

愛情，從朋友的起跑點開始 run

導師能運用簡單的人際團體活動，引導同學了解尊重與同理的重要，進而帶領同學自我覺察：以朋友關係為基礎的愛情經營，將能使人我之間的互動更加和諧。

當丘比特的箭來臨

「我第一眼看到她就愛上她了，我要不要直接問她，看看她想不想當我的女朋友呢？」

「那個學長太帥了，上回我在課堂答不出來的問題，還好有他幫我解圍，不然真的好糗。如果我直接跟他告白，會有機會嗎？」

以上的對話很可能是大學生會問的愛情問題，告白與否的背後，衍生出更多需自我覺察的提問：

我真的愛上他/她了嗎？

我對他/她有足夠的了解嗎？

我這樣做會不會嚇到他/她呢？

「因不了解而相愛，因了解而分開。」這句話說明了現實與理想之間是有差距的。換言之，當同學認為自己被丘比特的箭射中，其實同學很可能在不了解對方的情況下、愛上了自己所想像出的「形象」。想像的「形象可說是一種理想，而理想與現實之間的距離，就必需透過雙方更多的認識、互動、了解，才能達成平衡。一旦理想與現實之間的差距過大，同學的失落感將因之油然而生。因此，為了避免過多的失落感，減少陷入「因不了解而相愛、因了解而分開」的窘境，以朋友關係為基礎的愛情經營，將能使人我之間的互動更加和諧。

從相識到相戀

導師能引導同學了解兩性互動間，從相識到相戀過程可能會經歷的階段：戀愛初期、熱戀期、冷卻期（磨合期）、成熟期、穩定期。其中，戀愛初期的朋友關係，將會是同學選擇是否進入熱戀期、未來能否穩定發展的關鍵。同學若能拉長戀愛初期的時間，讓倆人彼此的關係從朋友這個起跑點開始，透過雙方的互動交流，進一步了解對方，甚至能經由認識對方的友人，來多方了解對方個性、興

趣、家庭、人際……等，如此便能有效地縮短現實與理想的溝渠，同學才不致於墜入戀情無疾而終的無限迴圈裡。

人際情感互動方案

導師能透過以下活動的帶領，幫助同學學習表達自我感受，也學習尊重他人感受，讓同學運用同理心，在人我互動中有更好的溝通與合作。活動之進行可參考如下：

方案名稱	創造良好的情感交流與互動	
活動內容	進行方式	時間
活動 1： 吃吃看、說 說看、聽聽 看	1. 導師發給每位同學一樣食物。(導師可以準備有鹹又有甜等多重複雜口味的餅乾) 2. 導師請同學用心品嚐食物的味道。	3 分鐘
	1. 待同學吃完後，導師可請同學以 6-8 人一組，彼此分享所感受到的味道(例如：硬硬的、軟軟的、鹹鹹的、甜甜的……等。) 2. 導師透過同學間相互的分享，帶領同學學會接納自我與他人間的多重想法/意見，學習如何表達自己的感受，而當他人有不同感受時，也能學習尊重他人感受。	8 分鐘
活動 2： 同理與尊重	1. 導師播放康熙來了：明星康熙不堪回首片段大公開(網址： https://www.youtube.com/watch?v=kwTf6QlX0_w)。 2. 導師講解同理心/換位思考(站在對方立場，設身處地為對方設想。也就是說，人際互動中，能體會對方的情緒、了解對方的想法、理解對方的立場、模擬對方的感受。)	13 分鐘
	1. 導師按照活動 1 的組別，以 6-8 人一組，並推派 1 位小組長與 1 位記錄，由小組長帶領同組同學進行討論，由記錄的同學負責統整與記錄討論內容。 2. 請同組同學相互討論以下問題： 1)想一想，當事件中的男主角罵女主角腦殘、白痴時，男主角當時的內心可能有哪些情緒、想法或感受呢？ 2)如果你/妳是事件中的女主角，你/妳覺得被男主角罵腦殘、白痴之後，內心會有什麼樣的情緒、想法或感受呢？ 3)如果能重來一次，你/妳覺得事件中的男主角應該要如何做才會比較好呢？ 4)當你/妳的情感理智線斷掉的時候，你/妳有什麼方法可以幫助自己不去傷害自己，也不去傷害對方，更不會去傷害彼此的關係呢？	14 分鐘

	3. 導師請每一組的組長上台分享小組討論的內容。	
團體討論	1. 導師邀請 2-3 位同學自願上台自由分享活動 1 與活動 2 的心得，讓大家有更多的交流與互動。 2. 導師分享今日活動的結語： 1) 了解自我&適度表達。 2) 運用同理心&理解他人。 3) 行動前，先問自己 2 個問題： A) 我要的結果是什麼？ B) 我現在這樣做，能幫助我達到我想要的結果嗎？ 4) 當情緒衝動/負能量強時，最好的方法： A) 不做任何決定、不口出惡言，以免自己後悔。 B) 先離開發生衝突的現場，待情緒平穩下來之後，再思索解決之道。 5) 所有的關係都需要循序漸進，從友誼開始。	12 分鐘

結語

導師協助同學了解從友誼關係開始起跑，且循序漸進地發展愛情關係的重要性。導師能引導同學學會尊重、同理、理解、接納、包容，這樣才能使同學在大學階段修好戀愛學分，讓同學學會如何創造與發展互信、互愛、穩定而和諧的愛情關係。