


學習歷程-幸福家庭倫理專題

這次老師給我們的專題是性愛、婚姻與家庭倫理專題-戀愛七階段，闡述了每段感情可能會經歷的各種情境，而我們又該如何去面對，是本期學習的主題。以下是我的學習單。

台南市黎明高級中學 108 學年
「性愛、婚姻與家庭倫理專題-戀愛七階段」學習單
班級 _____ 日期 109 年 6 月 17 日



主題重點：每段戀愛都需經過七個階段，分別是相遇 (meeting)、追求 (chase)、熱戀 (honeymoon)、安適 (comfortable)、忍耐 (tolerance)、走下坡 (downhill)、分手 (breaking up)。每個階段都有不同的特色幫助我們看清楚愛情的真面目。

1. 影片中提到的戀愛階段，哪一段讓你最有感觸，為什麼？

或許是追求吧，大家在求學階段難免對異性產生憧憬，我雖然沒有很熱烈的追求，但那段日子年少輕狂，苦心籌謀，使我印象深刻。

2. 你覺得愛情裡面的哪個階段會遇到最多的變數（最不穩定）？為什麼？

感覺是安逸吧，因為可能把對方視為理所當然，視為家人，會越來越習慣另一半的存在，對於他/她的付出，愈來愈不珍惜身邊的一切，也就很容易走到「忍耐」這階段。

3. 你覺得愛情真的會如影片中的階段發展嗎？如果不是，你認為一段愛情關係的發展會經歷哪些階段？為什麼？

應該差不多吧，愛情總有一天會趨於平淡，但如何度過熱戀後的呆滯期，是每段感情的考驗，能走到最後便是真愛了吧。

A+

4. 如果你的愛情走到了盡頭，你會如何去面對愛情的結束？要怎麼樣才能將傷害降到最低？

當然希望是和平分手啦，在分手之後，我或許會找一堆事情做，
讓自己的生活忙到沒有時間去念舊，哭泣，把心裡被抽掉
的那個位置不擇手段的補回來，整天悲傷，也挽回不了現
實，倒不如振作起來，成為更好的自己。

5. 影片中藉由愛情可能會走到盡頭以及戀愛可能會失去當初美好甜蜜的感覺提醒我們相愛的初衷，你認為當兩個人決定在一起的初衷是什麼？

兩個人相遇，相識，到相愛，在這世上機率有多大？這星球天天有五十億人在錯
過，既然可以擁抱，就不要輕易放掉，一起計劃未來，一起享受愛情的
甜蜜，譜寫餘生的故事。

6. 「愛人」與「被愛」是需要學習的藝術，在愛情過程中你比較喜歡「愛人」的角色還是「被愛」的角色？為什麼？

較喜歡愛人，因為愛一個人一定是對你喜歡的人付出，就算沒有在一起，
但默默的守護著他一定會感到幸福，但被愛不一定是快樂的，也可能
是困擾。

7. 請寫出「愛人」與「被愛」中各有哪些好處？(每項至少寫三個好處)

愛人：可以喜歡一個人很幸福，而且會讓自己變得更好的動力，而且可以讓對方
方感到他是被愛著的

被愛：會覺得自己還是有優點值得別人喜歡的，而且被自己心儀的對象愛會
很幸福，感到自己是存在價值的。

8. 你認為高中生談戀愛的優點及缺點有哪些？(每項優、缺點至少寫三點以上)

優點：在繁冗課業中有個精神支柱
簡單的手就會很滿足
如果對象同班，每天都能看到他，開心
上學

缺點：累，總課業
家長反對

常常做任何事都會想到他，分心狀況嚴重。

老師透過幾個問題讓我們去思考，去回答要如何面對感情中遇到的瓶頸。雖然我的經驗沒有很豐富，但我還是努力去想，要是我也面臨這種問題怎麼辦，要怎麼讓情況好轉，想出一個對彼此都好的方法，讓我們的感情能更加堅定不移。課程中老師給我們看了很多部關於愛情的影片，我印象最深刻的便是一對情侶，他們的相遇很浪漫，是因為早上慢跑時的巧遇認識的，只因為男生鞋帶沒綁好摔了一跤，女生過去關心，從此走進彼此的生活。兩個素未謀面的陌生人，從一開始的曖昧，到之後漸漸成為戀人，每天都離不開對方，無時無刻都想待在彼此身邊，後來因為同居，於是慢慢習慣了另一半的存在，也就走到了趨於平淡的安逸期，卻也越來越不珍惜對方的付出，於是很容易形成忍耐，明明有滿腹委屈，卻感覺說出來也不會改變什麼，忍著忍著，感情也逐漸在降溫，逐漸走下坡，接下來最糟糕的情況就是，等著對方提分手。

我感覺，熱戀期是很多人嚮往談戀愛的原因之一吧，可以享受戀人對你無限的愛意和溫柔，一則訊息，一通電話，都能帶給你很大的滿足。但是所有愛情總有趨於平淡的一天，終究要面臨安逸期的考驗。而我個人覺得安逸期也可以稱之為呆滯期，已經把對方當成家人一般的存在，把一切視為理所當然，沒有了熱戀那時滿滿粉紅泡泡的心動，所有感情都淡了下來，也就造就了要是有一方對另一方不滿，也不會說出來，因為可能說了也只會得到冷淡的回應，要是兩個人都沒有採取任何讓感情升溫的行動，把所有委屈都憋在心裡，等到某一天受不了一次爆發出來，肯定只會讓情況更糟，而到最後，一開始兩個相愛的人，卻等著對方先說

想分開的理由。

我在思考這些情境的時候，得到了很多心得。我感覺既然兩個人好不容易兜在一起，為什麼不好好珍惜這得來不易的緣分呢，有什麼事都可以講出來好好溝通，要是他真的愛你，一定不會因為一次的意見不合就分手吧，有問題就是要好好談，才能讓情況好轉，而感情如果淡了，就想辦法升溫，偶爾給個驚喜，或許能找回最初熱戀的那份感動，想想在一起的初衷是什麼，一定都能讓感情維持下去吧。

這份學習單看似容易，其實一點都不簡單，它讓我去聯想到很多事情，我也更了解以後要是遇到類似的問題可以怎麼因應才能讓情況變好，真是獲益匪淺，讓我對愛情有更多了解。