

播下健康家庭的種子 發出幸福快樂的壯芽

愛家515
一家人無距離

眼到——相視含情

家人說話時注視對方、用溫暖的眼神關注家人、觀察並照顧家人需求等。

口到——鼓勵讚美

主動感謝家人、主動問候家人、與家人分享自己生活、誇獎讚美家人等。



耳到——傾聽會意

專心傾聽家人說話、善用我訊息溝通、聆聽並關心家人的需求。

心到——關心包容

安慰支持家人、勇於向家人認錯、接受家人的道歉、虛心受教、信任家人等。

手到——擁抱支持

和家人擁抱或摟肩、為家人捶背或按摩、為家人跑腿、為家人準備餐點、主動做家事等。

如何改變家庭問題帶來的沮喪心情？

給自己一些有意義的好話吧！

這些並不是我的錯！

大人的紛爭多半與孩子無關，不要輕易的就將責任攬上，這樣會沒有力氣過好自己的生活。

過好自己就是對大人最大的幫助！

有些糾紛與困擾，大人已經承受夠大的壓力，如果你因此生活沮喪出問題，他們的情緒也會更糟，試著先把自己的生活管理好，減輕大人的負擔。



找人傾訴並非家醜外揚！

其實找一個可信賴的長輩或是朋友，把自己家裡的問題傾訴，有時候講完了，人也輕鬆許多。

很多想做的事情，需要慢慢來，不要急！

因為家庭的不愉快，讓我們急著想去做什麼，其實很多事一急問題就擴大（EX:本來只是父母不合，結果亂交男女朋友，自己的感情路也不順遂）。很多事情除了急著去做，也需要花時間想清楚再做喔。

失戀的心理歷程

1 否認：

不相信感情真的結束；還在等待他的電話或來信；常想念他的身影。

2 自責：

怪罪自己的錯誤；覺得都是自己的錯；感覺自己是差勁的。

3 心碎：

感覺傷心、孤單、失落；感覺重大的挫折感；感覺人生失去意義。

4 生氣：

氣對方的無情與狠心；氣上天的不公平與錯誤。

5 沮喪：

吃不下、睡不著；無精打采；覺得自己像傻瓜、自尊受損。

6 接受：

真正接受分手的事實；不再期待他的來信或來電；內心開始平靜；可以用平常心看待過去的事。

7 醫治：

真正釋懷；正常地生活；恢復輕鬆、幽默；可以接受下一個約會的邀請。

分手調適五原則

避免觸景傷情

安排大哭時間

親人與朋友的支持

盡力維持生活

整理與思考





調出愛情的完美比例

快來看看你的愛情型態吧！

您了解自己的愛情觀嗎？您知道自己所屬的愛情類型嗎？這份問卷可以協助您分辨自己的情感類型，請依過去或現在的戀愛經驗，勾選出與您情況相符的答案。

項 目	總是 4分	常常 3分	很少 2分	沒有 1分
1. 隨著相處時間愈來愈長，兩人的愛自然的發生了。				
2. 第一次見面時，他(她)的外表便強烈地吸引我。				
3. 我會想獨自擁有對方，並常因嫉妒而生氣。				
4. 只要他(她)喜歡，再多的辛苦或委屈，我也願意承受。				
5. 我覺得兩人條件越相近，婚後幸福的程度會越高。				
6. 我喜歡戀愛，但不喜歡被約束。				
7. 我覺得彼此要有足夠的了解和信賴，才能愛得長久。				
8. 愛是一種強烈而無法控制的情緒。				
9. 一旦陷入情網，我會渴望天天見到對方。				
10. 我相信真誠的、不求回報的付出，一定會感動對方。				
11. 生活是很實際的，所以沒有麵包的愛情不會快樂。				
12. 當情人不在時，會很快愛上周圍的其他對象。				
13. 我能與情人坦誠討論自己的感受。				
14. 我會為對方的一言一行神魂顛倒，如癡如醉。				
15. 我很想控制愛情的發展，但總是失敗。				
16. 只要他/她覺得幸福快樂，就算離我而去，也可以接受				
17. 我會與所愛的人一起計劃未來。				
18. 真愛不太容易發生，過於專情常伴隨著傷害。				
19. 就算和情人分手，我仍然可以維持朋友的關係。				
20. 愛情是生活中最重要的一部份。				
21. 常常需要他/她對我表示更多的愛與肯定。				
22. 戀愛時我會奉獻出自己的全部。				
23. 我會分析彼此的愛情關係，並常在心中衡量它的份量				
24. 當愛情新鮮感消失時，便要尋求新的刺激。				
25. 當兩人意見不同時，也能彼此支持，並尊重對方發展自我的權利。				
26. 與情人身體或感官上的接觸，對我十分重要。				
27. 我無法想像沒有對方的日子怎麼過。				
28. 戀愛時我不會介意對方的所作所為，反正我就是愛他				
29. 我覺得戀愛或結婚的目的是為了成就個人更大的幸福				
30. 我可以很容易的控制與對方見面的次數。				



記行GO! GO! GO!

請將每一組(5題)分數加總後，填上總分。

愛情型態	題 號	總分
陪伴之愛	1、7、13 19、25	
浪漫之愛	2、8、14 20、26	
自私之愛	3、9、15 21、27	
無私之愛	4、10、16 22、28	
現實之愛	5、11、17 23、29	
遊戲之愛	6、12、18 24、30	

◎得分在20~16分之間者，是你主要愛情類型。

◎得分在15~11分之間者，表示你有該類型傾向。

◎10分下者，較不具參考性。

(一個人可能同時擁有兩個以上的特質喔！)

陪伴之愛~細水長流式的愛情

因為長久認識，有共同嗜好興趣，以及相當好的友誼基礎，彼此強調關懷、接納與體諒。在互動中慢慢發展出感情。

無私之愛~感動，卻易喪失自我

無條件的付出、關懷、接納、奉獻，完全以對方為主，不求回報，甚至不惜犧牲自己。但卻容易造成對方的心理負擔。

浪漫之愛~一見鍾情

要求感官唯美、講究浪漫與激情。兩人有很強的情緒經驗，追求浪漫氣氛，隨時需要擁有對方，知道對方所有的事。

現實之愛~實用的愛情

講究實際、謹慎和理智，選擇對象時精打細算，對方須符合心中的愛情標準或能配合未來計畫，滿足人生發展的需要。

自私之愛~想愛又怕受傷害

充滿矛盾且易傾向極端，佔有慾強但缺乏安全感；強烈的依賴需求，卻又怕遭受傷害，時時擔心對方不夠真心、深情。

遊戲之愛~無親密關係為基礎

重視當下的快樂，藉此增加神秘感及吸引力，也常玩弄或利用對方。追求自在的戀愛，新鮮感消失時會尋求新的戀情。

