

## 愛需要勇氣

愛與被愛需要勇氣，在一起與不在一起，也需要勇氣。導師能協助同學適切地運用勇氣與智慧，讓同學為自己大學這堂愛情學分，創造出佳績。

### 愛與被愛

愛，是一種付出和給予；被愛是一種接納和包容。無論愛與被愛，雙方都需要在關係中更有勇氣地面對自我，誠實地傾聽彼此的心。才能在雙向溝通與相互了解中，找到用心呵護、經營這段感情的金鑰。

導師能協助同學了解自己在愛情中的需要，讓同學透過附件一「尋找愛的需要」方案的引導，看見自己的愛情需求，找到自己勇敢去愛「對的人」的勇氣。

### 在一起與不在一起

愛情沒有對或錯，在一起與不在一起都是一種選擇，但是，我們是否能明白地了解自己的愛情需求，做出最適合自己的選擇呢？選擇，也需要勇氣啊！

同學在愛情關係中，有可能會面臨到兩難的處境，包括：他/她長的很帥/美，家裡也很有錢，大家都覺得我交到一位好男友/女友，可是，他/她對我不是那麼好，而且常常會對我大小聲。我不知道我還要不要繼續跟他/她在一起，因為他/她的條件很好，帶他/她去見我的朋友，我會很有面子。

從上面的文字陳述，我們心裡不禁想問：

1. 對方外在條件好，這是屬於同學自己的需要還是別人的需要呢？
2. 他/她對你/妳不好，那麼，要怎樣才能算是對你/妳好呢？

3. 同學能否接納自己或對方不完美的那一面，努力協調與溝通，找到雙方繼續在一起的力量呢？

4. 同學若真覺察對方不適合自己，是否有勇氣向對方理性說再見呢？

導師能透過以下附件二的方案「尋找圓」，協助同學了解，無論愛情關係的雙方決定在一起或不在一起，都需要勇氣與智慧，勇敢去面對接下來究竟是要「尋找自己失落的一角」或「會見大圓滿」的愛情路。

## 結語

莎士比亞曾說：「愛情是一朵生長在絕崖邊緣的花，要想採摘它必須有勇氣。」因此，在採摘之前，我們需先確認那花兒是不是我們所想要的。然後，知道自己要的是什麼之後，就要有勇氣去愛，用智慧好好地灌溉，才能在愛中發現自己的生命是有深度的，是充滿祝福的。

## 附件一

方案名稱	尋找愛的需要	
活動內容	進行方式	時間
自我覺察	1. 導師發給每位同學一張白紙。 2. 導師請同學回顧一下自己過去到現在的愛情，沒有戀愛經驗的同學可以想一下自己想要的是什麼樣的愛情。 3. 導師請同學在紙上寫下自己心裡對於戀愛對象所期待的條件，至少 10 個。例如：溫柔體貼、能包容我的缺點……等。 4. 導師能請同學先將自己所寫下來的條件分類，藉此了解自己在乎的是什麼。例如：物質需求、能力需求、感受力需求……等。 5. 導師請同學按照對自己而言的重要程度，選出五個自己最重視的需求，且按重要程度排序，最重要者寫「1」，以此類推。	2 分鐘   10 分鐘   3 分鐘
經驗交流	1. 導師請同學以 3-5 人為一組。 2. 請每位同學在小組中，訴說自己如何掙扎選出這 5 個需求的過程，並且具體描述這 5 個需求應如何在生活中實踐。例如：溫柔體貼就是要對方在天冷的時候關懷自己是否有穿暖和、看到自己在搬重物時會幫忙搬……等。其他成員則專注地傾聽。 3. 小組中，所有的成員皆需輪流分享，並相互給予回饋。	20 分鐘
團體討論	1. 導師請同學回到大團體中。 2. 導師請同學回家好好思考自己寫下這些需求，背後是否有一些屬於自己的生命故事或脈絡呢？例如：因為我的爸爸不是一個溫柔體貼的人，我看到我媽媽在親密關係中的受傷，所以我很期待我的戀愛對象能有多一點的溫柔體貼。 3. 導師請同學自由上台分享自己在活動中的洞察、心得、感想或收穫。	10 分鐘

## 附件二

方案名稱	尋找圓	
活動內容	進行方式	時間
自我覺察	1. 導師發給每位同學一張白紙。 2. 導師請同學觀看影片： (1) 《失落的一角》 THE MISSING PIECE 「完美」和「缺陷」的寓言 原文作者：Shel Silverstein 譯者：鍾文音 英文版動畫： <a href="http://www.youtube.com/watch?v=ZsmOYJBAPTo">http://www.youtube.com/watch?v=ZsmOYJBAPTo</a> 中文版動畫： <a href="http://www.youtube.com/watch?v=yB-MppRhhrk">http://www.youtube.com/watch?v=yB-MppRhhrk</a> (2) 《失落的一角會見大圓滿》 THE MISSING PIECE MEETS THE BIG O 「成熟」和「依賴」的寓言 原文作者：Shel Silverstein 譯者：鍾文音 英文版動畫： <a href="http://www.youtube.com/watch?v=MCmZ2jrQooE">http://www.youtube.com/watch?v=MCmZ2jrQooE</a> 中文版動畫： <a href="http://www.youtube.com/watch?v=YodH00bsrqQ">http://www.youtube.com/watch?v=YodH00bsrqQ</a> <a href="http://www.youtube.com/watch?v=o0bYqzJlFsE">http://www.youtube.com/watch?v=o0bYqzJlFsE</a> 3. 導師請同學在白紙上寫下自己看完影片後的感想。	15 分鐘
相互分享	1. 導師請同學以 3-5 人為一組。 2. 請每位同學在小組中，彼此相互分享自己的感想與心得。 3. 每一小組皆有一名組長，協助整理大家的「看見」，並把它們紀錄下來。	10 分鐘
團體討論	1. 導師請同學回到大團體中。 2. 導師請每一位小組組長上台分享該組成員在活動中的洞察、心得、感想或收穫。	5 分鐘