

# 國立嘉義大學特殊教育中心 108 年度

## (選進 15)兩性交往的態度與觀念： 從心理學角度看愛情

### 研習手冊



日期：108 年 7 月 11 日

講師：江玉靖 諮商心理師

地點：國立嘉義大學民雄校區行政大樓 3 樓 A307-2 教室



# 108 年度教育部委託國立嘉義大學辦理大專校院特殊教育專責單位輔導人員 特殊教育研習：「(選進 15)兩性交往的態度與觀念:從心理學角度看愛情」 實施計畫

## 壹、依據

教育部 107 年 12 月 22 日臺教學(四)字第 1070226492 號函 108 年度嘉義鑑輔分區推動特殊教育  
工作實施計畫協議書。

## 貳、目的

透過大專校院心智障礙類學生的身心特質、需求與輔導研習，提升嘉義鑑輔分區大專校  
院特教專責單位輔導人員，基於融合教育理念規劃身心障礙學生所需支持與服務之專業  
知能，協助身心障礙學生提升大專院校階段生活與學習適應能力。

## 參、辦理單位

- 一、主辦單位：教育部（學生事務及特殊教育司）
- 二、承辦單位：國立嘉義大學(特殊教育中心)

## 肆、時間、地點及參加對象

- 一、時間：108 年 7 月 11 日（星期四）09：00～16：10。
- 二、地點：國立嘉義大學民雄校區行政大樓 A301 會議室。  
（地址：嘉義縣民雄鄉文隆村 85 號）
- 三、對象：全國大專校院特殊教育輔導人員，由嘉義鑑輔分區優先錄取，報名未滿名額開  
放跨區報名，依先後次序錄取，合計 20 人。

## 伍、報名方式

- 一、請於 108 年 7 月 4 日前至「全國特殊教育資訊網」(<https://special.moe.gov.tw/>研  
習報名/大專特教研習)報名。
- 二、報名經審核錄取後，因故無法參加時請於 3 天前電：(05)2263411#2321 辦理請假。

## 陸、注意事項

- 一、參加人員請由所屬單位給予公（差）假，差旅費由原單位依規定支給。
- 二、為尊重講師，請準時入場，研習開始逾 20 分鐘後恕不予入場。
- 三、本研習須簽到、退；全程參加者，將核發 6 小時研習時數，請於研習結束 15 日後至  
全國特殊教育資訊網檢閱時數。
- 四、研習當天備有午餐，請研習人員自備環保杯、環保筷。
- 五、本校區禁止機車進入，汽車請持研習公文進出校區。
- 六、考量因突發狀況導致研習需臨時變動，請學員們於活動前一天務必至本校特殊教育中  
心首頁/最新消息(<http://www.ncyu.edu.tw/spedc/>)或全國特殊教育資訊網報名介面  
之/緊急公告/詳閱，以了解研習變動相關最新訊息，如有未盡事宜，得隨時補充修正  
之。

## 柒、講師簡介

研習講師：江玉靖 諮商心理師

國立彰化師範大學復健諮商研究所

國立中正大學心理系

專長：身心障礙者復健諮商、生涯與職業議題、職業輔導評量、職業重建個案管理、人際與情緒管理議題、行為分析輔導和測驗評量、

## 捌、課程表

大專校院特殊教育專責單位輔導人員特殊教育研習：

「(選進 15)兩性交往的態度與觀念:從心理學角度看愛情」

### 課程表

時間	主題
08:40~09:00	報到、領取研習資料
09:00~10:30	從心理學角度看愛情之什麼是愛情?
10:40~12:10	從心理學角度看愛情之愛情攻心術(一)
12:10~13:00	午 餐
13:00~14:30	從心理學角度看愛情之愛情攻心術(二)
14:40~16:10	從心理學角度看愛情之失落陪伴
16:10	填寫回饋單 & 賦 歸

# 兩性交往的態度與觀念 從心理學角度看愛情

講者：江玉靖 諮商心理師

## 課程大綱

- 從心理學角度看愛情之什麼是愛情？
- 從心理學角度看愛情之愛情攻心術(一)
- 從心理學角度看愛情之愛情攻心術(二)
- 從心理學角度看愛情之失落陪伴

# 什麼是愛情

- 一種人際關係的型態
- 愛情的模樣(愛情三元素)
  - 愛情三元素
- 愛情如何產生的?
  - 月暈效應
  - 沉沒成本效應
  - [https://www.youtube.com/watch?v=HbEY103\\_BfA](https://www.youtube.com/watch?v=HbEY103_BfA)
  - 化學物質的啟動

# 愛情的模樣

## (1) 無愛

三種元素都沒有，大多數異性間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。

## 愛情的模樣

### (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。——「經過大風大浪，我們是最佳拍檔。」

### (6) 浪漫之愛

親密與激情的組合，不願意或不能付出承諾。——「不在乎地久，只在乎曾經擁有。」

### (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。——「你給我一夜，我給你一生。」

### (8) 完整之愛

三者皆有。

## 愛情攻心術

- 如何讓對方對自己有好印象
- 拍照片的技巧
- 歡樂刺激的場所能加速彼此心跳
- 第一次約會男女最想要知道的秘密
- 為何熱戀時，工作效率變差了
- 愛情如何天長地久

## 愛情攻心術

- 為何相處久了對方還是聽不懂我要什麼
- 抵抗愛情的誘惑需要教導
- 超強說服力
- 快樂的約會：一起吃甜點

## 從心理學角度看愛情之失落陪伴

- 愛與不愛，其實都可以自我調控
- 面對負向或壓力事件該如何處理
  - 運用轉念的技巧(用於不可控制的情境)
- 想讓心情好點可以聽什麼音樂
  - 快樂或平靜？嚇人或悲傷？
- 感到空虛、寂寞、覺得冷
  - 回憶美好往事



## 從心理學角度看愛情之失落陪伴

- 撥出一段時間關注
- 完整接納對方的情緒
  - 不捨、難過、傷心、憂鬱、沮喪、生氣、絕望….
  - 恐懼、擔心、害怕、焦慮、憤怒、無力、無助、羞愧….
- 容許對方反覆的行為
- 說出對方的情感
- 學習欣賞對方勇敢面對痛苦的一面
- 注入愛意給對方