

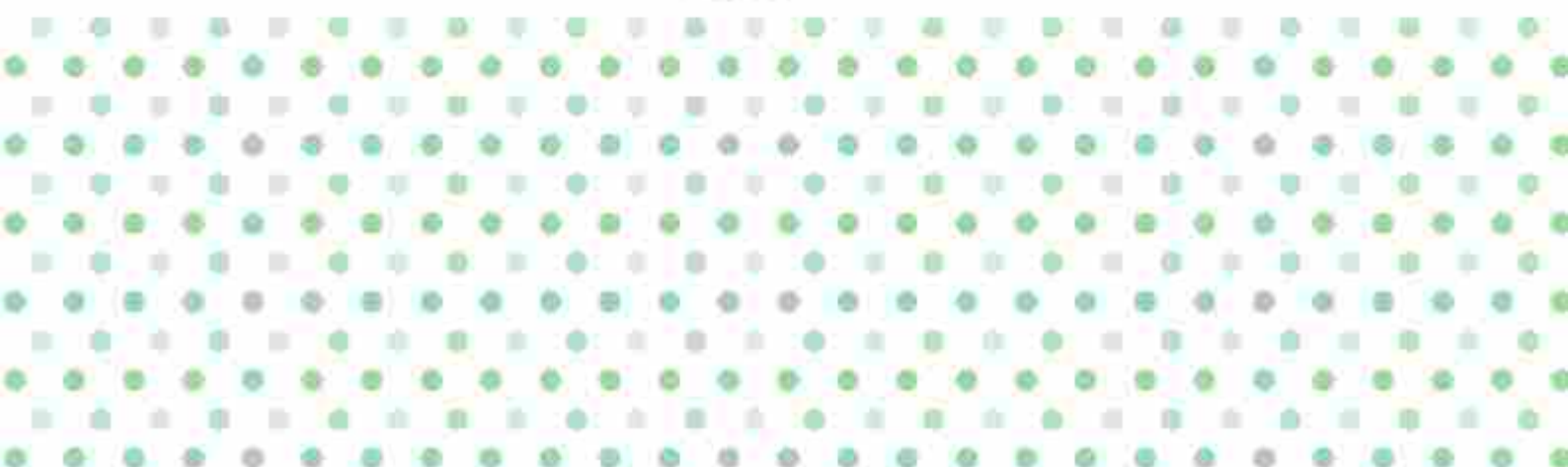
人際互動



與 親密關係發展



有你有我，攜手相伴



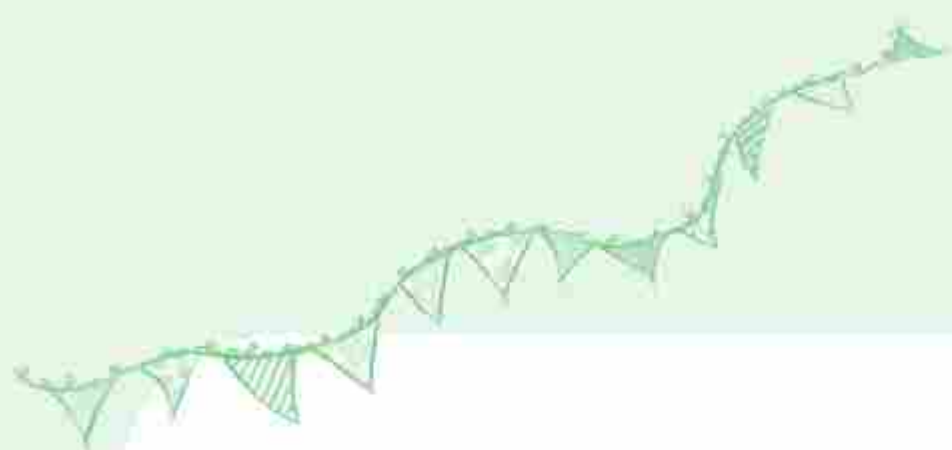


家庭是一個人最早的生活場域，也是影響一個人發展與成長最深又遠的環境，因此家庭教育是人在生命中最基礎的教育。

過去，人們從場域的觀點，將教育分成家庭教育、學校教育、社會教育；然而隨著社會變遷，教育已從單純的場域中父母對子女的教育，轉為所有家庭成員共同參與，學習有關家庭生活知識的教育；因此可在家庭、在學校、在社會中提展與實踐。

十二年國民基本教育課程綱要將家庭教育納入十九項議題之一，議題主要在處理生活面對的課題，因此具有時代性、職銜性、跨域性、討論性、變動性的特性（國家教育研究院，2019），高級中等以下學校可將議題融入各學習領域或科目。

在2019年5月8日，修訂公布的家庭教育法第十三條「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動；另應會同家長會對學生及其家長、監護人或實際照顧學生之人辦理親職教育」，高級中等以下學校每學年需在正式課程外，提供每一位學主至少4小時（即240分鐘）的家庭教育課程及活動，高級中等以下學校必須依法提展家庭教育。而學幼兒階段是人類發展極為快速的時期，因此家庭教育需要往下延伸至幼兒園階段。



為提供高級中等以下學校及幼兒園教師，在推展家庭教育時，能有參考架構，因此以「十二年國民基本教育課程綱要—家庭教育議題」為藍本，並延伸幼兒園、研訂「高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱」，各教育階段皆包含五項主題軸，分別為「家庭的組成、發展與變化」、「家人關係與互動」、「人際互動與親友關係發展」、「家庭資源管理與消費決策」、「家庭活動與社區參與」。

本套家庭教育議題教師手冊，乃依據「高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱」兩項為藍本，每項主題軸皆以生活故事出發，撰寫的家庭教育內容，呼應或解決生活故事中的點點滴滴，期能提供教師們一窺各層級、易推展的家庭教育手冊，以培養學習者從小具備經營幸福、溫馨與健康家庭的素養。

感謝16位參與撰寫老師們的用心撰寫，並透過無數次的討論與修正，力求正確與周延；感謝15位審查委員的身兼審查，提供更臻完善的修正建議；感謝繪圖設計與美編的鼎力相助，讓本書得以圖文並茂；更感謝助理的細心與耐心的統整，讓本書得以順利出版。

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系
副教授兼系主任 周麗端



CONTENTS



序

PART 1

情緒與人際互動

壹、情緒辨識與覺察——了解它，擁抱它——	05
一、了解情緒——情緒，知多少？——	06
二、覺察情緒——我和你，同與異——	10
貳、合宜的情緒表達——有來有往，暢行無阻——	13
一、正向的情緒表達——說清楚，講明白——	13
二、合宜的情緒表達方式——用對方法，人眾到位——	14
參、情緒對人際互動之影響——你推我擠，相濡以沫——	18
一、情緒對他人的影響——情緒會傳染？！——	18
二、正向情情緒的影響——我的表型與快樂——	19
資源運用——	22



PART 2

正向人際互動

壹、人際交往的態度與知能——讓我們彼此更靠近——	27
一、人際需求與人際互動——懂你懂我——	27
二、正向情情緒的因應與調整——人際的感謝——	29
貳、文化對人際互動的影響——各國巡禮，面面俱到——	31
一、不同文化的人際互動禮儀、尊重與理解——文化巡禮——	32
二、正向人際互動關係的建立——拉近彼此的距離——	33
參、人際互動禮儀與技巧——禮尚往來，關係加溫——	34
一、人際互動禮儀——禮貌，你做對了嗎？——	35
二、人際互動技巧——有禮片好——	36
資源運用——	38

PART 3

愛戀關係與發展

壹、愛情關係探索與發展——愛情悄悄話	43
一、愛情三元素——戀愛基石	43
二、親密關係發展歷程——新子之手，與子偕老	45
三、分手的歷程——從此蕭郎是路人	47
貳、戀愛關係的支持網絡——謝謝有你們	49
一、愛情關係中的支持網絡——愛情避風港	49
二、家庭中愛情關係的規範與討論——陪在你身邊	50
參、人生伴侶的選擇——真心交給誰？	50
一、擇偶條件——誰最適合我？	51
二、理想的人生伴侶——我的理想型男	52
三、婚姻與家庭建立的預備——預備我的家	53
資源運用	57



PART 4

婚姻與家庭的建立

壹、婚姻的本質與承諾——輩子的約定	61
一、婚姻的意義、功能與變遷——婚不婚有關係	62
二、婚姻的承諾與責任——Yes, I do	64
貳、家庭願景與經營——我們的家	68
一、婚姻期待與角色適應——從單人到雙人行	68
二、建構理想家庭願景——共築你我的家	67
三、婚姻與家庭的經營——攜手一生	68
參、為人父母的準備——當爸媽也要學習？	72
一、生育的價值與喜悅——生養的甘甜	73
二、養兒育女的壓力——甜蜜的負擔	74
三、婚姻壓力的因應——協力養育	75
資源運用	78



參考文獻	79
附錄一 高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱	86
附錄二 本手冊內容與學習重點的對應	92
附錄三 家庭教育法	94

角色介紹



艾莉
天生擁有魔法



荷榭
艾莉的姊姊



阿堇
取水人



壽祿
商



利麗
艾利用魔法創造
出來的仙人掌人



小可
取水人阿堇的駱駝

烈日情緣

奈尼戴爾城堡公爵的女兒艾莉天生擁有烈火魔法，
兒時一次玩耍中不小心用烈火魔法擊中姊姊荷娜的頸部。
石積靈長老抑制住魔法對荷娜的傷害，
也告誡艾莉必須學會控制魔法。
但艾莉始終未能學會，只能拚命壓抑使用魔法的能力。

不久，公爵與公爵夫人去世。
艾莉繼承爵位成為奈尼戴爾的公爵。
荷娜在晚宴上邂逅富商賈洛，兩人迅速互訂終身。
艾莉拒絕祝福這段婚姻，不小心使用烈火魔法傷害了荷娜，
懊悔的艾莉慌張地逃出奈尼戴爾。

荷娜出發去尋找艾莉，
路途中遇見牧羊人阿里、駱駝小司、利贊，
在他們的協助下成功地找到艾莉，也拼棄了賈洛富商的假面。
艾莉也學會控制魔法的關鍵，
讓奈尼戴爾恢復了王氣蓬勃的景象。

三年後的秋天，
艾莉不斷聽見來自北方的未知呼喚聲。
石積靈長老指出魔法森林內有一個錯誤需要艾莉前去修正，
否則奈尼戴爾沒有未來，
於是艾莉在荷娜、利贊、阿里及小司等人的陪同下前往北方。

克服多次危難後，
城堡內的騷動終於停止，阿里向荷娜求婚，
之後荷娜就任為奈尼戴爾新任公爵，
艾莉則留在魔法森林，成為魔法森林的守護者。
(故事改編自冰雪奇緣1、II)



PART 1



PART 1

情緒與人際互動

- 情緒辨識與覺察
- 合宜的情緒表達
- 情緒對人際互動之影響



合宜的情緒表達——有來有往，暢行無阻



表達情緒是每個人的權利，
但也要尊重別人的權利



情緒是人類溝通的重要工具，
要學會表達情緒，也要學會理解情緒



初里，小司與利賢遇到尋找艾莉的荷棚，
並聽完荷棚的故事後，
三人決定和荷棚一起去尋找艾莉，
在成功地找到艾莉後，大家都非常的開心，
當荷棚漸漸喜歡上貴族富商後，
卻意外的發現貴族富商的假面，
讓利賢非常的焦慮，初里與小司卻非常的慣熟，
在經歷種種難關之後，四個人成為快樂的盟友，
並取名為奈尼戴爾四劍客，繼續展開探險之旅。



主題摘要



良好人際關係的基礎，除能了解自己的情緒外，也能辨識他人的情緒；而明確地表達自己的情緒與需求，且採用合宜的情緒表達方式，則能讓他人更理解自己，更能了解情緒對彼此的影響。

情緒與人際互動

情緒辨識與覺察

了解情緒

覺察情緒

合宜的情緒表達

正向的情緒表達

合宜的情緒表達方式

情緒對人際互動之影響

情緒對他人的影響

正負面情緒的影響

壹、情緒辨識與覺察——了解它，擁抱它

阿里四人決定偕伴去尋找艾莉。

第二天，天一亮，阿里就快速整裝準備出發，卻看見判覺與小可還躺在牀上。

阿里認為小可賴床是「懶惰與不負責任」的行為，讓他很生氣。

而小可對阿里沒說清楚出發的時間就罵人，非常的憤怒。

已準備好出發的荷娜，看到生氣的阿里與憤怒的小可，就有些緊張，但看見笑嚙嚙，張大眼睛的判覺，就覺得快樂許多了。



情緒，到底有哪些？
如何覺察被引發的情緒呢？



當你在排隊盪鞦韆時，轉眼就要輪到你了，卻被一旁的小小孩搶先登上鞦韆了，此時你會怎麼做？生氣、斜眼瞧人、推他、哭，還是兩眼直視當沒事發生呢？

生氣、斜眼、推人或淡然處之，都是表達自己的想法與做法。當我們能覺察與分辨自己處於一個或多個情緒、認識與同理他人情緒、理解我們表達情緒的方式，以及了解自己的情緒對他人所造成的影響，這就是所謂的情緒智商。情緒智商不單要了解自己的感受，也要懂得如何適當的表達感受，且能認知他人感受，尤其情緒傳遞的方式猶如感冒傳染的現象（游梓翔、溫偉群、劉文英譯，2019），人與人的互動常會受到彼此情緒的影響，因此對情緒的辨識與覺察是項重要的功課。

一、了解情緒—情緒，知多少？

（一）什麼是情緒

情緒和感覺、情感等詞，給人類似的意涵，也常令人混淆不清。而感覺與情緒是分不開的，二者的性質相同但強度不一。根據張氏心理學辭典（張春興，2007）所指，情緒是個體因外在的刺激或內在的身體狀況所引起的心理狀態，包括喜、怒、哀、樂、懼、恨、惡、慾等複雜的情感反應。當我們處在情緒中時，不僅受到事情的刺激而在心理上有主觀的感受，也會產生身體上的生理反應，如恐懼或憤怒時心跳加快，憂傷時睡不著覺等。

簡言之，情緒就是個體受到某種刺激，所產生的一種身心激動狀態，當生理被激發的狀態存在時，個體不僅會有主觀感受和外露表情，且會有某種行為伴隨產生（張春興，2009）。

（二）情緒的生理與認知表徵

從生理角度出發的「詹姆斯氏理論」認為，人類的情緒是由身體上的生理變化所引起，身體的變化讓我們產生情緒感受經驗。此理論推出後推翻了十九世紀以前，生理反應是情緒結果的論點，取而代之認為情緒不是由外在刺激所引發，而是由生理反應或變化所引發的。情緒一旦被引發，就需要一個出口，它不會因為壓抑、漠視而消失，因此自體情緒經驗起於連續發生的要素，乃是先有影響個體的刺激，再因刺激而引起身體的反應，而後因身體的生理變化而導致情緒的經驗（馮觀富，2005）（圖 1-1）。



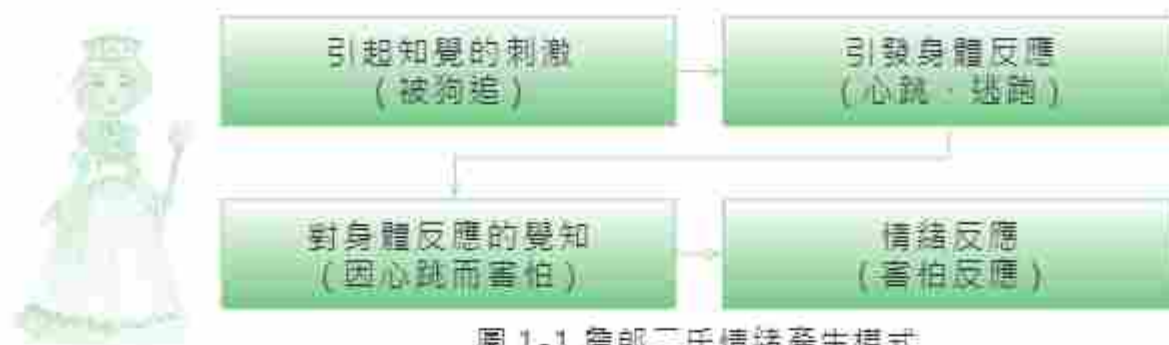


圖 1-1 詹郎二氏情緒產生模式

資料來源：馮觀富（2005），情緒心理學（9頁），臺北市：心理。

「情緒二因論」又稱「情緒歸因論」，此觀點認為情緒的狀態是由認知因素所決定。

生理的反應先於情緒經驗，此觀點基本上同意詹郎二氏生理學點，因此主張心理與身體是情緒經驗的兩大因素。個體因為環境的變化，產生生理反應，再經由交感神經系統的作用，讓個體感受到情緒，至於會產生何種情緒，則由認知因素來決定，人們會以生理的感覺和認知評估的交互作用來決定情緒（馮觀富，2005）。

（三）情緒的層面

情緒是一種複雜的心理歷程，既是主觀感受，又是客觀生理反應，是我們對內部感覺的經驗與詮釋，具有目的性，在情緒發生的時候，須在短時間內協調、同步地進行，當刺激引發後，生理、心理、認知、行為在短時間內做了相對的協調反應以保護自己，因而情緒包含了生理、心理、認知、行為四個層面（蔡秀玲、楊智馨，1999）（圖 1-2）。

生理反應	• 經驗某種情緒時，一些生理反應產生 • 例如心跳加快、呼吸急促、肌肉緊繃
心理反應	• 主觀心理感受 • 例如愉快、不安、緊張、厭惡、生氣
認知反應	• 對引發情緒的事件或刺激情境，所作的解釋和判斷 • 例如當別人看你，覺得他不懷好意
行為反應	• 外顯行為，包括語言與非語言 • 例如皺眉、哭泣，或說「我好生氣」

圖 1-2 情緒的層面

(四) 情緒的特性

情緒是人類與生俱來，不會無緣無故產生，必有**引發的刺激**，同樣的刺激事件所引發的喜、怒、哀、樂、懼、愛、惡、欲等複雜的情緒，**因人而異，並非固定不變**，情緒會隨著我們身心的成長與發展、對情境發展的知覺能力，以及個人的經驗與應變行為而改變，因此可以從外顯行為觀察得知（蔡秀玲、楊智馨，1999）（圖 1-3）。

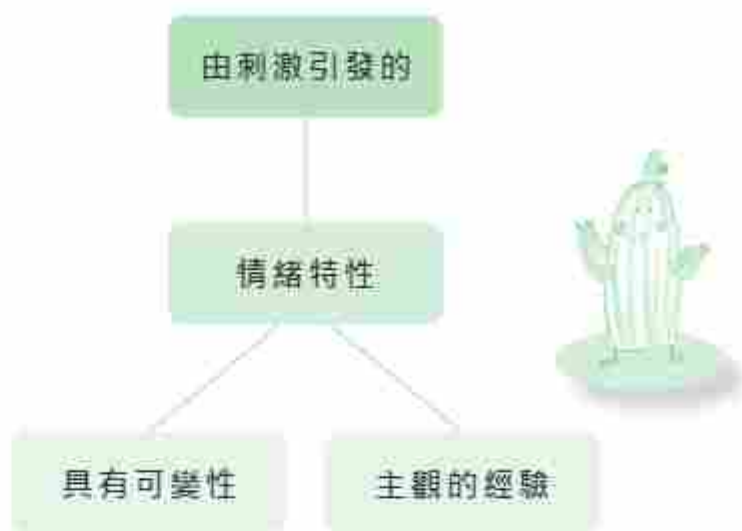


圖 1-3 情緒的特性

每種情緒會有不同的感受強度，也會因文化背景的不同而有差異，當某種刺激事件引起個體的身心狀態存在時，有四點需要進一步說明（張春興，2009）：

1. 情緒係由某種事件所引起。引起情緒的事件多屬外在刺激，例如笑聲、哭聲、風聲、雨聲、歌聲、讀書聲，會令人產生不同的情緒，但引起情緒的事件也可能是內在的，例如往事不堪回首。
2. 情緒狀態下伴隨產生生理反應。當觀賞恐怖片時，我們會心跳加速、血壓升高、呼吸急促、內分泌改變以及瞳孔放大等，此乃因恐懼而產生明顯的生理反應。
3. 在情緒狀態下產生心理反應。觀賞進行中的球賽，可以明顯地看到同樣的進球，球迷卻有不同的情緒，因為球迷有各自持有的立場（歡呼或嘆息），不同立場當然就會對同一件事件有不同的心理反應，純然是主觀的。
4. 情緒兼具行為與動機兩種特徵。情緒同時也會產生情緒性行為反應，以恐懼來說，我們會因恐懼而逃避，逃避屬情緒性行為。情緒會促使我們有所行為，即是情緒作用於「行為動機」之中，因情緒的主觀感受「恐懼」與外在行為「逃避」，都是為了應付某種情境而抉擇的行動。

(五) 情緒的功能

情緒本身僅是個訊號，並無好壞之分，它就像是警報器，讓我們正確的因應外在環境，即是當刺激引發後，生理、心理、認知、行為，在短時間內做了相對的協調反應以保護自己，在我們的生活中，情緒其實扮演著重要的功能（蔡秀玲、楊智馨，1999）（圖 1-4）。

1. 生存的功能

當我們遇到危險時，馬上會有緊張害怕的感覺，例如被狂吠的狗盯上時，會因害怕或恐懼而心跳加快、分泌腎上腺素、瞳孔放大等生理反

應，並能迅速激發能量，變得力大無窮或身手矯健，快速離開避免被狗咬的危險。因此，情緒可以讓我們正確的覺知外在環境的危險，產生適當的助力來面對處境，以求生存。

2. 人際溝通的功能

在與人互動時，情緒或感受適當的表達，可讓對方有機會了解自己。當我們有情緒時，知道自己的真正感受，才有機會向他人表達，以維護自己的權益、增加彼此的情誼。

3. 動機性的功能

情緒會激發個體行動，其所產生的行為有好有壞（例如大叫、用力的吃東西），雖可紓解情緒，但過度用力叫、過量飲食，則對身體有破壞性的影響。但情緒是動力來源之一，可激勵我們採取行動以因應情境。

生存的功能

人際溝通的功能

動機性的功能

圖 1-4 情緒的功能

（六）情緒的發展

情緒到底是在人類出生後多久出現的呢？依據布直致的情緒分化理論所述，嬰兒期情緒的發展是連續漸進的，初生嬰兒混沌未開，在情緒表現上只呈激動狀態，三週後負面情緒先行分化而出現苦的表情，四個月再由苦分化為懼、惡與怒三種情緒，一歲後再分化出嫉妒的情緒。正面情緒分化較晚，三個月先出現樂，八至十二月間出現得意與愛，到二十個月之後再分化出喜的情緒。亦即到二週歲時，喜、怒、苦、樂、惡、懼、嫉妒等情緒，大致分化完成（引自張春興，1990）。

細觀情緒發展，嬰兒大約從出生後六週開始，就已表現出愉悅、悲傷、驚異、厭惡、歡快、發怒，且被確認已擁有憤怒、害怕、驚訝、噁心、哀樂及悲傷等基本情緒；一歲前的寶寶，情緒變化大，隨著心智的成長，情緒會受到外在社會環境的影響。約一歲後，出現包含害羞、忌妒、內疚等衍生情緒，此與後天學習與自我概念的發展相關。快滿兩歲前，幼兒開始表現出驕傲、羞愧、不好意思、罪惡感等情緒，也就是，當個體發展至兩歲時，已具備各種情緒反應，且發展出更為複雜的情緒，例如喜愛與恥辱感。三至六歲時期，「嫉妒」是最常見的情緒反應，是由憤怒所分化出來。也就是在幼兒期，已具有生氣、驕傲、愛、喜悅、驚訝、羞怯等情緒，而情緒發展與表現如表 1-1 所示（陳寶采、呂俐安，2000）。

表 1-1 情緒發展與表現

年齡		情緒發展與表現
嬰兒期	0 ~ 5 週	滿足、驚嚇、厭惡、苦惱
	6 ~ 8 週	高興
	3 ~ 4 個月	生氣
	5 ~ 6 個月	生氣、害怕、高興、難過、驚訝
	8 ~ 9 個月	悲傷、害怕、憤怒、焦慮、喜悅、幽默
	12 ~ 18 個月	善感的、害羞（始於 18 個月）
	24 個月	驕傲
幼兒期	3 ~ 4 歲	罪惡、嫉妒
	5 ~ 6 歲	擔心、謙虛、自信

二、覺察情緒——我和你，同與異

在幼兒階段，幼兒的情緒理解能力，在於辨識他人情緒表達、了解情緒發生的原因以及了解情緒不同的存在狀態。首先需能辨識情緒，其次覺察自己的情緒，最後才能覺察他人的情緒。

（一）情緒的辨識

情緒有時如同一團糾結的毛線，我們可以利用哪些資源來編織情緒呢？情緒的線索指的是特定可觀察到的行為（語言與非語言的），而這些是可以傳達出情緒並讓他人知道的，情緒的線索包含可用語詞表述的主體經驗（聲音的特性、文字），伴隨的內部心理變化，以及可觀察到的動作行為如面部表情、姿勢、身體動作（李鈺華、許湘翎譯，2003），所以最基本的情緒理解能力，即根據肢體動作、面部表情、聲音等訊息判斷此時的情緒狀態。

身體的動作和姿勢有助於情緒的識別，特別是有關情緒的強度，當我們處在緊張的情緒所激發的生理變化時，會產生如呼吸加速、毛髮豎起引起雞皮疙瘩等身體反應。如看到身體僵直的、又聽到急促的呼吸聲，此時心中的警鈴聲響起。

在所有非語言行為的情緒表達方式中，面部表情是最重要的，通常個人的喜、怒、哀、懼等情緒變化，都由面部表情顯示出來的（張春興，2009）。除身體動作與姿勢外，聲音的強弱、語氣的冷暖也是一種表達情緒的方式，故而，從聲音、肢體動作的外顯，讓我們可以清楚的掌握此時正處於何種情緒狀況，我們也會以這些線索做出相對反應的行為。



（二）覺察自我情緒

兒童的能力受到發展與經驗限制，對所處的狀況，雖然兒童可以感覺自己的心情，但未必清楚那是什麼，也不知道為何會這樣，因此需要大人從旁協助，透過情緒覺察可以進一步的認識自己，了解自己的感受，有機會學習處理自己的感受，進而選擇合宜的行為。因此在協助兒童覺察自我情緒時，可用幾個層次來覺察情緒（陳贊采、呂俐安，2000），以生氣為例：

層次一：沒有覺察到自己的情緒。明明在生氣，卻不承認或不自知。

層次二：知道自己有情緒了，但卻不接納它。知道自己在生氣，但認為生氣是沒有風度，因此一再告訴自己「不要生氣」。

層次三：清楚自己的情緒，也能接納自己的情緒。知道自己生氣了，也覺得這個事件讓自己很不開心。

層次四：不但能覺察及接納自己的情緒，且能覺察到背後的想法。例如了解自己不喜歡被說「懶惰、不負責任」而生氣，是因為「懶」代表逃避，「不負責任」表示沒有做好自己應做的事情，其實自己並非如他人所想的。

事實上，四個層次並不能清楚分割，但如果可以「清楚」自己是如何對待情緒，並加以接納，就能與情緒做好朋友了。

在協助年齡層較低的孩子覺察自己的情緒時，可用顏色、肢體、聲音、音樂、氣候來體會，例如形容「快樂的」狗，會使用哪種顏色、哪個動作、哪種聲音；又若是用樂器，會用哪些樂器來表達「快樂」。也可用下雨天、太陽日、陰暗的天氣等與氣象有關的現象，協助兒童理解環境對情緒的影響；甚或是從日常生活中做某些事情時的心情，例如上學、吃飯、運動、遊戲、學習時的心情開始覺察。

簡言之，透過一些練習，覺察情緒的樣貌，了解自己的情緒是透過哪些形式展現，當理解自己的情緒後，始能進一步的學習如何有效的控制與表達情緒，也能覺察或了解他人情緒與自己的異同。

（三）覺察他人的情緒

情緒理解能力的獲得，乃社會能力發展的重要基石，它使個體得以處理日益複雜的人際互動關係，也與利社會行為、社會地位、友誼關係，甚至學業表現都有密切的關聯；周蔚如與黃迺毓（2011）綜整過往研究發現，社會能力是幼兒發展任務中最重要的一環，學前幼兒在學校所獲得的社會能力是奠定將來發展和同儕互動成功的基礎。

從認知發展來看，在六歲以前，兒童無法清楚區分自己對社會情境的解讀、與他人觀點的差異，也無法了解自己的想法有可能不正確，當詢問幼童有關別人在特定情境可能有的感受，回答的卻是自己的感受（黃俊豪、連廷穎，2009）。因此在覺察他人的情緒時會透過自身的經驗與外顯行為來獲知，



1. 自身經驗

幼兒對別人的理解，只能用自己的經驗來判斷，如果問兒童為什麼父母親臉臭臭的，他可能會猜爸爸媽媽吵架了，或是他們太累了。又如「媽咪生氣了，我被罵了」，他們無法看到媽咪生氣的全貌，也不知道父母的管教是為了日後的生活適應。兒童約三歲時能分辨他人的快樂、憤怒、悲傷三種情緒表情，四至五歲時能猜想他人情緒的原因。因此，幫助兒童從他人的臉部表情與動作，來覺察他人與自己的不同感受，協助兒童能夠站在他人的角度思考，學習接受與尊重他人與自己的不同之處，以拓展有限的社會經驗，為複雜的人際互動鋪路。

2. 外顯行為

若觀察小朋友玩遊戲的場景，越玩越順利時常有「點頭」、「眼神集中」，顯示出彼此有許多的共通處，以及更多的樂趣在發生中；反之，若時不時的「搖頭」，或是「眼神游離」，似乎透露出不認同、沒興趣，遊戲往往很快就結束。很多時候，「哭泣」雖然表示受到傷害、失望、無助，其實也有挫折與生氣的情緒存在。通常人們會透過一些外在的行為來表達內在的感受，例如兒童抗議「不要睡著了，陪我玩嘛」，「打呵欠」有可能是對內容不感興趣，也可能是藉由疲累來保持人際的距離；又如「你怎麼一直微笑，都不說話呢」，「微笑」可以表示認同、開心，也可能是為求保護自我安全的表現；或如當友伴哭鬧時，卻看到身旁的朋友卻「僵立」無法動彈，可能是恐懼、害怕，也有可能是嚇到無法反應。以上種種情緒的表露，往往是在與人互動時，非言語行為讓某些想要努力琢磨的情緒失敗，而洩漏出「真實的」感受。

協助年齡層較低的兒童，從非口語訊息理解其實際蘊含的意義，或者問幼兒「如果你是他，你會有什麼感覺」等問題，來理解他人當下所透露出的狀態，由此覺察別人的真實感受，站在他人的角度思考，學習體諒與尊重。



情緒覺察可幫助我們辨識不同的情緒，並預測他人在情境中所可能會產生的感受，當幼兒愈能精準地、頻繁地運用情緒詞彙，則愈能理解自己與他人的情緒狀態；幼兒本身的語言能力不僅與後續的情緒發展具有正向關聯，還會進而影響其展現正向社交行為的程度；Harris 亦指出，情緒理解是個體能運用情境或表情線索，以辨別特定的情緒狀態，並能了解引發該情緒的起因（引自程慕琳、涂妙如、陳虹仰、張鑑如，2016）。

貳、合宜的情緒表達——有來有往，暢行無阻

小可：你真讓我生氣耶！不商量就跑去越野營，我們應該先去找艾莉才對啊！

阿星：參加越野營並沒有妨礙找艾莉啊！況且我們需要經費，邊玩邊賺錢，多刺激，多有趣啊！

小可：你……你……有沒有想過我們呢？哼～我一點都不覺得好玩。

小可憤恨又傷心的走開，留下一頭霧水的阿星。

小可為何掉頭就走呢？

阿星說錯什麼了嗎？



要如何表達，才能讓他人理解我怎麼了？
怎樣才是合宜的情緒表達方式呢？



一、正向的情緒表達——說清楚，講明白

（一）清楚明確的情緒表達

表達情緒時首重說清楚講明白，如果只說「我很生氣」，每個人對於生氣的感受強度不同，與對情境的解讀不同，而有不同的詮釋，因此在表達情緒時，除了要說明自己的理由外，也要將引發情緒的情境一併說出，讓對方能夠設身處地的思考自己的感受。因此，在面對情緒時，要讓對方了解的最好方式，就是直接說出自己的真實感受而非發洩，因為有時候，情緒會淹沒了想法，導致想法未被澄清而產生誤解，如此就易落入情緒的陷阱中。

這條路線就在找艾莉的方向，況且獎金豐厚，再加上你的毒龍能力一流，我們一定會獲勝。



我很擔心，種族都快斷了，萬一發生意外怎麼辦？其實參加越野營也不是不可以，但總是要給我一些時間準備，畢竟是我在出書說明！

（二）情緒表達的正向功能

在人際互動中，情緒表達除讓別人更能了解自己之外，也透過情緒的表達而更能了解他人，重要的是對個人來說，情緒獲得紓解後雙方的相處將更為真誠，也可使彼此的關係更為穩固（傅清雪，2009），因此情緒表達的功能有四（圖 1-5）：



圖 1-5 情緒表達的正向功能



1. 別人可以了解自己，表達我們對自己、他人還有環境的感受，沒人會讀心術，除非我們表露出來，別人才有機會了解我們。
2. 自己可以了解別人，我們可以從別人的情緒表達中了解他人的心情，彼此分享感受可增進對彼此的了解。
3. 情緒得以紓解且變得更真誠，當有機會說出感受，就是一種紓解，因不需隱藏情緒而能真誠地與他人互動。
4. 讓彼此關係更牢固，與人相處，最重要的在於彼此表露真誠感受的程度，分享彼此感受可拉近彼此的距離，讓彼此更靠近，關係更牢固。

二、合宜的情緒表達方式—用對方法，人際到位

從發展觀點來看，情緒是進化而來的，情緒的表達可透過學習而得之，尤其在與他人互動時，應確認雙方關係是否平等，若有偏頗就會因不對等關係，而使關係疏離或生出嫌隙。

（一）覺察自己真正的情緒

在與他人相處的過程中，若要理解自己的情緒，首先要清楚自己當下的感受，認清，再進一步自問，然後理解引發自己情緒的原因為何。

1.WHAT—我現在有什麼情緒

情緒看似簡單，但卻能掌控我們的人生；情緒看似平常，但卻能左右我們人際關係的好壞。當我們無法排除或過濾情緒時，最後結果就是讓自己「混亂不堪」、「焦躁不已」。反思自己，總是為別人的事而忙、凡事非黑即白、對別人充滿期待、習慣找藉口；還是快樂而忙碌、可以接受灰色地帶、不過度期待他人呢？如果對事情錙銖必較，期待他人能如自己所想，當有事情不如預期時會找理由來合理化結果，此則是容易被情緒左右的人；倘若快樂的忙碌，凡事有彈性，對事情有合理的期待，而非以事度人，如此則是自在而不容易受影響的人。

一般人會認為有情緒是不好的，因此常會壓抑自己的感覺，故而忽略了自己實際的感受。如要管理自己的情緒，首重能覺察自己的情緒，並能接納自己的情緒。事實上，情緒沒有好壞之分，只有當我們能認清自己的情緒，知道自己當下的感受，才有機會掌握情緒，也才能為自己的情緒負責，而不會被情緒所左右。

2.WHY—為何會有此感覺

「為什麼」，就是找出原因，知道自己為何生氣、難過、挫折、悲傷？如此才能知道反應是正常或反常？通常造成我們情緒的原因，主要來自於我們對事情的看法或想法，因此當我們能了解究竟有哪些想法在左右著我們的情緒時，就比較能根據我們的想法來因應。

（二）有效的情緒表達

許多時候我們都是用自己的角度來臆測他人的想法，其實只要採用合宜的方式，秉持開放的態度，清楚表達，並正面的回應就可以解套。至於什麼是合宜的方式呢？統整學者們（傅清雪，2009；游梓翔等人譯，2019）提出的方式，有以下數步驟。

1. 辨識自己最主要的情緒

適當表達情緒的首要條件，須先認清自己的情緒，釐清自己情緒的方法，可以透過自我對話，或是觀察自己的肢體動作、生理的變化，了解自己的情绪狀態。我們可能會透過說服自己，產生或消除某種感受或表達的方式，自我對話會帶給我們好處或壞處，憑靠著我們是否能夠管理自我對話。



另外，我們常會同時經歷多種情緒，因此在整理錯綜複雜的感受時，辨別出最主要的感受，使自己能清楚的對他人，傳達出當下重要的情緒狀況。

2. 選擇如何表達情緒

一旦釐清自己的感受後，就需決定如何表達自己的情緒，但在此之前，我們會自問是否要對他傳達自己的情緒呢？有時候我們會選擇保留隱私，因為他人不需要藉由我們保留的隱私來了解我們，也不會影響親密度，但如果我們決定要傳達情緒時，需要注意的事項如下：

(1) 評估自己的狀況，當我們產生強烈情緒（例如憤怒）的第一瞬間，並不適合表達情緒。此時的我可能正被自己的怒氣沖昏了頭，甚至處在極怒中，我們的知覺可能會被扭曲，因而會說出非常傷害人的話，或做出傷害人的行為。尤其是，語言的力量無比大，說出的話就不可逆了。



(2) 選擇對象，我們通常想要對情緒相關者溝通情緒，所謂相關者可以是引發情緒的人，或是尋求理解自己情緒的人。此時我們正在情緒中，往往無法獲得有效舒緩情緒的結果，比較有益的方式，就是尋求一個自己可以安全表達，而不傷害情緒相關者的對象來傾訴。

(3) 適當時機：當在強烈的情緒當下，最好的方式就是等自己冷靜下來，仔細思考過整個引發生氣的事件或原因之後，再開始表達自己的情緒。亦即表達自己的情緒，應選擇合宜的時間。



太多人，麻煩；
他在他，麻煩；
他不急，不學，
該找哪裡呢？

(4) 背景環境：情緒表達的場合也非常重要。如果對方已經相當疲倦或有其他重要事務在忙，或是所處的環境吵雜等干擾的因素存在，都將影響對方如何回應自己的情緒。

3. 清楚具體地分享你的情緒，擁有自己的感受

清楚表達自己的情緒，首重使用簡單扼要的字眼。其次，忠實地表達自己情緒的強度，不因擔心害怕對方不悅，而讓自己的情緒打折。最後，說明引起情緒的特定原因，讓對方明白自己為何有此情緒。

透過使用擁有自己想法與感受的負責語言，不採用將過錯怪罪給他人的卸責語言，也就是，將我們不喜歡的行為，提供具體的形容，但並不為自己的感覺而責怪他人，這樣的語言也較真誠，可降低他人採取防衛態度。

的可能性，此外還可向他人解釋自己如何詮釋他人的行為，避免將自己的情緒控制放在他人的手中。

卸責語言：
將過錯推到他人身上的，

你是什麼意思啊，讓我很生氣耶！

說錯了嗎？怪我囉！

負責語言：
將不喜歡的行為，提供具體的形容，但並不為自己的感覺而責怪他人，

真令人傷心，我的能力不好，拖累大家了，

啊！這不是我的原意，讓你誤會了，是我沒說清楚，

4. 為自己的情緒負責

當釐清自己的情緒後，須為自己的情緒負責。若使用「你……」開頭的陳述方式，可能會忽略自己對情緒的責任，較有責怪他人的意味，而「我」開頭的陳述句，則較不具責難的意思，也不易使對方產生防衛心，當我們願意為自己的情緒負責時，他人也較能仔細傾聽或回應我們的情緒表現。

所謂的我訊息是以「我」開頭，將焦點放在事件本身，力求陳述事實、自我情緒、理解及建設性的期許。例如看見（觀察到的事實），感覺（心裡真實的感受），理解（對觀察到的事實所作的闡釋），期待（從現在起事情可以如何演變）。

我覺得我們需要談一談，
但你一直說沒時間，
我覺得非常的不舒服難過，
我認為你這麼，似乎是不相信我，
我希望我們可以一起面對
我們的問題，
希望你可以告訴我，你真意的想法，



我也感到我們有些問題，
但我不知道到底發生什麼事，
我覺得很無奈，不知道怎麼辦，
我也想要面對問題，
只是需要時間看清楚我們的問題，
我也希望我們可以解決問題，

5. 對感受採用理性的情緒思考

改變認知是避免容易情緒衝動或失控最根本的方法，也就是運用理性的思考與自我對話，挑戰破壞情緒的軟弱思考。何謂理性的情緒思考呢？首先監看自己對沮喪事項和經驗的情緒反應，例如心跳加快，腸胃蠕動快速，咬緊牙關等等。

再來就是辨識使自己產生不愉快反應的事物和情境，找出共通性。最後，調整自我對話，傾聽腦中的聲音，挑戰沒有「完美」，不懼怕「失敗」，也就是以正向的態度面對自己的情緒，避免被負向的思維所左右。

6. 回應他人的情緒

當別人與自己分享感受時，我們也須傾聽與回應，乃互惠原則，有來有往，關係才得以維繫。例如朋友難過的時候，我們跟朋友說「時間可以治療一切」、「換個角度想，其實也沒有那麼糟」，這些雖是我們企圖安撫他人的說法，但其實卻是告訴他人，擁有這些感受是不應該的，或是停止這些感受，就會沒事了。在與他人互動時，我們常會不經意或籠統地回應，雖然回應了但卻並沒有真正的感受到他人的需求。

還有一種就是替別人解決問題，我們常看到在朋友互動中，一方激動陳述事件，另一方立馬提出數個解決方式，其實朋友只需要傾聽與支持，並非是尋求讓問題消失的解決方案。

事實上，在回應他人情緒時，從提供支持開頭，表示自己願意與對方討論情緒的話題後，再以接受目前的情況為起點，傾聽並適時的提供鼓勵的眼神或肢體行為，以「我了解」、「繼續說」來表示接受他的感受。適當的分享自己的經驗以同理他人，但不讓自己的經驗成為討論的焦點。

透過以上的步驟，讓我們可合宜的與他人互動。整體來說，情緒表達的適當和不適當要看情緒表達的方式以及當下的脈絡。情緒表達也有許多的形態，端賴表達了什麼，對誰表達，如何表達，都影響著自己的情緒經驗，也影響著與別人的關係。



參、情緒對人際互動之影響——你推我擠，相濡以沫

當小可沒睡好或沒吃飽，就會鬧情緒，常讓阿星不知如何處理。每次利賢發表意見，阿星與小可弄不懂時，利賢就會低頭轉圈。阿星與小可弄不懂利賢要表達什麼，也很挫折。小可為何會鬧情緒呢？為什麼阿星看到笑哈哈、振頭晃腦的利賢，再糟糕的心情也會轉好呢？



情緒會傳染嗎？
正、負向情緒帶來哪些影響呢？



一、情緒對他人的影響—情緒會傳染？！

在電影院裡，常會聽到一起笑、一起尖叫的聲音，又或在籃球比賽的最後 10 秒鐘，你擁護的球隊與對手相差 3 分，正好後衛搶到球，傳給前鋒，一路運球往籃框衝，最後 3 秒，前鋒在三分線外剎車急跳出手，此時所有球迷的眼光都隨著球而走，如果投中，立即會聽到自己球迷的歡呼聲，與對手球迷的嘆息聲，這些類似表現並非巧合，而是與人互動時會有類似的情緒流動。

對同一事件的反應，會從彼此身上擷取相關的情緒，此即為「情緒的傳染」。所謂情緒傳染，就是一個人可以從別人的表情中，捕捉到他的情緒，如恐懼、開心，有時就像傳染病般，在人群中蔓延開來（李鈺華、許湘翎譯，2003）。

其實在嬰兒期，就可觀察到當一群小孩中有一個哭了，接著就會有其他的小孩也開始哭，其正顯示出情緒傳染的初期形式。甚至在觀察小小孩時，有些小孩會對哭泣的同伴，輕拍或觸摸的行為，研究也指出，憂鬱媽媽的小孩，在三個月大時，就已經有較多的憤怒與憂傷的徵兆（李鈺華、許湘翎譯，2003）。

在人際互動時，彼此的一舉一動都會相互牽連，而人際互動最重要的是，具備尊重、同理與溫暖等心理上功能，同時也具備了社會性的功能，因人際互動而建立維持，如夫妻、朋友、親人等各種關係。正因為經由情緒的傳染性，就如同家庭中，父母親從小孩互動中獲得喜悅與憂愁，小孩也從父母的回應中感受到悲傷與快樂。



二、正負向情緒的影響—我的哀愁與快樂



在人類世界裡，嬰兒會透過哭泣，糾結生氣的表情表達他的需要，也會發出咕噥咕噥的聲音、咯咯的笑聲傳達出開心與快樂。當嬰兒表現出開心與快樂的表情，常令人產生愉悅或積極的情緒，當照顧者看到開心、愉快的寶寶時，會使人們正面思考，覺得自己是個溫暖的人而以微笑、溫柔的聲音回應，而寶寶也因之表現出更多的歡愉的聲音。而憤怒、易怒的寶寶，常使得照顧者手腳慌亂，若能解除渴望的需求時，哭泣的嬰兒從而獲得滿足而生安全與依附之感，此正如王淑俐（1995）所述，正向情緒是愉快且積極的，是個人判斷情緒刺激對己有利而「趨向」，而負向情緒則是消極且不愉快，是個人判斷情緒刺激對己不利而「逃避」。

（一）認識正、負向情緒

在我們的生活中，因諸多不同情境與腳本而產生情緒。Lazarus（1999）主張個體與環境互動時，會因為事件、情境、個人評估以及處理結果的不同，

所產生的情緒會有正、負向情緒的差別。當個人判斷對自己有利而「趨向」的就是正向的情緒，對自己不利的而「逃避」的就是負向的情緒，綜整如下（Lazarus, 1999；王淑俐，1995）：

正向情緒：是與個體目標一致的情緒，包括真心、希望、感恩、同情、快樂、美的經驗、榮耀、愛、關心、高興、喜悅、喜歡（鍾愛、迷戀）及愉悅（幸福、滿足、得意與高興）、渴望、憐憫、求知慾等。

負向情緒：是與個體目標不一致的情緒，包括憤怒、羨慕、害怕（驚嚇、恐懼、焦慮和擔心）、羞愧、內疚、悲傷、嫌惡、生氣（煩、敵意、報復、嫉妒）、悲傷（苦悶、哀傷、罪惡感和寂寞）、怨恨、自卑、失望、沮喪、憂鬱、挫折感等。



（二）正、負向情緒的來源與覺察

當被讚賞時，會有什麼感受？被誤會又有什麼感受呢？我們會因被人讚賞而心情愉悅，被人誤解而生憤怒之感，也會看到他人衝突而心生恐懼、害怕，其實情緒除了會相互感染外，其背後都有相關聯的想法，就是說，情境（生活事件）與情緒和內在想法（認知）間存有關聯（陳質采、呂俐安，2000）。對同一種外在刺激，不同的人會產生不同的想法，而這些想法會引發與其相應的情緒，及獨特的行為模式，如難過縮成一團、害怕發抖，這都是因為當生活中的實際經驗，與內在想法有差距，便會引發情緒。

1. 引發正負向情緒的原因

情緒是社會關係，因為我們的情緒始終是相應於另一個人，就以憤怒來說，憤怒不僅僅是個人的某件事情，更是憤怒的人（A）與被認為是引起憤怒的那個人（B）之間的關係。也就是說，情緒的導向是導向自我或是導向另一人，是有吸引力的（正向）或嫌惡的（負向）事情，因而情緒的來源有三，其一是由自己內省所引發的，與期待有關；其二，由他人引發，自己的情緒源頭來自於別人；其三，由我引發，也就是因自己的言行，引發他人的情緒反應，導致影響自己的情緒（游恆山譯，2005）。

自省的：正向情緒，例如「太高興了，居然破紀錄了。」

負向情緒，例如「太可惡了！已經一個鐘頭了，還找不出方向。」

他人引發：正向情緒，例如「太感激了！全靠你的方向感，我們才會贏。」

負向情緒，例如「老是拖拖拉拉，看了就生氣！哼！想贏，真是大笑話！」

由我引發：正向情緒，例如「令人驕傲的時刻，就是要與好朋友分享。」

負向情緒，例如「吼什麼，難道我說錯了嗎？真讓人傷心難過！」

2. 正負向情緒覺察的步驟

如果想讓他人理解自己，就需要傳達出是什麼引發情緒，內在促成的潛在因素為何、被情境所引發的關注焦點為何；如何思考的，如何反應的，行為的傾向，在語言與非語言上如何表達，又是如何管理情緒，再就是所有的因素是如何和相關的「故事」情節契合（蔡秀玲、楊智馨，1999）。因此在覺察情緒時，首先，自然接受情緒，不刻意處理，透過生理反應、周圍線索認識情緒，練習感受不同情況下是否有類似的情緒反應。其次，判斷情緒是正向、中性還是負面的，再逐漸細分是高興、悲傷、生氣、恐懼、驚訝與噁心的情緒。接著，問自己，為什麼會有如此的情緒反應，再細究原因。就如看電影讓你落淚，可以問自己這是正面或負面的感受，再細分是快樂、難過或討厭（圖 1-6）。



圖 1-6 正負向情緒覺察步驟



故事發想與討論

小可與阿里雖是多年好友，在日常生活中彼此的情緒會相互傳染，當看到小可不開心，讓阿里無法理解，小可為何會那麼容易不開心呢？小可只要心情不好，阿里就會隨之少話，當小可非常開心時，阿里的話就會變多，也就是，自己的情緒會影響周遭的人。

朋友相處最好的方式，就是能夠將自己的愉快或不愉快的情緒，透過自我對話，觀察自己的行為表現，生理反應，了解自己的情緒狀況，釐清所有情緒中最顯著的情緒是什麼，什麼原因讓自己產生這些情緒，再以明確的語詞，而非即時的語詞來描述自己的感受，讓他人能夠理解自己的情緒狀況，以及情緒產生的原因，如此不但自己能夠釐清情緒的緣由，也能讓別人更了解自己。

但是對於被引發的正、負向情緒又該如何因應呢？

資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
情緒辨識與覺察	繪本	情緒 (道聲, 2015)	每個人都有情緒, 無論是高興、痛苦、害羞、難過、緊張, 我們都會經歷, 但也會有所不同。	1. 共讀繪本, 介紹不同的情緒。 2. 討論情緒的覺察他人的情緒, 例如當自己和凱特一樣時, 自己會怎麼樣呢? 為什麼凱特會這樣呢?	幼兒園
合宜的情緒表達	影片	當我們重在一起——情緒衛星電視 (大愛衛星電視, 2017)	30 秒至 50 秒內介紹各種情緒, 例如生氣、緊張、高興、厭煩、難過、害怕、焦慮、丟臉、擔心、驚訝、幸福、羨慕、委屈……等情緒。	1. 觀賞影片, 認識害怕、擔心、緊張、委屈、高興、幸福等正、負向情緒。 2. 討論情緒被引發後會出現的肢體行為與表情。 3. 討論用什麼方式表達自己的需求和感受。	幼兒園
情緒對人際互動之影響	桌遊	情緒寶盒 (親子天下, 2019)	情緒識別卡 36 張, 依據「基本情緒類別」與「情緒感受強弱」兩個向度設計。	1. 運用情緒寶盒, 辨別不同情緒的強弱度。 2. 使用情緒詞彙, 分享與討論其對自己與別人的影響。	國小低年級
	繪本	我變成一隻噴火雞了 (親子天下, 2016)	你知道自己生氣的樣子嗎? 尤其生氣時噴出的火, 還會燒傷我們身邊最愛的人。這是有關生氣的故事。	1. 共讀繪本。 2. 討論與分享: (1) 生氣的力量有多大。 (2) 生氣之後, 會有哪一些結果發生。	
	影片	當我們重在一起——情緒衛星電視 (大愛衛星電視, 2017)	你常會心直口快的說出真心話, 卻沒發現身邊的人不開心嗎? 其實情緒都會有些動作跟語氣特徵, 透過影片了解人我的差異, 並能以合宜的方式表達。	1. 共賞影片。 2. 觀賞後進行腦力激盪活動: 當朋友與自己的想法不同時, 可以用哪些方式來說出自己的想法卻又不會讓朋友難受。	國小中年級
	繪本	欺人派 (道聲, 2003)	完美的暑假, 卻因新搬來的小傑, 變得不完美。幸好爸爸使出絕招一教人派, 天哪! 居然是和敵人相處一整天。沒想到, 卻……	1. 與美術課結合, 設計一盤 XX 派。如果要與朋友和好, 會用什麼顏色、什麼圖案, 化解心中不悅, 又能與朋友和解。 2. 作品完成後, 討論製作理念, 達到和解的原因。	



PART 2



PART 2

正向人際互動

- 人際交往的態度與知能
- 文化對人際互動的影響
- 人際互動禮儀與技巧



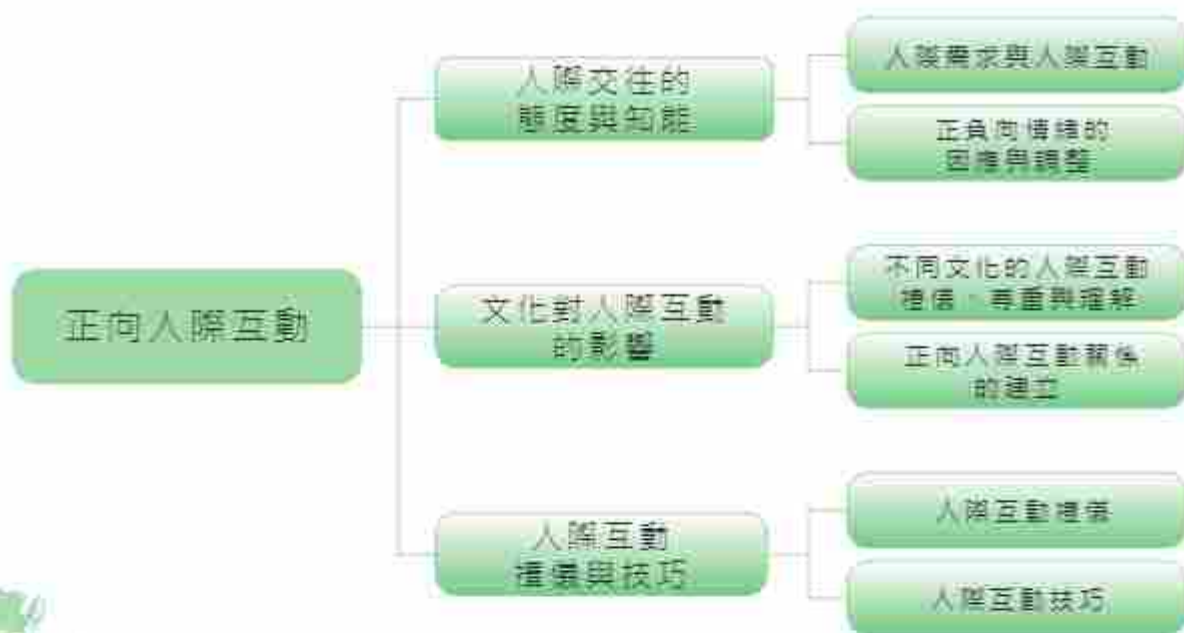


艾莉在兒時的一次玩耍中不小心用烈火魔法擊中了荷娜，
致使艾莉與外界隔絕，不斷自我壓抑、傷感，
害怕自己會再度傷害荷娜。
而荷娜只能隔著房門與艾莉對話，傷感寂寞。
荷娜不斷地被艾莉拒於門外，雖然無奈、失落，
但樂觀積極的她，仍然每天對著艾莉的房門說心裡話，
因為在這偌大的城堡中，只有艾莉陪伴著她。
直到艾莉的加冕典禮，城堡的大門終於敞開，
各國嘉賓蒞臨慶賀，人民亦共襄盛舉，
讓荷娜開心地手舞足蹈，
由於荷娜平常沒有玩伴，也不知道該如何與人互動。

主題摘要



了解自己的人際需求，覺察因需求所引發的正、負向情緒，學習面對與調整，增進人際關係的和諧；尊重、理解不同文化的人際互動禮儀，建立正向的人際互動關係；運用人際禮儀互動技巧，增進自己的人際關係。



壹、人際交往的態度與知能——讓我們彼此更靠近

艾莉學著努力控制烈火魔法，害怕再次鎮懾荷娜因而封閉自我。荷娜則不知道為什麼姊姊在一夕之間不再陪伴自己，只能隔著房門與艾莉對話，頓時傷感寂寞。

荷娜：「為什麼你要拒我於門外？不能像從前一樣一起玩嗎？」

艾莉：「走開！自己玩就好，別理我。」



為什麼艾莉不想出來和荷娜一起玩？艾莉真的不願意和荷娜一起玩嗎？
為什麼荷娜沒有因為艾莉的拒絕而生氣？荷娜用什麼方式拉近艾莉的心？

一、人際需求與人際互動——懂你懂我

(一) 人際需求

人際關係能否開始或維持，有賴於雙方是否符合期待的人際需求，心理學家 Schütz 指出人際互動有三種人際需求傾向：情感 (affection)、歸屬 (inclusion)、控制 (control)。情感是指個體都有表達愛、接受愛和與他人建立親密關係的慾望；歸屬是希望隸屬於團體中、被他人接受的慾望；控制則是個體希望影響周圍的人與事的慾望 (引自鄭佩芬、王淑俐，2008)。

楊潔好 (2018) 的研究指出個體的實際人際互動頻率愈高，孤寂感相對較低，人際需求滿意程度也會較高；反之，人際互動頻率低時，會產生孤寂感的負面情緒反應，促使個體渴望有意義的人際互動以滿足其人際需求。因此個體會希望擁有正向且穩定的人際互動以滿足內在的人際需求。

(二) 人際互動

家庭是生活中第一個接觸的場所，家庭中的父母的教養方式，將影響孩童的人格成長、情緒表達與人際互動 (鄧蔭萍，2012)。人際互動的過程有人際知覺、人際吸引、人際溝通、人際親疏等四個階段；有效的人際溝通需注意聆聽訊息、掌握訊息要義、遵循訊息要求，執行溝通事項，將有助於人際互動 (圖 2-1)。

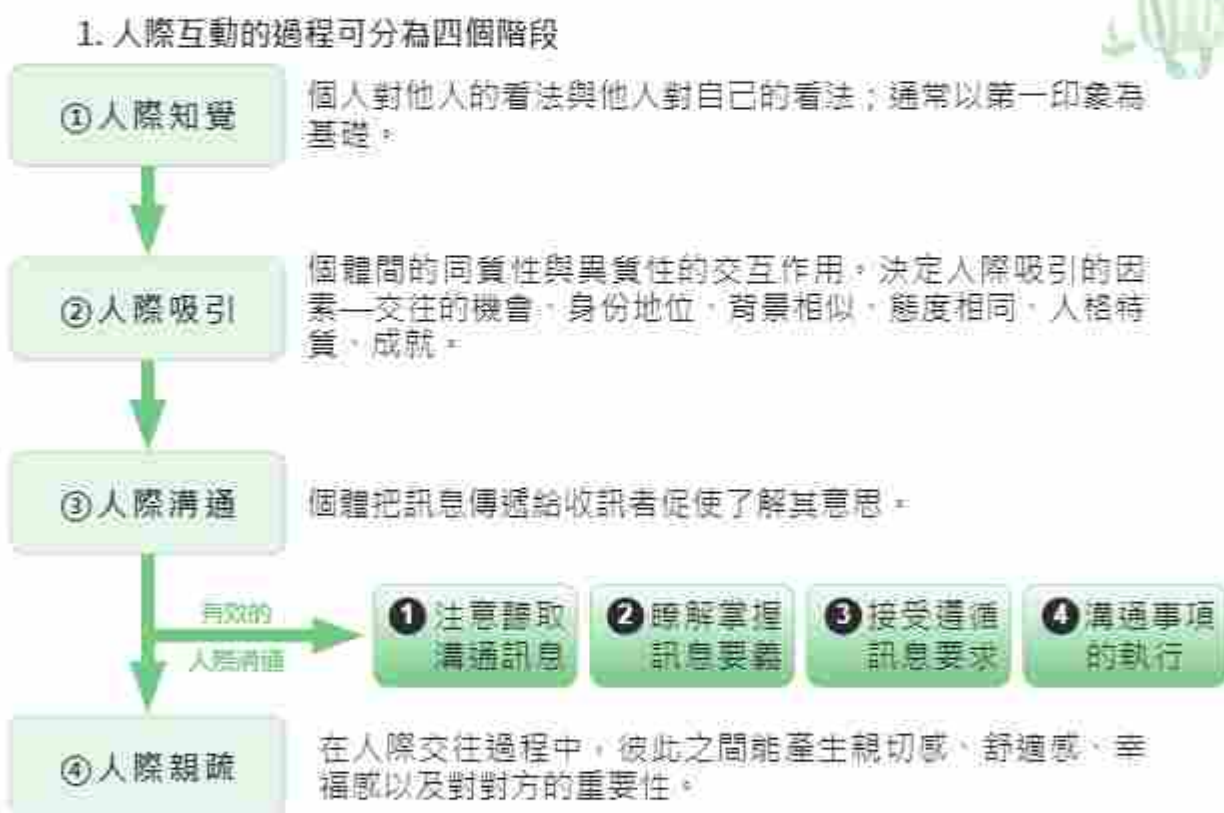


圖 2-1 人際互動的過程與有效的人際溝通

2. 人際互動形式

人際互動有六種形式，分別是損人利己、損己利人、兩敗俱傷、獨善其身、好聚好散、利人利己，沒有絕對的好壞，需視情況而定，想要建立長久的人際互動關係，要懂得付出、學會聆聽，嘗試去了解他人，人際交往是建立在平等、互惠的基礎上，而非一味地要他人回應自己，或是只想要表達自己的意見或感受，懂得彼此尊重，關係才能長久 (圖 2-2)。



圖 2-2 人際互動的六種形式

二、正負向情緒的因應與調整——人際的緩衝

(一) 情緒判斷與表達

情緒無關對與錯，但表達方式卻有恰當與不恰當。不同的情緒來自於不同的情境，懂得辨別正確的情緒感受，需要適度地練習表達，才能更適切的表達情緒（楊俐容、孫德齡，2015）。首先從事件情境中或自己的行為反應，判斷自己真正的情緒感受後；選擇適當的表達時機，將事件整理成一段清晰、具體的描述，以「我」為主體，表達出自己的真實感受，依循四個步驟（圖 2-3）反覆練習，有助於增進情緒表達的能力。

舉個例子來說，在學校的課堂分組活動中，兩人一組自行找組員，但是你的好朋友並非與你同組，於是悶悶不樂；從這個事件裡了解自己因為「傷心」和「嫉妒」所以不開心，因此利用「放學一起等車」的時候，和對方說明沒能在同一組，「我」覺得很羨慕那位可以與你同組的同學，期待下次可以同一組。讓對方了解自己的感受，有利於溝通與關係的維持。



圖 2-3 情緒判斷與表達的四個步驟

(二) 正向情緒的因應與調整

1. 正向情緒的特質與助益

每個人每天都有不同的情緒，包含正面與負面情緒，就如每天會有不同的天氣變化，而我們每天都在經歷著這樣的情緒變化。情緒是個體受到刺激後所引起的反應，個體能察覺並感受到情緒，但情緒本身不容易被控制，且情緒會導致個體在身體及心理上產生變化（張春興，2007）。

曾雅婷（2017）指出良好的情緒管理能力能有效協助建立人際關係及經營良善的互動環境，而正向情緒讓身心靈得到健康發展，能中和壓力及負面情緒帶來的影響，亦會促使人際關係的互動更好，正向情緒能使個體思想與行為變開闊，有利於建立各種資源，激發學習動機，使思想具創意，具自信、活力與自尊，待人較慷慨（圖 2-4）。



圖 2-4 正向情緒的特質與助益

資料來源：整理自林維芬、徐秋蓉（2009），正向情緒輔導介入方案對國小學童情緒智力、生活適應與幸福感的影響，中華輔導與諮商學報，25，131-178。

2. 負向情緒的調適

馬文倩（2018）將情緒以帶給個體身心狀態感受及目標分為正向和負向情緒，正向情緒帶給個體放鬆、愉快感覺，包含快樂和高興等；而負向情緒帶給個體緊張的感覺，包含憤怒、生氣和悲傷等，情緒沒有絕對的好與壞，每個人對不舒服情緒的界定不一，耐受程度亦有所差異，大多會避免不好的負向感覺，趨近愉悅的正向心情。研究顯示眾多的負面情緒中，生氣是最常經驗到的情緒（鍾宛玲，2011）。

生活中難免碰到煩惱或不順心的事，當負面情緒來臨時，可掌握暫停思考、專注轉移、默念咒語、離開現場、預留補救措施等五個要點幫自己

做好情緒管理(圖2-5)，能避免因衝動發脾氣，或與人發生衝突(楊俐容、孫億齡，2015)。

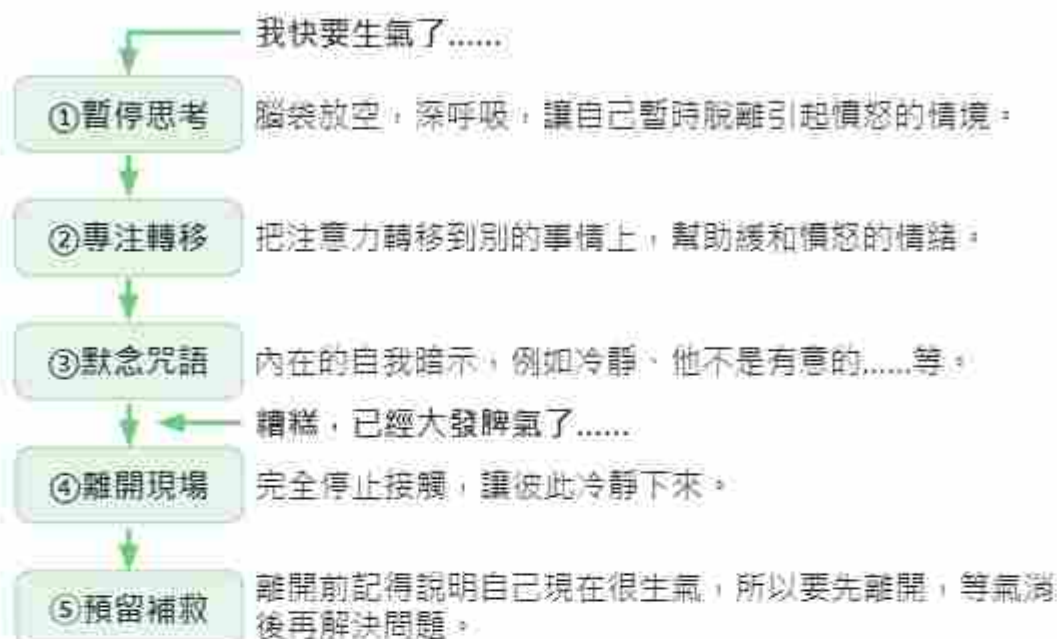


圖 2-5 因應負面情緒的五個要點

在各項的活動與情境中，覺察正向與負向情緒，適切地表達情緒，做好情緒的因應與調整，能增進人際關係的和諧；而人與人之間的互動，能夠秉持相互了解、有技巧的交談、適度讚美對方、聆聽對方說話、巧妙地感謝對方、觀察對方的情緒、不要委屈自己、帶著微笑、避免冷漠、同理他人，有助於維持良好的人際關係。

學會辨別情緒才能對症下藥、解決問題，讓情緒獲得真正的紓解，懂得適當地表達自己的情緒，別人也不容易誤踩地雷，謹守互動的分際，讓彼此的關係更和諧、更穩固。



貳、文化對人際互動的影響—各國巡禮，面面俱到

艾利公爵的加冕晚宴中準備相當多的各國美食，雞腿、破繭、蛋糕、牛排、水餃……等，各國嘉賓穿著正式服裝參與這場盛會，荷娜太興奮用手摸了一塊巧克力鮮奶油，太美味了！這個舉動讓富商貴族以鄙視的眼光看待；阿里珍地穿著剛買的蘇格蘭裙，看了阿里的衣著，富商貴族覺得自己的燕尾服才是正統，不斷吹捧自己的高雅，凸顯阿里的低俗，但阿里不以為意，覺得自在舒適就好。面對眾多聚會的人，讓荷娜開心地手舞足蹈，卻也不知道如何與人互動。

初次見面時，通常容易以第一印象評斷一個人……
 城堡是荷娜的家，偷吃一口有關係嗎？
 阿里的穿搭很奇怪嗎？費洛的想法是對的嗎？



一、不同文化的人際互動禮儀、尊重與理解—文化巡禮

每個文化都有其特殊的情緒表達規則，在特定的情境下，什麼樣的情緒反應才是「適當的」是因文化而異的，文化間對情緒的教導和接受情形是不同的，華人的父母在人際情境中要求孩子要忍讓，兄姐要禮讓或照顧弟妹，與同儕相處以和為貴，強調人際和諧的教導使孩子有不同於英美國家孩子的反應（周育如、黃述毓，2011）。

（一）人際互動之文化差異

情緒不僅是天生或生物因素，也會透過社會及文化的過程形塑，且受社會文化所影響，社會文化影響情緒的認識、表達與發展過程，而規則與習慣的運作方式，因團體而異，例如都市與農村；而東西方在文化背景、目標追求、價值信念、表達方式上，亦有些許的差異（表 2-1）。

表 2-1 東西方的人際互動文化差異

類別	東方	西方
文化背景	集體主義文化	個人主義文化
目標追求	由積極情緒和消極情緒間的「平衡」 尋求一個「中庸之道」	最大化積極情緒 最小化消極情緒
價值信念	重視「人際和諧」	重點是讓自己開心
表達方式	關心他人健康、飲食	打招呼、肢體碰觸

由於東西方文化背景的不同，在重視「人際和諧」的華人社會中，個人是否過於壓抑自己？例如開心、難過或生氣的時候不能表現的過於明顯，能力強的時候不能展現優於他人，西方文化則是讓自己開心，能適時表達情緒；而東方文化常以吃飽沒、變瘦、結婚與否表達關心，西方文化則以肢體碰觸表示親近，由此可見人際互動的文化差異。

（二）國際禮儀之文化巡禮

不同文化的人際互動禮儀可能不同，在衣著部分，國際的穿衣禮儀中很尊重「國服」，各國的特色服飾如印度女性穿紗麗、印尼的 Batik、中國女

性的旗袍等，而蘇格蘭裙則是蘇格蘭高地的民族服裝，主要在婚禮或其他正式場合才穿，且蘇格蘭軍隊依舊把蘇格蘭裙當成制服；燕尾服又稱大禮服，屬於晚間最正式的穿著，適合的場合如國宴、婚禮等。飲食禮儀的部分，荷娜以手沾食，確實不妥，除了不雅亦會產生衛生疑慮，宜使用餐盤取餐，就座後以刀叉或筷食用，展現合宜的飲食禮儀，食得優雅；也應留意東西方的用餐禮儀，尊重他國的飲食文化與習慣（朱玉鳳，2014）。

打招呼的方式也因各國文化不同而有差異，握手、鞠躬、擁抱、親頰……等；握手禮為國際通用的打招呼禮儀，常用於第一次見面或陌生人間；行擁抱禮時，右手搭在對方左肩上，彼此間胸部保持距離；親頰禮常用於歐美國家，從右頰相貼始，依當地禮俗一至三次，且僅用嘴唇在對方耳邊發出輕輕的破聲，擁抱禮與親頰禮常用於社交場合，且有一定熟悉程度方可使用（朱玉鳳，2017）。此外，人際互動禮儀會因場合不同而有所變化，例如各種運動競賽前後，選手們會相互握手，無論競賽結果，握手展現運動禮儀，握手時眼睛看著對方，面帶微笑；問候朋友的父母或家族中的長輩，不需要鞠躬，只要面帶微笑地說「您好，很高興認識您」。面對不同文化的互動禮儀，懂得同理與尊重，更能展現正向的互動關係。

吳馨潔（2018）指出人際關係的和諧需有良好的對話，禮儀會左右個人形象或對話意願，友善有禮的待人、接受和包容不同文化、民情與習俗，並予以尊重，運用得宜將有機會開啟合作關係或擁有美好的友誼。

二、正向人際互動關係的建立—拉近彼此的距離



陳李繩、蔡順良（2006）指出人際關係是指人與人之間所有的互動型態與交互作用，是影響社會化互動歷程中的一種關係；有助於獲得更多訊息，與他人交換想法時，可讓我們的思考模式更多元，也較能做出正確的判斷與行動。因此在人際互動上要保持自己知覺上彈性，多方蒐集訊息，客觀評估勿妄下定論，提昇人際知覺的正確性，以增進人際溝通的品質，建立正向人際互動的基礎。

研究顯示較能從他人角度去感受別人的立場或同理別人的人，較能辨識他人悲傷和快樂的情緒，其人際知覺佳且人際關係也較好，較能理解自己在團體中的角色和定位（呂靜怡，2019）。

張美珍（2017）指出正向心理學能引導孩子正向思考，可培養自信、知足、同理、感恩等正向情緒，樂觀地面對問題，進而促進人際互動關係，有助於學童與同儕、家人和師長建立良好的關係。唐諾·克里夫頓（Donald O. Clifton）提出的「水桶與勺子」理論，每個人心中都有一個隱形桶子，依據別人對我們的所言所行決定桶子是空、是滿（張美惠譯，2016），桶子滿或替別人加水的時候，會覺得充滿了正面、積極的態度與源源不斷的能量，反之，則感到悲觀、意志消沉、無力挫折；因此，培養為自己和別人加水的習慣，可增添正向情緒，也有助於人際關係之良好互動。



參、人際互動禮儀與技巧—禮尚往來，關係加溫

利賢天生樂觀開朗，活潑有禮；小可則是任性而為，傷人而不自知的駱駝，他們是多年好友，有一天……

小可是隻任性的駱駝，
超級沒禮貌，從來不說請、謝謝，
也懶得說對不起，才會主動幫別人
的忙，沒有人喜歡跟他在一起。

1



利賢是個人見人愛，
活潑有禮的仙人掌。

2

◎ 不會說「請」



利賢！給我一碗仙人掌冰，
氣太爽，熱死了！

抱歉，拿錯！
來！請你吃！

這才對嘛！

3

哇！你的手錶水，
給我也！



喂！你破表好怪，
我還要仙人掌冰！

4



◎ 不會說「謝謝」

5

哎呀！別急著走啊，
你要這城，就借道載我一程，
好嗎？



哼！麻煩！
我才不要載！

請記住！
請記住！
請記住！

◎ 不會想要幫別人的忙

6

才要就是才要！
聽不懂麼！
(小可踢到利賢)



◎ 不會說「對不起」

如何讓小可變得有禮貌？增進他的人際關係呢？



一、人際互動禮儀—禮貌，你做對了嗎？

禮貌不只是挑正確的字眼講，而是表現出你在乎。有禮貌，不只是學會說「請、謝謝、對不起」而已，而是發自內心地在乎對方、尊重別人，有禮貌、懂尊重的人往往人際關係較好，較能有正向的人際互動。

人際互動禮儀包含基本生活禮儀、穿著禮儀、網路禮儀、通訊禮儀等，內容整理如表 2-2：

表 2-2 人際互動禮儀面向

基本生活禮儀	穿著禮儀
1. 平時常說請或謝謝 2. 嘗試鼓勵別人 3. 別打斷他人說話 4. 意見不同，要以合宜方式表達 5. 別在公共場所有不雅動作，例如挖鼻孔 6. 打呵欠、打噴嚏要遮住口鼻 7. 進別人房間要敲門 8. 進餐細嚼慢嚥，勿出聲音	1. 依據場合穿著 2. 整潔是第一要務 3. 打造自己形象 4. 維持優雅儀態
網路禮儀	通訊禮儀
1. 不分享負面文章、圖片或影音 2. 不網路霸凌 3. 不散播或轉發不實謠言 4. 不公開他人隱私 5. 不違反著作權 6. 多分享正向、良善的資訊 7. 理性看待他人的言論或文章	1. 公共場所將電話關小聲或靜音 2. 電話接通後，先問對方是否方便接電話 3. 不宜在不適當時間發訊息 4. 不宜緊迫盯人，打個不停 5. 避免常常已讀不回 6. 確認對方掛斷電話後再結束通話

二、人際互動技巧—有禮共好

(一) 提升人際互動技巧

周育如（2013）表示人際互動技巧的提升有助於改善人際關係，例如建立能培養關係的環境、培養同理和正面解讀能力與學習融入人群的互動技巧等。

1. 建立能培養關係的環境

人際關係成立的重要外在條件是「機會」和「相似度」。讓孩子有一點放空和留白的時間，有機會和別的孩子一同遊戲；或在各種學習活動中，將同儕互動融入課程裡，讓孩子有機會拓展人際關係。

2. 培養同理和正面解讀能力

較具有同理心和展現較多利他行為的孩子，由於對他人的需要較為敏銳，也較樂於分享或幫助別人，人際關係相對也會比較好。父母是孩子的楷模，從小給予溫暖敏銳地對待，提供好的身教，且常常透過實際

的例子與孩子分享討論，才能培養出溫暖正向、擁有好品格的孩子。利用實例討論或用角色扮演的方式，教導孩子正面解讀人際訊息，若孩子在人際互動中，能習慣地善意解讀別人的訊息，孩子便會願意主動親近同學，也較容易建立友誼。



3. 學習融入人群的互動技巧

在同儕中受歡迎的孩子具有較友善、願意妥協、喜歡與人相處，以及敏銳感受他人的需求等特質。父母就可以讓孩子先等待與觀察、繼而以簡單且友善的方法加入練習，慢慢融入團體，也順道提醒孩子，一開始不要太堅持己見，在進入團體一段時間後，逐漸了解團體的成員特質與相處模式，再進行協商。此外，如果孩子的相處狀態不好，可採實際的演練，利用課後時間和孩子討論每天到學校遇到的事件，重新進行角色扮演的練習，沙盘推演可能的應對或解決方式，必要時父母可以在孩子進行團體活動時，觀察他們的互動，並在活動後和孩子討論他的表現，藉此讓孩子更快掌握融入人群的互動技巧，增進孩子的人際關係。

(二) 禮儀讓人際互動更加分

吳馨潔（2018）認為禮儀是一種自我表現能力和與人溝通協調的能力，不同的禮儀規範讓我們在言行舉止，應對進退間達成非語言溝通行為或身語言一致的目的。在人際溝通的過程中，有 70% 的社會意義是透過非語言溝通來進行。溝通模式如圖 2-6 所示，藉由表情、肢體、服裝儀容、聲音來傳遞訊號，讓人感覺到尊重、舒適、自在、有禮貌，增加彼此的信任，因而建立良好關係。

人際關係需要投入時間與心思去經營，以雙方互好為原則，以友善真誠的態度對待他人，衷心接納他人的回饋並自省，不存偏見，進退得宜、溫文有禮，贏得友誼與尊重，增進人際關係。



圖 2-6 合乎禮儀的人際溝通模式



故事發想與討論

父母離世後，荷娜與艾莉姊妹情深。雖然荷娜被艾莉的烈火魔法擊中，但或許因為孤獨寂寞，她仍不斷溫情向艾莉喊話：「我可以感覺到妳的心，一樣的忐忑無助，讓我們試著找到出路，使彼此間沒有隔閡，我需要妳的溫暖，再一起玩好嗎？別害怕！」荷娜試著同理艾莉的感受，並適度表達自己的情緒，希望藉此軟化艾莉的心，拉近彼此間的距離，增進姊妹間的關係。

而在面對不同文化的人際禮儀，如飲食、穿著等，應理解其文化背景與相關禮俗，同理並予以尊重，不任意批評，更能展現正向關係。

因為在乎，所以表現得體有禮貌，有禮貌不僅僅是常將「請、謝謝、對不起」掛嘴邊，亦是發自內心的同理對方、尊重他人，尊重有禮的人往往能擁有較正向的人際互動，人際關係也較好。



資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
人際互動禮儀與技巧	繪本	茉莉老師的禮儀學校 (城邦文化, 2019)	艾傑農是一隻小浣熊，在某個奇怪的日子，發生了種種事件，讓他從不懂禮貌變成客氣有禮。	運用繪本共讀的方式，讓學生了解： 1. 生活中的禮節。 2. 與人應對相處的禮貌。 3. 表現合宜的人際與生活禮儀。	幼兒園
	桌遊	抖抖山大冒險 (新天鵝堡, 2015)	猴子與小熊要從超能力學校畢業了，他們分組合作抽到的任務是「到抖抖山幫驢子爺爺找到紅盒子」，過程中許多動物會協突破挑戰，以順利完成任務。	透過桌遊的方式，讓學生學習： 1. 積極傾聽他人提供的訊息。 2. 學會同理對方的處境與需求。 3. 有效溝通從傾聽開始。	國小低年級
人際交往的態度與知能	電影	腦筋急轉彎 (華特迪士尼, 2015)	萊莉和她的五個情緒精靈一起成長，學習認識自己，了解情緒的各種面向，妥善管理情緒，面對成長過程中的種種問題。	透過電影與學生討論： 1. 覺察自己的正負面情緒。 2. 運用有效策略調整情緒。 3. 學會接受自己的負面情緒與調整方式。	國小中年級
文化對人際互動的影響	網站	文化小學堂 (文化部, 2010)	介紹日常生活禮儀面面觀，東西文化大不同，內容包含電子書線上看、拼圖、配對遊戲，針對電子書內容延伸說明、相關繪本……等。	使用網站功能，讓學生了解： 1. 懂得尊重與同理，不同文化的人際互動禮儀。 2. 尊重各國的風土民情之外，擁有友好的世界觀。	國小高年級
人際交往的態度與知能	書籍	你的桶子有多滿？(商業週刊, 2011)	以桶子、杓子象徵正、負向情緒的波動，注入正向能量，可使人變得堅強、樂觀；反之，則使人感到無力、挫折，鼓勵每個人選擇以正向態度與人互動。	可設計情境體驗的活動。 1. 讓學生了解我們的選擇與表達，會影響「個人能量隱形桶」的狀態。 2. 了解人際交往建立於平等、互惠的基礎上。 3. 懂得選擇正向態度與表達方式，增進人際關係。	國中



PART 3



PART 3

愛戀關係與發展

- 愛情關係探索與發展
- 戀愛關係的支持網絡
- 人生伴侶的選擇



戀愛關係的支持網絡——謝謝有你們



戀愛關係的發展與成熟——謝謝有你們



選擇適合的伴侶——謝謝有你們



荷娜在舞會上遇見了富商費洛，
他們立刻墜入愛河。
荷娜興奮地去告訴姊姊艾莉這件事情，
她沒想到的是，
艾莉竟反對他們的戀情並勃然大怒。
荷娜和艾莉吵了起來，
導致艾莉魔力失控而離家。
荷娜在找尋姊姊的路程中認識了牧師人阿里，
隨著相處時間越久，
他們感情加深，兩人一同度過許多危機。
而後更發現費洛只是想要繼承城堡才欺騙荷娜，
荷娜意識到在她危難時不離不棄的阿里，
才是真正關心她的人。



主題摘要



了解親密關係探索與發展的歷程，而在親密關係發展歷程當中，如不能順利交往，就會面臨分手；如果以正面健康的角度省思分手，將有助未來的情感發展。而在戀愛關係中，如果能主動與父母或家人討論愛戀關係，尋找適當支持網絡，有利於關係的發展，更能釐清自己的擇偶條件，探索人生伴侶的選擇，並為婚姻與家庭做好預備。

愛戀關係與發展

愛情關係 探索與發展

愛情三元素

親密關係發展歷程

分手的歷程

戀愛關係的 支持網絡

愛情關係中的
支持網絡

家庭中愛情關係
的維護與討論

人生伴侶的選擇

擇偶條件

理想的人生伴侶

婚姻與家庭建立的預備



壹、愛情關係探索與發展—愛情悄悄話

荷娜在路上認識了取水人阿里，兩人相識時彼此鬥嘴爭吵，但在嚴峻的環境中彼此扶持幫助，讓阿里開始對荷娜產生好感，後來荷娜身陷險境，阿里更是奮不顧身要去解救荷娜。



阿里與荷娜是如何彼此產生好感的呢？
他們的親密關係發展歷程又是如何呢？

青少年正是處於人際交往關係的重要時期，開始學習健康關係經營的技能，覺察自我需求、個人特質對人際關係交往的影響，體悟人際交往是建立在平等、互惠的基礎上。除了同儕關係外，進入親密關係中更是如此，青少年需擁有正確人際交往的互動與知能，在親密關係中更可以互相尊重，彼此理解。

一、愛情三元素—戀愛基石

Sternberg (1986)「愛情三元素」理論認為愛是由親密 (intimacy)、熱情 (passion) 及承諾 (commitment) 所組成的，這也是目前廣為人知

的愛情理論。「親密」意指彼此親近的感覺，是一種彼此依賴、揭露，以及了解的程度，是關係中的情緒元素，強調感情層面。「熱情」指混合著浪漫、外表吸引力、和性驅力，強調動機意向層面。「承諾」則是和所愛之人廝守的決定，對於感情的投入意願，強調認知層面。

Sternberg 認為真正的愛情必須三樣具備，缺一不可（圖 3-1）。缺了任何一個元素都不是完美的愛情，那三個元素的有無，會組合出不同類型的情感（黃芳田，2001）。

1. 無愛：三種元素都沒有，大多數的人際關係屬於這種。
2. 迷戀：只有激情的元素，例如一見鍾情、初戀、暗戀、孺慕之情等。
3. 喜歡：只有親密的元素，彼此有溝通、互動，是朋友的關係。
4. 空愛：只有承諾的元素，例如奉父母之命的婚姻、同床異夢的夫妻等。
5. 同伴之愛：親密與承諾的組合，是深刻的友誼或柏拉圖式的愛情或已退去激情，堅貞相守的老夫老妻。
6. 浪漫之愛：親密與激情的組合，不願意或不能付出承諾。
7. 愚蠢之愛：激情與承諾的組合，無親密關係為基礎，例如閃電結婚，或奉兒女之命成婚。
8. 完整之愛：三者皆有。



圖 3-1 愛情三元素

資料來源：Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.

二、親密關係發展歷程—執子之手，與子偕老

親密關係發展歷程一般為經歷初接觸、開始互動、公開情侶關係，最後邁入婚姻四部曲（圖 3-2）。



圖 3-2 親密關係發展歷程

（一）初接觸

在初接觸前的「預備期」，認識自我是重要的課題，學習自立生活和確定人生方向，也可思考婚姻對自身的意義和期待。在兩人初接觸之時，外表吸引力可能是第一印象的篩選條件；雙方在未曾深入了解之前，往往會因外在條件影響個人判斷，當對方的外在條件符合個人的需求，追求或是接受邀約的意願將會提高（管秋雄等人，2005）。

（二）開始互動

在尋找合適對象中，可建立友誼並多方認識對方。初接觸後，藉由約會中的談話加深認識，自我表露可以更增加了解彼此的機會，進而被彼此內在特質吸引。這時候如何區分對這個人是喜歡還是愛呢？根據 Rubin (1970) 編製「愛和喜歡量表」時提到：愛情是更親密的表現，有共存的依戀、照顧和親密三個要素；喜歡只是正面的感受和崇拜，沒有牽扯到想為他做什麼和獨佔的感覺。以下為愛與喜歡量表：

喜歡量表

- ☐ (1) 當我和他在一起，我發覺好像二個人都有相同的心情。
- ☐ (2) 我認為他非常好。
- ☐ (3) 如果可受到他人尊敬的事，我願意推薦他去做。
- ☐ (4) 我覺得他特別成熟。
- ☐ (5) 我對他有高度的信心。
- ☐ (6) 我覺得無論什麼人和他相處，大部分都有很好的印象。
- ☐ (7) 我覺得我和他很相似。
- ☐ (8) 我願意在班上或團體，什麼事都投他一票。
- ☐ (9) 我覺得他是許多人中，容易讓別人尊敬的一個。
- ☐ (10) 我認為他是十二萬分聰明的。
- ☐ (11) 我認為他是所有我認識的人中，非常討人喜歡的。
- ☐ (12) 他是我很想學習的那種人。
- ☐ (13) 我覺得他非常容易贏得別人得好感。

愛情量表

- ☐ (1) 當他覺得情緒很低落時，我有責任使他快樂起來。
- ☐ (2) 我在所有的事件上，都可以信賴他。
- ☐ (3) 我覺得我要忽略他的過失是一件容易的事。
- ☐ (4) 我願意為他做所有的事。
- ☐ (5) 對他我有一種佔有性。
- ☐ (6) 若我不能和他在一起，我覺得非常的不幸。
- ☐ (7) 假使我感到寂寞，首先想到的就是去找他。
- ☐ (8) 我最關心的事就是他幸不幸福。
- ☐ (9) 他不管做什麼，我都願意寬恕他。
- ☐ (10) 我覺得他的幸福是我的責任。
- ☐ (11) 當我和他在一起，我發現我什麼事都不想做，只是用眼睛看著他。
- ☐ (12) 若我也能讓他百分之百的信賴，我覺得十分快樂。
- ☐ (13) 沒有他，我覺得難以生存下去。

若想了解自己對對方的感覺為何，可逐一勾選兩個量表內符合的敘述，勾選題數較多的量表，表示對對方的情感傾向。



(三) 公開情侶關係

當前一階段逐步成熟，雙方願意給予承諾，並公開關係。這時建立愛情關係，發展的特點以「我們」(we-ness)作為生命共同體的體認與共識，把「我們」視為一體，而不是單純的個人(卓紋君，2000)。Norman Goodman主張戀愛是一種具發展性的互動過程，就好像水流過漏斗(A "Funnel" Process)(陽琪、陽琬譯，1995)。在漏斗中，如果有孔隙洞口，水就會從洞口流出去，而在正常的狀況下，水流不可能回流或是向上流。當雙方發展到彼此有相當程度的承諾關係時，他們可能繼續發展而加深關係(水流至漏斗底部)，也可能終止這種關係(水流從兩邊的洞口流出)。這時伴侶親密關係，其意味著雙重意義：或許充滿了變化、希望和轉機，但也可能充滿了挑戰和危機(程淑華，2015)。需看對彼此的關係期待是否一致，在交往過程中，一定有雙方期待的落差或意見不合，衝突是愛情關係中困難的挑戰，這時需靠更多的理性思考、溝通與包容來因應衝突。如果可以找到更和諧的相處方式，雙方感情會更深厚，反之，則可能走向分手。美國relationship smart plus課程提出聰明戀愛關係七原則(Pearson，2007)，幫助青少年有健康的戀愛關係：尋找有共同興趣的交往對象、了解彼此價值觀是否相近、不強迫對方改變、不為了得到對方的友誼或愛改變自己、良好的溝通、不玩弄心機、冒名頂替或強迫別人、明確表達自己期望被對待的方式(圖3-3)。