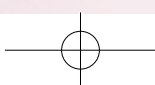


5

太超過了！

# 過度追求





太超過了！  
—過度追求

# 太超過了！—過度追求

指導：國立臺灣師範大學 劉潔心教授

撰稿：杏陵醫學基金會 呂嘉惠主任

## 壹 目標宗旨

### 追求vs過度追求

追求與過度追求是個很難定義區分的行為，因為我們絕對無法找到一個標準公式套用在兩個人的感情經驗而來判斷追求是否過度，因為過度與否都是當事人主觀的感受，意思是同樣的追求行為，對某些人來說已經很超過，但對不同的人來說可能還不夠強烈，之所以會有這樣差異的因素牽涉到兩人彼此的感覺，個人的個性與人格發展的狀況，這對正在學習拿捏人際關係，又剛進入感情世界受到強烈愛戀感覺衝擊的年輕人來說已十分困難拿捏適合的分寸。

除此之外，”追求”這個複雜又曖昧的狀況，又因著許多其他因素的影響使其更難以掌握，也很困難教導。例如從生物演化的觀點，達爾文也提出雄性的身分是追求者，雄性為稀少的繁殖機會競爭不已，若雄性沒有這些天生的武器藉以與其他雄性打鬥，便喪失了競爭機會，他們的素質也會因此被天擇淘汰(林淑真,1997)，或從社會價值觀的觀點來看，許多歷久不衰對追求的不成文的規則至今還影響著男女間互動的習慣，如”男追女隔重山，女追男隔層紗”，女生需矜持、**play hard to get**也就是俗話中所謂欲拒還迎的意思，用來抬高自己身價，希望證明對方的誠意，與確定自己的價值。

而流行文化中所呈現的追求與愛情的符號，很少有理性平順，界線清楚的，衝動彷彿是浪漫的元素，真情的代表。因此男女間總有許多的成分是女性是被動等待，男性要主動甚至有一點衝動強迫才能贏得美人芳心。



讓我們看一看流行歌壇，女子合唱團體S.H.E帶領風潮的一首歌的歌詞：

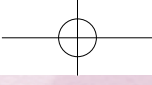
## 戀人未滿

作詞：施人誠 作曲：B.K/W.A 編曲：鍾興民

為什麼只和你能聊一整夜 為什麼才道別就又想再見面  
在朋友裡面 就數你最特別 總讓我覺得很親很貼  
為什麼你在意誰陪我逛街 為什麼你擔心誰對我放電  
你說你對我 比別人多一些 卻又不說是多哪一些  
友達以上 戀人未滿 甜蜜心煩 愉悅混亂 我們以後  
會變怎樣 我迫不及待想知道答案 再靠近一點點  
就讓你牽手 再勇敢一點點 我就跟你走 你還等什麼  
時間已經不多 再下去 只好只做朋友 再向前一點點  
我就會點頭 再衝動一點點 我就不閃躲 不過三個字  
別猶豫這麼久 只要你說出口 你就能擁有我 為什麼  
你寂寞只想要我陪 為什麼我難過只肯讓你安慰 我們心裡面  
明明都有感覺 為什麼不敢面對 我不相信 都動了感情卻到不了  
愛情 那麼貼心卻進不了 心底 你能不能快一點決定 對我說我愛你

S.H.E 在青少年的感情世界裏創造了”友達以上，戀人未滿”的新辭彙，而歌詞裏有兩人皆對彼此有感覺的陳述，但被動的女生溫柔的唱出只要再靠近一點就讓你牽手，就跟你走，你再衝動一點點，我就不閃躲，你就能擁有我。因此兩情相悅的追求中衝動與強迫的成分可能都是日後浪漫的回憶，那麼問題的重點就變成怎麼分辨是否兩情真的相悅，而不在追求是否過度。這對現今年輕人更加困難判定，因為社會開放現在男女互動界線已不若以前清楚，許多老師們不認同過度親密的言語表達與肢體距離對現今青少年來說都不代表甚麼特殊意義。因此男女界線的開放對現在的年輕人來說怎麼判斷對方對自己的感覺，怎麼拿捏追求的分寸就更加困難。

另外俗話中的”男人不壞女人不愛”，男性強力甚至強迫追求，終究會贏得芳心的意涵也在現今偶像劇中不斷呈現，紅極一時的流星花園中道明寺(男主角)激進變態的追求手段，仍然



## 太超過了！ ——過度追求

贏得了原先討厭他的杉菜(女主角)的心。惡魔在身邊，曾被江猛(男主角)惡劣對待的齊悅(女主角)到最後還是愛上他了，追求怎樣才算過分？日劇101次求婚一個其貌不揚的廚師，因著一見鍾情與相信自己能給對方幸福，費盡千辛萬苦歷經101次求婚終於求得美女大提琴手的首肯，追求自己的幸福怎樣太過分？

而劇中的女主角最後都深愛上這個原先覺得帶給她們騷擾、困擾甚至痛苦的男人，追求怎樣算不夠誠意？怎樣又算太過份呢？在現在年輕人主張只要我喜歡有甚麼不可以，勇於表達自己表現自己的文化中，拿捏分寸更是困難。

因此本劇的宗旨並不期待能扭轉青少年在這些諸多因素影響下所形成的追求觀點，但希望能在簡潔的劇情中呈現出一個不愉快的追求，造成別人的痛苦與困擾。希望能藉此使學生有機會從不同的角度來討論追求與被追求者的心理感受、瞭解一廂情願一意孤行的表白，所帶給他人的感受。在師長們帶領討論的過程中，能夠建立起同理心與為自己負責的態度，釐清人我之間的界線，從而瞭解健康的追求觀與適宜的追求禮儀，同時也學習如何表達「適度」、「合宜」的男女互動行為舉止，學會良性互動的生活技能，做個健康的示愛達人。

## 貳 影片劇情概要

### 故事簡介

張彪突然覺得自己的死對頭李琳是自己的天命真女，想要展開追求，但是剛好他妹妹張好也遇上一位死纏活纏的追求者俊齊，張彪每想一個追李琳的招數，剛好張好就遇上了，俊齊的同學慫恿他送巧克力、不期而遇、狂傳簡訊、遞紙條…這些行動給張好很大壓力，這讓張彪有了反省，因此在一個機會中跟張好、李琳和好友自強的表哥表嫂討論一番後，張彪體會到，強把自己認為好的，硬加給別人，並不是讓人舒服且真正關心對方的方法，只是讓人厭煩和害怕！而在大家的討論中，張彪學到了適宜的追求方法，張好學到了怎麼表達拒絕，大家都瞭解到真正的愛是在追求時也要尊重對方的感受，在被拒絕時也能學著放手才是愛的真意。

## 人物簡介

- 張 彪 國三男生，鬼點子多又愛整人。
- 陳自強 和張彪同班的死黨，喜歡隨張彪起舞。
- 李 琳 女生，與張、陳兩人同班，生性打抱不平的大姐性格。
- 張 妤 國二女生，張彪的妹妹，聰明伶俐，男生緣佳。
- 俊 齊 別班追求張妤的癡漢，其實是個幼稚單純的傢伙。
- 自強表哥 27歲，年輕有為的上班族。
- 自強表嫂 25歲，鋼琴老師，李琳正好跟她學琴。

## 參 建議討論提綱及討論方式

### 影片播放前引導語--示愛達人、有品追求

你追過人嗎？你有被追過嗎？看到心儀的對象時你都怎麼表達你對他的感受？在被追求的經驗中，你喜歡怎樣的追求方式呢？戀愛的酸甜苦辣很令人神往，讓人看到心儀的對象會很希望愛情之神邱比特愛之箭就這樣連結兩人的心，就可以墜入愛河。然而真實世界中墜入愛河前仍需經過一連串的互動、等待、猜疑、表白的追求過程，而追求就像關係的前奏曲，如何恰當適合讓人舒服的表白追求，使得自己對對方的好感善意，能讓對方明白，而不會造成對方的壓力困擾，是剛開始進入感情世界的人需要拿捏學習的功課。雖然這樣的學習並不保證戀情一定能開花結果，但這是想談戀愛的人的基本必修學分，如何在照顧自己的需要時，也能體會對方的感受，當對方與你的步調不同時，能妥協等待尊重對方的速度慢慢來，當對方對你沒感覺時能接受真相不強求，能這樣做說明著你是個為自





## 太超過了！ —過度追求

己感覺負責的人，不會把自己的渴望強加在對方身上，期待對方滿足你的需求。然而要能做到所謂提得起放得下需要許多能力，這也是一個人逐漸成為成熟的人的鍛練過程。

### 建議討論題綱

#### · 被追求者的感受

1. 想一想如果你像張妤一樣碰到這樣的追求方式，你的感受如何？
2. 俊齊的追求方式中哪一些是你喜歡的？不喜歡的又是甚麼？



#### · 追求者的自我照顧

3. 自強表哥的觀點認為遇見心儀的對象，需要先團體活動、觀察、試探、表白給對方充足空間與時間，而在同時要努力照顧自己的心情盡量做到以平常心面對，你的看法如何？
4. 分組討論：你覺得自強表哥的想法，困難做到的部分是哪些？請腦力激盪如何可突破這樣的困境？成為成熟的示愛達人。

#### · 分享與回饋讓你學著整理出自己的追求禮儀

5. 想像你有一個心儀的對象，你會怎樣製造機會與他相處？你會如何表達你對他的感受？你會如何傳遞你的善意？請在紙上寫下自己的想法。

3-5人一組分組討論。討論方式：每個人陳述自己的追求觀與追求方式，其他夥伴給予回饋，之後每組擬出小組內的觀點，派代表出來說明，全班再投票選出最佳示愛達人組。

#### · 如何拒絕

6. 如果你像張妤一樣碰到不喜歡的追求者，請問你該如何處理？
7. 如果你追求的對象不接受你的追求，他該如何表示能讓你清楚明白他的拒絕，卻不會傷害你。
8. 兩兩分組一人扮演表白者，一人扮演拒絕者，

(1)目的：讓學生有機會瞭解自己拒絕別人的方式帶給別人的感受，且是否能夠清楚傳達出

自己的界線。

進行方式：表白者表白後，拒絕者以自己預備好的拒絕方式拒絕，表白者對於拒絕者拒絕的方式分享感受且給予回饋之後，腳色對調。

(2)目的：協助學生練習面對過度追求者的過度追求如何保持穩定清楚拒絕。

進行方式：拒絕者拒絕後，表白者飾演過度追求者，就是不放棄不斷懇求、遊說希望能影響拒絕者的決定。拒絕者練習沉著且界線清楚的拒絕，分享在扮演時的感覺與發現之後，腳色對調。

(老師總結可參考引導重點之拒絕者的心態與回應準備)

## · 如何面對被拒絕

9. 你覺得被拒絕後的俊齊該怎麼面對自己呢？

## · 做個有建設性的旁觀者

10. 談感情時因為無法猜透對方的心我們常會找軍師、或跟朋友討論，你覺得俊齊的軍師，在俊齊的追求過程中所產生的影響是甚麼？

11. 如果你是張好朋友，在張好感到困擾時，你該怎麼協助他不會造成他更大的壓力呢？

## 肆 引導重點及疑問處理

### 一、影片觀賞後的引導重點

一個好的人際關係，是需要用心體會、細心拿捏、認真尊重彼此的界線才能達成的，愛戀關係更是如此，因著更多情感的投注，要能尊重對方的感受意味著要控制自己的需求，而有時愛和佔有的衝動是那麼強烈，讓人迷失了自己也聽不到對方的聲音，然而感情的發展也沒有公式可套用，甲喜歡的乙不一定喜歡。因此要成為示愛達人真的有好多能力要學。



太超過了！  
—過度追求

## 二、有品追求--如何使追求不要成為彼此的傷害

### (一)健康的追求觀

#### 1. 為什麼需要慢慢來？

(1) 慢慢來就是在建立關係---慢慢來的重點是在順著自己的感覺時，也能照顧到對方的。這種不只為了自己的需要而強加在別人身上的行為，是關係形成的第一步:尊重的概念，也同時在建立的是傾聽對方對彼此感情進展的想法，在對方未有同樣的感覺時，建立其他關係的形式，是同理對方的表現。也許雙方並未有多的接觸，然而這已經是關係溝通的開始，因為你能傾聽同理對方的狀態。同時，建立其他適合彼此這個階段互動的方式，就是在建立關係。

(2) 慢慢來幫助自己能學著掌握情感---剛開始碰到讓自己心動的人，情緒會受對方牽引，精神會大量灌注在對方身上，朝思暮想無法做別的事情，是很正常的現象。但這也會造成你與對方對彼此感覺或關係上的落差，你覺得已經很了解對方，因為你非常注意他，對方可能對你完全不熟悉。因此在這個階段最需要的是保持生活有其它的重心，與朋友互動、保持運動，發展自己興趣與建立可以支持諮詢的師長、專業團體、支援網絡，是一個重要的時機與概念。

#### 2. 在群體中認識對方是最好的開始

我們可以以不突兀的方式讓對方認識自己，也可讓彼此很自然的相處與互動，觀察對方對自己的感覺，藉以瞭解何時是進一步的時機，以群體活動為關係建立的主軸，慢慢發展一對一的活動。若對方都同意，且互動感覺良好，那時機可能會自然的出現; 但若對方大部份的時候拒絕與你一對一互動或對你的感覺與他對他的感覺有落差，那麼表白反而會造成反效果。





**重點：**追求者需建立敏感度、自我控制與自我照顧，明白自己的渴望與熱情可能與被追求者有差距，所以追求的階段是彼此互相調適了解的開始。

## (二) 表白者需有的心理準備

即便你慢慢來尊重了對方的感受，在你認為雙方感覺雷同的時候表白，你都要有心理準備，對方不見得能做出你期待的回應。因為，感情的事情就是那麼奇妙與難以捉摸，因此你需要清楚的瞭解表白這個動作是給彼此一個機會經驗更進一步的感情互動的機會，能夠做出這樣的決定的人是有自信且勇敢的，願意為了追求自己的夢想承擔後果的，你要先肯定自己這個行動的意義。

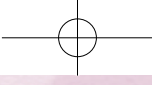
同時也明白，鼓起勇氣表白，敢追求夢想的人，就在學習經驗世事難料，人生不是百分之百都能照自己期望進行，人生有很多事是跟你努不努力夠不夠好完全沒有關係，你會遺憾夢想無法達成，但能經驗過失望，生命不如期待，而能度過，再站起來。在過程中你會有許多學習，更重要的是，你能看到自己能渡過痛苦與挫折而不會失去自己，你會對自己更有信心，除此之外你要看到你正在學一項生命中很重要的功課，也就是人我之間的界線，你無法掌控另外一個人，另外一個人對你的評價也不能代表你，而這些發生在生命中的經驗，都只是在幫助你了解你自己，你只能不斷的問你自己你要成為怎樣的人。

## (三) 追求過程中的提醒--給追求者的提醒

### 1. 在追求的過程中不忘停、看、聽---

男性追求的文化裏，有一些似是而非的論調，例如”女生說不要，通常都只是假客氣，只是想考驗你的真心，所以千萬別放棄。” ”女生不都是這樣嗎？明明心裡喜歡得要死就是愛ㄟㄟ。”

的確在女生被追的文化裏也有矜持的女人才會被尊重，要play hard to get (影片片段：我看學長長得也不賴啊，還每天送巧克力給你，很貼心耶！你就別再ㄟㄟ了啦！)因此兩性關係中總有許多曖昧的成份讓人難以清楚拿捏。所以提醒你，當你在追求對方的過程不確定對方的拒絕是欲拒還迎，還是真的拒絕，為了避免讓自己的真心變成對他人的騷擾，在這曖昧的階段



太超過了！  
—過度追求

還是需要有澄清的過程。建議做法：

- (1) 停止表白，退回朋友階段以朋友的角度多聯繫互動再做觀察。
- (2) 觀察對方的肢體語言言行舉止。若對方完全不願接受你，他的言行舉止和肢體動作，都會更加保留和保持距離例如拒絕和你見面，避開你，不再和你多講話。若有交談多半表示對你的拒絕，若是如此，拒絕的跡象應該清楚，你應該回到建議做法一停止表白，會比較適合。
- (3) 若感覺對方拒絕，卻不清楚到底是何意義，是要你更努力還是真的拒絕，建議你清楚的溝通讓對方明白你對他的好感，也害怕自己的追求會讓她不舒服，請他跟你一起協商彼此此刻最好的界線，避免讓愛意表達造成他的困擾 對於追求者來說這是相當困難的，因為清楚的澄清有可能意味著就要放棄，不能一意孤行，但戀愛本來就是兩個人的事，是無法強求的，勇敢面對事實才是對自己的愛負起完全責任的表現。

## 2. 建立照顧自己衝動的能力

“愛上一個人，本來就會產生吃醋、妒忌、佔有這些感受，要學習接受這些難受的感覺，不應該為了讓自己好過，就強迫對方接受你，或是限制對方的自由，讓對方不好過！” ”那時我好幾次想衝到他面前訴說我的心意，就怕他被\*\*搶走。但我知道那會讓他更難受，我只好拼命打球、跑社團、想辦法分散自己的注意力。” 表哥的這兩段話說明著：愛戀的感覺發生時強烈的感受讓人很容易衝動，然而自己的衝動是抒發了自己的情緒，卻把難題丟給對方。因此在對方並未對你有同樣感受時，尊重對方的感受，給對方時間，就是在向對方傳遞我是一個體貼具同理心會尊重他人的人。但此時更須認真照顧自己，切莫一個人悶頭苦想，能量無處抒發很容易無法控制衝動。因此，運動與參與團體活動投注精力在自己喜歡的事上，都是要努力讓自己去做的的方法。

## 3. 建立自己的智囊團

”我也跟學校一位我信得過的老師談了我的心情，他讓我知道追求的成功於否，與我這個人的自尊與價值無關。我也需要先肯定自己的價值，而且不只站在自己的角度，也站在對方的

角度想。那你就不会被感覺牽著走，做出衝動的事“表哥找了信任的成人訴說自己的心事、擔心和困惑，建議你感情世界的事除了感覺之外有許多要學習的能力，通常與你同年齡的青少年對感情的理解並不會比你多多少。若希望成為戀愛達人，在年輕時的戀愛過程就替自己找好優秀的智囊團，會讓你在情路上走得很有收穫，別忘了輔導室的老師，都等著要幫忙你，若不願曝光，張老師專線(號碼1985)、生命線(號碼1995)、杏陵兩性關係與性教育輔導專線(號碼02-29104090)都是參考方法。



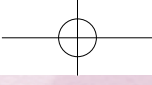
#### 4. 建立挫折容忍能力

當對方拒絕時，有照顧自己的能力，請問當影片結束後俊齊該如何面對自己呢？以下3點你會選哪一樣呢？

(1)覺得自己很丟臉很沒用不夠好：如果你有這樣的感受，就代表你與他人之間並未有清楚的界線，你的自尊很容易受對方影響，對方拒絕的是成為你的男女朋友這件事，不代表他否定你這個人，如果你這種感覺很強烈，那也就說明著為什麼一但追求，就非追到手不可，這樣的狀況很容易讓你在追求過程中超越了該有的分際。

(2)對張妤生氣覺得她太踐，詛咒他交不到男朋友 ---希望你學會自我反省而非總是把責任丟到別人身上，那你會錯過了該有的學習。

(3)瞭解到自己追求張妤的方式會讓人不舒服，而能把在這個經驗當中的學習，深刻的記在心中，同時努力去學習上面建議的三個重點，讓自己對未來的感情世界經營更有信心，以這樣的態度把人生中的每一件經歷，當成該修的課程，學著反省自己從中該學的功課，那麼每一個經驗都是成就你成為更成熟完整的人的過程。



太超過了！  
——過度追求

然而被拒絕很正常會有難過失望的心情，找前一項能力所建立的智囊團，訴說你的心情，受傷的心有人分擔陪伴會復元的比較快。

#### (四)拒絕過程中的提醒

##### 1. 被表白者需有的心態與回應準備

每個人都有碰到別人的示愛自己卻沒有來電感覺的機會，如果能預先做好面對這樣情況的準備，就可以避免面對表白狀況，不知如何處理的窘境，或是因不知如何拒絕，含糊接受，導致日後的困擾，或是太過排斥甚至厭惡對方的表白，造成對方的傷害，或是用很多理由表示不適合，讓對方誤以為是考驗鼓勵他繼續努力。

(1)被表白者不用喜歡表白者的心意或做法，但須明白無論表白者是誰那都代表著對自己的肯定，但無論對方表白的努力程度與強度都與你的意願無關。唯一需要做的是釐清自己的感受。

(2)如果很清楚沒有意願，就回顧一下自己過去與對方互動的部分是否有曖昧不清讓對方誤會的部分。這樣思考的目的並非責怪自己，重點在以此經驗學習人際相處中很細微隱含的語言，所造成的誤會，如果有，需要跟對方道歉自己造成誤會的部分，也要以此學習人際互動中的隱含的訊息，避免又造成這樣的狀態。若你發現自己以曖昧不清來得到人際的滿足，也需尋求專業協助釐清自己背後的需求。

(3)如果很清楚沒有意願，關係中也沒有任何曖昧的部分，那要學習溫柔堅定，界線清楚的表達，不要給太多理由和藉口避免對方視這些理由與藉口為考驗，也不要批判和厭惡的方式表達，避免傷害對方的自尊。溫柔堅定界線清楚的重複說明：謝謝你對我的看重，很抱歉我對你沒有那樣的感覺。

2. 被表白者的迷思，被表白者常有以下三種迷思，讓他很容易因表白者的行為引發情緒。

(1)我這樣說，這樣做了，難道還不夠清楚嗎？有時候因為無法承受直接拒絕

對方有可能引發的情緒衝突的壓力，或是怕傷害對方自尊心，被表白者傾向以婉轉暗示性的方式表達拒絕，這樣的方式對於人際界線比較敏感的人或許很適用，但對於人際界線比較不敏感，比較不能了解別人行為隱含訊息的人來說，或許就不夠清楚，甚至有可能讓對方解讀成追求文化中的男追女隔重山、女生愛「一」的暗示。

(2)我拒絕了，對方就應該立刻停止他對我的感覺與行為

被追求者需要明白迷戀中的人會對心儀的對象投注許多心思與渴望，因此可能無法一下子就放棄，或感情在被拒絕後就可以立刻切割清楚。因此要在各方面的言行舉止都與對方維持清楚的界線，而在對方想與自己接觸或表白時，盡量以相同的句型不斷重複這樣的概念。如：謝謝你對我的看重、很抱歉我對你真的沒有那樣的感覺。

(3)如果跟他講清楚，他就會明白

在這樣的情境中，很容易陷入想像如果談清楚，對方就不會糾纏，而會跟對方談判或約著要談清楚，請注意如果對方可以理智的處理這樣的情境，代表你也不會有被糾纏的感覺產生。所以你需要在一個安排好的情境下，特別提醒你對於人事時地的安排。

**人：**有親友陪伴，不一定在現場，可能在附近，以便有無法處理的狀況出現時可以請求協助。

**地點：**公眾場所。千萬不要約在密閉只有兩人的空間，或郊區無人之處，請明白：約出來把話說清楚是讓對方有表達的機會，也讓你清楚陳述你的界線。但記住重點是避免讓兩個人處在情緒衝突，又無法緩和的情境造成彼此的危險，因此公眾場所有其他人在場，可比較不會出現失控的場面。

**事：**對方會有很多心意傾吐想表達愛意，你只須傾聽，不斷重覆感謝他的看重，但很遺憾你對他沒有這樣的感覺，重點是讓對方能清楚的知道你的界線，不要讓對方在過程中以為有其他的機會和可能性。

遇到過度追求的人，請你明白因為對方被迷戀衝昏頭，也投注很多時間精力在幻想你和他



太超過了！  
—過度追求

的愛情因此覺察不到你拒絕的暗示，有時明白了拒絕但也無法立刻切斷對你的感覺。因此，要有耐心，不斷溫柔堅定重複自己的界線，這段時間你需讓親友知道你的狀況，目的是給你支持，情況困難的話，須找專業協助，協助你了解如何處理對方的狀況。

如果意願不是好或是不好那麼清楚，也需要清楚讓對方知道你的處境。希望以朋友的關係多做觀察再感覺自己的感受，愛戀關係有時的確無法是一個絕對清楚的決定，它是十分複雜的感受。因此在過程中若有人能協助釐清會幫助你更能掌握清楚自己的想法，也避免造成更多的誤會與困擾。

你要明白，這整個過程是你學習、堅定自己人我界線的機會，如果你能在充分支持的情況下學習處理這樣的事情，你將會對自己的感覺更為肯定，也更明白如何在困難的情境中有效率的堅持自己。



### (五)給旁觀者的提醒

感情世界裏的事只有當事人知道是怎麼一回事，切莫瞎起鬨，傾聽支持，鼓勵當事人尋找專業資源協助他釐清自己的感受，做自己的決定，就是最好的朋友。

## 三、結語

感情是人生中複雜又值得學習的功課，每個人在與自己有關的愛情和傾聽別人的愛情故事中，都扮演著不同的角色；然而無論扮演任何角色，人與人相處最重要的是學習尊重自己的感覺，也尊重別人的感覺。而當衝突發生時，也就是當事情的結果與自己或對方的期待不符時，能試著理性且平和的相互溝通協商，若無法達成彼此都滿意的平衡點，要能安頓照顧自己的情緒，試著接受生命的安排，學著接受事事無法盡如人意的道理；然而若能在每個人人生經驗中用心學習，或許在未來的某一天，你會明白生命在教你學會人生的功課時自有他巧妙的安排。

## 伍 參考文獻

林淑貞(譯)(1997)。性 演化 達爾文--人類是道德的動物。台北：張老師出版社。

劉如青(譯)(2002)。為約會立界線。台北：台福傳播中心。