

輔導通訊 53

家庭教育講座-愛的二三事

上一期的輔導通訊提到愛的三角理論，完整的愛由三個元素構成，分別為親密、激情、承諾。然而不同程度的組合也會形成不同的愛：

1. 無愛 (non-love)：三個成分都不具有。例如一般的人際關係。
2. 喜歡 (liking)：只包括親密。彼此有溝通、互動和聯繫，像是朋友的關係。
3. 迷戀 (infatuation)：只包括激情。例如一見鍾情、暗戀，追星也是一種迷戀，喔～你有在追星嗎？！
4. 空需的愛 (empty love)：只包括承諾。例如指腹為婚、奉父母之命結婚、同床異夢的夫妻。人的情感是流動的，藉由彼此之間真誠的互動，即使一開始是空虛之愛，也是有可能慢慢培養出親密感而轉變。
5. 浪漫的愛 (romantic love)：由親密與熱情組合而成。不願意、不能付出承諾；具排他性、佔有性；可能稍縱即逝；可能終伴一生；也可能轉換成其它類型的愛。愛情口號：「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有」。
6. 友誼的愛 (companionate love)：由親密與承諾組合而成。深刻的友誼、柏拉圖式的愛情，或已退去激情，堅貞相守的老夫老妻。愛情口號：「經過大風大浪，我倆仍是最佳拍檔」。
7. 情慾的愛 (sexual love)：由激情與承諾組合而成。無親密關係為基礎；閃電結婚或奉兒女之命成婚的愛情。愛情口號：「你給我一夜，我給你一生。」
8. 完整的愛 (consummate love)：愛情歷程中漸近發展而出，是永浴愛河的必要條件。

不同的學者會提出不同的愛情理論，愛情三角理論是其中之一，同學們也可以檢視看看自己的愛情是屬於什麼樣的愛情喔！

輔導處在107學年度第1學期辦理了一場「愛的二三事」講座，講師提到了在愛情裡面有建設性以及破壞性的溝通方式，有參與講座的班級同學提到的心得如下：

- 愛情是由「激情」、「親密」、「承諾」這三個因素而組合成，如果三個都同時具有，那稱為「完整愛」，三個因素裡我覺得缺一不可，如果缺了其中一個，感覺愛情就不像愛情了。還有，講師有給我們看一個影片，是關於不同的血型也會有不同的性格變化，這些可以藉由生活中的事件觀察出來。
- 這個演講非常適合現在的我們，兩個人之間要有的東西其實很多，聽完了演講讓我想了很多，也分清楚了喜歡和愛的不一樣，原來血型也可以看出不一樣的個性。
- 一開始介紹了親密，熱情，承諾的意思，還說了喜歡和愛有甚麼差別。親密就是像朋友一樣，激情是會臉紅心跳，承諾則是告白，為了讓我們了解其中意思，還給我們看了電視劇的小片段，我覺得看了影片更了解意思，真是一場很棒的演講，讓我們又上了一課！
- 抨擊、防衛、輕蔑、築高牆是愛情的破壞因素，不是愛情的轟轟烈烈才是愛，而是要彼此互相溝通，吵架不是解決事情的辦法，但是不吵架卻又不能體會彼此在乎的事或感受，愛需要磨合，讓彼此更了解對方，更愛對，才能長久。
- 講師所放的影片，雖然平凡，但講師卻指出我們看不到的一面，不論是在親情上或友情上甚至是陌生人，說出口的東西很重要，可以一句話導致衝突，也可能一句話引發戰爭，在這當中，我學會了如何稍微口不留情！



107年度全國家庭教育研習

輔導處於107學年度受國民及學前教育署委託辦理全國家庭教育研習，透過家庭教育實務工作者之交流與相互學習，提升學校家庭教育之效能。

