

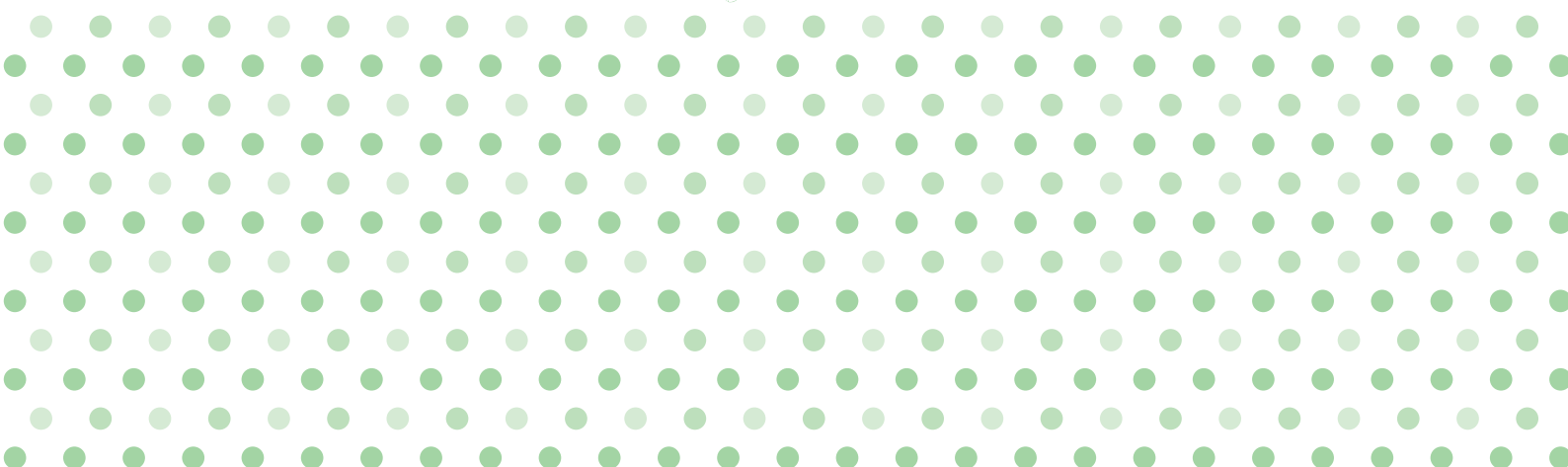
人際互動



與 親密關係發展



有你有我，攜手相伴



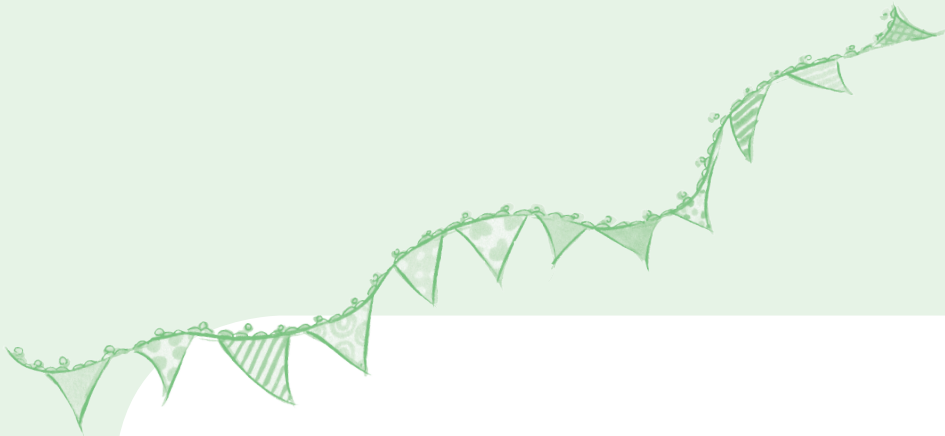


家庭是一個人最早的生活場域，也是影響一個人發展與成長既深又遠的環境，因此家庭教育是人生中最基礎的教育。

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、教育革新，已不再從場域的觀點定義教育。家庭教育已從刻板的家庭中父母對子女的教育，轉為所有家庭成員終其一生，學習有關家庭生活知能的教育；因此可以在家庭、在學校、在社會中推展與實踐。

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、脈絡性、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，提供每一位學生至少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推展家庭教育。而嬰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，並延伸伸至幼兒園，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」、「人際互動與親密關係發展」、「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」而撰寫，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，期待提供教師們一套容易讀、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位審查委員的專業審查，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

ii

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，人際到位	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？！	19
二、正負向情緒的影響—我的哀愁與快樂	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、正負向情緒的因應與調整—人際的緩衝	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—有禮共好	35
資源運用	38

PART 3

愛戀關係與發展

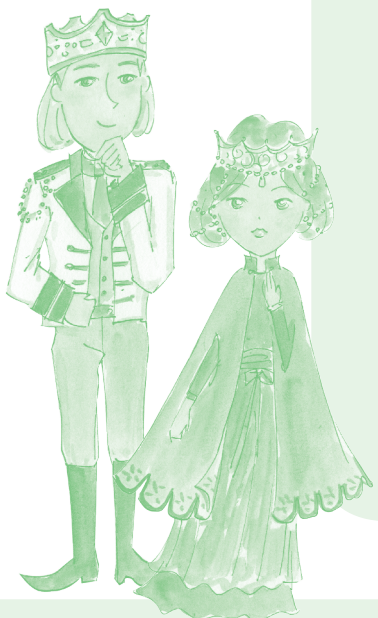
壹、愛情關係探索與發展—愛情悄悄話 -----	43
一、愛情三元素—戀愛基石 -----	43
二、親密關係發展歷程—執子之手，與子偕老 -----	45
三、分手的歷程—從此蕭郎是路人 -----	47
貳、戀愛關係的支持網絡—謝謝有你們 -----	49
一、愛情關係中的支持網絡—愛情避風港 -----	49
二、家庭中愛情關係的揭露與討論—陪在你身邊 -----	50
參、人生伴侶的選擇—一顆心交給誰？ -----	50
一、擇偶條件—誰最適合我？ -----	51
二、理想的人生伴侶—我的婚姻藍圖 -----	52
三、婚姻與家庭建立的預備—預備我的家 -----	53
資源運用 -----	57



PART 4

婚姻與家庭的建立

壹、婚姻的本質與承諾—一輩子的約定 -----	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 -----	66
一、婚姻期待與角色適應—從單人到雙人行 -----	66
二、建構理想家庭願景—共塑你我的家 -----	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、親職壓力的因應—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



荷娜
艾莉的妹妹



阿里
取水人



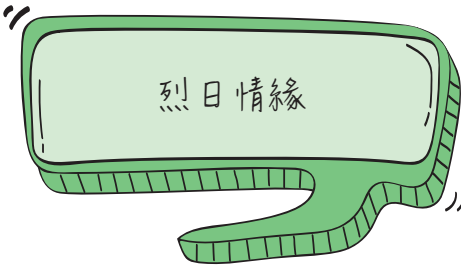
費洛
富商



利寶
艾莉用魔法創造
出來的仙人掌人



小可
取水人阿里的駱駝



烈日情緣



黎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妹妹荷娜的頭部。

石精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。

艾莉繼承爵位成為黎尼戴爾的公爵。

荷娜在晚宴上邂逅富商費洛，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黎尼戴爾。

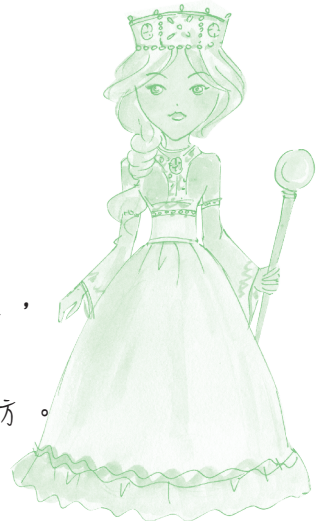
荷娜出發去尋找艾莉，

路途中遇見取水人阿里、駱駝小可、刺寶，
在他們的協助下成功地找到艾莉，也拆穿了費洛富商的假面。

艾莉也學會控制魔法的關鍵，
讓黎尼戴爾恢復了生氣蓬勃的景象。

三年後的秋天，

艾莉不斷聽見來自北方的未知呼喚聲。
石精靈長老指出魔法森林內有一個錯誤需要艾莉前去修正，
否則黎尼戴爾沒有未來，
於是艾莉在荷娜、刺寶、阿里及小可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。
之後荷娜就任為黎尼戴爾新任公爵，
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 I、II)



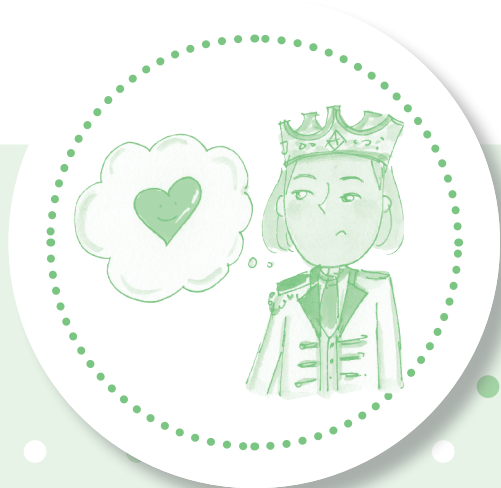
PART 1



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





故事內容

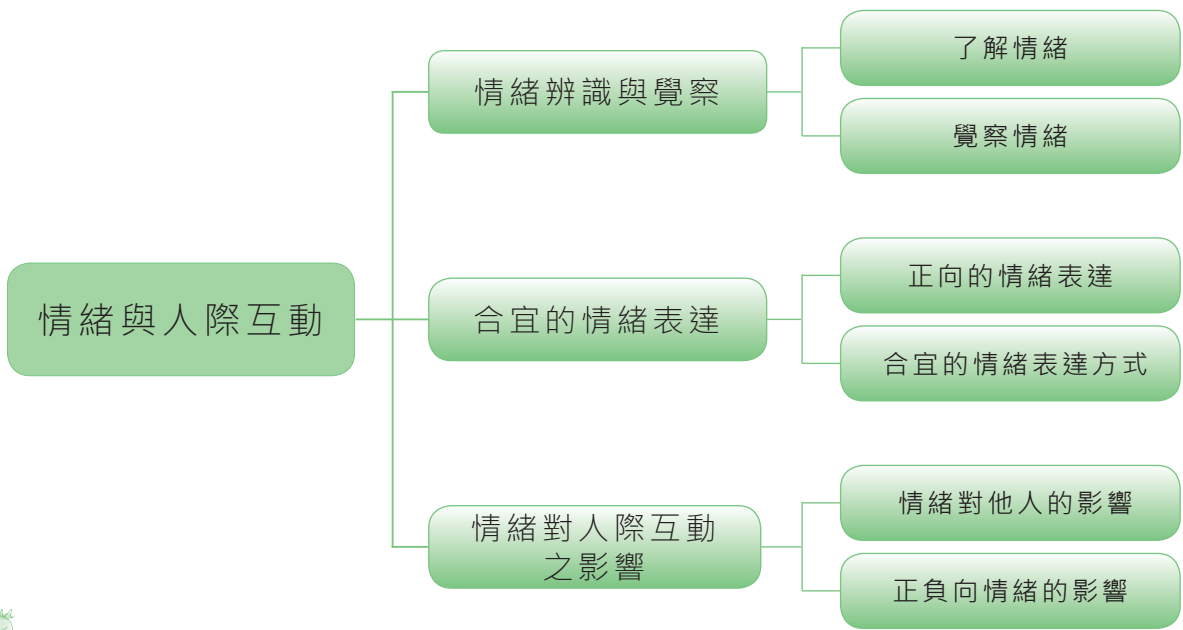
阿里、小可與利寶遇到尋找艾利的荷娜，
當聽完荷娜的故事後，
三人決定和荷娜一起去尋找艾莉，
在成功地找到艾莉後，大家都非常的開心，
當荷娜漸漸喜歡上費洛富商後，
卻意外的發現費洛富商的假面，
讓利寶非常的焦慮，阿里與小可卻非常的憤怒。
在經歷種種難關之後，四個人成為快樂的盟友，
並取名為桑尼戴爾四劍客，繼續展開探險之旅。



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。



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，卻看見利寶與小可還躺在床上。

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，但看見笑嘻嘻、張大眼睛的利寶，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「詹郎二氏理論」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）。



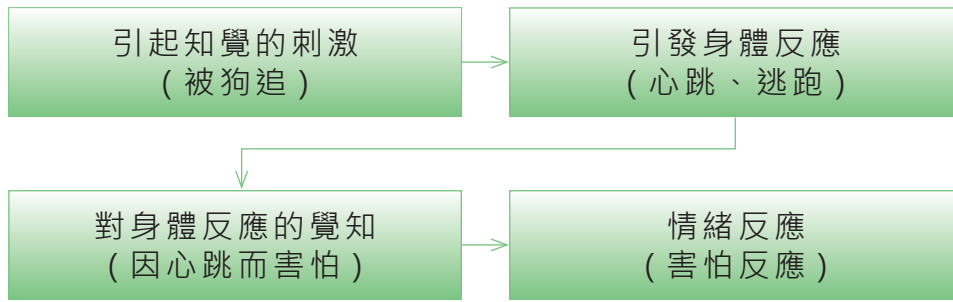
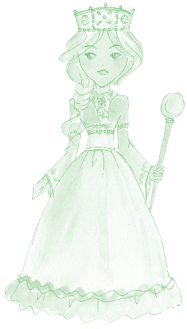


圖 1-1 詹郎二氏情緒產生模式

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）。

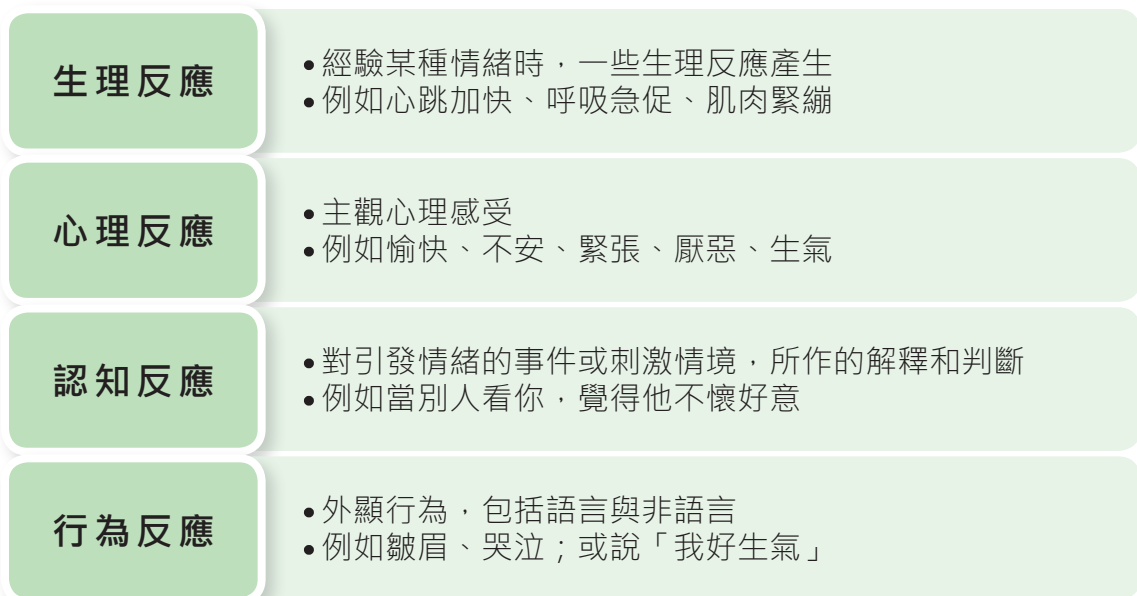


圖 1-2 情緒的層面



(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）。

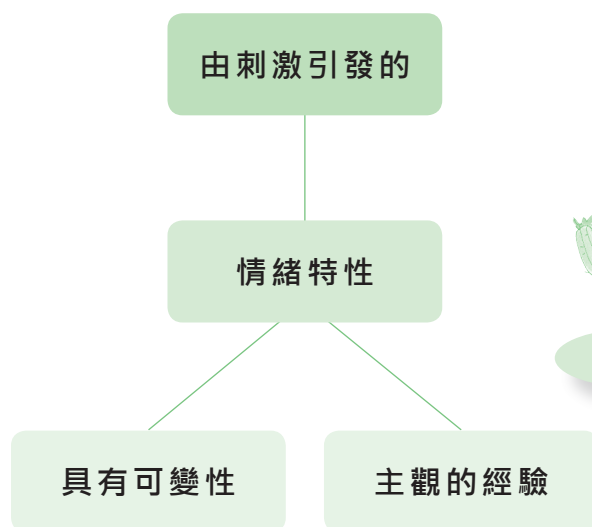


圖 1-3 情緒的特性

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？依據布盧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（陳質采、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（陳質采、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；周育如與黃迺毓（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、連廷嘉，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，協助幼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隱瞞的情緒失敗，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he，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（引自程景琳、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！不商量就報名越野賽。我們應該先去找艾莉才對啊！

阿里：參加越野賽並沒有妨礙找艾莉啊！況且我們需要旅費，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。

小可憤怒又傷心的走開，留下一頭霧水的阿里。

小可為何掉頭就走呢？

阿里說錯什麼了嗎？



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，再加上你的導航能力一流，我們一定會獲勝。



我很擔心，韁繩都快斷了，萬一發生意外怎麼辦？其實要參加越野賽也不是不可以，但總是要給我一些時間準備，畢竟是我在出力跑啊！



(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）：

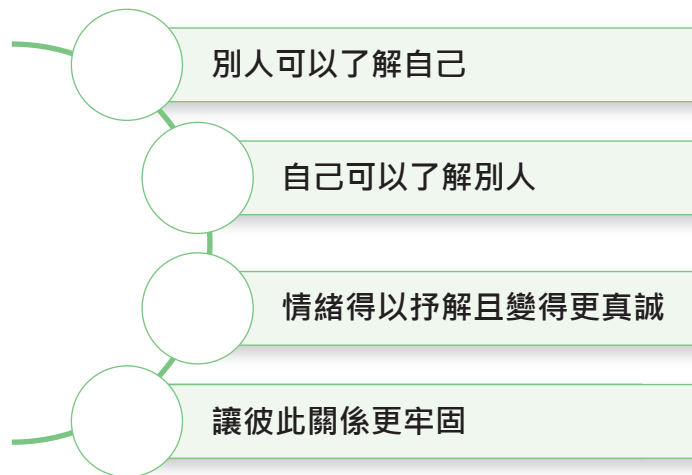


圖 1-5 情緒表達的正向功能



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. **情緒得以抒解且變得更真誠**，當有機會說出感受，就是一種抒解，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

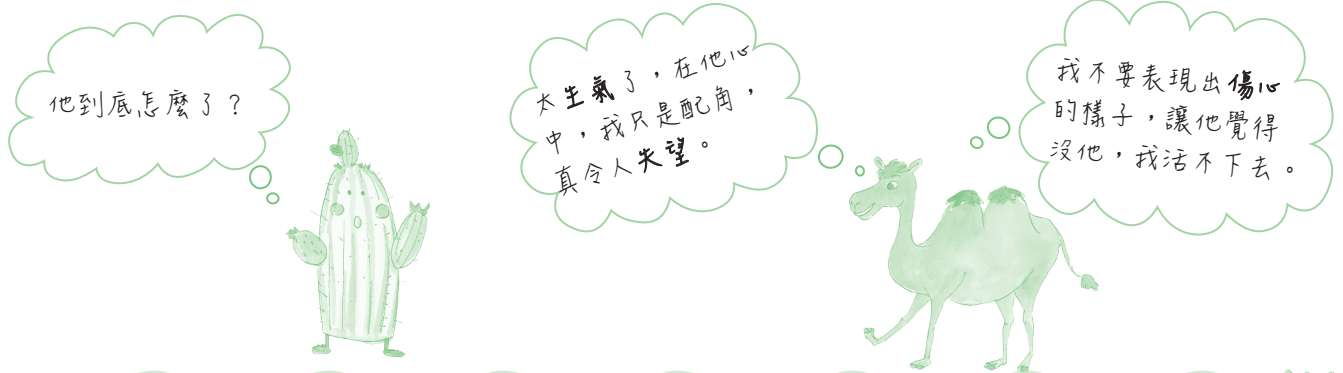
「為什麼」，就是找出原因，知道自己為何生氣、難過、挫折、悲傷？如此才能知道反應是正常或反常？通常造成我們情緒的原因，主要來自於我們對事情的看法或想法，因此當我們能了解究竟有哪些想法在左右著我們的情緒時，就比較能根據我們的想法來因應。

(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。

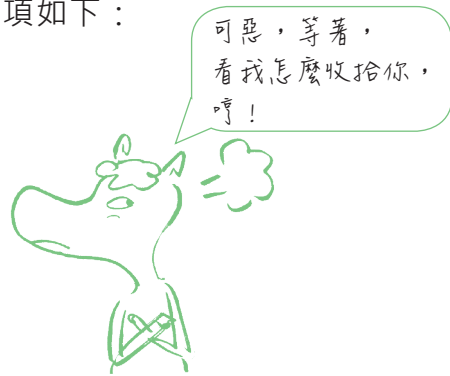


另外，我們常會同時經歷多種情緒，因此在整理錯綜複雜的感受時，辨別出最主要的感受，使自己能清楚的對他人，傳達出當下重要的情緒狀況。

2. 選擇如何表達情緒

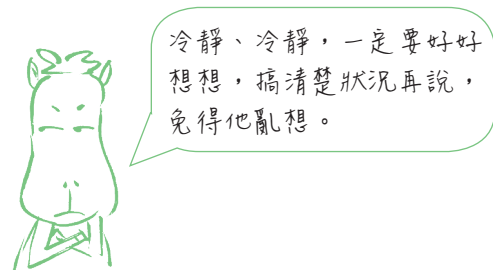
一旦釐清自己的感受後，就需決定如何表達自己的情緒，但在此之前，我們會自問是否要對他傳達自己的情緒呢？有時候我們會選擇保留隱私，因為他人不需要藉由我們保留的隱私來了解我們，也不會影響親密度。但如果我們決定要傳達情緒時，需要注意的事項如下：

(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。



(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。

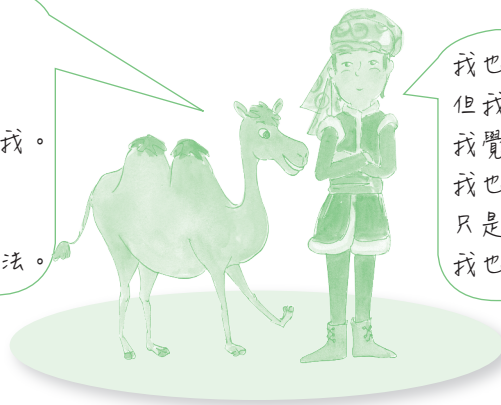
啊！這不是我的原意，讓你誤會了，是我沒說清楚。

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。我覺得非常的不安與難過，我認為你沒空，似乎是不相信我。我希望我們可以一起面對我們的問題，希望你告訴我，你真實的想法。



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、不知怎麼辦。我也想要面對問題，只是需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，乃屬互惠原則，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，常讓阿里不知如何處理。每次刺寶發表意見，阿里與小可弄不懂時，刺寶就會低頭轉圈，阿里與小可弄不懂刺寶要表達什麼，也很挫折。

小可為何會鬧情緒呢？

為什麼阿里看到笑嘻嘻、搖頭晃腦的刺寶，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，包括寬心、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呼應的情緒，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）。

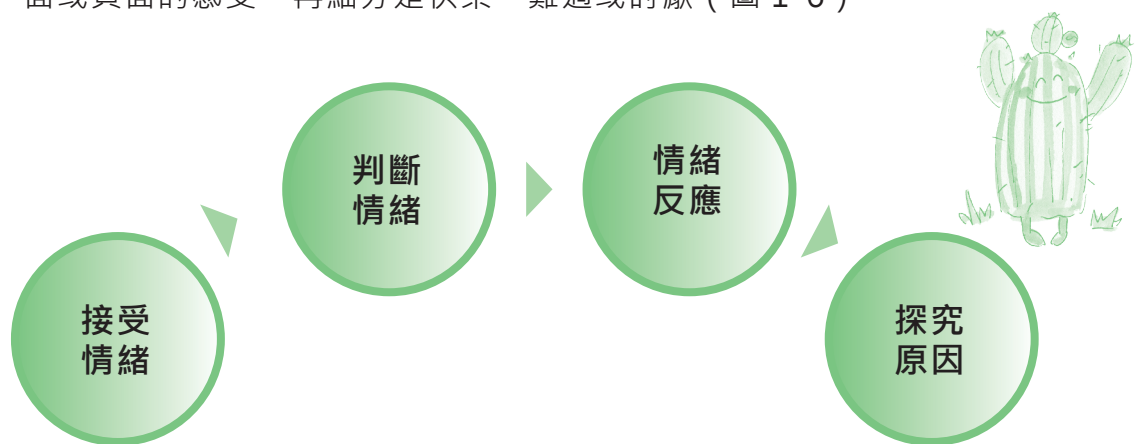


圖 1-6 正負向情緒覺察步驟



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。

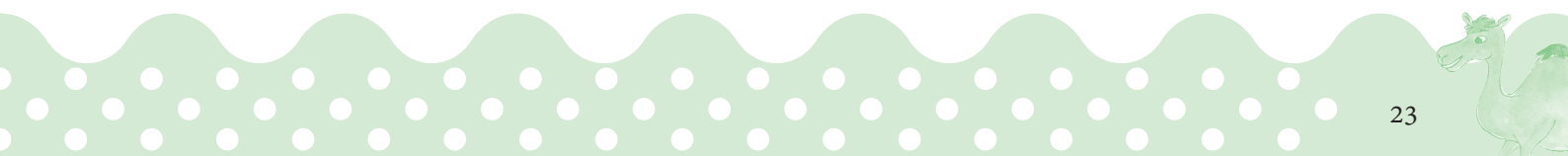
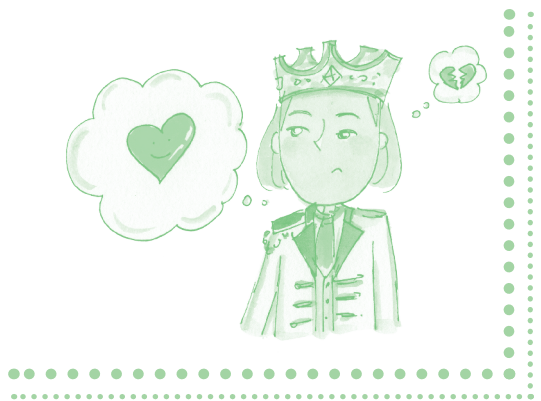
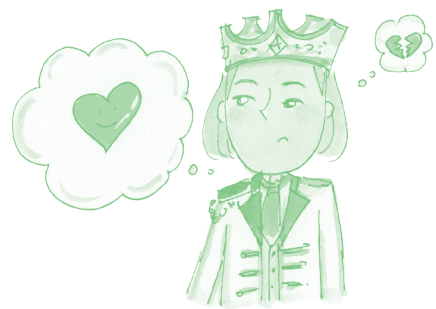
朋友相處最好的方式，就是能夠將自己的愉快或不愉快的情緒，透過自我對話，觀察自己的行為表現，生理反應，了解自己的情緒狀況，釐清所有情緒中最顯著的情緒是什麼，什麼原因讓自己產生這些情緒，再以明確的語詞，而非卸責的語詞來描述自己的感受，讓他人能夠理解自己的情緒狀況，以及情緒產生的原因，如此不但自己能夠釐清情緒的緣由，也能讓別人更了解自己。

但是對於被引發的正、負向情緒又該如何因應呢？

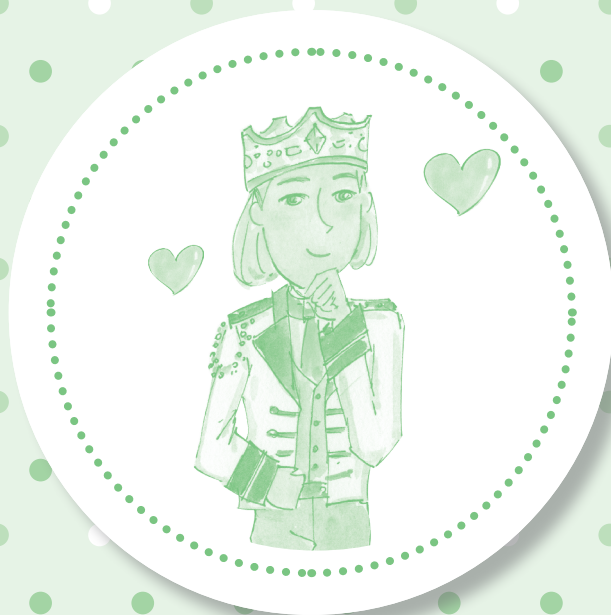


資源運用

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。	<ol style="list-style-type: none"> 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	當我們童在情緒一起一情緒愛娃娃 (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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。	<ol style="list-style-type: none"> 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	我變成一隻噴火龍了 (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。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 共讀繪本。 2. 討論與分享: <ol style="list-style-type: none"> (1) 生氣的力量有多大。 (2) 生氣之後, 會有哪些結果發生。 	
	影片	當我們童在情緒一起一情緒愛娃娃 (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。	<ol style="list-style-type: none"> 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	敵人派 (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—敵人派, 天哪! 居然是和敵人相處一整天。沒想到, 卻……	<ol style="list-style-type: none"> 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



人際交往態度與知能——讓我們彼此更靠近



文化對人際互動的影響——各國巡禮，面面俱到



人際互動禮儀與技巧——親近世界，關係更親





故事內容

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、隱藏，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，倍感寂寞。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。

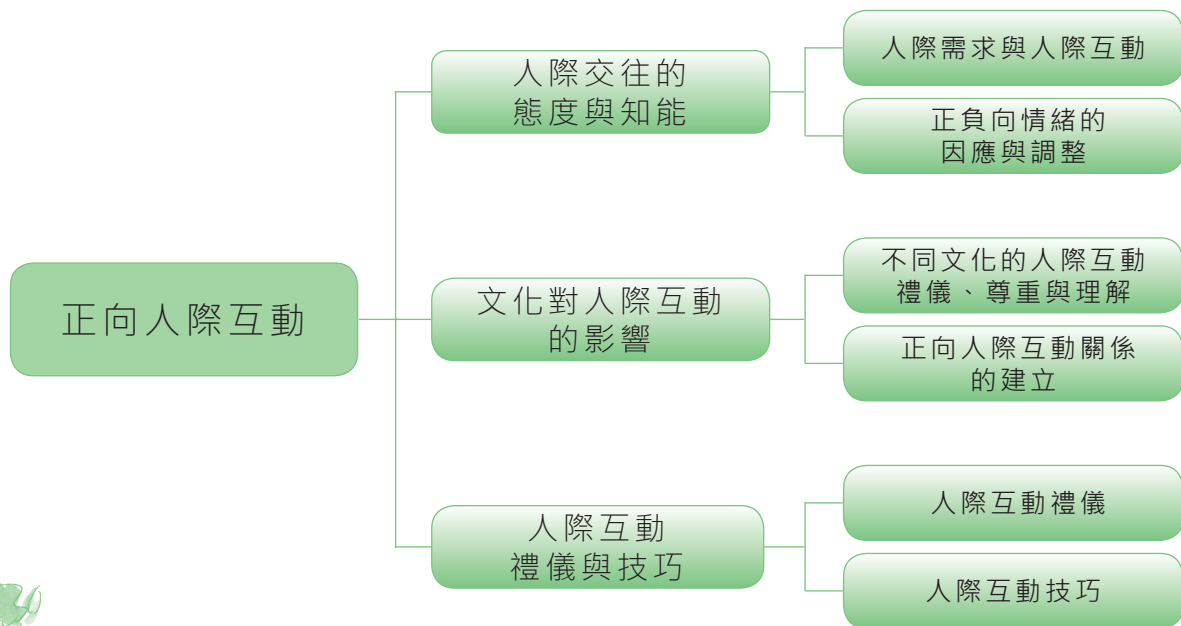


主題摘要



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。



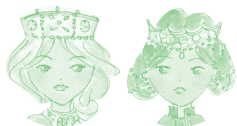


壹、人際交往的態度與知能——讓我們彼此更靠近

艾莉學著努力控制烈火魔法，害怕再次誤傷荷娜因而封閉自我。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，頓時倍感寂寞。

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 Schutz 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)。



楊潔妤 (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)。



1. 人際互動的過程可分為四個階段

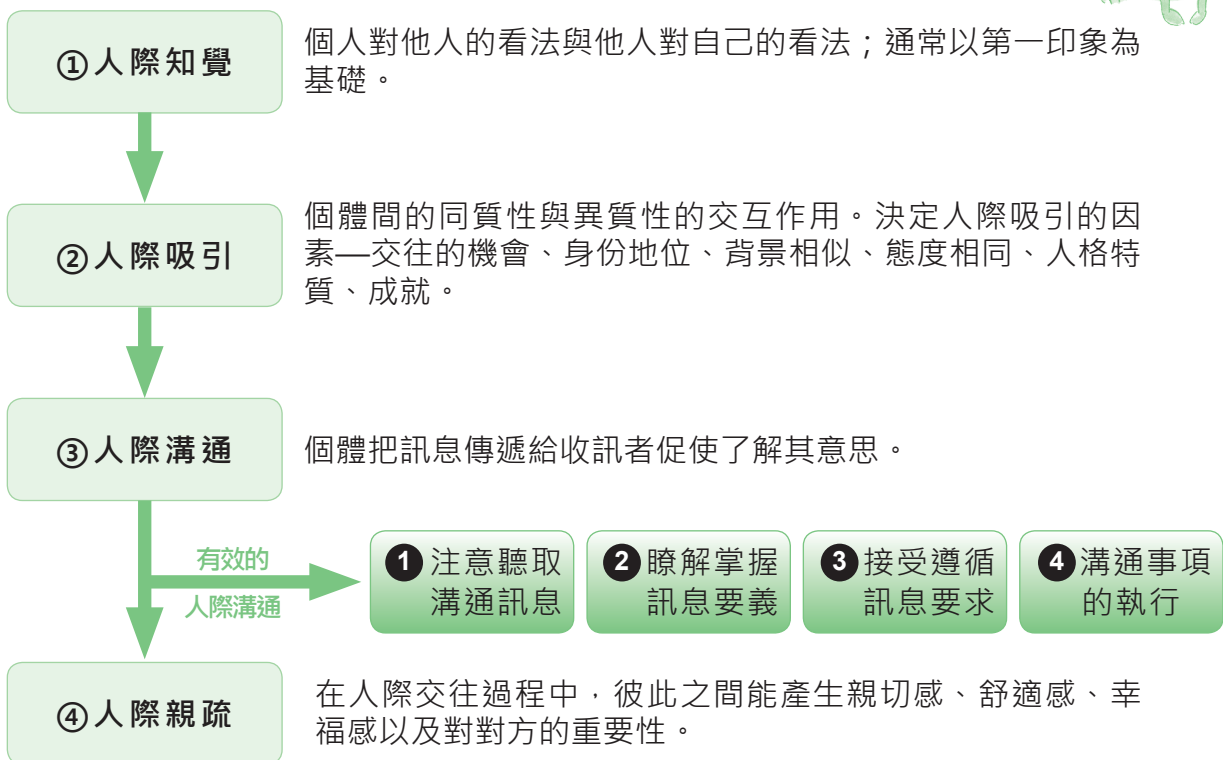


圖 2-1 人際互動的過程與有效的人際溝通

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)。



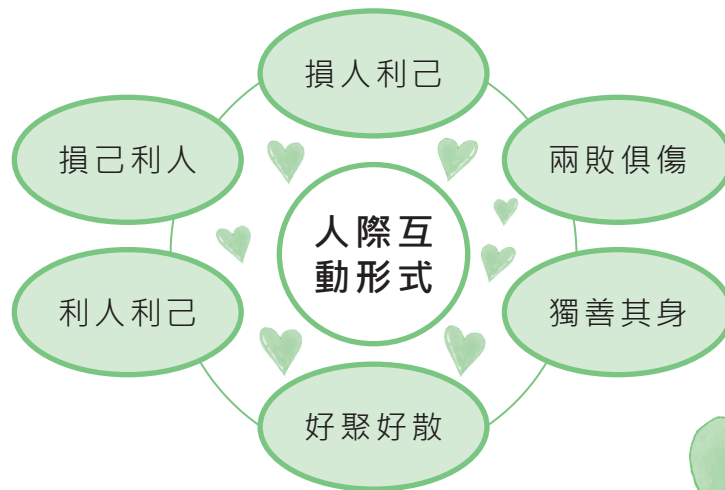


圖 2-2 人際互動的六種形式

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。

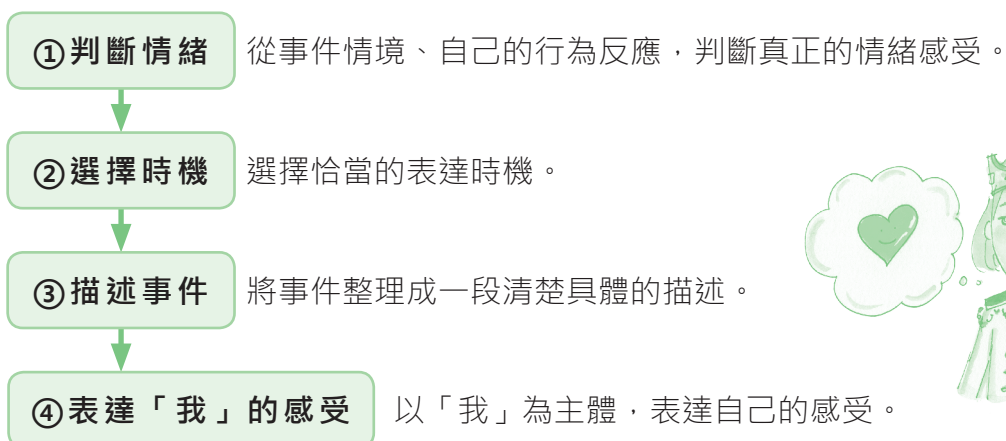


圖 2-3 情緒判斷與表達的四個步驟

(二) 正負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）。

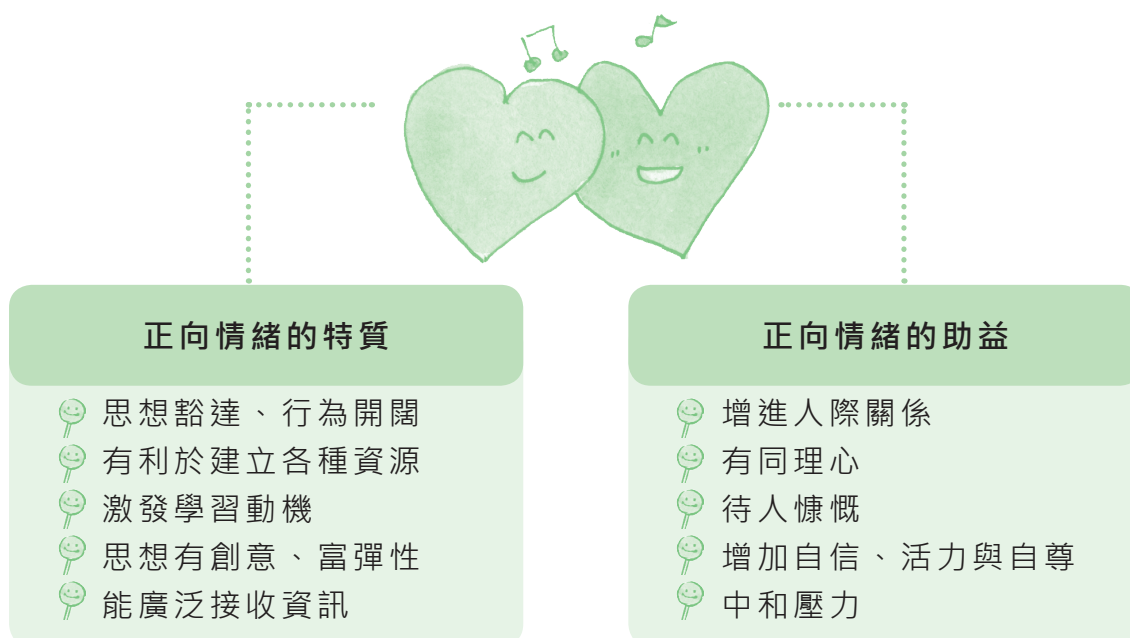


圖 2-4 正向情緒的特質與助益

資料來源：整理自林維芬、徐秋碧（2009）。正向情緒輔導介入方案對國小學童情緒智力、生活適應與幸福感之研究。《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、孫德齡，2015)。

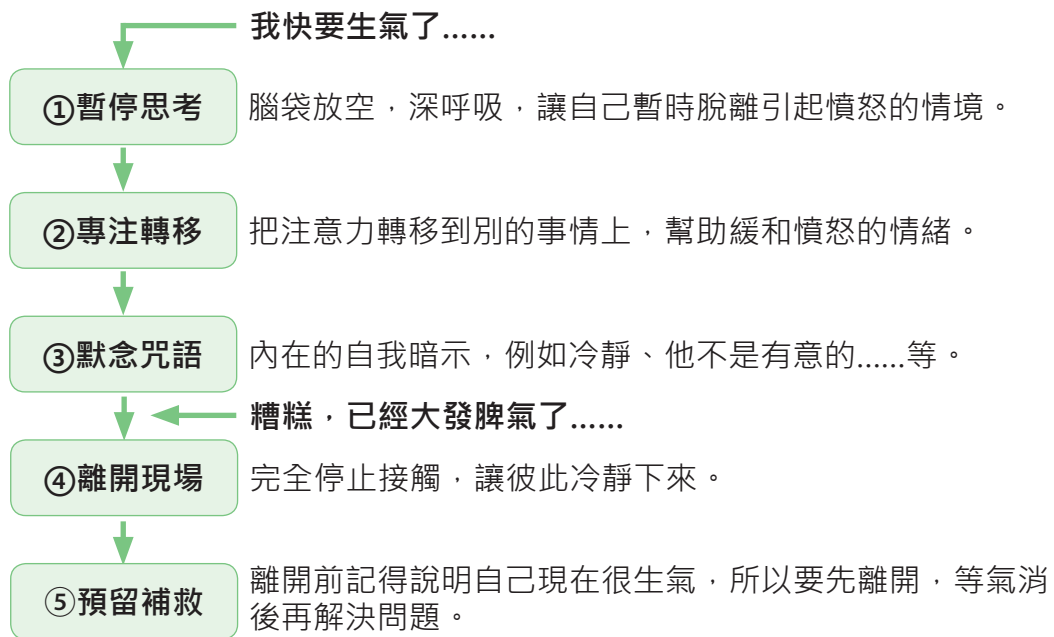


圖 2-5 因應負面情緒的五個要點

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

艾莉公爵的加冕晚宴中準備相當多的各國美食，拉麵、披薩、蛋糕、牛排、水餃……等，各國嘉賓穿著正式服裝參與這場盛會，荷娜太興奮用手指挖了一口巧克力鮮奶油，太美味了！這個舉動讓富商費洛以鄙視的眼光看待；阿里特地穿著剛買的蘇格蘭裙，看了阿里的衣著，富商費洛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。面對眾多與會的人，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、黃迺毓，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啵聲，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



陳李綢、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、意志消沈、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

利寶天生樂觀開朗、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，不曾主動幫別人的忙，沒有人喜歡跟他在一起。

1



利寶是個人見人愛、活潑有禮的仙人掌。

2

⊗ 不會說「請」



利寶！給我一碗仙人掌冰，鬼天氣，熱死了！

抱歉！拿錯了，來！請你吃！

這才對嘛！

喂！你故意的喔，我是要仙人掌冰！

3

好啊！你的芋頭冰，給你吧！



4

⊗ 不會說「謝謝」



哎呀！別急著走啊，你要進城，就順道載我一程，好嗎？

5



呼！麻煩！我才不要勒！

拜託啦！拜托你！

6

不要就是不要！聽不懂喔！（不小心踢到利寶）



⊗ 不會說「對不起」

⊗ 不會想要幫別人的忙

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
<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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
<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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，沙盤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體語言一致的目的。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。

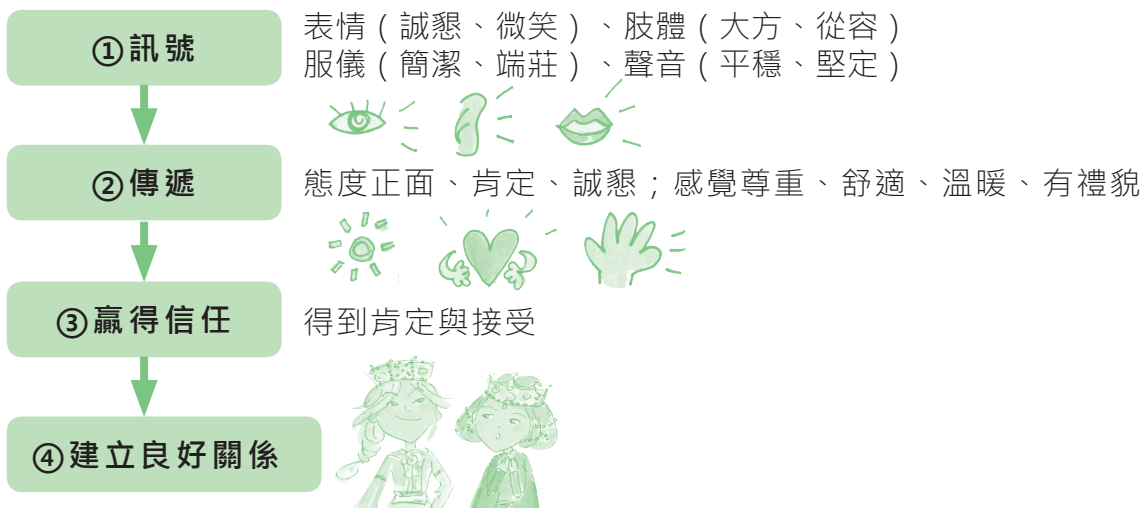


圖 2-6 合乎禮儀的人際溝通模式



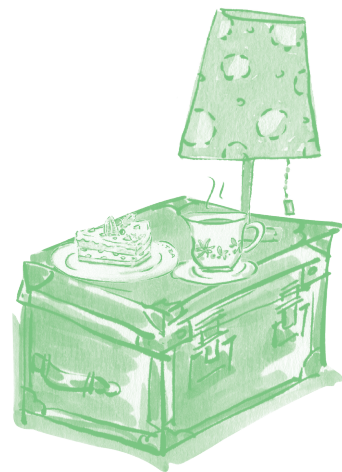


故事發想與討論

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。

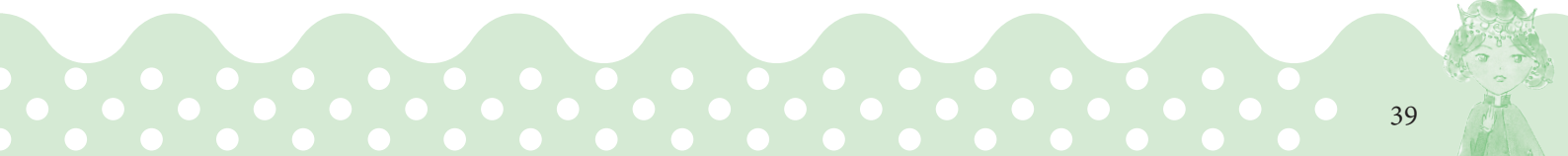
而在面對不同文化的人際禮儀，如飲食、穿著等，應理解其文化背景與相關禮俗，同理並予以尊重，不任意批評，更能展現正向關係。

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	莫莉老師的禮儀學校 (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. 覺察自己的正負向情緒。 2. 運用有效策略調整情緒。 3. 學會接受自己的負面緒與調整方式。	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



戀愛關係探索與發展——愛情與選擇



人生伴侶的選擇——愛之抉擇

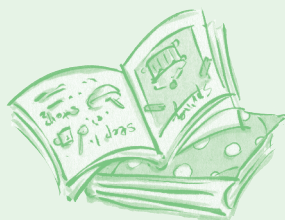




荷娜在舞會上面遇見了富商費洛，
他們立刻墜入愛河。
荷娜興奮地去告訴姊姊艾莉這件事情，
她沒想到的是，
艾莉竟反對他們的戀情並勃然大怒。
荷娜和艾莉吵了起來，
導致艾莉魔力失控而離家。
荷娜在找尋姊姊的路程中認識了取水人阿里，
隨著相處時間越久，
他們感情加深，兩人一同度過許多危機。
而後更發現費洛只是想要繼承城堡才欺騙荷娜。
荷娜意識到在她危難時不離不棄的阿里，
才是真正關心她的人。

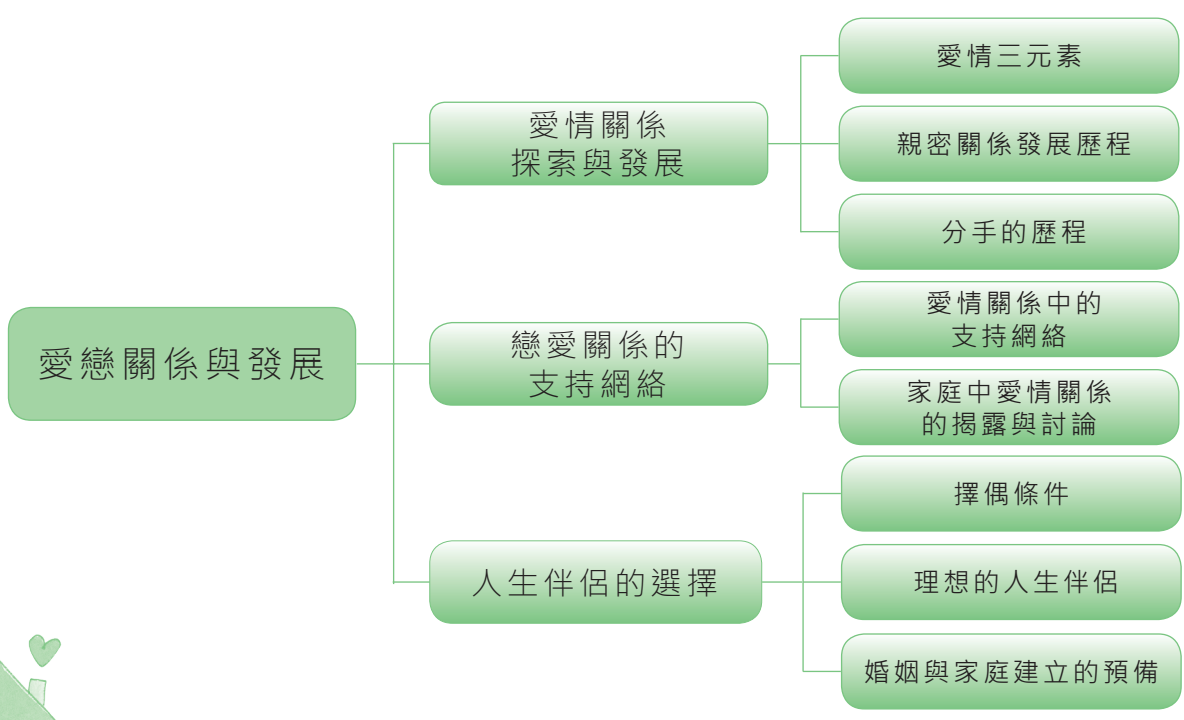


主題摘要




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。





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 認為愛情須具備此三元素（圖 3-1），藉由這三元素，可以讓愛情的品質提高，情感更加圓滿。而三個元素的有無，會組合出不同類型的情感（黃芳田譯，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、對偶像怦然心動等。
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. **圓滿之愛**：三者皆有。

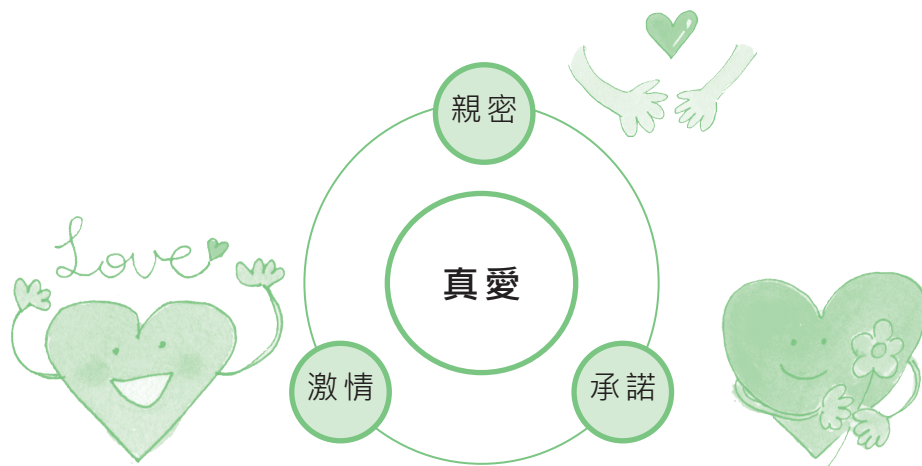


圖 3-1 愛情三元素

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）。

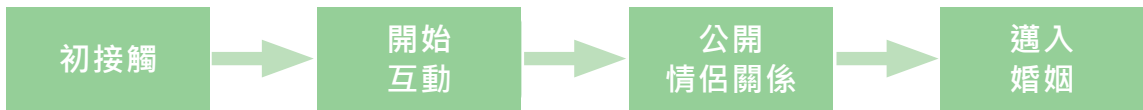


圖 3-2 親密關係發展歷程

（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) 我想獨占他。
- (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，我會活得很難過。

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)。



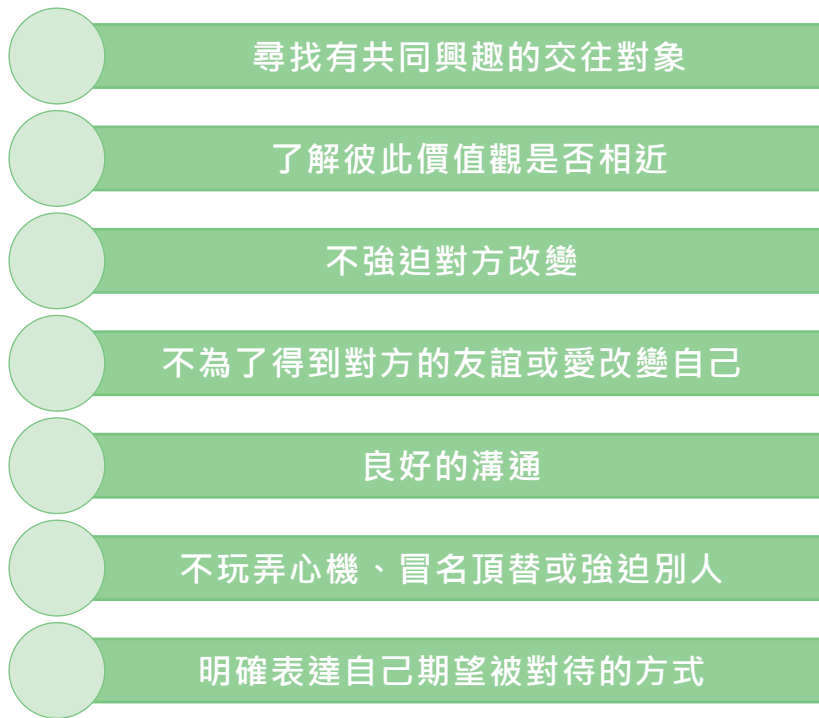


圖 3-3 聰明戀愛關係七原則

(四) 邁入婚姻

當雙方關係穩定，即有可能邁入婚姻。婚姻承諾不只是強調法律規範與傳統社會責任、義務，也代表雙方強調伴侶關係的情感性意涵（謝文宜，2005）。

Stanley 與 Rhoades (2009) 提出戀愛關係的轉變與風險模式。此模式提出人們獲得資訊，可以幫助人們面對轉變時做出較好的決策。在面對可能造成生命重大改變的轉變前，有足夠資訊與充分選擇機會，就可以成就「低風險模式」，比如說在交往之前，有足夠的資訊了解對方的個性和原生家庭，就可以藉著資訊，考慮是否和對方要繼續來往，即可以讓愛情關係有較佳的機會往正向的結果發展，為自己未來的人生建構良好的發展基礎。相反的，如果已經結婚後才發現對方有暴力傾向，但在關係中已經產生了束縛與慣性，這時才獲得更多資訊，這種「高風險模式」，面對分手就會相對地變困難。

三、分手的歷程—從此蕭郎是路人

在親密關係發展歷程當中，如不能順利交往，可能會走向分手，如何面對感情的消失或破裂，是應該學習的課題。如果能以正面健康的角度省思分手，可以從中獲得成長與學習，更有助未來的情感發展。

羅子琦與賴念華 (2010) 將愛情分手的歷程可分為四個時期：震驚否認的交錯時期、承認失落的困頓時期、全然接受的涵容時期與再建構的行動時期（圖 3-4）。





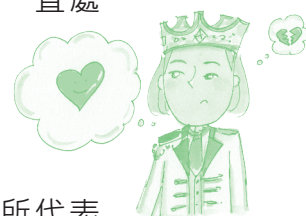
圖 3-4 分手歷程

(一) 震驚否認的交錯時期

根據 Worden 的悲傷調適任務，面對失落的第一件事情就是接受失落事實（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1995）。在這個時期，接受和否認失戀事實的心情會交替出現（李玉嬋，2003）。尤其被分手者會一直在是否可能復合的期望之中。

(二) 承認失落的困頓時期

這個時期認清分手為不可逆轉的事實，而更感到困頓。這時逃避或壓抑悲傷，只會延長痛苦，很多人可能故作堅強或刻意遺忘，但只是將傷痛暫時藏起來，正視自己的悲傷並且理解自己，才能讓這段悲傷經過。如果一直處在這個時期無法度過，可以求助愛情中的支持網絡。



(三) 全然接受的涵容時期

分手後重新體會對方在自己生命中扮演的角色，故重新修正對方所代表的意義與重新界定雙方關係，這是此時重要的任務。分手後應該盡量維持原來的作息，維持生活正常，更可以幫助失落情緒調適。

(四) 再建構的行動時期

在接受分手之後，展開一連串自我再建構的歷程。修慧蘭、孫頌賢（2002）也認為這是重新起飛的時期，隨著時間走出傷痛，因為生活事物和人際關係的轉移，找到新的生活重心，以及對於關係和自我的重新定位。

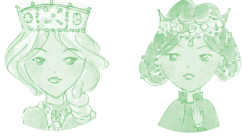


近年有許多分手暴力事件，施暴者認為自己有權力去控制伴侶與其環境事物，一旦面臨對方提分手，便想要藉由暴力行為來展現自己的掌控權（黃依玲、王以仁，2012）。因此不論家庭與學校，應加強情感教育，幫助青少年學習好好分手。青少年如在約會或分手時，遇到對方有暴力行為，一旦感覺不妥，一定要冷靜並找理由離開，需要時，向親友甚至路人求助。



貳、戀愛關係的支持網絡—謝謝有你們

姊姊艾莉是荷娜最親的家人，荷娜對富商費洛一見鍾情後，立刻興奮地跟艾莉分享，但沒想到艾莉一聽到他和費洛要立刻結婚的決定，卻反對他們的來往，並提醒荷娜：在不瞭解彼此的情況下走入婚姻是多麼不合理的事情。



荷娜為什麼會想跟艾莉分享她的戀愛關係呢？
艾莉又要如何好好跟荷娜溝通呢？

一、愛情關係中的支持網絡—愛情避風港

愛情雖然是一對一的關係，但需要家長、親友的同意，才能夠更相信對方是適合自己的對象（劉玉華，2018）。愛情關係中可能有許多的困擾或傷心，從初接觸、交往過程、直到走入婚姻，在每個跌跌撞撞或是心亂如麻的日子裡，都可尋找支持網絡來解決煩惱或給予建議。

（一）家人

原生家庭的支持是關係結束者最直接且有效的復原力來源（蔡群瑞、蕭文，2004）。向家人揭露愛戀發展關係，一方面可以得到家人的經驗傳承或支持，另一方面也可以獲得家人的保護，尤其是面臨棘手問題時不會孤立無援。而手足也是重要的支持者，在成長過程中，手足關係越親密，青少年孤獨感會越少，同時也有較高的自尊（Yeh & Lempers, 2004）。親密的手足常常形成「同盟」，在感情議題中提供社會及情緒支持。



（二）同儕 / 朋友

從擇偶、交往到分手，同儕常常是青少年詢問意見的對象，許皓宜（2004）發現女性遇到分手或交往中的挫折，她們會在他處尋求類似的情感依賴，因此「手帕交」這個角色對女性十分重要，可讓她們有個重新建構關係的契機。男性也可以藉由「兄弟」的支持中得到慰藉。因此同儕或朋友可以提供陪伴與安慰，幫助青少年度過情感中的難關。

（三）專業支持團體

近年政府積極推行情感教育，學校的師長和輔導室都有資源可以幫助在愛情關係中的青少年。此外，也可以尋求許多機構和協會的幫忙。謝文宜（2008）



強調專業支持管道有助於伴侶處理瓶頸與衝突。專業人員會以真誠一致、溫暖接納、正確同理傾聽的態度陪伴當事人走過失落歷程（吳秋燕，2017）。

在謝文宜（2016）的研究中，有六成以上的受訪者在分手後曾經選擇接受心理諮商、參加團體、工作坊或醫療單位等專業的管道與資源，以積極的態度面對分手的事實，一方面藉此主動尋求傾聽、安慰、鼓勵與陪伴的管道，協助自己度過生命的低潮，重建新生活；另一方面，透過專業第三者的介入協助，確認自己的身心狀態，釐清個人身份認同的議題，對自己有更多的認識。

了解失戀的心路歷程，可以幫助失戀者正視自己不同階段的情緒，這些歷程的時間長短因人而異，如果能夠多方尋求親友和外在資源的支持，並採取正面的想法與行動，可以幫助失戀者早日從傷痛的情緒恢復。

二、家庭中愛情關係的揭露與討論——陪在你身邊

父母可能基於擔心青少年對感情的處理態度或影響學業等原因，反對青少年太早走入戀愛關係，而父母拒絕或質疑的態度往往會被孩子視為對自我的否定，可能造成親子間的疏離或衝突。華人子女因為不慣表達或害怕引起親子間的尷尬與衝突，於是逃避向父母揭露自身的情感世界（蘇詠絮、張滿玲、鐘昆原，2013）。但其實與家人揭露自己的愛情關係，可以得到更多家人的過去經驗分享，也可獲得家人的保護，建議青少年可以選個適當的時間，和家人好好坐下來，聊聊自身的愛情關係和想法，這時家人可傾聽青少年戀愛的煩惱，不急於批判，適當給予建議和支持，家人可以成為青少年行動的支持或是錯誤行動後的拯救，讓青少年不會在家中感到孤立無援。



參、人生伴侶的選擇——一顆心交給誰？

荷娜視富商費洛為真愛，因為他來自富裕的家庭，而自己是公爵女兒，門當戶對，自己應該跟家境相當的人結婚。但沒想到費洛之所以假裝愛上荷娜，是因為另有所圖……



為什麼荷娜將富商視為未來伴侶是理所當然的事情呢？她一開始就將「富商」這個身分視為她的擇偶條件嗎？而費洛如果真的和荷娜結婚，他可以在這場婚姻中獲得什麼？他的期待是什麼呢？

一、擇偶條件——誰最適合我？

(一) 擇偶條件

1. 生理條件



生理條件包括外貌、族群、年齡身高，甚至健康。在擇偶過程中，外貌是雙方見面的第一印象，無論性別，外貌吸引力對於吸引異性追求最具效應（陳雅麗，2001）。傳統臺灣社會對於族群上的限制是存在的，如本省人與外省人、漢人和原住民等。但近代對於自身的族群界線隨世代漸趨模糊（劉千嘉、章英華，2017）。而外籍配偶也更加普遍，根據行政院性別平等處（2018）統計，外籍配偶人數達 17 萬。年齡部分，根據張榮富、彭莉惠、祝煜宸與鄭芊芳（2018）研究，男性傾向於選擇較年輕的女性，以利繁殖後代，因此各年齡層男性的年齡偏好門檻皆比女性低；女性會偏好年紀比自己大的對象，但「姊弟戀」的婚配比例則有逐年上升的趨勢。身高方面，男性傾向比自己矮的女性，女性也比較不能接受比自己矮的男性（陳琮竣，2009）。「健康」在擇偶條件中，具有一定的重要性。健康表示對方具有環境和遺傳的益處：如更長的壽命、更低的患病率以及遺傳給子女更好的基因（黃宜慧，2010）。

2. 社會條件

社會條件則是學歷、職業、經濟收入等。過去臺灣的研究顯示，在婚姻市場中，教育程度是相當重要的配對因素（駱明慶，2006）。由於學歷上「男高女低」的慣性不易被打破，故當女性的學歷開始變高時，高學歷女性與低學歷男性的未婚的比例會增高（張榮富、蔡滋紋，2015）。在擇偶偏好上，男性更看重對象的年齡與外貌，而女性則較看重對象的身分地位，但仍然會考慮自身條件，選擇比她年齡較長、社會經濟地位較高、身材較高的男性，此為「婚姻坡度」現象（陳雅麗，2001）。

3. 心理條件

心理條件包括人格、態度、價值觀等。許多人決定交往最重要的因素是彼此價值觀契合程度，共同的興趣或價值觀通常會增進彼此的好感而使兩人的關係向上提升（張思嘉、李雅雯，2009）。而在心理特質「友善」、「聰明」、「浪漫」和「幽默感」等十項擇偶偏好中，男女性均視「友善」為最重要的特質（林彩恩，2015）。



另外，許多因素也會影響個人擇偶的選擇，如社會環境、文化價值、家庭、同事/同儕或是朋友（圖 3-5）。



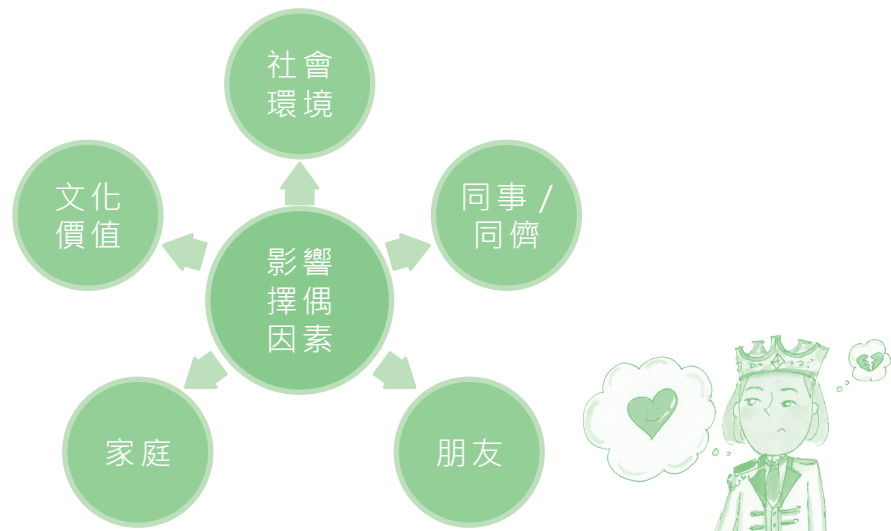


圖 3-5 擇偶選擇影響因素

個人對婚姻的期待條件常常會受社會環境和文化價值的影響，如果社會文化普遍認為婚姻具有「傳宗接代」的功能，那婚姻就有可能被當成達成生育功能的生活策略（吳明燁、伊慶春，2003）。而在擇偶過程中，隨著兩人交往頻繁，雙方有機會進入彼此原先的社交網絡，包含家人、朋友或其他重要他人等（張思嘉、李雅雯，2009）。這些重要他人與雙方的互動經驗和給予另一半的評價也會對關係產生重大的影響。

（二）擇偶階段

根據 Murstein (1987) 的刺激—價值評估—角色的擇偶理論，認為擇偶一開始是刺激 (stimulus)，在此階段，第一印象是影響兩人繼續交往的重要因素，通常會看到對方的生理條件，如果在此階段彼此被對方吸引，則會進入第二階段：價值評估 (value)，雙方互相評估對方的價值觀，與自己是否能產生共鳴，最後進入第三階段：角色 (role)，雙方開始評估對方的行為，預測對方如何扮演未來的角色，和自己的期待是否一致。

二、理想的人生伴侶—我的婚姻藍圖



在進入婚姻之前，可能會對人生伴侶有不同的期望。每個人對理想伴侶的意象會根據家庭經驗、自我意象、過去感情經驗，以及社會網絡與社會文化而有所不同（胡芳綺，2012）。黎佩欣（2011）認為婚姻角色期望即是個人對自己和伴侶在婚姻中特定角色的責任和行為所保持的期望。

根據陳郁涵（2015）對於女性大學生的研究，女大生對於自己和配偶之最高期望任務皆為情感上的支持與依賴，對自己之第二期望為兒女的教養，對配偶的第二期望則為為家庭提供經濟支持。但個人理想伴侶有時卻和現實

有所差距，在真實世界中進入親密關係中的總不是夢中的白馬王子，面對這樣的落差，這時需要一些調適的策略（圖 3-6）。

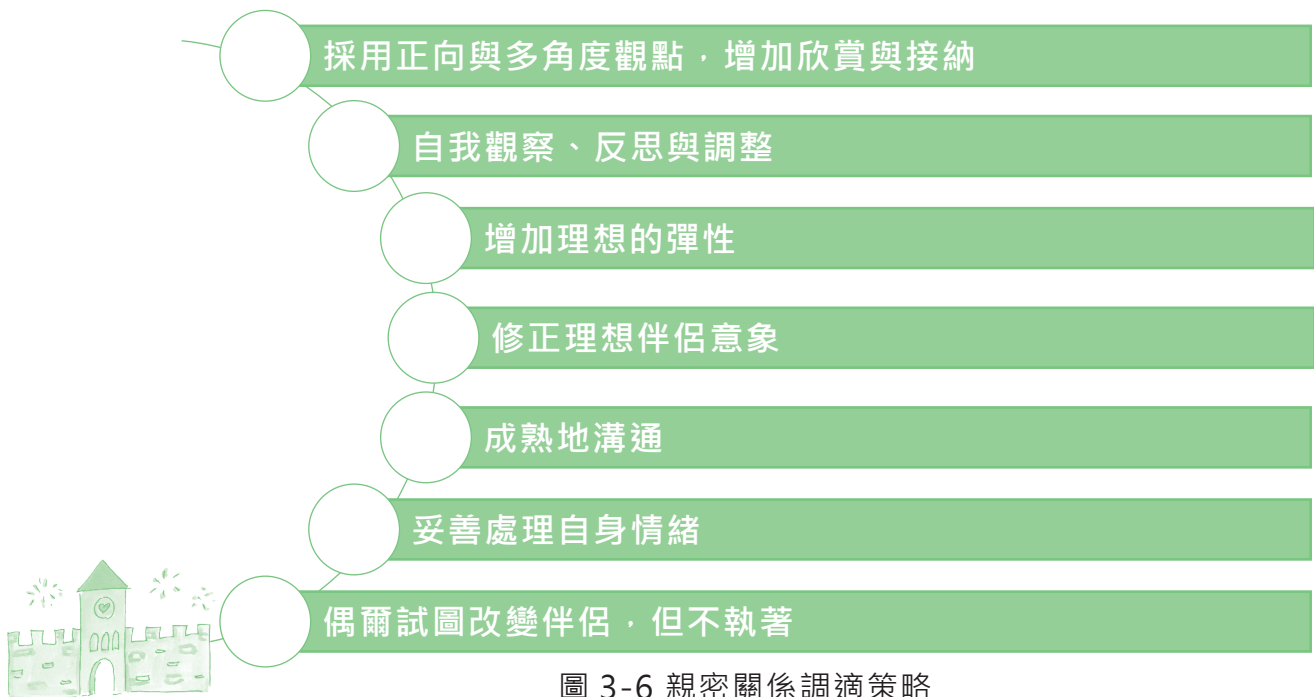


圖 3-6 親密關係調適策略

資料來源：胡芳綺（2012）。理想伴侶意象與現實伴侶知覺差異之親密關係調適歷程研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

當面臨伴侶理想與現實的差異時，人們會試圖溝通、改變對方，如對方改變不了，不如改變自己，讓自己多點欣賞和接納，面對不滿意處時處理自身情緒，或修正自己理想伴侶的意象和彈性，讓自己的條件去符應現在的伴侶，但現今許多女性收入不比男性差，即使女性對於伴侶的經濟條件與理想中差距甚大，但已不構成女性放棄感情的原因（黃宜慧，2010）。

三、婚姻與家庭建立的預備—預備我的家

許多人認為婚姻是家庭的起源。婚姻是家庭的核心，而家庭是婚姻的延續（陳瑩溶，2017）。在過去，臺灣早期婚姻關係的建立是家庭優先於個人的婚姻安排，包括父母之命、媒妁之言等（伊慶春、熊瑞梅，1994）。男女雙方所考慮的因素中，家族的力量往往大於個人的自主性（謝文宜，2004）。婚姻背後仍有著家族的期待和連結。過去對男性來說，結婚更具有「成家立業」象徵性意義，是獲取社會地位與成人角色的重要指標。但隨著社會變遷，婚姻的結合與承諾產生變化，更多人進入婚姻是因為個人目標，以及與對方的愛情關係。蔡文輝（2010）認為伴侶式的愛情才是維繫婚姻家庭的方式，是經由兩人長期相處、互信互愛下產生的；婚姻需有責任與義務，



以及承諾，雙方彼此有永恆的期待，並透過婚姻取得一種歸屬的感覺。因此在進入婚姻關係之前，雙方可能需先確認彼此對婚姻的準備與共識（圖 3-7）。

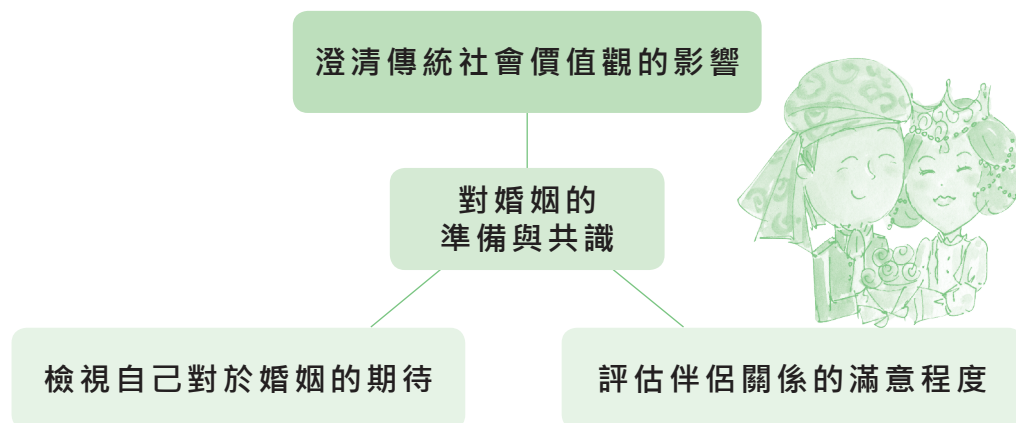


圖 3-7 婚姻準備與共識

資料來源：謝文宜（2005）。從國內將婚伴侶的婚姻承諾談婚前教育。《諮商輔導學報》，13，39-48。

（一）澄清傳統社會價值觀的影響

利翠珊（2005）指出「家」是華人婚姻的文化基礎，過去由傳統角色與規範構築而成，夫妻間的情感交流並未受到重視。但隨著時代的演進，多元的性別觀念反映在現代社會的婚姻關係中，「關係經營」成為現代夫妻新增的角色義務（張思嘉、許詩淇、李惟新，2018）。夫妻關係漸漸轉變為合作型關係，家事分工、共同管教子女、共有財產，家中重要事務共同決策，也同時保有自己的交友圈（周玉慧，2015）。但「容忍」仍是華人面對衝突常用的因應策略。因此當意見不合或衝突時，具有包容、體諒、不計較意涵的容忍行為亦是較被臺灣夫妻採用的衝突因應方式（利翠珊、蕭英玲，2016）。

值得注意的是，即使走向性別平權，透過婚姻所形成的姻親關係仍是女性擔心的婚姻議題。在華人社會中，「媳婦」常被視為外人卻得負擔侍養義務，但「需與夫家相處融洽」仍被女性視為婚姻裡的重要任務而造成女性壓力（鍾秉融、謝宏仁、鍾金原，2017）。不同文化會對婚姻與家庭的期待有所差異，因此進入婚姻前，可澄清自己所處文化的社會價值觀是否有影響自身對婚姻的看法。



(二) 檢視自己對於婚姻的期待

在婚姻準備過程中，常常有一些「婚姻迷思」，比如說「婚前同居是較佳的婚姻準備方式」、「世界上只有唯一一個對的人會和我結婚」、或是「只要相愛就可以走入婚姻」或「擇偶靠緣分」等，但其實這些迷思都和現實大有逕庭（表 3-1）。

表 3-1 婚姻迷思與現實

迷思	現實
婚前同居是較佳的婚姻準備方式	婚前同居與婚姻滿意度沒有正相關，婚前性行為甚至對已婚女性有負向影響
世界上只有唯一一個對的人會和我結婚	和不同人有不同的相愛方式，只要正確評斷，就可以找到可以相處和溝通的人
只要相愛就可以走入婚姻	愛無法戰勝一切，具備相似的價值觀和婚姻準備度更為重要
擇偶靠緣分	關係的建立和維繫需靠雙方培養、經營和創造

資料來源：整理自

1. 林容戎 (2010)。知覺父母對子女的擇偶看法與未婚男女擇偶迷思之關係研究—以大臺北地區為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
2. 張志琦 (2017)。婚前性行為與婚姻態度對婚姻不穩定之影響 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

檢視婚姻迷思以外，更需釐清婚姻對自己的意義，想進入婚姻的動機，以及婚姻是否符合自己的期待。希望自己有怎麼樣的婚姻關係？理想的丈夫或妻子應該扮演什麼樣的角色？清楚自己的期待，並審慎思考自己對於婚姻的承諾。



(三) 評估伴侶關係的滿意程度

在婚姻準備中，需重新檢視雙方對於彼此的認識，評估伴侶關係的滿意程度。不該因為適婚年齡已到，或交往時間已經很久等理由，而隨便進入婚姻。結婚不只是兩個人的結合，更是兩個家庭的互動。婚前需和對方共同繪製未來藍圖，未來的住所、家務分工、經濟、生子、甚至姻親互動等，這些議題不只自我釐清，更需和另一半確認，如果對於願景缺乏共識，那更該慢下來深入討論，確認雙方是否真正準備好進入婚姻。當共識達成，雙方朝共同目標努力前進，更能經營美好家庭。



故事發想與討論

荷娜從小生長在城堡之中，她的父母和親戚朋友都是貴族與貴族之間共結連理，在她的家庭經驗中，她自然會認為結婚的對象應該門當戶對，這時如果剛好出現年紀相當又是富商的費洛，那的確符合她理想伴侶的條件。費洛則是考慮與荷娜結婚後，他可以繼承城堡，便是看中荷娜的社會條件。

荷娜一開始可能被費洛的外貌和社會條件（富商身分）給吸引，但她其實沒有和費洛有太多的相處時間，反而之後和阿里一起共患難後，阿里的善良性格則成了她擇偶的心理條件。荷娜與阿里初接觸時並沒有火花產生，但隨著他們尋找姐姐的旅程中，他們的互動和自我揭露，讓他們更了解彼此，阿里慢慢喜歡上荷娜，他們在此時有了親密與激情，直到終於克服難關回到城堡時，他們才公開情侶關係，給予對方承諾。

當荷娜與阿里墜入愛河後，荷娜發現來自民間的阿里不懂貴族禮節，家世和穿著打扮都與自己一開始所設定的理想伴侶條件不同，這時荷娜可能需要一些時間去帶領阿里適應城堡的生活，也需看見原生家庭的成長背景與文化，彼此都需調整自己的想法，看見對方的優點。

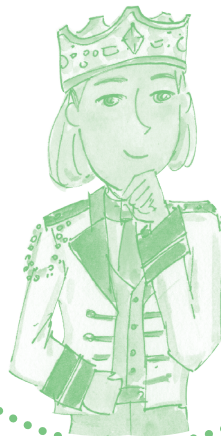


資源運用

內涵	資源類別	資源名稱	內容簡述	運用方式	適用階段
戀愛關係的支持網絡	書籍	孩子，我聽你說：為什麼孩子寧願問陌生人問題？呂律師深談那些青少年不願說的真心話(三采·2018)	其中一章節：<Q20 交男朋友該不該告訴父母？>藉由高中生詢問的問題，作者給予他的建議。	與學生一同閱讀文章： 1. 討論是否認同作者的觀點。 2. 會如何和爸媽揭露戀愛關係。 3. 可模擬對話。	國中
愛情關係探索與發展	電影	戀夏500日(霍士探照燈影業, 2009)	67:11-71:21(4分10秒) 男主角在與女主角分手後，一直希望可以挽回，發現無法復合而陷入絕望，之後重新振作，改變觀念，遇到下一個女主角。	與學生討論： 1. 如果自己是其中角色，在分手時會如何應對？ 2. 面對分手的失落，可以如何處理悲傷。	國中
	繪本	鱷魚愛上長頸鹿(采實文化, 2016)	很矮的鱷魚先生，愛上了很高的長頸鹿小姐，看似天差地別的動物，從相識、相愛、到共組小家庭，彼此包容關懷、克服困難。	與學生討論： 1. 故事中鱷魚和長頸鹿如何彼此吸引。 2. 在戀愛關係中，面對彼此的差異，如何協調溝通、接納包容。	高中
人生伴侶的選擇	歌曲	擇偶條件(華納唱片, 2006)	歌曲歌詞節錄： <條件一 要懂得會逗我笑； 條件二 要懂得珍惜我的好； 條件三 要偶爾像小孩撒嬌； 條件四 沒有接受不了嗜好； 條件五 個性不能夠太膽小.....>	可放歌曲，與學生討論歌詞： 1. 詢問學生是否認同這些擇偶條件，為什麼？ 2. 如果不認同，請學生多加訴說自身擇偶條件與原因。	高中
	網站	ilove 戀愛時光地圖(教育部, 2015)	網站擇偶遊戲表單，有許多項目可讓學生排出心中重要排序。學生排序完可檢視自己重視的面向是什麼。	使用網站功能： 1. 與學生一同排列自身的擇偶條件，每個單獨條件在學生心中的排序如何？如何取捨？ 2. 進一步與學生討論哪個條件才是最適合自己的。	



PART 4



PART 4

婚姻與家庭的建立

- 婚姻的本質與承諾
- 家庭願景與經營
- 為人父母的準備



家庭願景與經營——我們的家



婚姻是長遠的承諾——一輩子的
承諾



為人父母的準備——如何與孩子
相處





當荷娜告訴艾莉，她要和費洛富商結婚的消息時，艾莉拒絕祝福這段婚姻，姊妹倆爆發了激烈爭執。經歷多次危難後，桑尼戴爾城堡內的騷動停止。陪伴荷娜走過重重難關的阿里終於有機會向荷娜求婚。

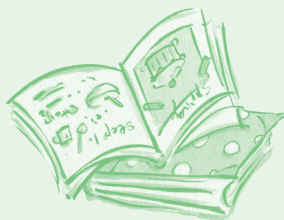
阿里：「荷娜，你是我見過最了不起的人，我全心全意愛著你，你願意嫁給我嗎？」

荷娜：「我願意！」

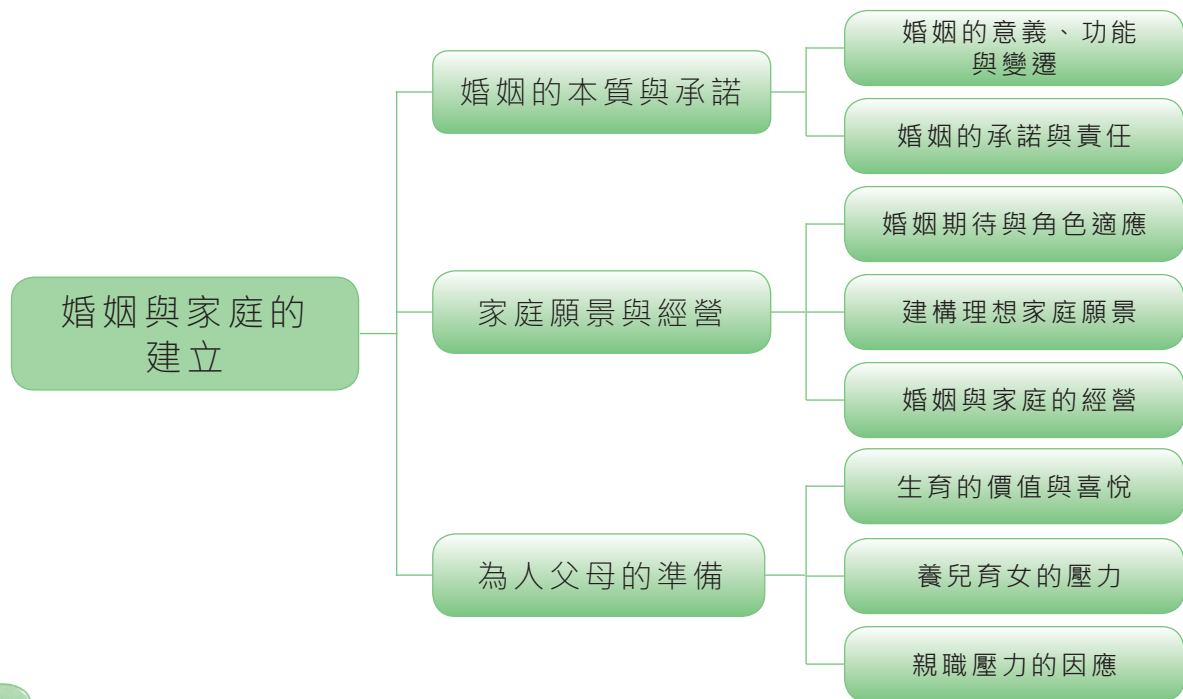
婚後荷娜就任為桑尼戴爾新任公爵，阿里協助城堡事務，閒暇時一起整理家園，日子很是幸福愜意。利寶、小可和偶爾來探望荷娜的艾莉，都盼望著他們可以多生些小孩。



主題摘要



結婚，是人生重要的選擇，選擇前應該澄清婚姻的本質、責任與承諾。選擇之後需要學習進入婚姻後的角色改變、建構家庭願景、經營婚姻與家庭。而為人父母，是人生最寶貴的經驗，除了喜悅，亦會伴隨著壓力，更需要好好學習。

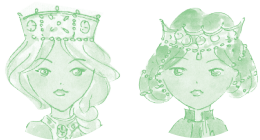


壹、婚姻的本質與承諾——一輩子的約定

當荷娜告訴艾莉，她要和費洛富商結婚的消息時，艾莉對荷娜說：「你不能嫁給一個才剛認識的人。」

取水人阿里也對荷娜倉促的訂婚感到不以為然，用一連串的問題確認荷娜是否了解費洛。「他姓什麼？他最愛的食物？死黨的名字？眼珠顏色？腳的尺寸？你跟他一起用過餐嗎？」

聽完荷娜令人啼笑皆非的答案後，阿里最後也說：「這聽起來不像是真愛……」



童話中王子和公主從此過著幸福快樂的日子……王子和公主，是完美的婚姻組合嗎？是否就能相守一生、幸福一世？

婚姻的意義到底是什麼呢？怎樣才能擁有幸福的婚姻？



一、婚姻的意義、功能與變遷—婚不婚有關係

(一) 婚姻的意義

婚姻代表的意義是什麼？以下分別從法律，也就是社會規範，和個人心理層面，來探討婚姻的意義（圖 4-1）。

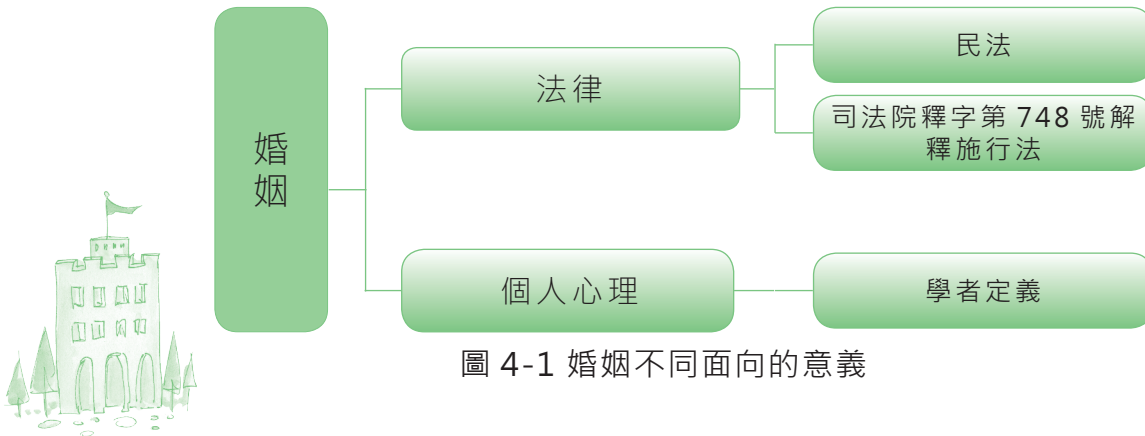


圖 4-1 婚姻不同面向的意義

1. 法律層面

從我國法律的角度來看，婚姻是以終生共同生活為目的的結合關係。

(1) 《民法》(2019 年 6 月 19 日) 第四篇親屬第二章婚姻第一節婚約第二節結婚

依據《民法》第 972 條：婚約，應由男女當事人自行訂定。第 980 條至 982 條：男未滿十八歲者，女未滿十六歲者，不得結婚。未成年人結婚，應得法定代理人之同意。結婚應以書面為之，有二人以上證人之簽名，並應由雙方當事人向戶政機關為結婚之登記。

(2) 《司法院釋字第七四八號解釋施行法》(簡稱《748 施行法》，2019 年 5 月 22 日)

依據《748 施行法》第 2~4 條：相同性別之二人，得為經營共同生活之目的，成立具有親密性及排他性之永久結合關係。未滿十八歲者，不得成立前條關係。未成年人成立前條關係，應得法定代理人之同意。成立第二條關係應以書面為之，有二以上證人之簽名，並應由雙方當事人，向戶政機關辦理結婚登記。

2. 心理層面

蔡文輝 (2010) 指出，婚姻是兩個人經由一種社會認可的儀式，給予對方一種誓約共同生活。有責任與義務，以維持彼此的親密關係，並保護對方的生活，婚姻的承諾包含一種永恆的期待，透過婚姻取得一種歸屬的感覺。

(二) 婚姻的功能

學者指出，關於婚姻有以下經過研究證實的事實 (facts) (Stanley, 2011 年 5 月)：

1. 大部分的人，不管有錢沒錢、男人或女人以及不同的文化背景，都渴望快樂、長久的婚姻。
2. 當人們有能力選擇、建立並維持健康婚姻關係時，人們和社會都能受惠。
3. 由於社會文化的影響，對於婚姻的看法變得很矛盾，既渴望又害怕、想靠近卻又遠離。

Stanley (2011 年 5 月) 的研究也指出，相較於同居或單身者，已婚者在下列項目表現較好 (表 4-1)：

- 經濟基礎；
- 健康 (對男性來說影響較大，但對女生來說是差不多的)；
- 整體生活快樂程度；
- 情緒健康狀態；
- 性生活 (比單身者或同居者更滿意性生活)

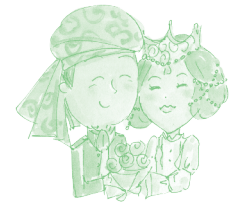


表 4-1 已婚者與單身者或同居者的比較

	已婚者	單身者或同居者
經濟基礎	+	--
健康	+	--
整體生活快樂程度	+	--
情緒健康	+	--
性生活滿意度	+	--

註： " + " 表示較佳； " -- " 表示較差

婚姻有多樣的功能，例如情感的功能、經濟的功能、健康的功能、保護與安全的功能、性生活的功能等。

根據多年來累積的研究顯示結婚能夠帶來健康，活得快樂，收入較高，也能累積財富，的確是不爭的事實 (楊文山，2008)。綜合學術上對婚姻的研究看來，婚姻對於個人和社會都深具價值。

(三) 婚姻的變與不變

但是近年隨著離婚率上升，大家對於婚姻是既渴望又害怕，這與國內「婚姻態度與婚姻教育需求調查」 (教育部社會教育司，2010) (已更名為終身教育司) 的結果十分類似，人們渴望婚姻，卻又害怕無法擁有成功的婚姻。隨著社會變遷，婚姻有些改變，也有不變的，就如多數人們對婚姻的渴望。



1. 晚婚

隨著社會經濟環境改變及教育程度提升，國人初婚年齡逐年攀升，晚婚趨勢明顯，而且教育程度愈高，晚婚情況愈明顯（行政院主計總處，2018）。

2. 結婚率下降

我國的結婚率，整體呈現下降的趨勢。對照世界主要國家的結婚率，與亞洲地區國家相比，低於中國、新加坡，高於日本、韓國（內政部統計處，2019a）。

3. 離婚率高

我國離婚率近年有漸趨平緩，但是對照世界主要國家，我國的離婚率雖低於最高的中國，在國際間仍算偏高，高於歐洲各主要國家。

4. 夫妻共同承擔婚姻經濟

以往婚姻中的角色分工，多偏向「男主外，女主內」，但近年來因女性教育程度提升，婚育離職比率降低，15~49歲育齡有偶婦女勞動力參與率約7成左右（行政院主計總處，2019），雙薪家庭較以往增加，夫妻共同負擔家庭經濟漸趨普遍。

5. 婚姻的文化規範仍偏向父系

婚後的居住模式除了夫妻兩人共住外，主要還是以與夫方父母同住為主，且社會規範多預期女性婚後理當去照顧丈夫家庭的各種需求（伊慶春，2019）。家務分工部分，也發現婚後女性不論是否有就業，仍承擔主要家務與親職責任（鄭文烽，2012；藍玉玲、林烘煜，2018）。

二、婚姻的承諾與責任—Yes, I do.



（一）婚姻的承諾

關於親密關係中承諾的意涵，依據 Stanley 與 Markman 的研究，主張承諾的本質是：選擇一個選項，放棄其他選項的決定。也就是當一個人承諾一段關係時，就放棄了其他可能的替代選擇機會。Stanley 與 Markman 指出多數人親密關係中的承諾，尤其是婚姻承諾，包含推力與拉力。而承諾包含兩個面向：奉獻（dedication）及束縛（constraint）（引自 Stanley, Rhoades, & Whitton, 2010）（圖 4-2）。

1. 奉獻

是指一個人想要維持和促進兩人關係，不只以期望和行動來繼續兩人關係，更進一步努力促進與投資兩人關係，尋求伴侶的福祉，甚至犧牲自我以促進關係。實際的表現可能是：與另一半的關係優先於生活中許多重要的事情；不想和另一半只是短期的關係；喜歡以「我們」來相稱，而非「我」與「他/她」；即使在艱難時刻，仍維持良好的關係等。

2. 束縛

相對於奉獻，束縛則是不管個人對兩人關係的奉獻或付出，而是將個人束縛在這個關係中。束縛可能來自外在或內在的壓力，主要是藉由關係結束所要付出的經濟、社會、個人與心理上代價，來促進關係的穩定。束縛可能來自於兩人共有的，例如兩人共同的經濟的投資、共有的財產等，或是共同的人際網絡，或是子女等；也有可能是維持關係的社會或是道德壓力，例如認為離婚是不對的。

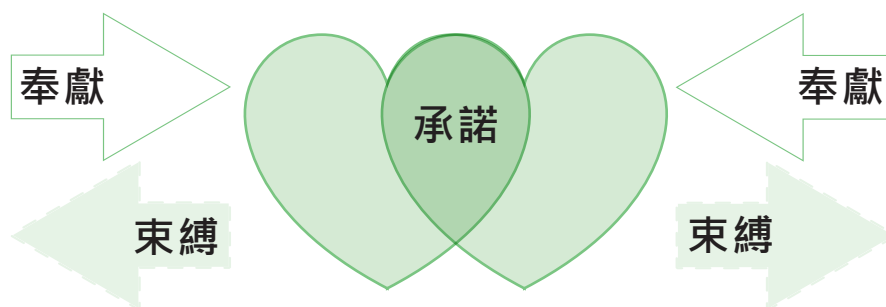


圖 4-2 婚姻的承諾

(二) 婚姻的責任

一旦說了「我願意！」「Yes, I do.」，選擇婚姻，進入婚姻就有責任維繫婚姻，並對高品質且長久的婚姻做出承諾。

婚姻的承諾包含個人奉獻與束縛，也放棄了其他選擇的機會。在婚姻中勢必會有衝突與挑戰，因此個人必須瞭解自己願意犧牲、奉獻多少來維持並促進這段婚姻關係，並且思考自己為什麼選擇這個人？一旦做了選擇，就必須放棄其他選項，而不是老是想著如果和另一個人結婚會如何？當伴侶兩人宣告「我願意」到「我們將……」，兩個人就衍生出永久性與未來性。

因此，婚姻的承諾是要付出努力持續促進與維持的，承諾是伴隨著責任的。David Knox 曾說：「婚姻，代表著一個人一生對另一個人最大的奉獻與承諾。」(引自彭懷真，1996) 所以，當一個人對另一人有婚姻承諾時，是指不再考慮其他可能的選擇機會，而且也是一輩子的承諾，同時也會付出最大的努力維持這個承諾。

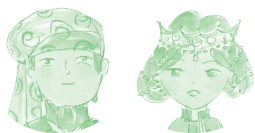


貳、家庭願景與經營—我們的家



桑尼戴爾城堡內的騷動終於停止，魔法森林的迷霧也完全消散，阿里向荷娜求婚成功。

之後荷娜就任為桑尼戴爾新任公爵，阿里、小可、刺寶還特別穿上禮服一同參加就職慶典。艾莉則留在魔法森林，成為魔法森林的守護者。



現實世界中的婚姻，可以真的如童話般從此過著快樂幸福的生活嗎？

阿里和荷娜兩人自然就能有幸福的婚姻與家庭生活嗎？

現代社會中的夫妻又該如何面對婚姻生活，才能如荷娜與阿里般相互扶持呢？攜手一生、理想的婚姻與家庭生活是如何呢？又該如何經營？

婚姻是人際關係中最特殊的一種，兩人來自不同的成長背景，從互不相識到相互許諾，以最親密的距離一起生活共度一生。人們進入婚姻無非期待「執子之手，與子偕老」。許多人以為婚姻的親密是生活中自然產生的，事實上，婚姻是需要努力經營的。研究發現許多婚姻滿意度高的夫妻都曾特別用心建立、維持與滋潤親密關係（藍采風，1996）。

一、婚姻期待與角色適應—從單人到雙人行



（一）溝通婚姻期待

什麼樣的婚姻是好婚姻呢？芬克爾（Eli Finkel）指出，當我們對婚姻賦予重大期待，而雙方都符合這些期待時，就是好的婚姻（引自 Illing, 2018）。換句話說，就是當雙方對婚姻的期待能被實現。但是兩個不同成長背景、甚至不同性格的婚姻組合，自然一定會有合與不合的地方。重要的是必須學習認識自己、認識伴侶、認識到兩人之間有什麼的互動關係，然後適當地調整婚姻期待。

所以說沒有完美的伴侶，只有透過兩人不斷地學習調整，成為完美的不完美伴侶。如果婚姻有心理健康、幸福等好處，那必是一條「雙向道路」，你所付出和得到的要一樣多。

（二）婚姻角色適應

婚姻建立初期的角色調適成功與否，將深切地影響未來夫妻關係與家庭各階段的發展與調適（陳靜宜，2006）。當兩個來自不同家庭的人進入婚姻之後，立即感受到婚姻所帶來的角色期待、與配偶的原生家庭和朋友關係等

多方面角色改變的衝擊。進入婚姻後，必須要調適伴隨而來的角色改變，例如從單身轉變成雙人行、從兒子 / 女兒轉變成女婿 / 媳婦等。

隨著婚姻而來的角色改變，必須加以學習調適，例如成了別人的丈夫 / 妻子，決定未來生活安排或職涯時，不能想著這是我自己的事，因為生活安排或職涯會影響兩人的家庭，必須兩人一起溝通討論。

二、建構理想家庭願景—共塑你我的家

如何將戀愛的甜蜜或浪漫，轉為一生相互陪伴的婚姻？這需要兩人共同討論與建構。結婚是兩人共同建立一個家庭，如果事先兩人對未來的家庭願景有共識，婚姻生活就朝此目標前進。如此可以避免到了婚姻中，才發現原來兩人的家庭圖像是完全不相容的，這時再來溝通或調適，雖然也未必全然沒有機會達成共識。但也有可能無共識，至此再談離婚，難免有早知如此，何必當初的感嘆！

建構家庭願景可從建立家庭的核心價值出發，可以從家人的角色與互動關係、家庭生活資源與經營兩大方向思考，勾勒出未來家庭願景（圖 4-3）。

家人的角色與互動關係包含：彼此的婚姻關係、家庭角色職責、姻親相處、生兒育女。在婚姻建立初期，兩人除了彼此的婚姻關係外，必須討論協商家庭角色職責，現代夫妻的角色不再如以往刻板地區分「男主外、女主內」，夫妻的角色必須重新界定，共同協商家庭的角色定位。對於姻親親屬角色、是否生兒育女、育兒角色等，也必須討論出兩人共同的願景。

家庭資源經營與管理包含：投注家庭心力、家務分工、工作與家庭平衡、財務管理。資源是有限的，雙人行的生活不似一個人，想如何運用資源，都是自己說了算。透過婚姻，兩人的時間、金錢、精力等資源，整合成家庭資源，如何運用與管理，必須討論出願景共識，做為未來家庭經營的依據。

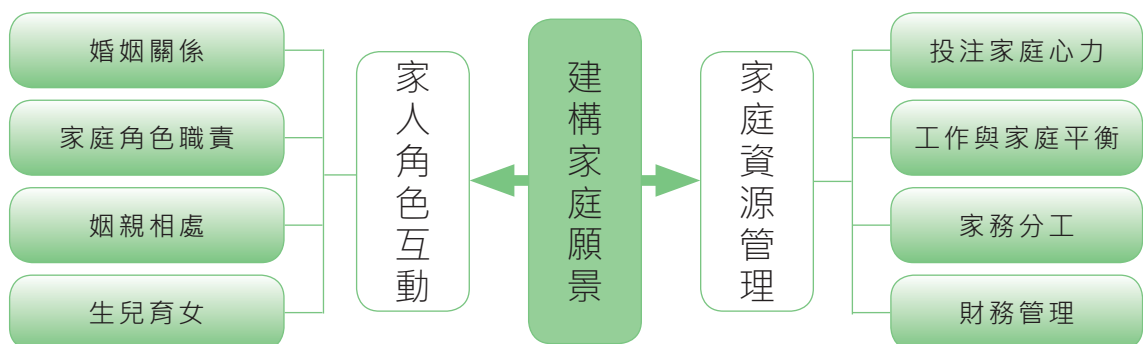


圖 4-3 建構理想家庭願景




三、婚姻與家庭的經營—攜手一生

婚姻不同於戀愛，戀愛時的浪漫激情要轉變為安定相伴的婚姻生活。因此，進入婚姻前後，都應學習婚姻與家庭的經營，包括婚姻調適、姻親的相處、工作與家庭的平衡、家務分工、財務管理、生育子女等，都需要用心經營。

(一) 婚姻調適

「婚姻調適」是夫妻兩人經營婚姻生活的一個動態歷程，且隨婚齡增加而有不同的調適需求，以助於持續發展融洽一體的婚姻關係（陳靜宜，2006）。婚姻調適是一個漫長而持久的過程，在生命的不同階段裡都有不同的挑戰與課題。可分為兩個面向：學習面對婚姻中衝突與溝通、不同婚姻階段的學習與調適。

1. 婚姻中的衝突與溝通



根據內政部統計處（2019b）資料，102-107年離婚者婚齡未滿5年者占比最高，超過30%且有逐年升高趨勢。John Gottman指出婚齡未滿5年婚姻容易離婚的主要原因是夫妻不知如何處理兩人的差異與衝突（引自黃維仁，2009）。美滿的婚姻並非指沒有衝突或問題的婚姻，而是指那些能夠以理性來適應衝突的婚姻（藍采風，1996）。而長期習慣地逃避衝突，更是預測離婚重要的指標之一（黃維仁，2009）。因此婚前必須學會因應衝突，才不致讓衝突破壞了感情。

人與人之間發生衝突多是看法不一致，而不一致的意見有時可透過溝通達成共識，但有時卻會因為誤解而無法進一步溝通，這些誤解則多因差異而造成。夫妻間的差異可能有年齡、教育程度、宗教信仰、原生家庭、個性、價值觀、處世態度等，差異不必然造成衝突，即使是婚姻幸福、快樂的夫妻，雙方之間也仍會有差異存在，關鍵在於夫妻能否健康地處理彼此的差異與衝突。

婚姻家庭治療學者維琴尼亞·薩堤爾（Virginia Satir）（吳就君譯，2003），提出五種常見的家庭溝通模式（表4-2）。

表 4-2 五種常見的家庭溝通模式

模式	說明
指控型	攻擊別人防衛自己
討好型	討好別人保護自己
電腦型	壓抑感受以保護自己
小丑型	避重就輕，逃避問題
真誠型（一致型）	滿足雙方需求

第一種是指控型 (Blamer) : 用攻擊別人來保護自己 ; 第二種是討好型 (Placator) : 用討好別人的方式來保護自己 ; 第三種是電腦型 (Computer) : 這種人常壓抑自己的感覺 , 投注所有的精力到工作或事情上 , 藉此逃避感受 , 保護自己不受傷 ; 第四種是小丑型 (Irrelevant) : 這種人在遇見問題時 , 會以開玩笑的方式 , 避重就輕 , 藉此逃避問題。

以上四種都是不健康的處理衝突模式。每對夫妻扮演的角色可能都各不相同 , 而且每個人會有主要的和次要的衝突應對模式 , 以此來保護自己。第五種真誠型或一致型 (Congruent) : 是最健康的應變模式 , 這種人了解自己的需要 , 也了解對方的需要 , 並且願意真誠地面對自己與對方的需要 , 懂得彼此疼惜 , 會設法尋求雙贏 , 可能是相互妥協或是包容 , 盡量讓兩人的需求都得到滿足。

2. 不同婚姻階段的學習與調適

「變」是婚姻的本質 , 但是婚約的特質卻是不可變 , 是一輩子的。人們以 25 歲或 30 歲的眼光來挑選 50 或 60 歲、甚至 70 或 80 歲時的伴侶 , 我們只知道 25 歲時的伴侶間彼此是合適的 , 卻無法得知自己 50 歲時變得如何 ? 兩人是否適合 ? 婚姻是一個動態的歷程 , 婚姻與家庭都是有生命的 , 婚姻中配偶兩個人身、心不斷成長的過程中 , 除了個人的改變 , 也有婚姻與家庭的變動 , 還有外在社會的變動 , 因此 , 婚姻將會面對許多內在與外在的挑戰。

所有快樂婚姻的共同特質之一 , 就是「改變及忍受改變的能力」 , 配偶有能力來適應內在需求及外界的改變 (藍采風 , 1996) 。

面對婚姻的不同階段 , 各有不同的挑戰要面對 , 夫妻必須要能一起學習與調適 (圖 4-4) 。例如新婚階段 , 兩人要學習日常生活的適應、適應姻親關係、期待第一個孩子的到來、適應懷孕等 ; 有子女的婚姻階段 , 除了學習為人父母、協助子女成長外 , 也仍需滿足婚姻的期待等 ; 到中老年婚姻階段 , 子女離家後的空巢夫妻要適應只有兩人的家庭生活、要學習重新活化婚姻生活 , 也要面對老化及健康問題等。執子之手 , 與子偕老 , 也要一起學習 , 一起守護兩人的家。

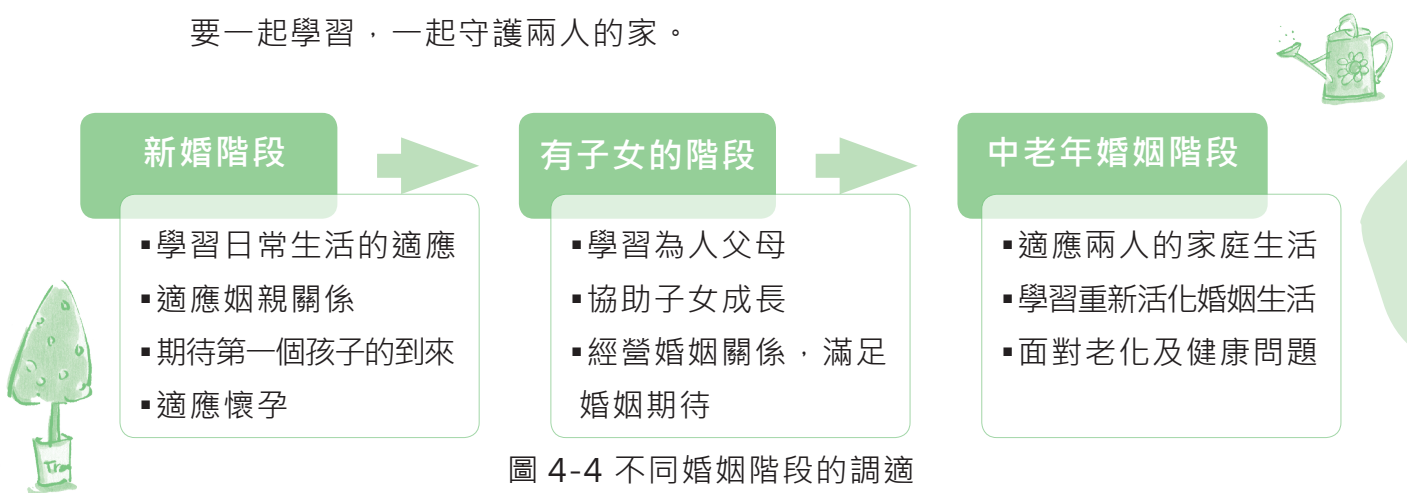


圖 4-4 不同婚姻階段的調適

(二) 姻親的相處

吳明燁與伊慶春(2003)在家庭因素對於婚姻滿意度的影響研究中，發現配偶之外的家人互動與社區互動關係亦會顯著影響婚姻滿意的感受。文化規範是影響年輕夫妻婚姻品質的重要考量，而且對妻子的影響更為顯著，因為不論是結婚後和父系同住的安排抑或婚姻關係的維持與互動，皆遵循父系規範的運作法則(伊慶春，2019)。

姻親關係是難得的緣分，彼此相互尊重、關懷，婆婆不宜有熬成婆的心態或過度干涉兒子與媳婦的生活，應將媳婦視為自己人；而為人媳婦者婚後也應主動關懷及孝養公婆，對於公婆的協助應心存感激。除了婆媳雙方面的相互關懷外，丈夫是婆媳關係的重要關係人，當已婚女性獲得越多丈夫情感性與工具性的支持則婆媳關係越和諧(陳小英、周麗端，2006年10月)。丈夫應努力扮演協調者和潤滑的角色，建立和諧及雙贏的婆媳關係。

另外，隨著時代的變遷，性別漸趨平等，夫妻婚後皆應本著愛屋及烏的想法，妻子孝敬公婆，丈夫也應主動關心岳父母生活起居，善盡「半子」的責任。



(三) 工作與家庭的平衡

根據行政院主計總處資料顯示(表4-3)，近20年因女性教育程度提升，婚育離職比率降低，15~49歲育齡有偶婦女的平均勞動力參與率逐年上升。也就是說，夫妻共同負擔家庭經濟漸趨普遍，臺灣雙薪家庭較以往增加，且以家中有未滿6歲子女比例提高最多。

當夫妻都工作，雙收入家庭最直接的優勢，就是多了一份收入，家庭的經濟壓力減輕許多，也可提高整體的生活品質。但是雙方都必須面對一個挑戰，就是同時面對工作與家庭的壓力，夫妻最大的壓力來自工作與家庭的多重角色，有太多的任務要完成，卻沒有足夠的時間可以運用。

表 4-3 15 歲至 49 歲育齡有偶婦女的勞動參與率 (單位：%)

	平均	子女均在 6 歲以上	有未滿 6 歲子女	尚無子女
88 年 5 月	56.05	58.84	49.24	67.47
108 年 5 月	75.46	75.64	71.13	86.34

資料來源：行政院主計總處(2019年11月28日)。108年5月人力運用調查統計結果。取自 <https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=44872&ctNode=5624>

當夫妻決定要選擇成為雙收入家庭兼顧工作與家庭時，必須認清：一個人不可能同時完全滿足孩子、家庭及工作上的所有要求。必須透過溝通、協商與妥協，才能發展出符合真實狀況的角色期待，試著正向肯定自己或家人



完成或重視的部分，有些部分則必須有所取捨，例如降低家務的標準等，重新調整價值觀是很重要的。



(四) 家務分工

隨著工作與家庭平衡的議題而來的，就是當兩人都工作，家務要如何分擔？隨著女性就業增加，夫妻兩人都主外，共同負擔家庭經濟，自然就沒理由要女人獨自負責家務！

學者研究指出，雙薪家庭已成為現代社會的主要家庭結構，但雙薪家庭夫妻無論在「家務」或「親職」上，卻依舊呈現出「女性為主要負擔者」之情形（鄭文烽，2012；藍玉玲、林烘煜，2018）。這對婚姻中的妻子會造成很大的壓力，進而影響婚姻關係。

如果夫妻能共同分擔家務及子女教育，不僅可以減少家務壓力，還有助於夫妻親密關係的維持，提高婚姻滿意度。尤其是丈夫協助家務工作，對妻子、家人關係都很有助益。父職的參與、支持與分擔子女的教養，除了能釋放母親在工作與家庭中的壓力，更能增強家庭親子關係的親密感與夫妻婚姻生活滿意度（郭美娟、陳若琳，2012）。

(五) 財務管理

家庭理財的目的在於確保家庭財務的穩定與安全。兩人組成家庭後，就必須規劃家庭的財務，一方面應付家庭的不時之需，例如車禍的醫療支出，一方面預備家庭未來的支出，例如購屋基金、子女養育費。既然有共同的財務目標，那就會牽涉到家庭財務的錢要從裡來？是將兩人的錢集合起來共同管理？還是你的錢是你的錢，他的錢還是他的錢？

婚後夫妻的財產要採用哪一種財產登記制，是約定的各自管理自己財產的分別財產制或是集合共管理的共同財產制？還是法定財產制？在婚前就應加以討論，若不想採用法定財產制，在婚後的三個月內就要去法院登記，否則就是法定財產制。

再來就是要由誰管理家庭財務？家庭的消費額度多少？投資的選擇的重要考量為何？這些都必須加以溝通、協調，並加以規劃。夫妻兩人來自不同的家庭，生活習慣和金錢觀本來就有差異，再加上家庭支出各面向的考量不同，很容易有衝突與爭執，進而牽動夫妻之間的感情。因此，不管是家庭理財目標、金錢觀、消費習慣、投資觀念、甚至財產的登記，最好充分溝通，協調雙方可以接受的原則，別讓錢傷了兩人的關係。



(六) 生育子女

生育子女是許多人在結婚前就會討論的話題之一，嬰兒的出生的確會對夫妻生活與行為產生重大的影響，因此在婚前兩人必須好好溝通討論。生育子女仍是現代家庭的趨勢，基本上只要有結婚，已婚夫妻的生育率接近兩人。另外，已婚女性的理想子女數在 2004 年後大致維持在替代生育率之 2.1 人的水準（鄭雁馨、許宸豪，2019）。

生育子女有其壓力，例如要承擔經濟責任、照顧小孩要調整生活作息、子女的照顧要增加家務的責任、兩人的世界大受干擾、必須犧牲個人興趣與嗜好等。但是生育子女會讓我們從依賴角色轉變為被依賴的人，這種轉變除了對個人自我成長有幫助外，也有助於兩人的婚姻關係。

生育子女後，夫妻應該共同分擔照顧、教養子女的責任。除了共同扮演的角色外，父親與母親的角色也有其獨特性，在教養子女的過程中，更需攜手合作以協助子女發展。現代親職角色挑戰多，父母應該了解孩子各階段的發展概況，才能引導孩子成長，可以透過親職教育的學習，充實個體發展的知識及子女教養的方法，並具備解決親子問題的能力。使子女在成長過程中，能得到父母適時適切的引導與扶持，亦有助於親子間的彼此了解，增進親子間的親密關係。



參、為人父母的準備—當爸媽也要學習？

婚後荷娜就任艾倫戴爾新任公爵，閒暇時一起整理家園，日子很是幸福愜意。

利寶、小可和艾莉都盼望著荷娜和阿里可以多生些小孩。尤其是利寶，他說：「這樣當荷娜和阿里在忙城堡的事情時，就有很多孩子跟我玩，我就不怕寂寞了！」

但是荷娜與阿里討論到底要不要生孩子時，荷娜擔心自己公爵工作繁重，沒有時間照顧孩子……喜愛小孩的阿里要荷娜不必擔心，他可以一起照顧，也會學習成為一位好父親。

一段時間後，兩人迎接第一個孩子，阿里雖然不善言辭表達，卻是個非常疼愛孩子的父親。





傳統婚姻，生育子女是婚姻的重要目的與功能。但是隨著避孕知識與方法普及、社會變遷、生活型態及價值信念的轉變，生育子女變成婚姻的選擇之一。兩人結婚後，要不要生孩子呢？

我國人口結構面臨高齡、少子女化趨勢日益嚴重，已成為國安問題（行政院新聞傳播處，2019）。臺灣自2003年落入「超低生育率門檻」（生育率為1.3）後，就被聯合國列入最低十個國家之一。學者指出，少子化對社會的衝擊，不只是人口數量的變化，而是人口結構的失衡，因此各國均十分重視低生育率問題。美國更是在生育率低於1.6人時，政府與學界熱烈討論並研擬鼓勵生育措施（薛承泰，2019年4月9日）。

面對少子女化的議題，常見媒體報導指出，因為生育及養育的高成本，讓年輕夫妻不敢生孩子。是真的嗎？學者分析發現，許多夫妻結婚後都會生育子女，而且已婚夫婦還是有很高意願生第二胎，而並非如媒體所渲染的「多數人都不敢生二胎」（鄭雁馨、許宸豪，2019）。

可見生育子女對已婚夫妻而言，並非只有成本，仍有其很高的價值。

個人對於子女所持的評價，將會造成其生育態度與行為的差異。國內的相關研究則將生育子女的價值區分為兩個層面（黃秀珠、林淑玲，2005）：正向的價值是指個人因心理、社會、文化、生物與經濟等因素的影響而肯定生兒育女的益處、意義與重要性；負向的代價則是個人對於擁有子女後所需付出的精神、情感、體力和經濟等各種成本的看法。



一、生育的價值與喜悅——生養的甘甜

生育的正向價值能夠激發人們生養孩子的動機，負向的代價則會減低夫妻養兒育女的意願。

一般而言，生育子女可提供父母的心理滿足、提供家庭經濟助益、幫助父母獲得文化認同三個層面的價值（林素秋，2012）。

（一）子女能提供父母的心理滿足

包含親密情感連繫；愉悅、滿足與能力感等心理滿足。子女能提供連繫情感的機會，滿足父母親對於情感層面的需求。孩子對於夫妻而言，在心理上是兩人愛情的結晶，在生活上彼此共同的目標與重心，在生理上是血濃於水的親緣，使夫妻間的關係因此益加密不可分。



從生命的孕育到孩子出生後，孩子的一舉一動都催化生活中的笑聲；不論是牽著爸媽的手踏出的人生第一步，還是看著父母的臉開口喊的第一聲「爸爸」、「媽媽」，在在都讓父母生活充滿了驚喜和快樂。夫妻也在共同養育子女的同時獲得自我成長，更從孩子的發展得到滿足與能力感。



（二）子女能提供家庭經濟助益

子女可以分擔家中勞務、提供經濟支援，同時也是夫妻年老時的依靠。農業社會中，孩子是家庭勞動力與父母年老時經濟的重要來源。雖然在工業化、商業化的現代社會中，子女所能貢獻的實質利益減少，養育子女的成本提高，經濟價值日益低落；但是在社會逐漸變遷的過程中，即使家庭價值已隨時代轉變，但多數人仍保有奉養雙親的價值觀。子女奉養父母，仍是臺灣社會最大的共識（伊慶春，2014）。全國的老人狀況調查也發現，65歲以上主要經濟來源以「子女或孫子女奉養」比例最高（衛生福利部，2018）。

（三）子女能幫助父母獲得文化認同與社會地位

包含傳宗接代與生命延續、社會地位、宗教或道德價值。生兒育女能使個人獲得成人的地位與認同，提高個人在家庭與社會中的地位。成為父母，表示個人已準備承擔養家的責任，因此能夠得到社會對自己成人身分的認同（陽琪、陽琬譯，1995）。

養育孩子也符合部分宗教信仰或可以提高自己在他人心目中的道德性。例如天主教認為生育是婚姻的神聖使命（陽琪、陽琬譯，1995）。而在現實生活層面上，一般認為當爸爸、媽媽的過程中可以學到不自私、犧牲付出、為別人著想等較屬於成人應有的責任感與成熟特質。



二、養兒育女的壓力—甜蜜的負擔

養育子女除喜悅外，亦會伴隨著壓力，例如教養壓力、親職角色能力與限制、外界環境壓力等（林素秋，2012）。

（一）子女教養壓力

包含子女養育、親子互動壓力。孩子年幼時得掛心其發育狀況和身體健康，就學時要煩惱課業、升學問題與同儕關係，踏入社會後還會擔憂工作穩不穩定、結不結婚以及婚姻幸福等等，子女從小到大，總有各種煩惱能讓父母放心不下。

另外，當孩子本身難以照料、親子溝通不良或子女不符父母期望時，也可能導致雙方無法融洽相處而導致關係不佳。此時不僅父母很少能感受孩子正向的情感回饋，甚至會感受到負向回饋與增加心理壓力。



(二) 親職角色與能力限制

包含親職能力限制、親職角色限制，以下分述之。

1. 親職能力限制

可分成心理以及物質兩方面。在心理方面，子女將會帶來許多難以預料的挑戰，可能因為擔心自己能力不足，無法善盡父母的職責或是不能盡心養育孩子而造成嚴重的心理壓力。在物質方面則可能憂心沒辦法供給子女一個良好穩定的生活，例如是否能給予孩子舒適的居家空間、優渥的物質生活或是高品質的教育。養育子女的金錢支出可能是父母的主要經濟壓力來源。

2. 親職角色限制

是指因親職角色而限制其他角色的發展，尤其養育子女是長期的責任，耗用大量的時間、精神與氣力之餘，會對個人扮演其他角色造成影響。例如在夫妻角色方面：養育子女削減了關照配偶的時間。如果沒有做好準備和調適，夫妻之間不但無法因孩子的加入而增加互動與親密感，反而可能惡化情感或疏遠兩人的關係；在人際互動方面：受限於子女照顧的問題，可能無法經常與朋友見面，也比較缺乏認識新朋友的機會；在事業發展方面：尤其是女性受限於社會期待，雖與男性共同承擔家庭經濟，但子女照顧責任往往還是落在母親身上，嚴重影響女性個人的事業與生涯發展。

(三) 外界環境壓力

可以分為社會環境、自然環境。社會環境部分，如治安不良，威脅孩子安全；黑心商品影響孩子的健康與發育；全球化浪潮和整體經濟前景惡劣之下，子女面臨的競爭壓力等等。自然環境部分，全球暖化造成的極端氣候，影響居住與生活環境；工業化污染的霧霾，造成孩子一出生便遭受健康威脅等。人類的生活空間與環境每下愈況，都給父母帶來育兒的壓力。



三、親職壓力的因應—協力養育

親職壓力的因應，可從夫妻共親職、尋求社會資源、正向面對與界定壓力三方面著手(圖 4-5)。

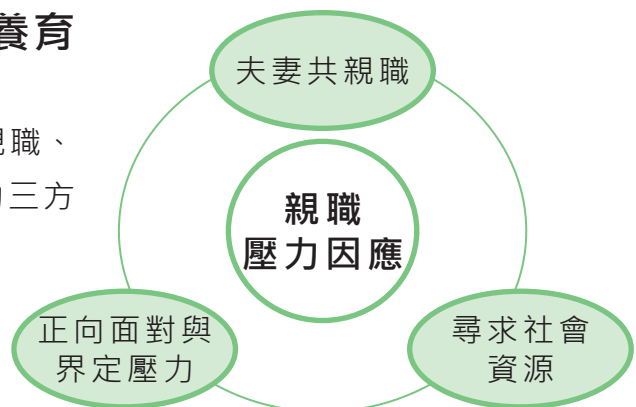


圖 4-5 親職壓力因應策略



（一）夫妻共親職

共親職 (co-parenting) 是指：父母共同分擔照顧、教養子女的責任。父親與母親形成一個親職同盟，以互助合作方式一起照料子女，除了可充分結合父母雙方的優勢與資源，帶給子女最好的影響外，更能增進夫妻互動，提高婚姻的滿意度。只要是與子女發展及需求有相關的，都屬於共親職的內涵，例如共同參與家庭經營、相互支援子女照顧、一起分擔家務工作等。想要做好共親職，首要之務是夫妻雙方要「同心」且「協力」，亦即在教養信念與目標上建立共識，積極肯定對方角色的重要性，並在行動上相互支持與合作，這對家庭關係的經營也是很重要的基礎 (曾慶玲、楊希珮，2016)。

（二）尋求社會資源

包含家庭與學校、社會合作，親職教育社會資源等。



孩子從進入幼兒園開始，孩子在學校的時間往往比在家裡還要長，因此家庭與學校需要有密切合作，才能讓教養發揮最大影響力。家庭和學校都處在社會中，因此必須同時結合社會的資源，才能最有利於孩子發展。尤其是現代社會變遷快、家人共處時間少、家庭壓力與危機多，在子女教養上面臨更高的挑戰。若能透過結合社會的力量，提供相關支持與協助，更能有助於親職功能的發揮。

一般常見的親職教育社會資源有：(1) 教育相關機構：提供親職教育知能的教育單位，如各地家庭教育中心、社區大學等。(2) 社會福利機構：提供家庭或親職問題諮詢，及親職教育訓練的公私立團體，如家扶基金會、兒童青少年福利中心等。(3) 衛生醫療機構：協助父母管理子女身心健康，如國民健康局、社區心理衛生中心等。



（三）正向面對與界定壓力

子女所帶給父母的甘與苦、成就與壓力、付出與獲得常是一體的兩面，端賴父母以何種觀念與角度來看待 (林素秋，2012)。目前社會氛圍，生育的負面經驗較常被轉述，而作為父母的喜悅卻很少成為話題，因此一想到生育容易就想到代價的負面印象。除尋求家人、社會資源支持外，如果能轉念正向看待子女的價值，珍惜難得的父母角色經驗與親子的人生緣分，有助於因應親職壓力。



故事發想與討論

到底艾莉為什麼那麼強烈反對荷娜嫁給剛認識的費洛？取水人阿里也不以為然。什麼樣狀況下的兩人才適合結婚呢？怎樣才能擁有幸福的婚姻？王子和公主，只是童話中的完美的婚姻組合。想要擁有幸福的婚姻，必須先澄清對婚姻的承諾與責任，之後兩人再進一步討論婚姻與家庭的願景。

荷娜完全不了解費洛，也沒思考過婚姻的意義，只是因為遇到了富商，就想跟他結婚，更從未與他討論兩人對婚姻的期待，以及家庭的願景等。像這樣沒有經過交往、婚前討論與澄清的婚姻，可能從一開始就注定了未來的失敗.....

好不容易阿里和荷娜相知相扶持，共同克服許多困難，承諾相守一生，兩人自然就能有幸福的婚姻與家庭生活嗎？答案可能也不一定是肯定的。婚姻的不同階段各有不同的挑戰需要面對，夫妻兩人仍然需要一起學習，相互扶持。例如荷娜是公爵，需要處理繁雜的城堡事務，婚後的阿里，一樣總是在荷娜需要時協助她，一起面對並克服困難與挑戰。

兩人結婚後，要不要生孩子呢？生育子女對已婚夫妻而言，並非只有養育的成本，仍有其很高的價值與喜悅，孩子的點滴豐富了阿里和荷娜的生活。



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
婚姻的本質與承諾	網站	ilove 戀愛時光地圖 / 保溫時光 / 健康婚姻建築師 (教育部, 2015)	進入婚姻的理由就像是三隻小豬故事中蓋房子的建材。有些理由就像用磚頭蓋房子堅固又經得起考驗；有些不得不的情況，就如稻草的房子，當大野狼來臨時變得不堪一擊。	填寫測驗後，再逐題全班討論，也可以填寫後再於小組內進行討論。 1. 哪些是婚姻的磚塊？ 2. 哪些是婚姻的木板？ 3. 哪些又是婚姻的稻草？	高中
家庭願景與經營	影片	Funeral (新加坡社會發展、青年與體育部, 2009)	影片描述一位妻子，在葬禮上悼念她剛過世的丈夫.....說道「人生就是這樣，攜手一生，記憶最深的卻是這一些點點滴滴的不完美，凝聚成我們心中的完美。」	欣賞影片後，討論： 1. 怎樣是完美的不完美伴侶？ 2. 理想的婚姻生活是如何？	高中
	繪本	鱷魚愛上長頸鹿 2：搬過來搬過去 (三之三, 2007)	鱷魚和長頸鹿這對情侶從互不相識，到共組甜蜜的家。最開始先住鱷魚的房子裡，可是鱷魚的房子太小；搬到長頸鹿的房子，房子又太大了，都有諸多不便.....	引導學生討論： 1. 如果遇到鱷魚和長頸鹿的狀況，該如何解決？ 2. 如果是在婚姻遇到彼此差異的狀況，會如何面對？	
	繪本	請好好照顧我的花 (格林文化, 2015)	羅蘭來到莫亞的大房子，成為新的管家。她走進他的世界。隨著時間，兩人的感情逐步增溫。但當離別來臨時，他們該如何面對孤單和思念？又要如何找回真正的自我，看見感情世界中更多的可能性？	閱讀故事後，討論： 1. 故事巨人莫亞和羅蘭兩人身形轉變與關係的轉變。 2. 愛情或婚姻中，只是努力為對方付出，甚至迷失了自我，對關係的可能影響？	
為人父母的準備	影片	15 個小孩讓又一天爸爸媽揪心的第一次 (親子天下, 2016)	每個爸媽一定都經歷過：新生兒日夜顛倒的日子、寶寶第一次站起來、第一次生病、第一次分離焦慮.....孩子的一點一滴都豐富了父母的生活。	欣賞影片後，討論： 1. 印象最深刻的畫面，為什麼？ 2. 影片中有哪些為人父母的喜悅與壓力？ 3. 問問父母，自己成長中哪個第一次讓父母記憶最深刻？為什麼？	高中

參考文獻

- 內政部統計處 (2019a)。內政國際指標 / 表 23 主要國家結婚率。取自 <https://www.moi.gov.tw/stat/node.aspx?sn=6022>
- 內政部統計處 (2019b)。108 年第 25 週內政統計通報 _ 婚齡統計。取自 https://www.moi.gov.tw/stat/node.aspx?cate_sn=-1&belong_sn=7887&sn=8214
- 王淑俐 (1995)。青少年情緒的問題、研究與對策。臺北市：合記。
- 司法院釋字第七四八號解釋施行法 (2019 年 5 月 22 日)。
- 民法 (2019 年 6 月 19 日)。
- 伊慶春 (2014)。台灣地區家庭代間關係的持續與改變 -- 資源與規範的交互作用。《社會學研究》，3，189-215。
- 伊慶春 (2019)。臺灣的家庭變遷：家庭社會學者的研究關懷。《近代中國婦女史研究》，34，219-254。
- 伊慶春、熊瑞梅 (1994)。擇偶過程之社會網絡與婚姻關係：對介紹人、婚姻配對、和婚姻滿意度之分析。載於伊慶春 (主編)，《臺灣社會的民眾意向：社會科學的分析》(135-177 頁)。臺北市：中研院。
- 朱玉鳳 (2014)。合宜的服裝贏得良好第一印象。《禮貌，你做對了嗎？》(66-73 頁)。臺北市：商周。
- 朱玉鳳 (2017)。常見的幾種打招呼方式。《高中生這樣做就對了：國際禮儀與國際交流實務》(44-47 頁)。新北市：前程文化。
- 行政院主計總處 (2018 年 3 月)。2018 年性別圖像—人口、婚姻與家庭篇。取自 <https://www.stat.govtw/ct.asp?xItem=33342&ctNode=6135&mp=4>
- 行政院主計總處 (2019)。108 年人力運用調查統計結果。取自 <https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=44872&ctNode=5624>
- 行政院主計總處 (2019 年 11 月)。108 年 5 月人力運用調查統計結果。取自 <https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=44872&ctNode=5624>
- 行政院性別平等處 (2018)。重要性別統計資料庫。取自 <https://www.gender ey.gov.tw/gecdb/>
- 行政院新聞傳播處 (2019)。少子女化對策計畫—營造友善育兒環境。取自 <https://www.ey.gov.tw/Page/5A8A0CB5B41DA11E/e097cd22-7951-4421-9650-30ce5727c352>

- 利翠珊 (2005) 。婚姻關係及其調適。載於楊國樞、黃光國、楊中芳 (主編) ，
華人本土心理學 (上) (331-362 頁) 。臺北市：遠流。
- 利翠珊、蕭英玲 (2016) 。夫妻內隱情感經驗：感恩、忍與婚姻滿意度。**本土心理學研究**，45，93-128。
- 吳明燁、伊慶春 (2003) 。婚姻其實只是婚姻：家庭因素對於婚姻滿意度的影響。**人口學刊**，26，71-95。
- 吳秋燕 (2017) 。正向心理治療法在分手事件上的應用。**諮商與輔導**，377，31-34。
- 吳就君 (譯) (2003) 。**家庭如何塑造人** (原作者：V. Satir) 。臺北市：張老師文化。
- 吳馨潔 (2018) 。**表禮如儀—國際禮儀養成的生活態度之自我敘說探究** (未出版之碩士論文) 。私立大仁科技大學，屏東縣。
- 呂靜怡 (2019) 。**國中生情緒辨識能力、人際知覺與人際關係之關係研究** (未出版之碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李玉嬋 (2003) 。悲傷輔導的理論基礎與康復之路。**諮商與輔導**，212，2-8。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫 (譯) (1995) 。**悲傷輔導與悲傷治療** (原作者：J. William Worden) 。新北市：心理。
- 李鈺華、許湘翎 (譯) (2003) 。**情緒溝通** (原作者：S. Planalp) 。臺北市：洪葉文化。
- 卓紋君 (2000) 。從兩性關係發展模式談兩性親密關係的分與合。**諮商與輔導**，174，25-29。
- 周玉慧 (2015) 。婚姻家庭觀與夫妻互動。**跨·文化學術研討會發表之論文**，中央研究院民族學研究所。
- 周育如 (2013 年 7 月) 。從「我」到「我們」—人際力，影響一生的學習。**親子天下**，47。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5050377>。
- 周育如、黃迺毓 (2011) 。文化下的建構：幼兒對情緒內涵的理解。**人類發展與家庭學報**，13，1-26。
- 林容戎 (2010) 。知覺父母對子女的擇偶看法與未婚男女擇偶迷思之關係研究—以大臺北地區為例 (未出版之碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林素秋 (2012) 。預備建立家庭 (生育傳衍價值) 。載於周麗端等 (編撰) ，**高級中等以下學校家庭教育教師手冊** (138-147 頁) 。臺北市：教育部。
- 林彩恩 (2015) 。**以擇偶幣法研究擇偶偏好** (未發表之碩士論文) 。國立臺北教育大學，臺北市。
- 林維芬、徐秋碧 (2009) 。正向情緒輔導介入方案對國小學童情緒智力、生活適應與幸福感之研究。**中華輔導與諮商學報**，25，131-178。

- 胡芳綺 (2012)。**理想伴侶意象與現實伴侶知覺差異之親密關係調適歷程研究** (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 修慧蘭、孫頌賢 (2002)。**大學生愛情關係分手歷程之研究**。**中華心理衛生學刊**，15 (1)，71-92。
- 馬文倩 (2018)。**透過情緒教育策略提升國小二年級學童生氣情緒因應之行動研究** (未出版之碩士論文)。私立南華大學，嘉義縣。
- 國家教育研究院 (2019年12月)。**十二年國民基本教育課程綱要 國民中小學暨普通型高級中等學校議題融入說明手冊**。取自 <http://www.naer.edu.tw>
- 張志琦 (2017)。**婚前性行為與婚姻態度對婚姻不穩定之影響** (未發表之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張思嘉、李雅雯 (2009)。**擇偶歷程中影響關係發展的關鍵因素**。**中華輔導與諮商學報**，25，179-212。
- 張思嘉、許詩淇、李惟新 (2018)。「新好男人」、「新好女人」？當代華人婚姻關係中的角色義務。**本土心理學研究**，50，209-261。
- 張春興 (1990)。**從情緒發展理論的演辯論情意教育**。**教育心理學報**，23，1-12。
- 張春興 (主編) (2007)。**張氏心理學辭典 (重訂一版二刷)**。臺北市：臺灣東華。
- 張春興 (2009)。**現代心理學：現代人研究自身問題的科學**。臺北市：臺灣東華。
- 張美珍 (2017)。**正向心理學教學方案融入綜合活動課程對國小四年級學童情緒管理與人際關係影響之研究** (未出版之碩士論文)。臺北市立大學：臺北市。
- 張美惠 (譯) (2016)。**你的桶子有多滿？樂觀思想的神奇力量 (修訂版)** (原作者：Tom Rath & Donald O. Clifton)。臺北市：城邦商業週刊。
- 張榮富、彭莉惠、祝煜宸、鄭芊芳 (2018)。**男女擇偶年齡偏好的城鄉差異——臺北市與鄉區縣市之比較**。**城市學學刊**，9 (1)，33-57。
- 張榮富、蔡滋紋 (2015)。「學歷擠壓」困境：擇偶網站資料的分析。**人文及社會科學集刊**，27 (1)，205-263。
- 教育部社會教育司 (2010年9月14日)。**【教育部新聞稿】婚前最需要學習的事Top10，教育部呼籲「學習讓我們更相愛！」**。取自 <https://eycc.ey.gov.tw/Page/9FAC64F67005E355/e0fcc118-6ada-4fe8-a39b-aab636f163cd>
- 許皓宜 (2004)。**姊妹情誼的舊曲與新調？戀愛經驗對成年前期女性友誼影響之探究** (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。



- 郭美娟、陳若琳 (2012) 。雙薪家庭幼兒父親的親職效能、母親的教養鼓勵與父職參與之相關研究。 **家庭教育與諮商學刊** , 13 , 57-80 。
- 陳小英、周麗端 (2006 年 10 月) 。媳婦角色規範、家人支持與婆媳和諧關係之探究。「第一屆兒童與家庭國際學術研討會 -- 生態系統觀下的兒童與家庭」發表之論文, 致遠管理學院。
- 陳李綢、蔡順良 (2006) 。中學生情緒智慧、同儕人際關係、個人特質、自我效能及生活適應測量指標研究成果報告。「邁向卓越教育研討會 - 教育指標與學習評鑑師資培育政策」宣讀之論文, 國立臺灣師範大學。
- 陳郁涵 (2015) 。女大學生性別角色態度、生涯自我效能與婚姻角色期望之相關研究 (未出版碩士論文) 。國立臺北教育大學, 臺北市。
- 陳琮竣 (2009) 。身高對男女擇偶身高偏好門檻與擇偶機會的影響 (未出版之碩士論文) 。國立臺北教育大學, 臺北市。
- 陳雅麗 (2001) 。自身條件在擇偶歷程中的角色: 演化論與社會經濟模式之檢驗 (未出版碩士論文) 。國立屏東教育大學, 屏東縣。
- 陳瑩溶 (2017) 。婚姻成就了家庭, 是選擇更是責任。 **家庭教育雙月刊** , 69 , 34-41 。
- 陳質采、呂俐安 (2000) 。玩遊戲·解情緒: 兒童 EQ 學習手冊。臺北市: 信誼基金。
- 陳靜宜 (2006) 。個人背景特性、婚前關係發展與婚姻調適狀況的關係: 以家庭建立期之夫妻為例。 **人類發展與家庭學報** , 8 , 45-68 。
- 傅清雪 (2009) 。人際關係與溝通技巧。新北市: 高立。
- 彭懷真 (1996) 。婚姻與家庭。臺北市: 巨流。
- 曾雅婷 (2017) 。淺談青少年情緒管理與人際互動之關係。 **臺灣教育評論月刊** , 176 , 176-180 。
- 曾慶玲、楊希珮 (2016) 。技術高級中學家庭教育 I 。新北市: 龍騰文化。
- 游恆山譯 (2005) 。情緒心理學 (原著者: K. T. Strongman) 。臺北市: 五南。
- 游梓翔、溫偉群、劉文英 (譯) (2019) 。人際關係與溝通技巧 (原作者: J. T. Wood) 。臺北市: 雙葉書廊。
- 程淑華 (2015) 。愛情嫉妒對親密伴侶擇攻擊策略之調節效果分析。 **課程與教學季刊** , 18 (2) , 45-78 。
- 程景琳、涂妙如、陳虹仰、張鑑如 (2016) 。齡前嬰幼兒之社會情緒能力—與嬰幼兒語言能力及父母教養之關聯。 **當代教育研究季刊** , 23 (1) , 1-27 。
- 陽琪、陽琬 (譯) (1995) 。婚姻與家庭 (原作者: Normon Goodman) 。臺北市: 桂冠。
- 馮觀富 (2005) 。情緒心理學。臺北市: 心理。

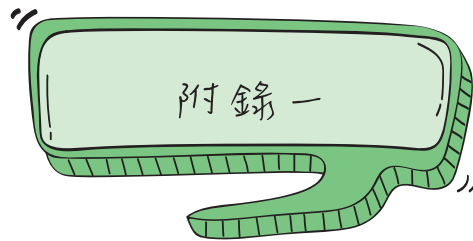
- 黃秀珠、林淑玲 (2005)。青少年的生育價值與生育代價。《應用心理研究》，28，199-222。
- 黃依玲、王以仁 (2012)。大學生情殺件與愛情失落及相關處遇策略。《諮商與輔導》，320，2-6。
- 黃宜慧 (2010)。理想伴侶特質與戀愛意度：演化論觀點之檢驗 (未出版之碩士論文)。私立世新大學，臺北市。
- 黃芳田 (譯) (2001)。邱比特的箭：握愛情三元素，調整情緣三階段發展歷程 (原作者：Sternberg, R. J.)。臺北市：遠流。
- 黃俊豪、連廷嘉 (2009)。青少年心理發展。臺北市：學富文化。
- 黃維仁 (2009)。親密之旅—愛家婚戀情商與自我成長培訓課程學員手冊。臺北市：愛家文化事業。
- 楊文山 (2008)。年輕人為什麼不結婚：灣社會未來的婚姻趨勢研究。2020年1月6日取自 <http://www.yct.com.tw/life/97drum/97drum14.pdf>
- 楊俐容、孫德齡 (2015)。給中學生的情管理術：一輩子都需要的情緒適應力，現在開始學習！。臺北市：天下雜誌。
- 楊潔妤 (2018)。實際人際互動頻率對際需求滿意度之影響：孤寂感之中介效果與網路人際互動頻率之調節效果 (未出版之碩士論文)。私立銘傳大學：臺北市。
- 管秋雄、趙筱音、江慧禎、邱雅馨、張雅雲、吳蘭花、袁君宜 (2005)。兩性交往之歷程分析。《中州學報》，21，213-238。
- 劉千嘉、章英華 (2017)。當代臺灣原通婚的世代變遷與性別差異。《臺灣原住民族研究》，10 (1)，71-106。
- 劉玉華 (2018)。愛情創傷預防教育的程規劃及教學建議—從分手創傷中重建自我價值。《關渡通識學刊》，13，53-66。
- 蔡文輝 (2010)。《婚姻與家庭；家庭教育學》。臺北市：五南。
- 蔡秀玲、楊智馨 (1999)。《情緒管理》。臺北市：揚智文化。
- 蔡群瑞、蕭文 (2004)。復原力對離婚個人適應之影響研究。《諮商輔導學報》，11，59-79。
- 衛生福利部 (2018)。《中華民國 106 年老人狀況調查報告》。臺北市：衛生福利部。
- 鄧蔭萍 (2012)。兒童情緒智力與社會行為之初探。《兒童照顧與教育》，2，1-21。
- 鄭文烽 (2012)。從家庭生涯觀點初現代雙薪家庭夫妻的性別分工—以四對雙薪家庭夫妻為例。《家庭教育與諮商學刊》，12，111-144。
- 鄭佩芬、王淑俐 (2008)。《人際關係與溝通技巧》。新北市：揚智文化。
- 鄭雁馨、許宸豪 (2019)。臺灣超低生育率的迷思與現實。取自 <https://twstreetcorner.org/2019/03/31/chengyenhshinhsuchenhao/>



- 黎佩欣 (2011) 。大學生性別角色態度與其婚姻角色期望、生涯抱負之相關研究 (未出版之碩士論文) 。臺北市立教育大學，臺北市。
- 駱明慶 (2006) 。教育成就的性別差異與國際通婚。 *經濟論文叢刊*，34 (1)，79-115。
- 薛承泰 (2019 年 4 月 9 日) 。臺灣生育率世界最低？遠見華人精英論壇。取自 <https://gvlf.gvm.com.tw/article.html?id=60429>
- 謝文宜 (2004) 。臺灣男女婚前承諾之模式建構。實踐大學專題研究計畫期末研究成果報告 (計畫編號：USC92-05-19801-011)，未出版。
- 謝文宜 (2005) 。從國內將婚伴侶的婚姻承諾談婚前教育。 *諮商輔導學報*，13，39-48。
- 謝文宜 (2008) 。看不見的愛情：初探臺灣女同志伴侶親密關係的發展歷程。 *中華輔導與諮商學報*，24，181-214。
- 謝文宜 (2016) 。臺灣同志伴侶的分手調適—生命歷程的觀點。 *中華輔導與諮商學報*，47，113-144。
- 鍾宛玲 (2011) 。國小學童特質生氣和思考策略對生氣狀態的影響 (未出版之碩士論文) 。私立中原大學，桃園市。
- 鍾秉融、謝宏仁、鍾金原 (2017) 。我還不想結婚：七位女性對於婚姻的共同想像。 *國立臺灣科技大學人文社會學報*，13 (3)，191-217。
- 藍玉玲、林烘煜 (2018) 。家事分工性別化內隱與外顯測驗發展之初探研究。 *教育心理學報*，50 (2)，189-217。
- 藍采風 (1996) 。 *婚姻與家庭*。臺北市：幼獅。
- 羅子琦、賴念華 (2010) 。大學生走出愛情分手困頓經驗之心理歷程研究。 *家庭教育與諮商學刊*，9，1-32。
- 蘇詠絮、張滿玲、鐘昆原 (2013) 。欲說還休、欲說還休：從辯證觀看華人成年初期的子女對父母的自我揭露。 *應用心理研究*，58，15-65。
- Illing, S. (2018, October 28). Why marriages succeed -or fail: Ignore Jerry Maguire - you don' t need someone to complete you. *Vox*. Retrieved from <https://www.vox.com/science-and-health/2017/10/5/16379910/marriage-love-relationships-eli-finkel>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. London: Free Association Books.
- Murstein, B. (1987). A clarification and extention of the SVR theory of dyadic pairing. *Journal of Marriage and the family*, 49, 929-933.
- Pearson, M. (2007). *Love U2: Relationship Smarts PLUS*. CA, Berkeley: The Dibble Institute. Retrieved from http://www.dibblefund.com/Documents/LRQ_Plus_sample_lesson.pdf

- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265-273.
- Stanley, S. M. (2011年5月). Commitment and the Perils of Ambiguity in Relationship Formation. 黃迺毓 (主持人) · 專題演講 · 2011 婚姻與家庭承諾國際研討會 · 臺北真理堂。
- Stanley, S. M., & Rhoades, G. K. (2009). Marriages at risk: Relationship formation and opportunities for relationship education. In H. Benson and S. Callan (Eds.), *What works in relationship education: Lessons from academics and service delivers in the United States and Europe* (pp. 21-44). Doha, Qatar: Doha international Institute for Family Studies and Development.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, formation, and the securing of romantic attachment. *Journal of Family Theory and Review*, 2, 243-257.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Yeh, H., & Lempers, J. D. (2004). Perceived sibling relationships and adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 133-147.





周麗端、唐先梅(2018)。高級中等以下學校及幼兒園家庭教育參考大綱。教育部委辦「高級中等以下學校家庭教育參考大綱研修計畫」結案報告。

壹、基本理念

家庭是每個人出生、成長、茁壯、老年安適的生活場所，因此人人都希望擁有幸福與健康的家庭。家庭教育提供所有人學習主動分享與關心家庭成員、提升與家人的互動關係、創造家人共好的生活環境。高級中等以下學校家庭教育的內涵與目標，呼應十二年國民基本教育的「啟發生命潛能」、「陶養生活知能」、「促進生涯發展」、「涵育公民責任」總體課程目標，更是實踐十二年國民基本教育課程「自發」、「互動」、「共好」的重要教育活動，亦是家庭教育法開宗明義的第一條所示「為增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能」。

貳、學習目標

- 一、具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理知能。
- 二、提升積極參與家庭活動的責任感與態度。
- 三、激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。

參、學習重點 (含學習表現與學習內容) 與補充說明

一、編碼說明

學習重點	第 1 碼： 主題軸	第 2 碼：教育階段	第 3 碼： 流水號
學習表現	主題軸 1,2,3,4,5	0(幼兒園)、Ⅰ(國小低年級)、Ⅱ(國小中年級)、Ⅲ(國小高年級)、Ⅳ(國中)、Ⅴ(高中)	流水號
學習內容	主題軸 A,B,C,D,E	0(幼兒園)、Ⅰ(國小低年級)、Ⅱ(國小中年級)、Ⅲ(國小高年級)、Ⅳ(國中)、Ⅴ(高中)	流水號

二、學習表現、學習內容與補充說明

依據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，提供每一位學生至少 4 小時（即 240 分鐘）的家庭教育課程及活動；又依據十二年國民基本教育課綱，家庭教育為 19 項議題之一，其內容可融入各學習領域或各科目（含生活課程）。因此，本參考大綱提供教師將家庭教育設計為「外加」的家庭教育課程及活動，或設計為「融入」學習領域或科目的參考。據此，家庭教育參考大綱中各項學習表現、學習內容，若可對應的十二年國民基本教育課綱各學習領域或科目，則以括弧標示出可融入該領域之處。

*本參考大綱，以「十二年國民基本教育課綱—家庭教育議題」為藍本（如下表），並延伸至幼兒園。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」、「人際互動與親密關係發展」、「家庭資源管理與消費決策」、「家庭活動與社區參與」；據此研發完整的家庭教育學習表現與學習內容，並加列補充說明。

議題實質內涵—人際互動與親密關係發展		
國民小學	國民中學	高級中等學校
家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	家 J3 了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。	家 U4 探究伴侶的選擇與親密關係的經營。
家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	家 U5 建構建立家庭的願景。
		家 U6 探究育兒的角色、親職喜悅及壓力。

以下依家庭教育議題主題軸三「人際互動與親密關係發展」列出家庭教育學習表現、學習內容與補充說明。



三、主題軸三「人際互動與親密關係發展」學習表現、學習內容與補充說明

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
幼兒園	3-0-1 覺察與識別自己和他人的情緒。 (情-幼/小-1-2-1) (情-中/大-1-2-1) (語-幼/小-1-1-1) (社-中/大-1-2-1)	C-0-1 常見臉部表情與動作呈現的基本情緒。 C-0-2 人我情緒差異的辨識。	1. 基本的情緒包含快樂、滿足、自信、傷心、害怕、生氣、驚訝與憎惡等。 2. 辨別自己與他人情緒的差異，例如從他人的臉部表情與動作中，識別其情緒，能夠站在他人角度思考，尊重與考慮個體的差異。
	3-0-2 合宜的表達自己的需求與情緒，展現生活禮儀。 (情-幼-2-1-2) (情-小/中/大-2-1-1) (情-小/中/大-2-1-2) (社-幼/小-2-3-1) (社-中-2-3-1) (情-中/大-2-1-3) (語-幼-2-2-1)	C-0-3 自我需求與情緒的表達方式。 C-0-4 基本的生活禮儀。	1. 明確清楚地表達自我需求與感受，並用正向的方式表達自身情緒。 2. 在生活情境中，表現合宜的人際與生活禮儀，例如使用「請」、「謝謝」、「對不起」或向他人問好與道別等。
國民小學一、二年級	3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。 (國語文 2-I-3)	C-I-1 情緒對他人的影響。 C-I-2 合宜的人際互動禮儀與技巧。	1. 了解自己的情緒會對他人產生影響，例如自己快樂也會讓周遭的人快樂。 2. 使用合宜的人際互動禮儀與同儕和成人互動溝通，例如聆聽他人說話、與人分享、遵守活動規則等。
國民小學三、四年級	3-II-1 覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。 (家庭教育議題 E4) (綜合 1d-II-1)	C-II-1 正負向情緒的認識與覺察。 (綜合 Ad-II-1) C-II-2 正負向情緒的因應與調整。 (綜合 Ad-II-2) (健體 Fa-II-3)	1. 認識引起正負向情緒的來源，並能辨識正負向情緒；正向情緒，例如快樂、滿足與自信等；負向情緒，例如傷心、害怕、生氣、驚訝與憎惡等。 2. 在各項活動與情境中覺察正負向情緒，運用有效的策略調整情緒，例如以等待、放棄自我的堅持

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
			及找到事情的真相等，與他人有爭執時，處理負面情緒的方法。
國民小學五、六年級	3-III-1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動。 (多元文化教育議題 E5) (綜合 3c-III-1) (國語文 2-III-7)	C-III-1 不同文化的人際互動禮儀、尊重與同理。 (綜合 Cc-III-2) (綜合 Cc-III-4) C-III-2 正向人際互動關係的建立。 (綜合 Ba-III-3) (國語文 Bb-III-1) (國語文 Bb-III-2)	1. 不同文化的人際互動禮儀可能不同，例如穿著禮儀、用餐禮儀等，了解並能尊重與同理。 2. 與人相處時和諧、誠實、寬容，並多聽各方意見，不以自我為中心，是建立正向人際互動的基礎。
國民中學	3-IV-1 了解人際交往、親密關係，以及婚姻與家庭等關係的發展。 (家庭教育議題 J4) (綜合 2a-IV-2)	C-IV-1 人際交往的態度與知能。 C-IV-2 親密關係的發展歷程。 (家 Db-IV-3) C-IV-3 婚姻與家庭建立的預備。	1. 人際交往是建立在平等、互惠的基礎上。 2. 親密關係的發展歷程，一般為經歷初接觸、開始互動、公開情侶關係，最後邁入婚姻等四部曲。 3. 婚姻與家庭的建立，必須先裝備自身為成熟獨立的個體、釐清婚姻的意義與進入婚姻的動機與期待、了解不同文化對婚姻與家庭的影響。
	3-IV-2 主動與父母或家人討論愛戀關係。 (家庭教育議題 J3)	C-IV-4 合宜的愛戀關係互動。 (健體 Db-IV-4) C-IV-5 在家庭中，愛戀關係的揭露與討論。	1. 個人交友與親密關係發展之合宜態度與調適方式。 2. 向家人揭露愛戀關係的目的、時機與揭露內容。向家人揭露愛戀發展關係，一方面可以得到家人的經驗傳承或支持，另一方面也可以獲得家人的保護，尤其是面臨棘手問題時不會孤立無援，例如分手。



教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
高級中學	3-V-1 探索人生伴侶的選擇。 (家庭教育議題 U4)	C-V-1 人生伴侶的選擇與影響因素。 C-V-2 理想的人生伴侶。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人生伴侶選擇的要件，例如生理條件、心理條件、社會條件等；而其影響因素包含家庭、朋友、同事、社會環境、文化價值等。 2. 每個人對理想伴侶的期待與想像可能不同。
	3-V-2 澄清婚姻的本質、責任與承諾。	C-V-3 婚姻的意義、功能與變遷。 C-V-4 婚姻的責任與承諾。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 婚姻的意義雖可從不同的角度分析，但一般而言，是兩個人經由社會或法律認可，承諾在一起共同生活，並滿足親密情感需求的盟約。 2. 婚姻有多樣的功能，例如情感的功能、經濟的功能、健康的功能、保護與安全的功能、性生活的功能等。 3. 結婚的選擇、婚姻型態都會隨著社會的變遷而有所改變。 4. 婚姻責任與承諾：進入婚姻就有責任維繫婚姻，並對高品質且長久的婚姻做出承諾。
	3-V-3 建構自己的家庭願景。 (家庭教育議題 U5)	C-V-5 家庭角色與婚姻經營。 C-V-6 理想家庭的願景與營造。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進入婚姻後，必須要調適伴隨而來的角色改變，例如從單身轉變成雙人行、從兒子/女兒轉變成女婿/媳婦等。婚姻中的衝突與溝通、工作與家庭的平衡、姻親的相處、財務的管理、家務的分工、親子互動關係等，都需要用心經營。 2. 建構家庭願景可從建立家庭的核心價值出發，例如從家人的角色與互動關係、

教育階段	學習重點		補充說明
	學習表現	學習內容	
高級中學			家庭生活資源與經營兩大方向思考，可勾勒出未來願景並用心經營。
	3-V-4 了解為人父母的喜悅與壓力。 (家庭教育議題 U6)	C-V-7 生育的價值與喜悅。 C-V-8 養兒育女的壓力與因應。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 子女可提供父母的心理滿足(親密情感連繫;愉悅、滿足與能力感)、提供家庭經濟助益、幫助父母獲得文化認同(傳宗接代與生命延續、社會地位、宗教或道德價值)等價值。 2. 養育子女除喜悅外，亦會伴隨著壓力，例如教養壓力(子女養育、親子互動)、親職角色能力與限制(親職能力限制、親職角色限制)、外界環境壓力(社會環境、自然環境)等。親職壓力的因應可從尋求支持資源、正向面對與界定壓力著手。



附錄二

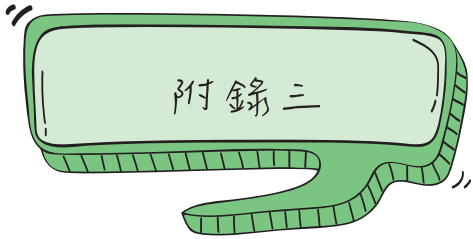
本手冊內容與學習重點的對應

大綱	對應學習重點	
	學習表現	學習內容
PART1 情緒與人際互動 壹、情緒辨識與覺察 一、了解情緒 二、覺察情緒 貳、合宜的情緒表達 一、正向的情緒表達 二、合宜的情緒表達方式 參、情緒對人際互動之影響 一、情緒對他人的影響 二、正負向情緒的影響	3-0-1 覺察與識別自己和他人的情緒。	C-0-1 常見臉部表情與動作呈現的基本情緒。 C-0-2 人我情緒差異的辨識。
	3-0-2 合宜的表達自己的需求與情緒，展現生活禮儀。*	C-0-3 自我需求與情緒的表達方式。
	3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。*	C-I-1 情緒對他人的影響。
	3-II-1 覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。*	C-II-1 正負向情緒的認識與覺察。
PART2 正向人際互動 壹、人際交往的態度與知能 一、人際需求與人際互動 二、正負向情緒的因應與調整 貳、文化對人際互動的影響 一、不同文化的人際互動禮儀、尊重與理解 二、正向人際互動關係的建立 參、人際互動禮儀與技巧 一、人際互動禮儀 二、人際互動技巧	3-0-2 合宜的表達自己的需求與情緒，展現生活禮儀。*	C-0-4 基本的生活禮儀。
	3-I-1 覺察自己的情緒可能對他人產生的影響，並展現合宜的人際禮儀。*	C-I-2 合宜的人際互動禮儀與技巧。
	3-II-1 覺察個人的正負向情緒，並適切的因應與調整。*	C-II-2 正負向情緒的因應與調整。
	3-III-1 了解不同文化的人際互動禮儀，並展現正向人際互動。	C-III-1 不同文化的人際互動禮儀、尊重與同理。 C-III-2 正向人際互動關係的建立。

大綱	對應學習重點	
	學習表現	學習內容
	3-IV-1 了解人際交往、親密關係，以及婚姻與家庭等關係的發展。*	C-IV-1 人際交往的態度與知能。
PART3 愛戀關係與發展 壹、愛情關係探索與發展 一、愛情三元素 二、親密關係發展歷程 三、分手的歷程 貳、戀愛關係的支持網絡 一、愛情關係中的支持網絡 二、家庭中愛情關係的揭露與討論 參、人生伴侶的選擇 一、擇偶條件 二、理想的人生伴侶 三、婚姻與家庭建立的預備	3-IV-1 了解人際交往、親密關係，以及婚姻與家庭等關係的發展。*	C-IV-2 親密關係的發展歷程。 C-IV-3 婚姻與家庭建立的預備。
	3-IV-2 主動與父母或家人討論愛戀關係。	C-IV-4 合宜的愛戀關係互動。 C-IV-5 在家庭中，愛戀關係的揭露與討論。
	3-V-1 探索人生伴侶的選擇。	C-V-1 人生伴侶的選擇與影響因素。 C-V-2 理想的人生伴侶。
PART4 婚姻與家庭的建立 壹、婚姻的本質與承諾 一、婚姻的意義、功能與變遷 二、婚姻的承諾與責任 貳、家庭願景與經營 一、婚姻期待與角色適應 二、建構理想家庭願景 三、婚姻與家庭的經營 參、為人父母的準備 一、生育的價值與喜悅 二、養兒育女的壓力 三、親職壓力的因應	3-V-2 澄清婚姻的本質、責任與承諾。	C-V-3 婚姻的意義、功能與變遷。 C-V-4 婚姻的責任與承諾。
	3-V-3 建構自己的家庭願景。	C-V-5 家庭角色與婚姻經營。 C-V-6 理想家庭的願景與營造。
	3-V-4 了解為人父母的喜悅與壓力。	C-V-7 生育的價值與喜悅。 C-V-8 養兒育女的壓力與因應。

註：* 表示該學習表現或學習內容對應 2 個以上的主題。





附錄三

家庭教育法

6. 中華民國一百零八年五月八日修正公布全文 21 條
5. 中華民國一百零三年六月十八日修正公布第 14 條條文
4. 中華民國一百零二年十二月十一日修正公布第 2 條條文
3. 中華民國一百零一年十二月二十八日修正公布第 2、14、15 條條文
2. 中華民國九十九年五月十九日修正公布第 2 條條文
1. 中華民國九十二年二月六日制定公布全文 20 條；並自公布日施行

- 第一條 為增進國民家庭生活知能、家人關係，健全家庭功能，特制定本法；本法未規定者，適用其他有關法律之規定。
- 第二條 本法所稱家庭教育，係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動及服務；其範圍由中央主管機關定之。
- 第三條 本法所稱主管機關：在中央為教育部；在直轄市為直轄市政府；在縣（市）為縣（市）政府。
本法涉及各目的事業主管機關職掌時，各該機關應配合辦理。
- 第四條 中央主管機關掌理下列事項：
一、家庭教育法規及政策之研訂事項。
二、推展家庭教育工作之研究及發展事項。
三、推展全國性家庭教育工作之策劃、委辦及督導事項。
四、推展全國性家庭教育工作之獎助及評鑑事項。
五、家庭教育專業人員之職前與在職訓練事項及人才庫建置。
六、家庭教育之宣導及推展事項。
七、推展國際家庭教育業務之交流及合作事項。
八、其他全國性家庭教育之推展事項。
- 第五條 直轄市、縣（市）主管機關掌理下列事項：
一、推展地方性家庭教育之策劃、辦理、宣導及督導事項。
二、所屬機關、機構、學校等辦理家庭教育工作之獎助及評鑑事項。
三、推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體之人員及志願工作人員之在職訓練事項。
四、推展地方與國際家庭教育業務之交流及合作事項。
五、其他地方性家庭教育之推展事項。
- 第六條 各級主管機關應遴聘（派）學者專家、機關、團體代表組成家庭教育諮詢委員會，其任務如下：
一、提供有關家庭教育政策及法規興革之意見。
二、協調、督導及考核有關機關、團體推展家庭教育之事項。
三、研訂實施家庭教育及服務措施之發展方向。
四、提供家庭教育推展策略、方案、計畫等事項之意見。
五、提供家庭教育課程、教材、活動之規劃、研發等事項之意見。
六、提供推展家庭教育機構提高服務效能事項之意見。

七、其他有關推展家庭教育之諮詢事項。

前項家庭教育諮詢委員會之委員遴選、組織、運作方式及其他相關事項之辦法，由各級主管機關定之；諮詢委員會之主任委員在中央為教育部部長，在直轄市、縣（市）為直轄市、縣（市）首長。

第一項學者專家、團體代表不得少於二分之一；任一性別委員人數不得少於委員總數三分之一。

第一項會議召開時，得邀請兒童、少年或其他相關人員列席。

第七條 直轄市、縣（市）主管機關應設家庭教育中心，並結合教育、文化、衛政、社政、戶政、民政、農政、消防、警政、勞工、新聞、環保、原住民族事務等相關機關或單位、學校及大眾傳播媒體，共同推動轄區內家庭教育事宜，包括：

- 一、規劃及推展各項家庭教育。
- 二、結合社區資源，推展家庭教育。
- 三、提供家庭教育諮詢及服務。
- 四、召募、培訓及考核志願工作人員。
- 五、推展其他有關家庭教育事項。

家庭教育中心應置主任一人，專任或由直轄市、縣（市）主管機關教育局（處）長兼任之；並應進用家庭教育專業及社會工作相關專業人員，其人數，自本法中華民國一百零八年四月二十三日修正之條文施行之日起三年內，應達進用人員總數二分之一以上。

第一項家庭教育中心之組織規程，由直轄市、縣（市）主管機關定之。

第二項專業人員之資格、進用、培訓及其他相關事項之辦法，由中央主管機關會商中央社政主管機關定之。

第八條 直轄市、縣（市）主管機關得邀集學者專家、教育人員及家庭教育實務工作者，組成家庭教育輔導團，協助家庭教育中心至學校、社區執行課程、教材之設計及活動之推展。

第九條 推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體如下：

- 一、家庭教育中心。
- 二、終身學習機構。
- 三、各級學校。
- 四、各類型大眾傳播機構。
- 五、其他與家庭教育有關之公私立機構或團體。

前項第一款之家庭教育中心主任及工作人員，每年應接受十八小時以上家庭教育專業研習時數。

第一項第二款與第三款之機構及學校之推展家庭教育工作人員，每年應接受四小時以上家庭教育專業研習時數。

第一項第四款及第五款之機構、團體應積極鼓勵所屬之推展家庭教育工作人員，每年定期接受家庭教育專業研習。

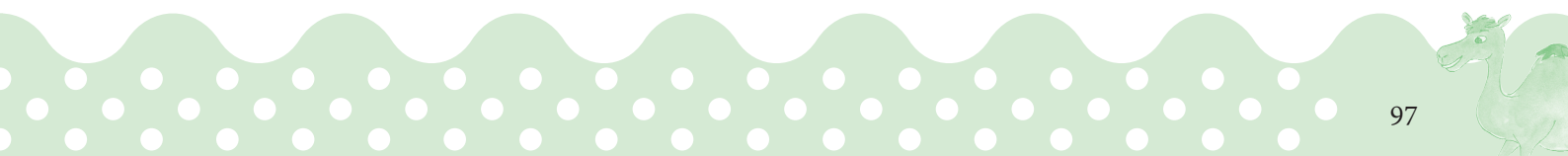
第十條 推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體得徵訓志願工作人員，協助家庭教育之推展。

第十一條 各級主管機關應對推展家庭教育之機關、機構、學校、法人、團體之人員及志願工作人員，提供各種進修課程或訓練。

前項課程或訓練計畫，於每年度由各級主管機關定之；直轄市、縣（市）主管機關擬訂之計畫，應報中央主管機關核定。



- 第十二條 家庭教育之推展，以多元、彈性、符合終身學習為原則，依其對象及實際需要，得採演講、座談、遠距教學、個案輔導、自學、服務推廣、參加成長團體及其他適當方式，並結合大眾傳播媒體、網際網路、行動通訊載具及其他資訊科技執行推展工作。
各級主管機關應將家庭教育之相關資料提供予醫療機構、國民小學及戶政機關，並由其依權責提供予新生兒之家長、監護人或實際照顧之人、辦理小學新生註冊、結婚登記、離婚登記及出生登記之人。
- 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。
各級主管機關應積極鼓勵師資培育之大學、空中大學及其他大專校院，將家庭教育相關課程列為必修科目或通識教育課程。
- 第十四條 中央主管機關得視需要研訂優先接受家庭教育服務之對象及措施並推動之；必要時，得委託直轄市、縣（市）主管機關或推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體辦理。
前項優先對象及推動措施之方式，由中央主管機關定之。
- 第十五條 高級中等以下學校於學生有重大違規事件，應即通知其家長、監護人或實際照顧學生之人；並提供相關家庭教育諮商或輔導等服務；其內容、時數、家長參與、家庭訪問及其他相關事項之辦法，由該管主管機關定之。
家長、監護人或實際照顧學生之人被通知參與相關家庭教育諮商或輔導等服務，經書面通知三次以上未出席者，該管主管機關得委託推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體進行訪視。
該管主管機關所屬或受其委託之機關、機構、學校、法人及團體進行訪視時，學生之家長、監護人或實際照顧學生之人、師長或其他有關之人應予配合或提供相關資料；必要時，該管主管機關並得請求其他相關機關、機構、學校、法人及團體協助，被請求之機關、機構、學校、法人及團體應予配合。
前項受委託之機關、機構、學校、法人及團體或進行訪視之人員，因業務上而知悉個案之秘密或隱私及所製作或持有之相關文書，應予保密，非有正當理由，不得洩漏或公開。
- 第十六條 社政主管機關於執行職務時，經評估有家庭教育需求者，得轉介推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體，提供相關家庭教育課程、諮商或輔導等服務。
- 第十七條 中央主管機關得委託相關機構、學校，進行各類家庭教育課程、教材及服務方案之研發。
- 第十八條 各級主管機關應寬籌家庭教育經費，並於教育經費預算內編列專款，積極推展家庭教育。
- 第十九條 各級主管機關應訂定獎助事項，鼓勵推展家庭教育之機關、機構、學校、法人及團體辦理家庭教育；其獎助辦法，由各級主管機關定之。
- 第二十條 本法施行細則，由中央主管機關定之。
- 第二十一條 本法自公布日施行。



高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 . III, 主題軸三：人際互動與親密關係發展 / 國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系編撰 . -- 臺北市：教育部，民 109.08

面；公分

ISBN 978-986-5460-13-6(平裝)

528.2

109012390

高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師手冊 III 主題軸三：人際互動與親密關係發展

主 編：周麗端、唐先梅

執行編輯：林素秋

編撰人員：陳小英、林秋慧、王屏、曾慶玲（依編撰內容順序排列）

出版機關：教育部

地 址：臺北市中正區中山南路 5 號

網 址：<http://www.edu.tw>

電 話：(02)77366666（代表號）

編撰單位：國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系

地 址：臺北市大安區和平東路一段 162 號

電 話：(02)77491447

封面設計：羅安琍、陳怡君

美術編輯：陳怡君、羅安琍

插畫設計：羅安琍

出版年月：109 年 8 月初版

其他類型版本說明：本書同時登載於教育部網站

定 價：新臺幣 100 元

展 售 處：五南文化廣場

地址：400002 臺北市中區中山路 6 號

電話：(04)22260330

網址：<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書店松江門市

地址：104472 臺北市中山區松江路 209 號

電話：(02)25180207

網址：<http://www.govbooks.com.tw/>

國家教育研究院

地址：106011 臺北市大安區和平東路一段 181 號

電話：(02)77407689

網址：<http://www.naer.edu.tw/>

三民書局

地址：104080 臺北市中山區復興北路 386 號

電話：(02)25006600

網址：<http://www.sanmin.com.tw/>

教育部員工消費合作社

地址：100217 臺北市中正區中山南路 5 號

電話：(02)77366054

GPN：1010901200

ISBN：978-986-5460-13-6

著作財產權人：教育部



本著作係採用創用 CC「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」3.0 版
臺灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/>