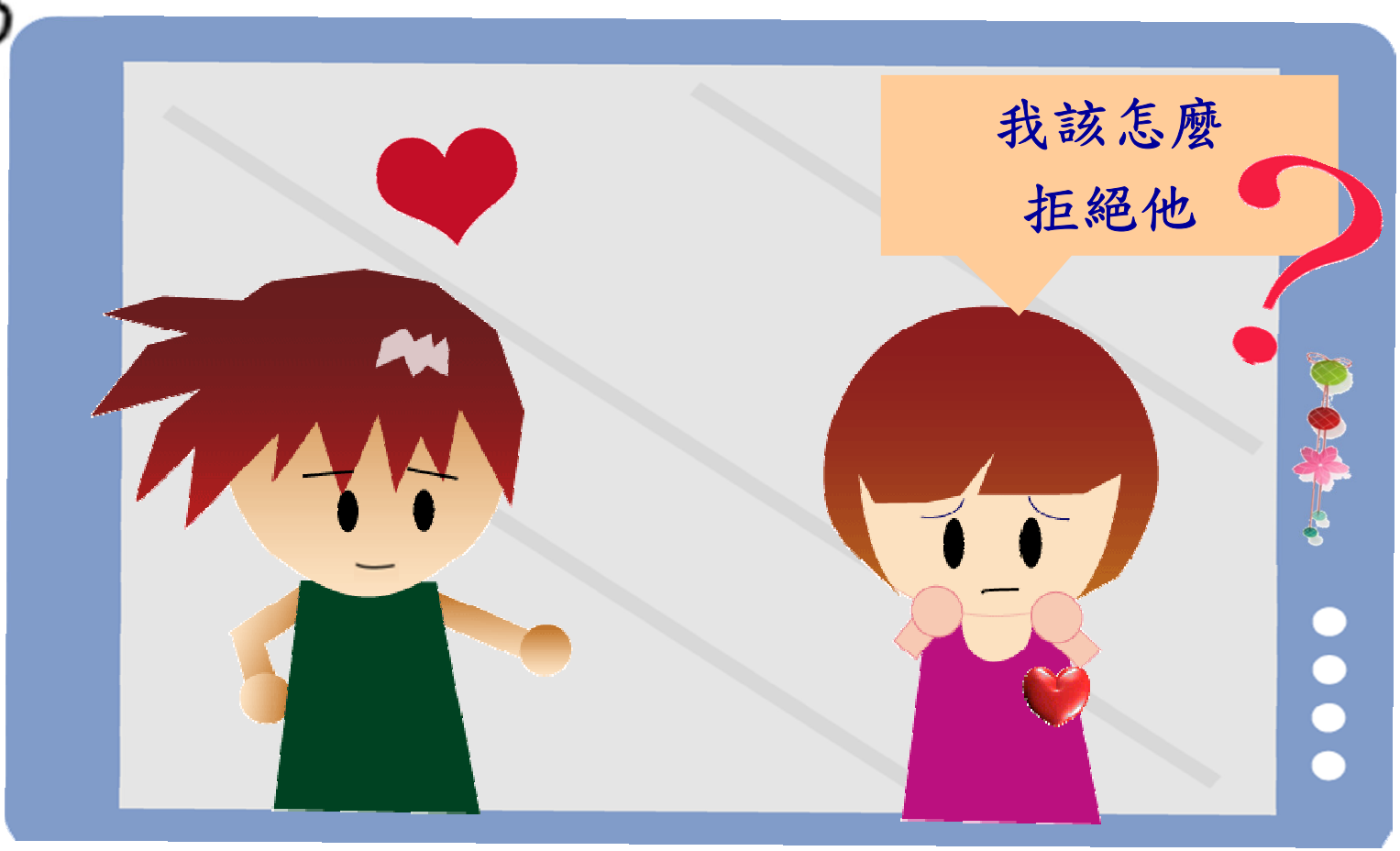
歌曲賞析 愛我的人和我愛的人

詞：許常德　曲：游鴻明

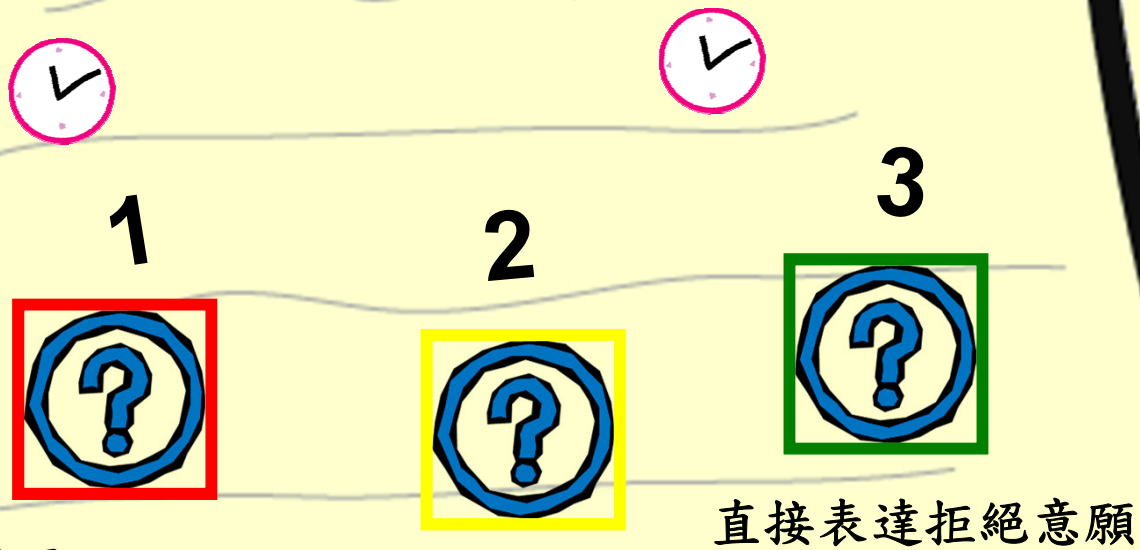
盼不到我愛的人　我知道我願意再等
疼不了愛我的人　片刻柔情它騙不了人
我不是無情人　卻將你傷得最深
我不忍　我不能　別再認真　忘了我的人
離不開我愛的人　我知道受愛需要緣份
放不下愛我的　人因為了解他多麼認真
為什麼最真的心　碰不到最好的人
我不問　我不能　擁在懷中直到它變冷
愛我的人對我痴心不悔
我卻為我愛的人甘心一生傷悲
在乎的人始終不對　誰對誰不必虛偽
愛我的人為我付出一切
我卻為我愛的人流淚狂亂心碎
愛與被愛同樣受罪
為什麼不懂拒絕痴情的包圍

活動二

如何拒絕不想要的邀約-say no



如果妳是安琪你較能接受對方用何種拒絕方式呢？為什麼？



1

以羞辱對方的方式

2

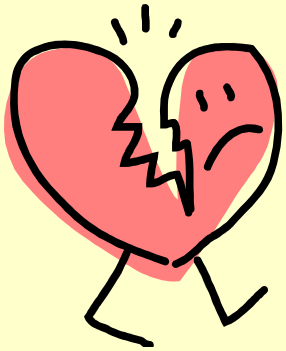
模稜兩可方式回應

3

直接表達拒絕意願

自我肯定拒絕(assertiveness refusal)

能清楚且有信心地詮釋個人的想法或個人權益、不會否定別人的權益。例：面對不想要的邀約及性要求能以自我肯定方式拒絕。



自我肯定拒絕的步驟

1. 清楚陳述自己的立場與真實意思

我無法接受你的邀約

2. 提供一個原因

因為我目前還不想交男女朋友

3. 瞭解他人的感受，使用正向的語言，態度堅定。

感謝對方的邀約

4. 肯定並維護自己有拒絕的權力

拒絕後內心不必感到歉疚

節婦吟

君知妾有夫，贈妾雙明珠；
感君纏綿意，繫在紅羅襦。
妾家高樓連苑起，良人執戟明光里。
知君用心如日月，事夫誓擬同生死。
還君明珠雙淚垂，恨不相逢未嫁時！

唐·張籍

拒絕技巧角色扮演

- 各組以抽籤方式決定所扮演情境
- 運用所學的拒絕技巧，
  演出「自我肯定型的拒絕方式」
- 準備時間三分鐘，推派表演的同學與分配角色。
- 上台表演時間限時一分鐘

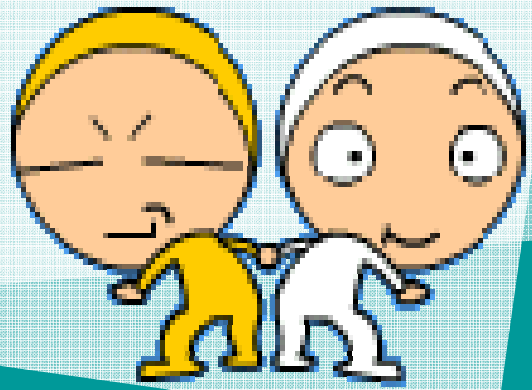
拒絕技巧

- 頗欣賞一位異性，但尚無法接受與他獨處，發展深交，那麼當他（她）向你提出邀約時，你該怎麼辦？
- 參加一個大團體的郊遊活動，一位你不太受得了的異性一直盯著你，不斷的找機會搭訕，讓你心煩時，你該怎麼辦？
- 一位單獨交往一段時間的男/女朋友，仍積極希望維持男女朋友的關係，但你已決定結束這段感情，你會如何提出「分手」？

「愛情先修班---青春四人行」學習活動四

我倆是朋友或情侶?

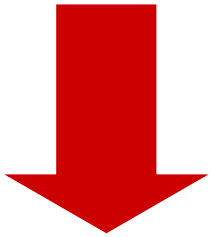
作決定的技能



小組討論：大話情人

與同學討論現今的八卦或是緋聞，認為現在最轟轟烈烈的明星戀情有哪一些人?如蔡#琳及周#倫、#月與霍#奇…，大家如何看待這些戀情，請學生努力發表意見，再試問，如果這些明星只是普通朋友，並沒有緋聞或是八卦中所說的的男女朋友情愫，以上討論的這些看法或是想法會不會有所不同?請同學分組討論並各組推派代表發表言論。

圖片來源 :奇摩圖片



- 做決定(Decision making)
- 定義:有能力列出可能的解決方法或做決定的依據，以及每項解決方法或所依據條件的結果，選擇一個適當的行動。例如：面對國中、高中階段適合的兩性交往階段、面對彼此關係是朋友或情侶做決定、面對婚前性行為的抉擇。

做決定技巧的要領

- 先確定你必須作決定。
- 列出所有可能的選擇或做決定的依據。
- 列出所有選擇的優缺點或符合所依據條件的情形。
- 作出決定。
- 評價決定：這是一個好的決定嗎？

由普通朋友成為男女朋友關係的四個判斷準則---做決定的依據

彼此信任

懷疑與忌妒是兩性關係的兩大殺傷力，「信任」是維持穩定兩性關係的基礎。

無條件接納

愛上一個人，是不只接納對方自已所喜歡的優點，其缺點也要願意概括承受。

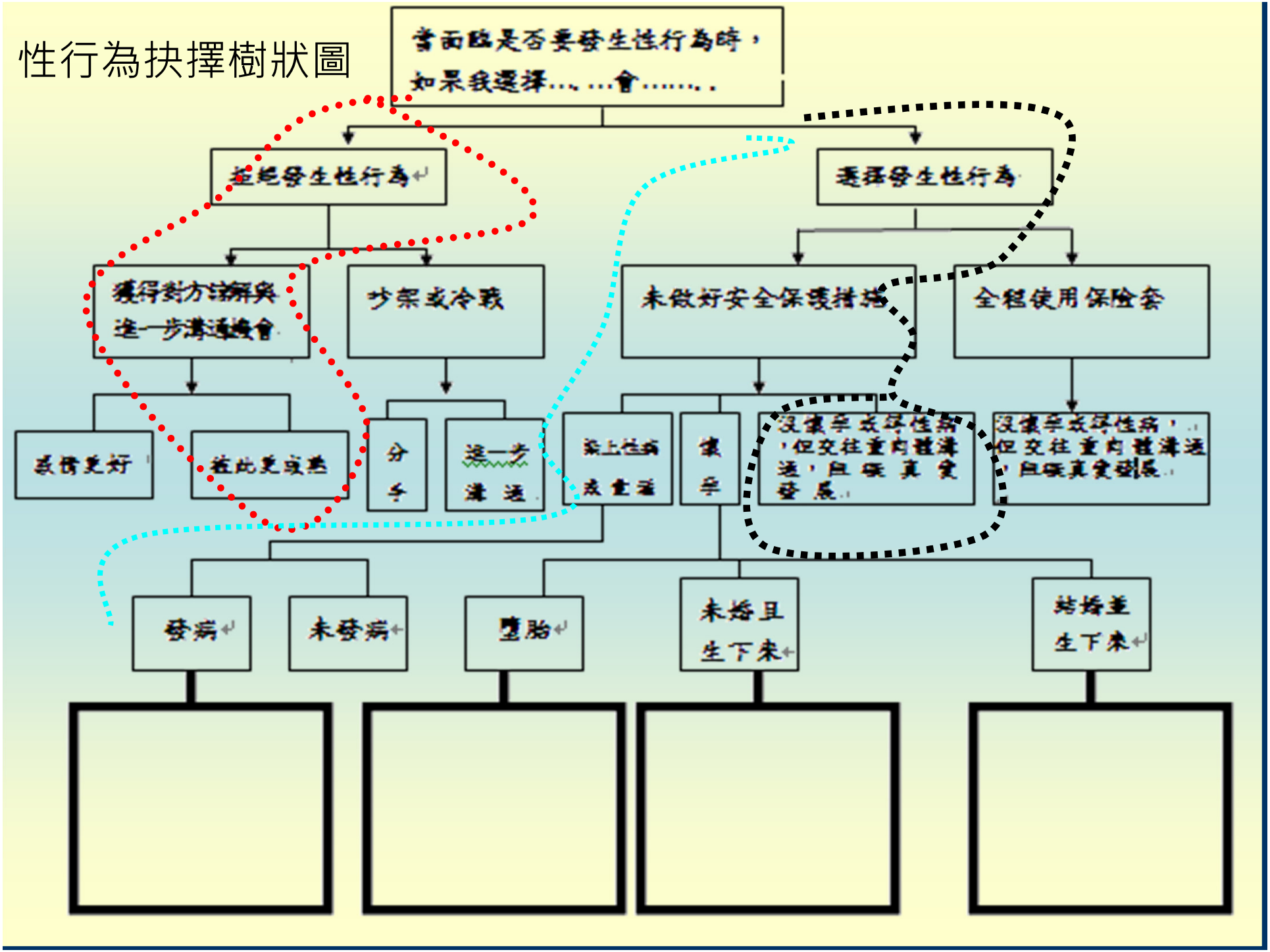
有效溝通

溝通的層次有5個層次：穩定的兩性關係的溝通要達到「分享情感」及「自我表露」，分享彼此的思想、信念、價值觀、希望與夢想。

平衡關係

朋友間的友誼與情侶間的愛情發展同樣重要

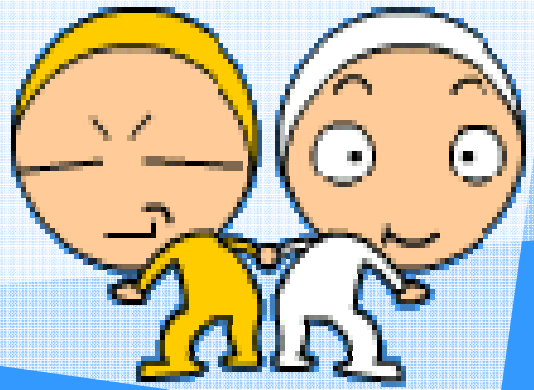
性行為抉擇樹狀圖


當面臨是否要發生性行為時，
如果我選擇…….會……..
拒絕發生性行為
選擇發生性行為
獲得對方諒解與
進一步溝通機會
步架或冷戰
未做好安全保護措施
全程使用保險套
分手
進一步溝通
懷孕
發病
未發病
墮胎
未婚且
生下來
結婚並
生下來

「愛情先修班---青春四人行」學習活動六

都是色情刊物惹的禍

批判性思考



小組討論：廣告的真相

藥舞陽威

本補品以補氣滋養、調理生理機能增強體力的杜仲、冬蟲夏草、紅景天、蛇床子、刺五加等純天然高貴食材、以最新生物科技萃取其中精華濃縮而配製的、容易充分吸收，所以效果明顯。家庭幸福美滿建立在夫妻性生活的圓滿，無可否認的是身心的健全絕對是重要關鍵、有了健康強壯的身體、興趣活力滿滿、做任何體力工作不厭倦不氣餒樂趣在其中。**讓您找回男人的自信絕對能夠　激發您的潛能!!　滿足你的需求!!**

批判性思考(Critical thinking)

定義:能夠分析訊息與自身經驗，形成觀點，導出結論，問相關的問題，並提出合乎邏輯論點之能力。例：對於媒體（色情影片、廣告及偶象劇等媒體）的所傳播的性別角色刻板印象及錯誤性觀念的影響能做出批判性思考。

如果妳是怡靜會選擇何種思考方式?

1

我不喜歡這樣，但我不知道該怎麼對他說

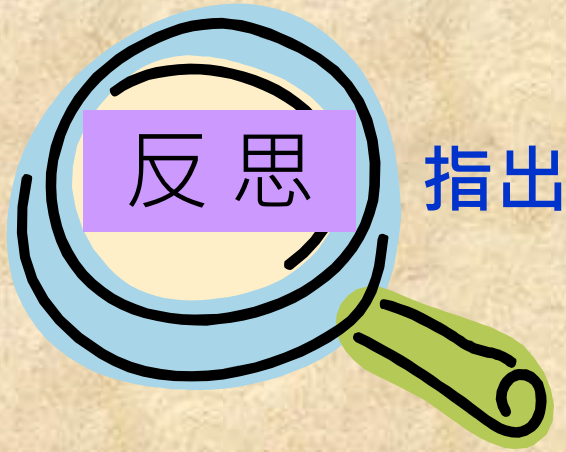
2

坦白告訴他，這些書籍上所描寫的男女交往行為並不一定會是女生所喜歡的方式

批判性思考的思考步驟（一）

1

色情媒體所傳播的兩性親密關係是正確的嗎？

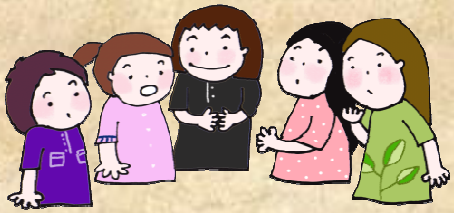


2

指出色情媒體有哪些不合理之處！

批判性思考的思考不驟（二）

3



敞開心胸針對和師長朋友討論這些色情資料，傾聽別人建設性的建議，不抱持戲謔和偷偷摸摸的心態。

解 放

4

重 建

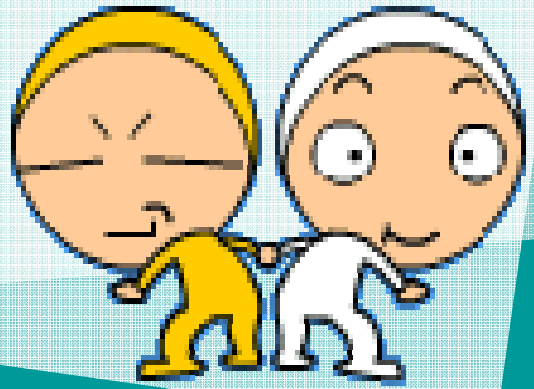
健康兩性親密關係在表達彼此的愛、關懷與善意。

教學方法：腦力激盪

「愛情先修班---青春四人行」學習活動七

如何面對情感的挫敗

創造性思考



創造性思考(Creative thinking)

當面對兩性交往情感受挫，能夠有別於傳統的方式思考，產生具有原創與革新的觀念，使我們能適切回應生活情境的能力。

危機就是轉機---

面對情感挫敗的自我調適之道

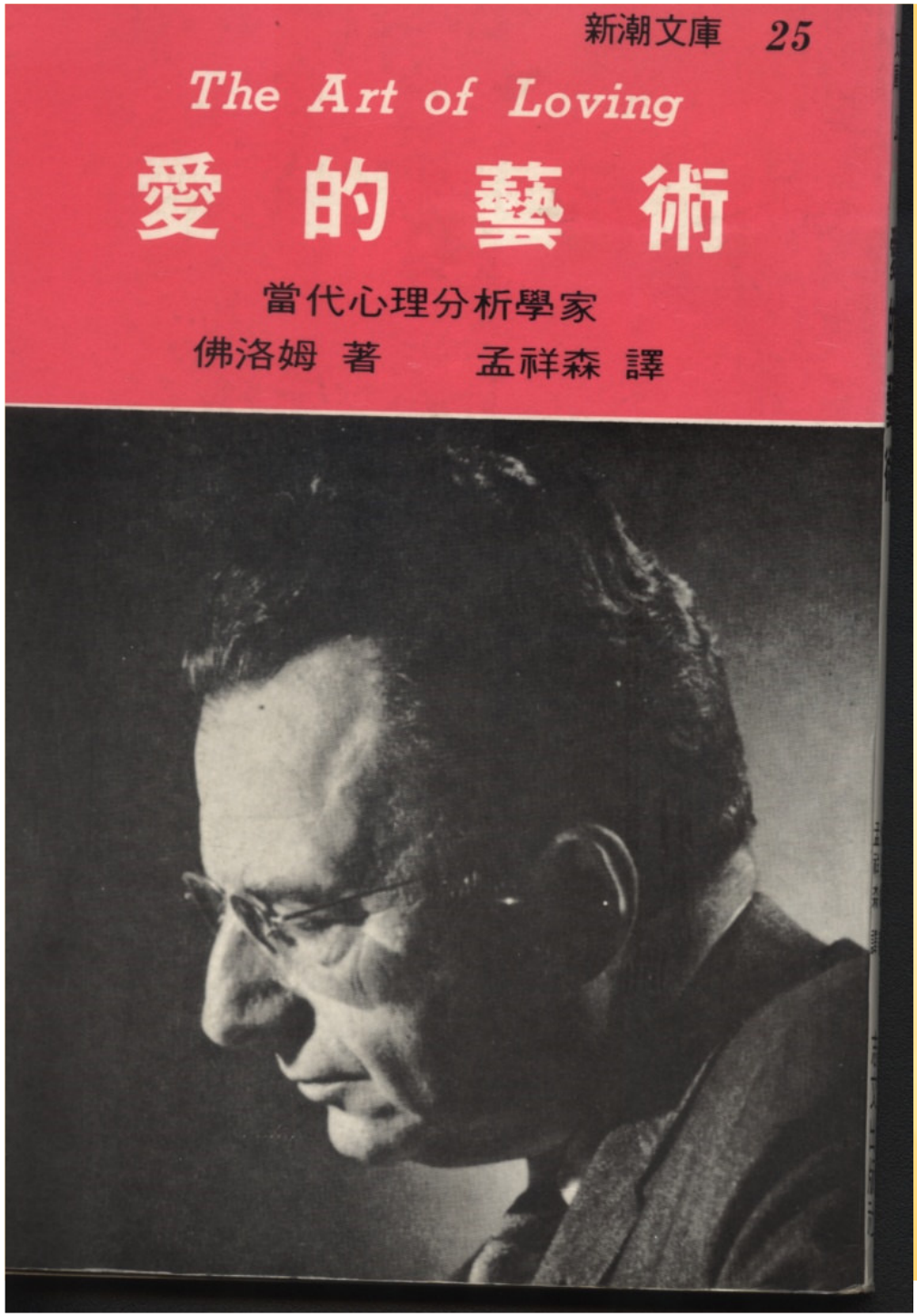
換一個想法！

決定我們負面情緒的不是『事件』本身
而是我們的*『看法』*

Ellis的理情治療理論

換一個理性想法

- 不是路已走到盡頭，而是該轉彎了！
- 給對方自由，你會更自由。
- 感情留一線，日後好相看。
- 不要為了一顆樹，放棄整片森林；不要為了一顆星星，放棄這片天空。
- 結合靠緣份，分手靠智慧。
- 當你跌倒的時候，不要急忙的爬起來，而是要看看地面四周有無石頭可以撿，撿起一顆，拍拍屁股後，再爬起來。
- *『不愛』反而才是『真愛』*



「愛」是什麼？

- 關懷
- 責任
- 尊重
- 瞭解

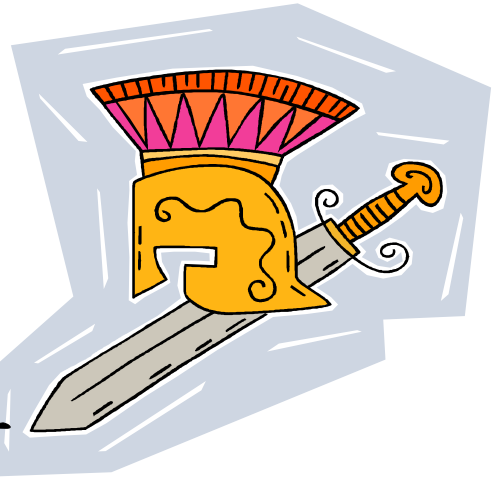
愛是需要學習

不要害怕去愛，因為成功了，你會得到幸福；失敗了，你會得到智慧。不過，一般人往往是先得到智慧，才得到幸福。愛是需要學習，學習兩性交往的生活技能；且愛別人之前要先愛你自己。

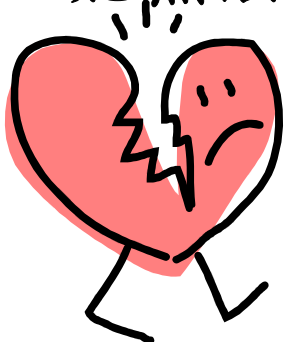
「老虎還是美女」故事

很久很久以前，有個未開化的國家，有個圓形的競技場，國王審判犯人的方式就是在競技場內一扇門關老虎，一扇門關美女，一切交給老天爺決定，國王相信如果犯人無罪，他應該會幸運選到美女，選到美女的人可以帶美女遠走高飛過幸福的日子；選到老虎的人就會被老虎咬死。

國王有個美麗的女兒，偏偏愛上一個平民青年，國家規定王室跟平民相戀是有罪的，所以國王發現後憤怒不已，把這名平民抓到競技場。同樣的，一扇門內關了老虎，一扇門內關了一位美女，這樣無論他選擇哪個門都不可能再與公主在一起，這樣國王就可以放心了。



全國的人們湧入競技場觀看，
國王在場，公主也在場，公主事前
就運用關係，已經知道哪一扇門後面是老
虎，哪一扇門是美女。她蒼白著臉在看台
上，青年望了她一眼，他知道公主一定知
道兩扇門的秘密，他渴望公主給他一個方
向，給他活路。公主在心裡掙扎萬分，她
認識門後的美女，那是宮中最美麗的女僕，
她無法忘懷相愛的點滴，無法接受他
與美女遠走高飛，重新生活，卻
也不願看到心愛的人死亡。



所以她想了很久，終於微指了右邊的門，青年於是慢慢走向了右邊那扇門，所有人都屏息以待門打開的結果，公主此時緩緩的走出競技場...

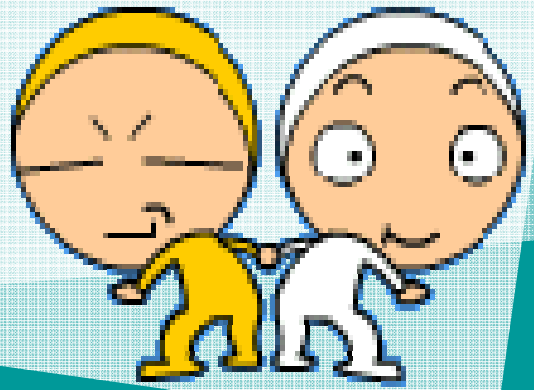
如果你是公主，妳會選哪扇門給他？如果你是年輕人你希望公主的決定是什麼？

（Frank Richard Stockton 原著，Alexander Mikhnushev 繪圖，郝廣才譯寫（民84），臺北市：臺灣麥克股份有限公司出版）參考網址：http://come.to/lazyblue/

「愛情先修班---青春四人行」學習活動八

愛我就要尊重我

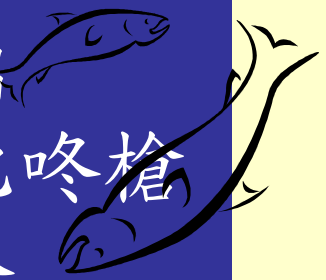
協商的技能

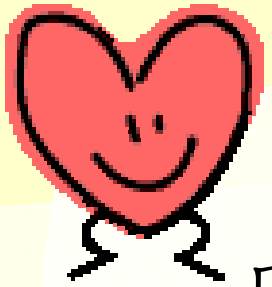


【小組討論】我好，你也好！

①阿公與阿媽間發生了什麼事？為什麼要爭論？
②由同學的表演，阿公與阿媽是以什麼方式表達自己的意願？
③阿公、阿媽爭論最後的結局是怎樣？
④假如你是阿公或阿媽，你會如何做，結局會好？

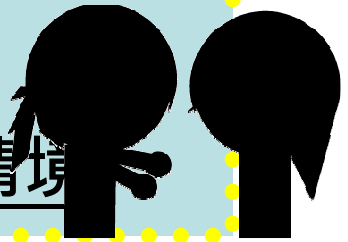
天黑黑
阿公仔要煮鹹
阿媽要煮淡
兩人相打弄破鼎
依喲灰都真正趣味
阿公仔要煮鹹
阿媽要煮淡
兩人相打弄破鼎
依喲灰都叮噹叱咚槍
哇哈哈　哇哈哈





日常生活人際互動時，會出現意見不同、發生衝突的情境，如要看哪一部電影、中餐吃什麼等。此時如果可以能夠與他人溝通、適度妥協與讓步，解決問題達成共識與協議，對你我都好，而這種能力就是*「協商技巧」*。

根據研究調查發現



青少年較難以控制不發生婚前性行為有八種情境

1. 當朋友慫恿我和男/女朋友發生婚前性行為時 。
2. 當我的男女朋友一直慫恿與他（她）發生性行為時。
3. 當我的男女朋友軟硬兼施、一直要求發生性行為時。
4. 當我的男/女朋友主動要求發生婚前性行為。
5. 當我與男/女朋友兩人獨處一個房間時。
6. 當我察覺對方性慾望高漲時。
7. 當我的男/女朋友以暴力強迫方式要求發生婚前性行為時。
8. 當我與男/女朋友受到色情媒介引起性慾望時。

第一招「反激將」法

反將一軍，能不盲從朋友意見，才是成熟。

第二招「自我解嘲」法

幽默自己，我就是不想做，又何妨！

第三招「家教嚴厲」法

拿爸爸媽媽當擋箭牌，拒絕對方的要求。

第四招「反說服」法

用「性無法證明愛」，「愛我就要尊重我」說服對方。

第五招「遠離現場」法

三十六計走為上策，藉機逃離現場。

第六招「轉移話題」法

邀請一同做別件事，化解情境。

第七招「拖延戰術」法

面對暴力強迫情境，緩兵之計、保命為先。

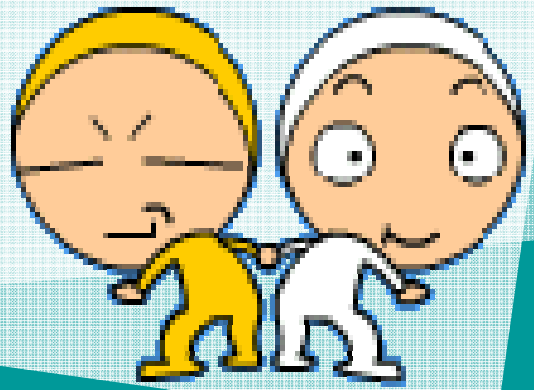
第八招「堅持拒絕」 法

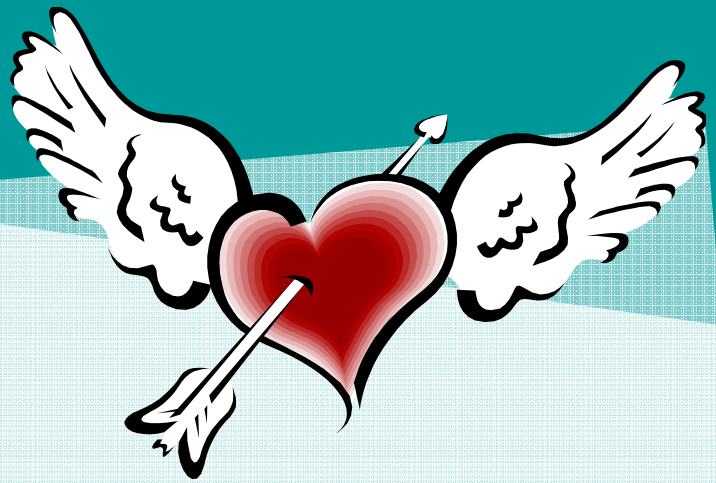
堅定拒絕可有效化解對方的性衝動。

「愛情先修班---青春四人行」學習活動九

做個情慾自種高手

健康自我管理





面對兩性關係時，需要先增強自我能力，讓自己的處境與生活，保持在身心靈都是健康的狀態，這就是

「健康自我管理」的技能。

做個「情慾自主」性Q高手

一、建立健康的性觀念

二、專注是最好的策略

三、不刻意去接觸「色情刺激」

四、「化整為零」面對「基本的性衝動」

五、延後性慾望的滿足，作為人格成熟的砥礪與等待真愛 。

六、面對情慾抉擇，勇於選擇「人性」向上提昇的價值。