



交往約會與分手處理

212第二組

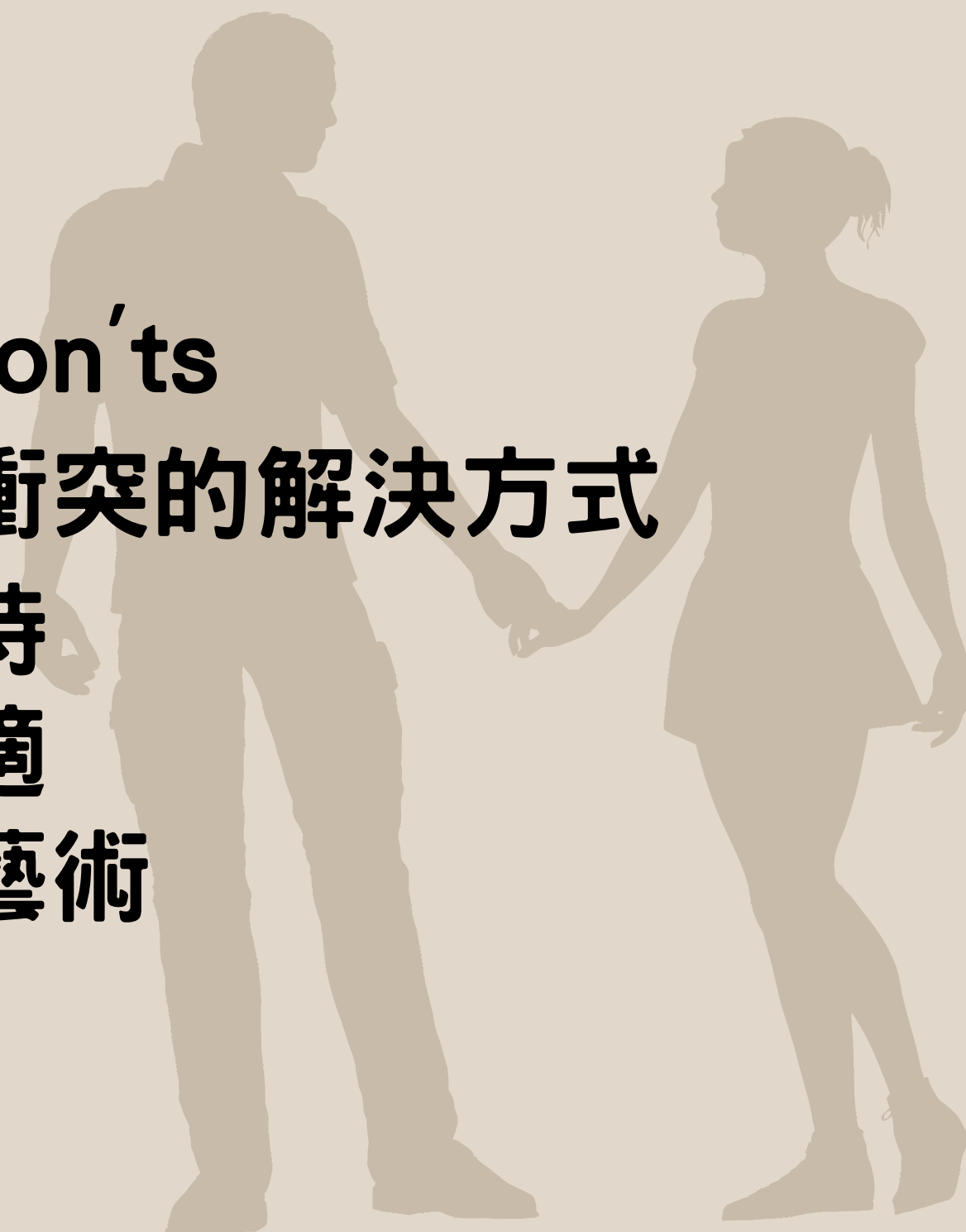
6.12.13.23



目錄

content

- 前言
- 正文
 - 交往的進程
 - 約會的事
 - 約會Do's&Don'ts
 - 戀愛中面對衝突的解決方式
 - 真愛值得等待
 - 分手後的調適
 - 和平分手的藝術
- 結論
- 引註資料



前言

雖然不知道在座的同學有多少戀愛經驗，不過無論是以前、現在、還是在未來的計劃裡，希望大家都能找到屬於自己的MR.RIGHT或MS.RIGHT，也能在這之中好好成長，學會愛自己。我們在蒐集資料的過程中找到了非常多看似很扯的實際案例，分手、告白、約會都是戀愛的必要加分項，希望大家聽完我們的報告都能有所收穫:)

在此引用張愛玲的名言:

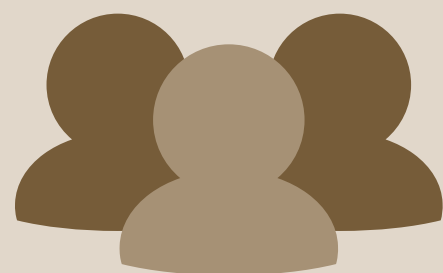
我要你知道，在這個世界上總有一個人是等著你的，不管在什麼時候，不管在什麼地方，反正你知道，總有這麼個人。

交往的進程

利用團體活動，逐漸加深關係



團體活動:藉由大團體初步認識彼此



團體約會:透過小團體活動進行較深度的溝通



不固定對象:成為朋友，了解對方，進行選擇



固定對象:步入戀愛，兩情相悅

約會的事



相互信任

彼此相互信任，相信對方的真誠而有所託付

完全接納

完全接納對方的優缺點，好與不好的特質

有效溝通

分享情感、自我表露，有效溝通彼此的思考、信念、價值觀、希望與夢想等

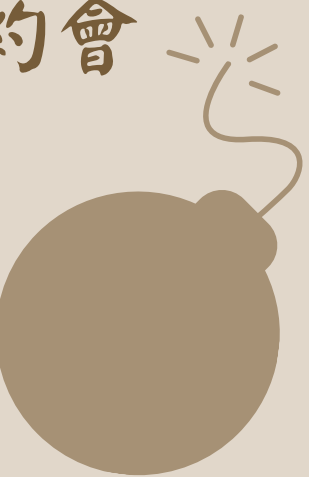
平衡關係

友誼愛情一樣重要，保留自我特色與空間

約會Do's&Don'ts

1. 耐心聽對方說話
2. 製造話題，尋找共通點，
不要一直聊自己
3. 做好事前準備(衣著、禮物等等)
4. 擁有一個健康的心態

1. 衛生習慣不佳
2. 穿著邋遢
3. 遲到(沒事先通知)
4. 超出程度的肢體接觸
5. 斤斤計較，或是對金錢觀表現很強硬
6. 分心，不專注於約會或談話
7. 表現的很自私，彷彿是自己的約會



戀愛中面對衝突的解決方式

1. 不要翻舊帳
2. 理性溝通，而不是為了情緒吵架
3. "溝通"，說出原因和想法，取代掉帶有情緒的結論
4. 除了表達，也要傾聽，否則只是情緒宣洩
5. 換位思考，跳脫自己的情緒和執著
6. 衝突過後，也可以冷靜地重新看待衝突點

吵架和衝突都只是溝通的一種方式，良性的爭吵是為了磨合

而不是創造嫌隙與爭端

真愛值得等待

有效溝通協商技能

1. 清楚陳述自己的立場
2. 同理對方的想法與感受
3. 肯定及維護自我拒絕的權利
4. 提出彼此可以接受的決定



和平分手的藝術

- ☆ 分手要乾脆俐落
- ☆ 分手就分得乾淨
- ☆ 保持自我尊嚴
- ☆ 分手不需要找理由
- ☆ 分手後別馬上聯繫



分手後的調適

安撫、接受

接受情感的消失，避免陷入自我質疑的迴圈
不要急著逼自己好起來

放空

切斷所有聯繫，不要考慮複合，和過去好好道別
學習和自己相處

再出發

走出悲痛，重建新生活
最重要的，是要學會愛自己

結論

綜上提出的觀點，我們可以得知無論是愛與不愛，無論是對自己還是他人，都得保持尊重。

在愛情中我們應常保健康的心態，請記住，在愛人之前，要先學會愛自己。

資料引註

1.初次約會就踩雷？盤點五點NG行為 小心對方見完你立刻封鎖

<https://today.line.me/tw/v2/article/qRLr02>

2.第一次約會，有哪些踩雷點？-感情版

<https://www.dcard.tw/f/relationship/p/236704367>

3.翻舊帳是大忌！情侶吵架掌握「5原則」，越吵感情越好

<https://fashion.ettoday.net/news/2211792>

4.談戀愛不該選擇性忽略問題！4點情侶吵架指南勸你有話就該說清楚

<https://www.nownews.com/news/5638006>

5.守護愛情 | 情侶吵架和好方法，掌握12個秘訣技巧快速修護你的感情！

<https://www.popdaily.com.tw/forum/love/1004252>

6.「和平分手」的藝術：給成熟大人的行為指南

<https://www.thenewslens.com/article/73248>

7.【鄧惠文專欄】分手處理時間表

[https://www.marieclaire.com.tw/community/opinion/14036?](https://www.marieclaire.com.tw/community/opinion/14036?fbclid=IwAR1MGuB2I2k4OxI1N67JJ9rjOw3Cct2BJyaAapvRHq2mrD0QnkvCbv-Ss3Y)

[fbclid=IwAR1MGuB2I2k4OxI1N67JJ9rjOw3Cct2BJyaAapvRHq2mrD0QnkvCbv-Ss3Y](https://www.marieclaire.com.tw/community/opinion/14036?fbclid=IwAR1MGuB2I2k4OxI1N67JJ9rjOw3Cct2BJyaAapvRHq2mrD0QnkvCbv-Ss3Y)