

性別平等教育專欄

◆性平新視野

面對愛情 學會思考、認識自己（107年10月4日）

文／游美惠（國立高雄師範大學性別教育研究所教授）

我們常歌頌愛情的美好，童話故事也常有快樂結局，但我們心知肚明，真實生活中的愛情有許多痛苦、挫折需要面對，對愛情不能存有過度美好的想像與期待，才能夠更踏實的面對磨難。

相愛容易相處難

談戀愛對很多人來說，也許是一項很美好的經驗，但很多人也因為談戀愛而受傷，相愛容易相處難，似乎是亙古不變的真理，所以學習如何和伴侶相處，甚至是和伴侶的家人相處，都是重要的情感教育議題。有些教育機構或是民間團體會舉辦類似成長團體的活動，以下推荐一些教材和活動構想，希望拋磚引玉，讓更多有意義的教育活動蓬勃發展。

我個人很喜歡《鱷魚愛上長頸鹿》（一套四冊）的繪本，藉著鱷魚先生和長頸鹿小姐的故事，我們可以學習和親密愛人溝通時，應留意的相關問題，並且延伸思考，如何用智慧和勇氣為人生的諸多難題解套。我覺得繪本故事老少咸宜，用來當作情感教育的教材相當適合。

學習反身性思考

至於青少年，我覺得除了看故事與說故事之外，還可以用一些模擬狀況的練習活動，培養個人具備談情說愛的重要能力，那就是「反身性思考」的能力，可以回看自己在感情之中的處境，並進一步思索行動策略。透過「反身性思考」，幫自己為不好的感情設下停損點，或是透過親密關係的考驗與磨合，讓自己成為一個更好的人。舉例來說，很多人都有在情感關係中受傷的經驗，受傷之後與其天天以淚洗面或自怨自艾，不如試著化悲憤為力量，藉機發展自己的能力，以下是一個練習活動：

倘若你／妳的親密伴侶做了一件讓你／妳極度傷心難過的事情，你／妳對他／她失望透頂，已經在考慮要分手了，你／妳要如何和對方溝通？要如何整理心情？要如何自我調適？

- 一、練習說出或寫出你的／妳的感受。
- 二、練習專注傾聽伴侶的表達。
- 三、練習回看、反思這段感情帶給你／妳的得失與悲喜，思考未來的抉擇方向。
- 四、練習想像自己很痛苦，但仍然可以安然度過情傷的努力過程。試著整理出自

己失去親密伴侶後的療癒祕笈。

五、練習敘說或敘寫出自己的這段遭遇，不一定要給任何人聽或看，只是在事情發生後的一段時間內，藉由說或寫故事，來釐清這個事件對你／妳的意義，試著這樣做做看，有沒有幫助。

在情傷之中，我們需要培養求助或自我療癒的能力，否則讓自己陷入憂鬱的境界，就萬劫不復了。所以我們需要透過一些情感教育活動提供的資源，讓個人有「靠自己」、「走出來」的生活技巧。

董氏基金會曾經邀請葉天倫導演，以深度訪談結合「實驗性劇場表演」的手法，拍出一部憂鬱防治微電影《請。聽》第三集愛情篇，其中有些內容是邀請名人分享，透過這些名人訴說自身經歷或陪伴親友走出生命低潮的心聲，我們可以了解，因為愛情而受傷的狀態是可以復原的，找出力量的來源，支撐自己走過人生幽谷，這是相當重要的。

找回自我價值感

為情所困或為情所傷時，我們需要找回自我價值感。與其在失戀時傷害自己，不如藉機讓自己成長；與其不斷找舊愛麻煩，不放過對方，其實反而可能會給自己帶來更大的麻煩，最終受到傷害的是自己。為何不放過自己呢？失戀時，不妨多想想那些關心你、愛你的家人或朋友，為了一個不值得妳／你愛的人墮落沉淪，終究會讓自己受更多苦。

所以，信念的培養很重要，無論如何我們都要相信：「情傷一定可以復原，傷口或淺或深，時間或長或短，終究會走出情傷，迎向新人生。」

資料來源：國語日報 性別平等教育專刊

https://www.mdnkids.com/gender_equity_edu/index.asp?sn=201