



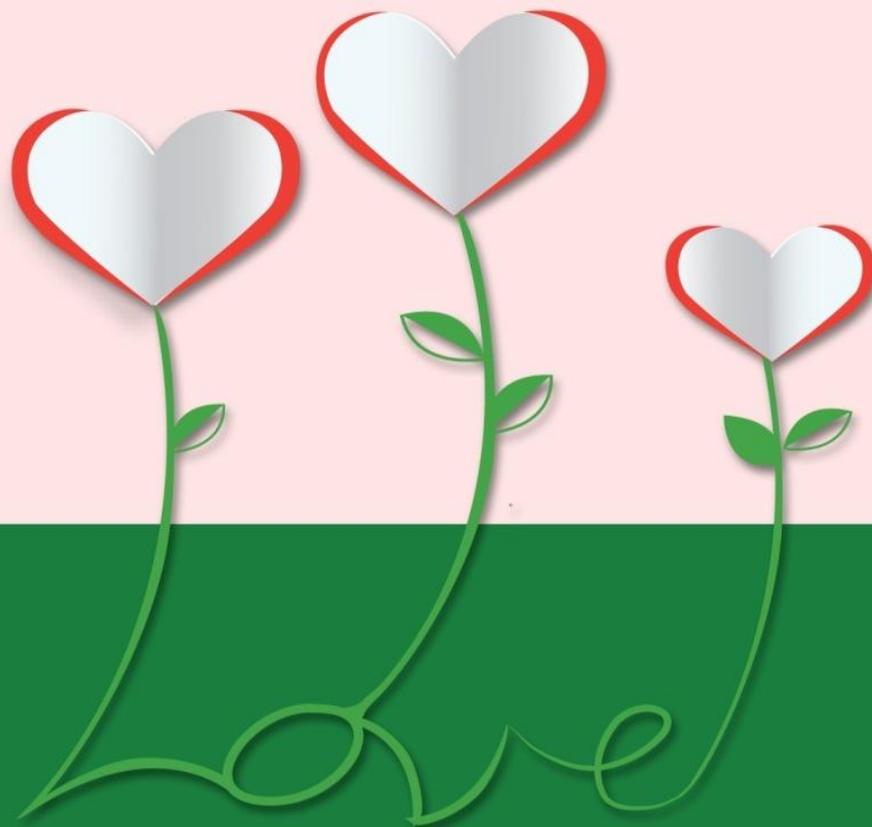
香港青年協會  
*the hongkong federation of youth groups*

資助機構



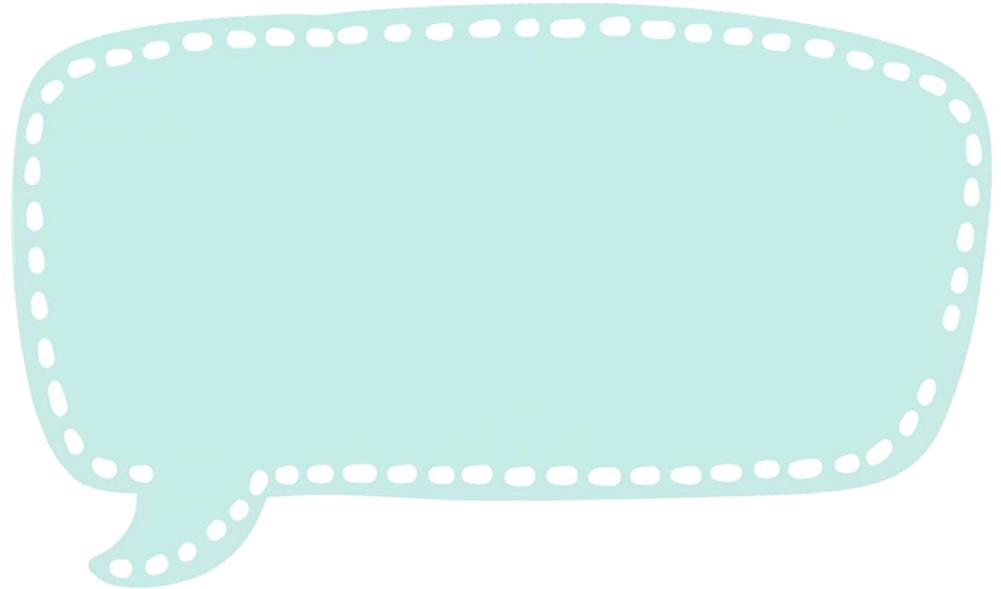
優質教育基金  
Quality Education Fund

# 「愛情價值學」 戀愛及性教育計劃





## 甜蜜以外



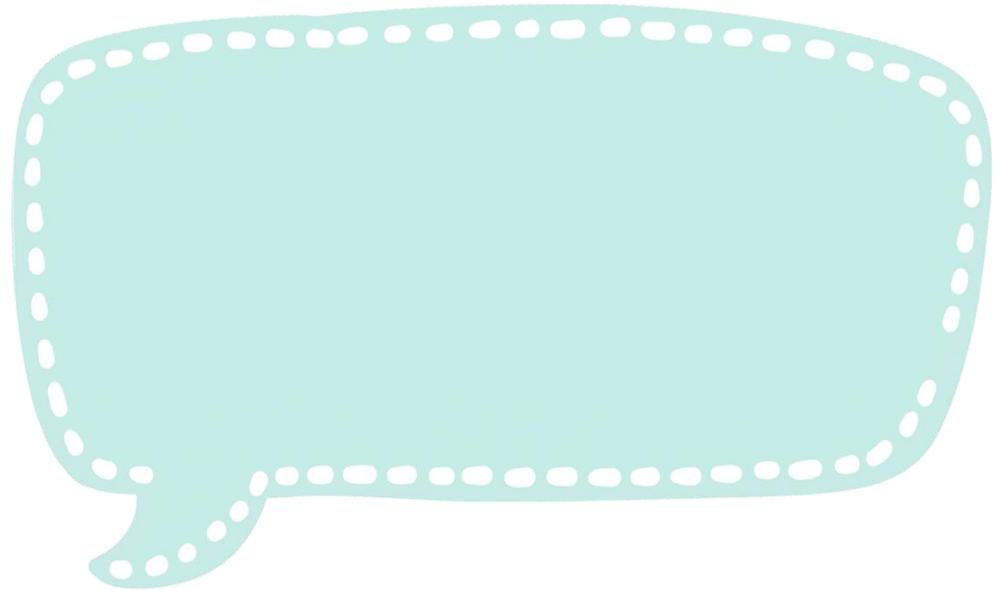


假如你正在拍拖，遇到以下情況，  
你會有甚麼**反應**？

- 情人忘記自己的生日
- 發現情人與其他異性有較親暱的合照
- 情人跟前度外出約會



## 爭吵中的情侶



# 解構衝突

片中男主角為何不讓女方與其他男性接觸？

- 內心不安，對關係較多負面的想像
- 怕失去被愛的感覺
- 怕失勢、失去地位



# 解構衝突

片中女主角為何要經常跟男方聯絡及見面？

■ 內心不安

■ 對自己沒有信心

■ 依賴對方，建立安全感



# 解構衝突

片中女主角發脾氣的背後原因是甚麼？

- 發洩情緒
- 對抗/攻擊對方
- 展示自己的權力





# 好的愛情，由自己出發

- 檢視自己的感覺  
(害怕甚麼？自己有多珍惜對方？)
- 檢視對自己的看法  
(沒有自信？自我價值與關係？)
- 檢視自己需要甚麼  
(期望對方如何對待自己？願意溝通？)
- 檢視彼此關係  
(建立共同底線)



# 遇到問題時的溝通姿態

哪一型較好？你又是哪一型？

- 討好型 (對方永遠是對的)
- 指責型 (不顧別人感受、自己永遠是對的)
- 超理智型 (只重原則、沒有感情)
- 打岔型 (逃避壓力及問題)
- 一致型 (聆聽與分享)

# 遇到問題時的溝通姿態

## 討好型

- 對方永遠是對的
- 自己的感情被壓制
- 自己的價值建在別人上

害怕改變



怕造成別人的困擾  
而道歉



# 遇到問題時的溝通姿態

## 指責型

- 不顧別人感受、自己永遠是對的
- 刪了溝通的大門
- 沒有同理心

把自己的錯推給別人



# 遇到問題時的溝通姿態

## 超理智型

- 只重原則、沒有感情
- 易缺同情心，少有感性交流



# 遇到問題時的溝通姿態

## 打岔型

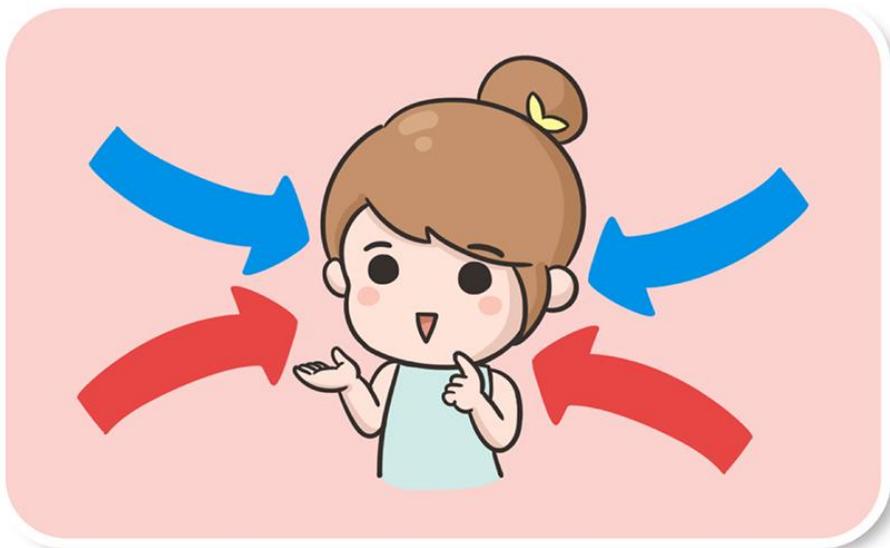
- 逃避壓力及問題
- 不能解決問題



# 遇到問題時的溝通姿態

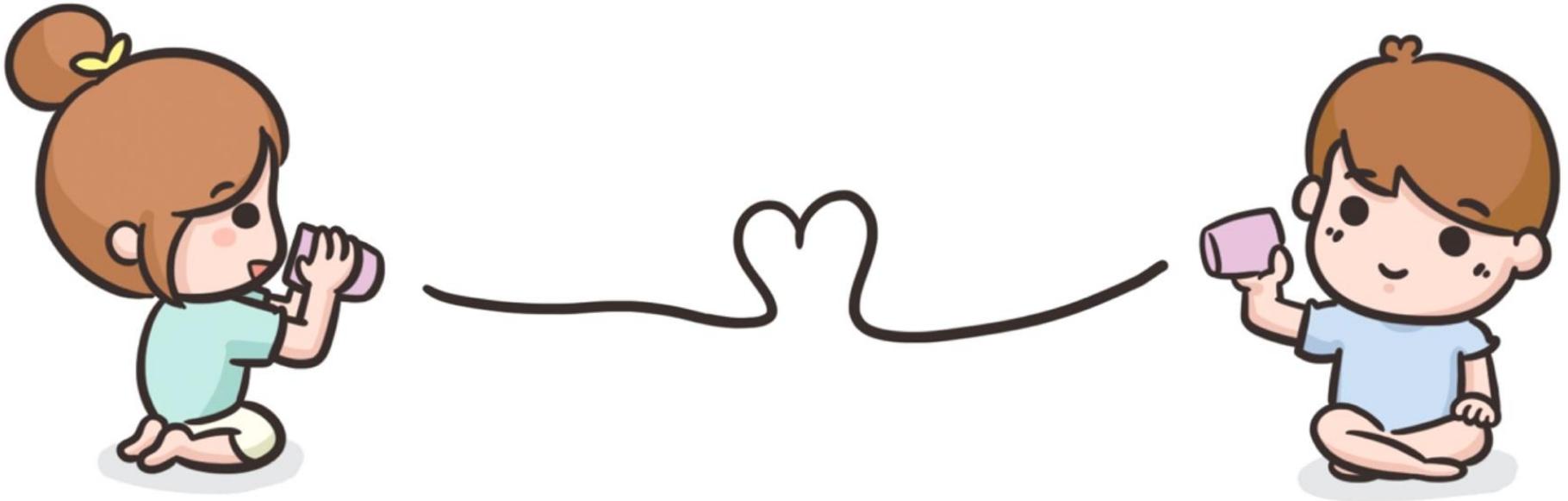
## 一致型

- 願意聆聽
- 開放地討論問題



# 破解衝突/風暴方法

**溝通！ 溝通！ 溝通！**



# 哪位是理想的溝通者？

開口只說  
自己的事



會關心別人  
過得好不好



# 溝通，是需要學習的！

吵架中的男女，最**直接但又會傷人**的說話：

- 「你係唔係男人？係男人你就走啦！」  
*(其實你不想他走，只是激將法)*
- 「我已經講過好多次，你有無腦嫁？！」  
*(事實你並非覺得他無腦，只是一時之氣)*
- 「你唔好發癲，理性D好嗎？！」  
*(你是明白對方的感受，但不知如何處理)*



# 溝通，是需要學習的！

要維繫一段感情，  
是要考慮及關顧對方的感受，  
重新把「有話直說」，  
變為「我的訊息」，  
以「愛」的口吻對話！





# 溝通，是需要學習的！

例子：

有脾氣時的話	以「我」出發
「你這個人……」	「我想你為我……」
「你很自私！」	「我想你明白我的感受。」
「你常常踐踏我！」	「我想你讚賞一下我！」

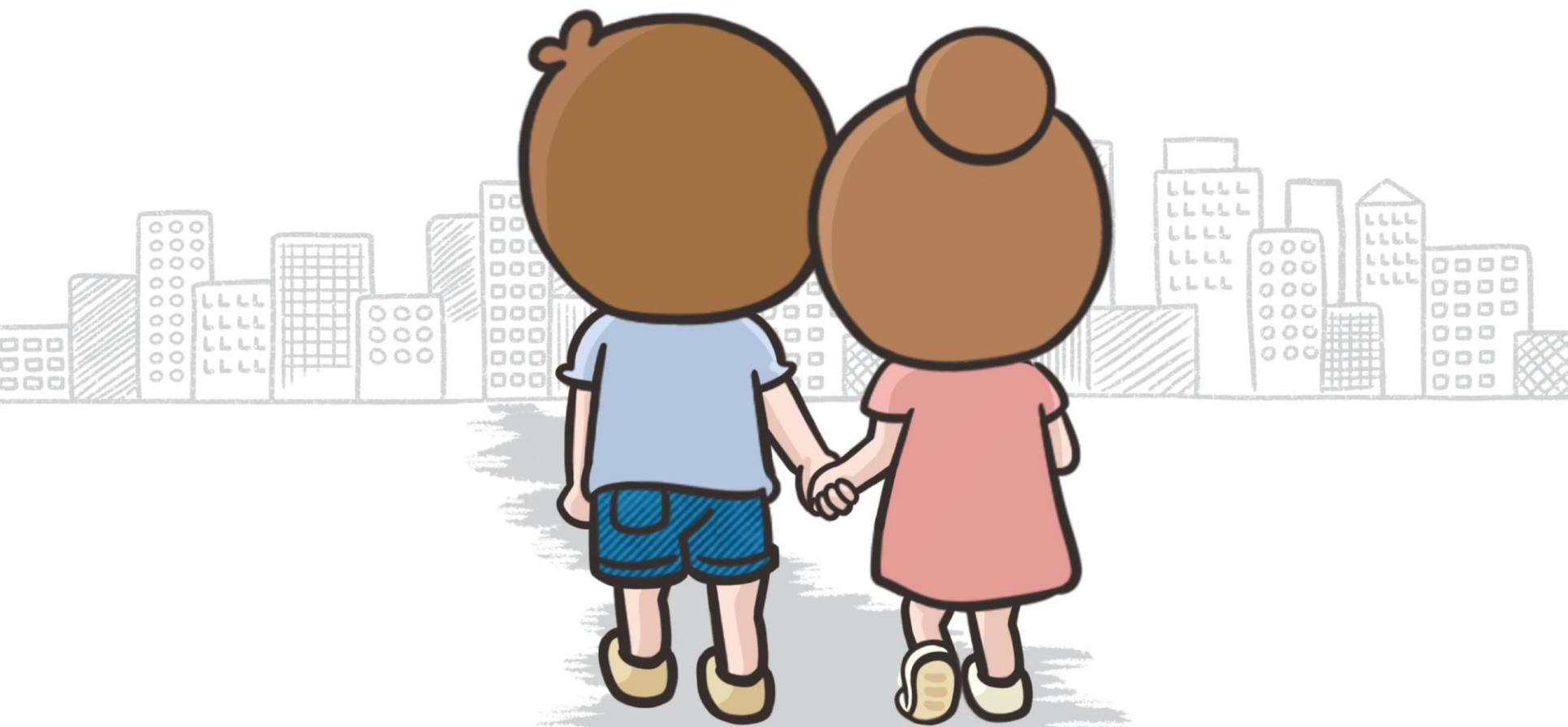
# 溝通，是需要學習的！

## 溝通小TIPS：

- 停一停，想一想
- 表達感受及期望
- 道歉
- 承諾
- 一生的功課



溝通,是一生的功課。



在你心目中，一段幸福的戀愛關係是怎樣的？

