

· 不可轉載 ·



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

愛情研習課

=你的七個愛情必修課=

· 網上共學資源 ·

全健空間 Wellness PLUS

序

...

為何每次都是我受傷？

為何我永遠都找不到一個合適的人？

為何我總是不能理解他/她的想法？

為何我們之間再努力都好像無法磨合？

為何每段感情最後都不似如期？

...

戀愛是需要學習的



要了解自己的性格、情感需求、家庭歷史和過往經驗及創傷，
如何塑造成你今天的戀愛價值觀，才能知道自己的思考盲點，
怎樣令無法相對愛情，無法與人建立真誠關係，無法與伴侶理
性溝通。希望透過一連七堂課，讓我們從新探究戀愛的本質，

重新學習如何愛自己及愛別人。

人為甚麼要戀愛？

//人類的戀愛天性//

即使現代人似乎不再覺得戀愛是必需品，也覺得愛情太虛無、帶來無盡煩惱，很多人仍然對戀愛抱有憧憬，希望與人建立浪漫關係。難道這只是多年來被媒體及商家渲染的價值觀，抑或單純是「人有我有」的社會比較心態(social comparison)？

從進化心理學角度理解，「愛情」可說是一種生存本能，作為群居動物，愛情可促進人與人之間長期穩定的關係，以提高生存能力、增加繁殖和基因傳承的機會。建立心理和情感依賴、表明性忠誠與承諾、促進關係排他性（專一），有助延長及鞏固伴侶之間的保護關係。

現代人對生育傳承的意慾降低，而基於教育水平和社會福利支援的提升，單身也可活得自在快活。值得思考的是，未來人類的基因會否因應這種生活方式而逐漸演變？戀愛本能也會被日漸削弱嗎？抑或沒有生育的束縛下，戀愛關係會變得更純粹？



第一課：人為甚麼要戀愛？



//戀愛滿足心靈需要//

醫學及心理研究指出人的孤寂感、疏離感容易導致健康及死亡風險，心理和情感滿足是支援生存意志的後盾。健康而滿意的戀愛關係，比起其他社交關係，對現代人常見的孤寂感問題有更顯著的改善。因為堅固、健康的一對一戀愛關係，比家人、朋友及開放式戀愛關係有更集中的情感聯繫及投放，而戀愛中健康的性關係有助建立更深層和親密的情感聯繫。

//戀愛對成長的意義//

以上說法不代表愛情只是催生工具或心靈慰勞劑，戀愛還有另一層重要意義，就是促進彼此成長。進入一段戀愛關係代表我們要和成長背景截然不同的人親密共處、互相適應，大大考驗了深層的社交溝通和磨合技巧，更會挑戰到换位思考和建立共識的能力。從關係中學習無私、關愛及欣賞別人，有助滋養自身心靈。即使面對關係觸礁，各種離合創傷亦會強化對傷痛的心理韌性(resilience)，讓我們反思與成長。當然，戀愛中無論喜悅和傷痛是加倍的，要游刃有餘地面對關係裡的高低起伏，便需要持續思考、更新與實踐愛的意義。

//課後練習//

1. 請用一種物品來形容你心目中的愛情。
2. 你認為戀愛對於你的意義是甚麼？



第二課

怎樣找到理想對象？



「我該怎樣尋找理想對象？」是很多單身人士的煩惱。在問這條問題之前，也許該問問自己如何定義理想對象，畢竟我們必須知道自己在找甚麼，才有更大機會尋覓得到！

● //理想對象清單//

假如問你心目中理想對象的重要條件，你會回答甚麼？是很籠統的「比我高、學歷不能比我低、經濟條件OK」，還是具體地形容對方的性格、價值觀、與你的互動相處模式，例如「要有幽默感和彈性，不會常為小事抓狂」、「希望對方個性獨立，有自己的空間，也會給我空間」？了解自己是建立健康戀愛關係的根源，當你愈了解自己的個性和需求，便愈容易描述理想對象的輪廓，這會幫助你留意身邊有較大機會發展和融洽相處的人。

● //為擇偶條件定優次//

當然，若有人雄心壯志地寫下一千個擇偶條件，並期望世上有某個人能完全達到自己的標準，達成願望的年期將會非常漫長，甚至一直等不到。我們要著眼於一些核心的特質，並懂得為這些條件排列優次。例如你知道自己最重



第二課：怎樣找到理想對象？



視伴侶情緒穩定，而覺得浪漫貼心是較次要的條件，那麼只要另一半多數時間性情溫和，令你時常感覺安穩，即使他在情人節沒有特地製造驚喜，你或許有點不滿，也未至於要大興問罪提出分手。

另一方面，我們要留意自己訂立的條件會否自相矛盾。有人希望伴侶孝順、重感情，同時要求他只重視自己一個，不要為家人與朋友付出太多；期望對方個性很獨立，但又想他時常黏著自己，好讓你感覺被需要和重視……這些矛盾的要求，會令尋找「理想對象」的難度升級，經常處於一種「世上無人適合我」的不滿狀態之中。

//製造機會//

理想對象從天而降的畫面只會在小說和戲劇裡出現。在現實生活中，我們需要為自己創造機會認識另一半。如果你的生活圈子較小，可藉著參加感興趣的活動、團體、做義工、請朋友介紹等……讓你有機會認識不同的人，同時別人也有機會認識你。在社交場合裡找機會自然地展現自身優勢，例如你喜歡下廚，可在聚會裡主動分享自製美食(嗯，這一點或要等社交措施放寬後才可實行……)，但請記得保持真實，用虛構的面目很難吸引真正適合的人。

最後，請理解所謂理想對象並非單靠尋覓而來，而是在相處過程中慢慢形成的。若希望在交往之初，戀愛對象便在各方面都與自己想像的完全契合，很大機會覺得失望，甚至急不及待地終止關係。因此，了解自己在關係裡最重視的核心特質後，若找到符合這種特質的對象並成功開展關係，只要對方沒超越你最不能退讓的底線，請給彼此一點時間，耐心培養感情與磨合。說不定在一段日子後再看看身邊人，會發現他正是那個雖不完美，卻最適合你的「理想對象」。



第二課：怎樣找到理想對象？



//課後練習//

1. 請寫下你心目中理想對象的8個條件，除了一些外在與性格特質外，也可描述你渴望彼此如何互動相處。
2. 為你寫下的條件排列先後次序。

我心中理想對象的條件

重要性



成長背景不同的兩人 如何相處磨合？

每段戀情開初，在新鮮感與荷爾蒙驅動下，戀人們心跳加速、熱情澎湃、視線模糊……粉紅泡泡消散後，彼此需要面對關係裡真實的一面，就是兩個成長背景不同的人難免出現各種分歧。愛情關係是由「我」演變為「我們」的過程，要學習接納與協調彼此的不同，才能長久穩固地發展。

//親密關係受原生家庭影響//

原生家庭是每個人認識與建立親密關係的起源，我們的個性及處事方式或多或少受到家人的教養互動影響，也會將這些特性帶進親密關係中。

有人童年時期常被父母忽略，習慣了在最需要依附親人的時候無人在旁，逐漸建立了「世上無人可依靠」的信念。長大後的他獨立堅毅，凡事靠自己爭取，進入關係後，這種特質令他像一面穩固的牆那樣令人信賴，但他對關係的不信任同時形成一面冰牆，有時冷漠得令伴侶感覺難以靠近。

有人的父親早年因出軌離開家庭，她自小時常聽母親訴說男人如何負心不可靠，令她對親密關係充滿懷疑與不安感；而母親的照顧形式忽冷忽熱，有時



第三課：成長背景不同的兩人如何相處磨合？



不理會她，在她生病及鬧情緒時才緊張地關注。長大後的她習慣以哭鬧表達情緒，在關係裡常感焦慮，害怕被拋棄，反覆要求伴侶陪伴照顧來證明他的愛，讓伴侶感到困擾。

試想像若上面兩位主角相戀，一個拼命索取、一個不斷迴避，自然會引起很多矛盾與挫折。

//了解彼此的成長故事//

當然以上只是一些典型故事，不同人面對相似的成長經歷，有機會形成不一樣的依附特質與人際相處模式。我們首先要探索自己的過去，理解成長經歷如何影響我們的個性與愛情觀，知道內在不安的源頭，才有機會修復它。

在建立關係後，要找機會與伴侶分享彼此的成長經歷，有助深入了解對方的想法和需要。假如發現某些經歷令雙方出現一些影響這段關係的特質，不必強迫對方改變或要求自己背負其傷痛，但可以用同理和包容的態度接納這份差異。例如另一半在你的生日毫無表示，你覺得不被重視，十分生氣。如果再問深一層，發現這麼多年來根本沒人關心過他的生日，在他的字典裡並無「生日應該慶祝」這回事，你是否願意以不同心態看待他的行為？

即使一個人因成長中不愉快的經歷而形成某種不安全的依戀類型，不代表要永遠受限於這種形態中，一段穩定安全的關係能給予雙方空間療癒家庭帶來的傷痕。要相信人是有機會改變的，我們或許無法改變伴侶的特質與行為，卻可自從個人成長出發，與昔日受傷的內在小孩和好，放下早期形成的情感包袱，成為真正成熟、有能力愛與付出的人，再給予伴侶空間與你一起成長。



第三課：成長背景不同的兩人如何相處磨合？



//課後練習//

試思考成長經歷有否影響你的個性與愛情觀。

與父母的關係：

父母之間的感情關係：

以往的戀愛經驗：





怎樣處理戀人間的 衝突矛盾？

我們總希望戀情永遠幸福甜蜜，但矛盾與磨合是戀愛必經階段，一旦處理不善可能埋下離別的伏線。

非理性的情緒宣洩、言行上惡意傷害對方後未有及時處理，會讓傷害蔓延。過度抑壓情緒、避而不談，讓矛盾持續醞釀，亦可能累積至臨界點後爆發。假如能夠從衝突中學習，則有助伴侶互相理解協調，找到理想相處模式，共同成長。

//覺察感受//

很多人與伴侶出現意見及處事方式不合時，會被強烈的情緒沖昏頭腦，顧著宣洩憤怒、不甘和失望等感受，卻忽略了背後主因。你可能生氣為何對方無法表現得「如你所希望」，卻未必清楚自己究竟想從對方身上要求甚麼，以及這些要求是否合理。

//調整期望//

重新審視自己對伴侶期望的合理程度，明白過度期待會有損你對伴侶及關係



第四課：怎樣處理戀人間的衝突矛盾？



的滿意度。譬如：認為對方總是要懂你、無限包容你所有情緒與言行；要求對方永遠放你在第一位，所有時間都留給你；期望對方能彌補你在童年階段和過往感情中受到的傷害；自己做不到的，就想藉由對方替你完成；期待在任何階段，關係永遠如初不會改變等……嘗試調節期望，減少矛盾不滿的機會。

// 有效聆聽 //

在爭吵期間，戀人們很易各執己見，只顧發洩個人不滿，忽視了對方的感受和想法。很多人習慣性地迴避深談或包裝自己的說話，因不擅表露真實感受而隱瞞或轉移話題。試專注聆聽與留意對方說話中的重點，多表示理解，並據其說法在合適時機更深入地提問，引領彼此在放鬆的狀態下剖白。

// 堅定的自我表達 //

堅定明確地表達想法可化解很多誤會，卻不代表要咄咄逼人或攻擊對方。在闡述個人觀點時，避免誇張的指責，如使用「都是因為你」、「你毀了……」「你害我……」等將責任全推到對方身上的用詞。可清晰表達你是因為怎樣的具體事情而出現了哪些情緒感受，減少誤會和猜測。

要留意有時你的不愉快並非百分百由對方引起，有部分可能源自你過去的經歷、近期的生活壓力，你需要空間消化與處理這些問題，避免要求對方為你的情緒負全責。

// 尋找解決方法 //

如果雙方的想法是對立的，就要找出一個彼此達成共識的方法和標準（例如：尋找中間點、一人讓步一次）。

有些深層矛盾和問題難以即時解決，表示願意解決問題的真誠態度有時比找出實際的解決方法來的重要，能讓對方感受到你的重視，建立共同面對困難的信賴感。

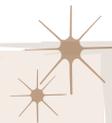


第四課：怎樣處理戀人間的衝突矛盾？



//課後練習//

1. 試寫下你在衝突時的感受、想法和對伴侶的期望，釐清個人想法。
2. 試寫下在衝突中對方的反應，結合他的個性和生命故事，探索他的實際想法。
3. 找出衝突主因，發掘有沒有解決方案或達成共識的方法。





常言道當一個人不愛自己就無法好好愛人，其實不懂自愛者未必無法愛他人，只不過常用上錯誤的方式去愛，較難建立健康長久的關係。今天就讓我們來了解一下，怎樣才算愛自己，以及如何實踐自愛。

//何謂自愛//

自愛(Self-Love)是一種自我欣賞的狀態，視自己為值得被愛與尊重的人，並會採取行動支持個人身體、心靈和精神各方面的成長。與「間中吃餐好」及「盡情購物」等取悅自己的單項活動不同，自愛是需要持續建立和進行的一種態度。

構成自愛的重要元素包括：

1. **自尊(Self-Esteem)**：自我形象正面，會重視、欣賞和喜歡真正的自己，不需要靠別人的認同來維持積極的自我評價
2. **自我覺察(Self-Awareness)**：能透過反思和反省來檢視個人內在世界，包括想法、情緒感受和行動等
3. **自我接納(Self-Acceptance)**：接納自己每一個當下的狀態，允許自己失



第五課：自己都不愛，怎麼相愛？



敗犯錯，能夠包容自身不同的面貌，展現真正的自我

4. **自我關懷(Self-Compassion)**：對自己仁慈，理解所有人都有不足，以溫柔而非抨擊的態度善待自己的痛苦
5. **自我照顧(Self-Care)**：可視為「自我關懷」的行動版，即採取行動去維持及改善個人身心健康

//自愛為何重要//

自愛的人清楚自己需要甚麼，一般較容易尋覓到合適對象，並敢於和伴侶溝通，坦誠地說出個人需求；同時因為了解自我價值及相信自己有能力獨處，懂得在關係中設定界線，清楚自己願意及不願意忍受甚麼，有決心及時離開有害的關係。

相反，缺乏自愛者因自尊感較低，無法相信別人可以真心愛他們，潛意識中會避開健康的愛情關係，在關係裡反覆質疑與要求對方的愛，或為了得到愛而委曲求全、隱藏自我需求。有些人甚至因為強烈的自我厭惡，而選擇陷入不良關係來傷害自己。

//實踐自愛的方法//

一個人無法自愛的原因有許多，可能是源自成長累積的不安全感、父母和他人的評價、缺乏正面親密關係的榜樣、媒體塑造的特定形象或某些經歷帶來的創傷。作為成年人，我們可以檢視這些原因，相信自己有能力改變，然後創造新的標準，負上照顧好自己的責任。

以下是一些在生活中實踐自愛的例子：

1. 學習說不的藝術
2. 預留優質的獨處空間
3. 欣賞和保留個人獨特之處
4. 覺察並回應自己的情緒
5. 不放大及過分在意別人對自己的評價



或許因為多數人沒學過如何妥善處理分手，情海翻波引發的不幸事件才會層出不窮。當一段關係走到盡頭，怎樣好聚好散，減少對彼此的傷害，絕對值得學習。

//分手的形式//

分手大致可分為主動分手、被動分手、協議分手三種情況。研究顯示被動分手者有較強烈的失落悲傷，也較容易感到憤怒、失控和無法接受現實，其失落程度近似喪親反應。投入愈多時間和感情、覺得自己難以開展新關係的人，會需要更長的復原時間。

主動分手者不一定感到輕鬆自在，部分人會在分手過程中經歷多番掙扎，常見情緒反應包括困擾、無助、內疚和擔憂等。假如雙方都認同分手是可行選擇，協議中止關係，帶來的負面影響則相對較少。

//分手注意事項//

準備結束一段關係時，應以保護自己及尊重對方為原則，減低對雙方的傷害



第六課：如何結束一段關係？



以下是分手時值得注意的方向：

1. **選擇時機**：盡量別於特別節日，如對方生日、相識紀念日或情人節等提出分手，以免形成期望落差，加重心理打擊
2. **顧及感受**：提分手時顧及對方感受，採用較溫和的說法，避免人身攻擊
3. **分手形式**：別突然失蹤斷絕聯絡，若未有心理準備當面告別，可透過電話或其他通訊形式提出分手，隨後再跟進對方的情緒
4. **分手地點**：若決定當面提分手，應選擇安全地點，尤其當預計對方容易情緒激動，要避免在海邊、馬路邊、雙方居所、酒店和荒野等地告別
5. **尋找後盾**：將分手決定告訴信任的家人朋友，獲得客觀意見和情緒支援
6. **明確果斷**：一旦分手決定難以改變，態度要明確堅決和釐清界線，避免拖泥帶水延長痛苦

//失戀調適之道//

無論是主動或被動分手者，在親密關係結束後都需要一段調適期。以下是走出失戀傷痛的重要歷程：

1. **承認**：接受關係已經結束的事實，是療癒的第一步
2. **釋放**：不刻意壓抑分手帶來的複雜感受，給自己空間宣洩情緒
3. **自愛**：非自願地分手已經夠痛了，別自我傷害令自己痛上加痛
4. **傾訴**：向信任的親朋傾訴心事，有需要亦可向專業人士求助
5. **沉澱**：給自己時間沉澱感受，避免為消除寂寞而太快開始新戀情
6. **反思**：嘗試總結經驗，思考在這段感情中的得失與啟示
7. **新生**：訂立新目標和參與喜歡的活動，重整生活及自我增值

面對人生打擊，原以為自己撐不下去了，但很多時我們比想像中堅強，咬緊牙關又越過一關。失戀除傷痛外，也是一個學習過程，若在傷痛沉澱後，正面地回顧感情經歷，可增加對個人、關係和愛情的了解，變得更成熟和堅強。

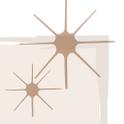


第六課：如何結束一段關係？



//課後練習//

1. 假如面對分手，你預計自己會出現哪些情緒和想法？你會做些甚麼來療癒自己？





如何培養愛的能力？

在許多人心目中，花仍是愛意的象徵，就讓我們以花為喻，談談如何培養愛的能力。畢竟情人節只是每年一日，愛的能力卻需要終身培養。

著名人本主義哲學家和精神心理學家弗洛姆(Erich Fromm)在《愛的藝術》中提及過，要發展愛的能力，必須學習愛的藝術，其中最基本的元素包括給予、了解、尊重、關心和責任。

#愛是給予

當你覺得一朵花很美麗，將它摘下來放在身邊天天看著，看到它就覺得開心，卻沒想過為它做些甚麼，那只是一種渴望、一種佔有、一種索取，而不是愛，這樣花很快會枯萎。

愛更像是栽種植物，從持續的給予中體驗快樂和生命力。



第七課：如何培養愛的能力？



#愛是了解

你說你很愛眼前的花，你了解這朵花的特性嗎？它是甚麼品種？有何特性？需要多少陽光、泥土和水份才能茁壯成長？

愛一個人，必須積極了解對方的真正面貌，例如性格、價值觀、喜好、成長背景和需要，而不是盲目地將對方想像成自己喜愛的模樣。

#愛是尊重

了解這是一朵怎樣的花以後，你要尊重其特性，以適合的方式來培植，而非以自己渴望的方式來對它。用種植仙人掌的方式養玫瑰是不行的，反之亦然。

你願意尊重伴侶的獨特性嗎？如果他的個性、能力、生活習慣與想法和你大不同，你如何在尊重對方的同時尊重自己？

#愛是關心

愛是主動關心被愛者的生命與成長。當你愛你的花，你會關心它的成長，定時灌溉、留意它有沒有缺水、夠不夠陽光照射、有否被蟲蛀，希望它生長得好好的。

你願意花多少時間心力關心你的伴侶？你的關心方式又是否對方需要的？

#愛是責任

愛離不開責任。你會將種植這朵花當成重要的事，不輕言放棄，不會因為忙碌或心情不好便不幫它淋水、施肥，任其自生自滅。

要有能力為自己與他人負責任，必須從多方面努力裝備自己，例如獨立自理、溝通協調與解難能力等。



第七課：如何培養愛的能力？

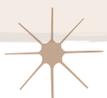


祝願大家具備愛與被愛的能力，無論在愛情、親情、友情及對萬物之情當中，都能感覺溫暖和圓滿。

參考資料：弗洛姆著，孟祥森譯(2005)，《愛的藝術》。台北：志文出版社。

//課後練習//

1. 你的親密關係當中有沒有存在給予、了解、尊重、關心和責任等元素？





香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

· 不可轉載 ·