



個人小檔案



姓名:

.....

電話:

.....

地址:

.....

e-mail:

.....





iLove 365天，
天天都在愛之中

在人生各階段中，
我們都在追尋「愛」與「被愛」，
親密關係的歡喜與哀愁，總是牽動你我。

由彼此吸引、喜歡，到相愛，
「愛」不只是「感覺」，
更是「能力」，需要學習！
讓你我的愛，不只是悸動的激情，
更享有相知的親密，歡喜悲傷與共的承諾。
因為愛，我們學習；學習讓我們更相愛。

祝福你
365天，天天都在愛之中

「戀愛時光地圖」編撰計畫主持人
國立臺灣師範大學教授 林如萍





i Love 戀愛時光 地圖

【小青鳥】



【維特Victor】

【艾莉Ally】

【露西Lucy】



【愛德華博士Edward】



【馬克Mark】

【佩蒂Patty】

【歐文Owen】

【豆豆】





i Love 戀愛時光 地圖

<http://mrep.moe.edu.tw>

我們可以證明：自己有能力「創造幸福」！

無論你現在是…單身、熱戀、或已婚，
你我都可以在網站中，找到相關的資訊，
學習如何在倆人的關係中，營造幸福！

心動時光：知己知彼、百戰百勝。

約會時光：製造浪漫、安心相愛。

互動時光：傾聽同理、甜蜜行動。

保鮮時光：真心承諾、一生相伴。



Mon

Tun

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

1 2 3 4
5 6 7 8
9 10 11 12





Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun



1 2 3 4
5 6 7 8
9 10 11 12



Mon

Tun

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

1 2 3 4
5 6 7 8
9 10 11 12





Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun



1 2 3 4
5 6 7 8
9 10 11 12



Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12





Mon

Tun

Weed

Thu

Fri

Sat

Sun



1 2 3 4
5 6 7 8
9 10 11 12





學會欣賞，讓我們看見對方的美好！

遇見愛、享受愛

茫茫人海中，為什麼只愛他？
世界這麼大，為什麼沒有人愛我？
我們總是等待愛情的降臨！
等待那個人的出現，
等待有人懂我愛我。

但回頭想想，
那個人的出現，其實不一定是偶然。
他/她可能是……
朝夕相處的熟面孔，
有著同樣興趣、品味、意見或信仰的夥伴，
彼此喜歡、尊重、願意付出的死黨，
或者外型很電的有緣人。

社會心理學家阿倫森（Aronson）說：
戀人互相吸引絕非偶然！

像「日久生情」、「近水樓台」靠的是時間、空間居中牽線，提高了接觸的機會和熟悉感；

想法相同、背景相似，則容易讓人相知相惜，進而墜入愛河；

當然，愛上「喜歡我的人」則是再正常不過，如果有人對自己表示好感和欣賞，自然會讓我們更有信心，也容易喜歡上對方。

「吸引」是相愛的開始。
戀愛中的你，想想愛是如何開始的；還沒遇見愛？也可以試試：

觀察週遭的熟面孔，
看看和自己相似的夥伴，
留意那些喜歡、關心自己的朋友。

從友情開始經營，愛神很快就會來敲門！



Mr./Ms. Right，怎麼找？

從相識、相戀，
再歷經幾次的失望、衝突、爭吵後，
不禁開始認真思考——
我們適合嗎？
他/她是我的「理想情人」嗎？

只是，在維護「理想」的堅持下，
我們愛的，會不會只是自己的影子？

理想情人的條件到底是什麼？
出色的才華和外表？
善良的個性和特質？
相同的視野和目標？
還是擁有一顆愛我的心？

◎想摸清楚心目中的理想情人該具備什麼條件嗎？快來看看：

<http://mrep.moe.edu.tw>→進入「心動時光」→「誰是我的理想情人？」



愛神邱比特的祕密

每個人對於未來的另一半，都有期待和幻想，以下小測驗，就是幫助我們將想像變清晰的小工具。玩法是：

1. 瀏覽下列15個條件。
2. 將首要條件寫在5分欄內，最不重要的寫在1分欄，每個框框只能選填一個條件喔！

1. 年齡相稱	2. 無遺傳疾病	3. 容貌身材好		
4. 學歷相當	5. 經濟條件佳	6. 家世背景好		
7. 節儉善理財	8. 忠誠善良	9. 事業有成		
10. 好相處	11. 重家庭	12. 有才華		
13. 溫柔體貼	14. 興趣相近	15. 幽默浪漫		
5分	4分	3分	2分	1分

想想自己為何看重這些特質？是過去的經驗？爸媽及社會的期待？還是純屬幻想？思考背後原因，倆人的關係會更長久甜蜜喔！

◎想進一步了解解盤密笈，成為愛神邱比特，請至：

<http://mrep.moe.edu.tw>→進入「心動時光」→「來看看你的擇偶條件」



愛是... 深深的喜歡彼此





你會摘下玫瑰；還是為它澆水

有人說：喜歡是淡淡的愛，
愛是深深的喜歡，
喜歡是愛的開始。
沒他/她作伴會寂寞，
看見他/她與別人親近會忌妒，
和他/她共赴目標，則有革命情感，
這樣，到底是「愛」還是「喜歡」？

心理學家魯賓（Rubin）說：
「喜歡」是正面的感受、好感和崇拜；
而「愛」還多了付出、犧牲、依賴和獨佔。
分辨愛和喜歡，可以幫助戀愛中的人想清楚
做選擇！考慮是否進一步交往時，除了自己的感覺，
別忘了仔細想想「什麼是愛」、「什麼是喜歡」，
也問問自己：是否有心經營維繫感情。

◎來看看大家怎麼說吧！

<http://mrep.moe.edu.tw>→進入「約會時光」→「喜歡與愛辯論」





愛情與木瓜牛奶的傳說

「木瓜牛奶」的成分有什麼呢？

有些人喜歡木瓜、糖或牛奶多一點，有人喜歡少一點，
但是一杯沒有木瓜或沒有牛奶的木瓜牛奶……，
算是木瓜牛奶嗎？！

幸福的愛情也像好喝的木瓜牛奶，
每個人喜好的比例或許不同，
但三個內含「元素」同樣缺一不可。

心理學家史騰伯格（Sternberg）認為，
「圓滿的愛情」必須具備「愛情三元素」：

激情（passion）

一種強烈的吸引，包括浪漫的感覺、外表的吸引力和
身體的親密接觸。

親密（intimacy）

透過溝通、交流，產生親近、相知相惜的信賴感。

承諾（commitment）

決定和另一半長相廝守，願意彼此付出和經營。





我的愛情Style

星座、塔羅、手相、紫微斗數、心理測驗……，
似乎常是戀人們迷惘時的浮木：
曖昧時，想知道對方愛不愛我；
相愛時，想知道兩人契合與否；
吵架時，想知道是否所遇非人；
分手時，想知道決定正確與否。

當戀情無法順利、付出後傷痕累累時，
除了算命，其實有科學的方法，
引導我們做出更好的決定：
曖昧時，考慮對方是否值得付出；
相愛時，懂得兩人哪裡合得來，哪裡合不來……，
幫助戀人更輕鬆經營感情。
不用算命，也可以自助助人。



在愛情中，我是屬於哪一種人……



心理學家伊希朵瑞 (Issidoride) 將愛情分為好幾種類型，
有些浪漫，有些理性，各有不同特色。
有人相信感情需要時間培養與經營，喜歡細水長流；
有人喜歡浪漫和激情，容易掉進愛情漩渦；
也有人視愛情為挑戰，唯我獨尊，不受拘束。

◎想知道自己或對方屬於哪

種風格嗎？掌握命運不求人，快上網

試試愛情風格測驗吧！<http://mrep.moe.edu.tw>

→進入「心動時光」→「測驗我的愛情風格」

學會方法，
愛在對方的需要上。





3分鐘，輕鬆學會五種愛的語言

談感情常遇到一種困擾，像是：
不斷付出卻得不到回報，
另一半像木頭一樣不解風情，
要求和期待時常落空，
對方總是不懂自己。



表達愛有很多種方式，
方式選錯就可能雞同鴨講、無法溝通，
就算費盡心思，對方可能也感受不到！

換句話說，
如果先了解對方偏好哪些「愛的語言」，
投其所好運用，愛意必能快速傳達！
只要3分鐘，簡單了解自己和阿娜達的愛的語言！

下列10題請以直覺回答，從兩句中挑出最符合自己的選項，
並圈選句尾字母：

1. 我喜歡收到讚美與肯定的小紙條。A
我喜歡被擁抱的感覺。E
2. 我很喜歡備受呵護的感覺。B
我很喜歡被人服務的感覺。D
3. 當他/她攬著我的肩膀，我會感到被愛。E
他/她沒有特別理由送我禮物，我會感到被愛。C
4. 我喜歡和他/她到處走走。B
我喜歡和他/她擊掌或牽手。E
5. 他/她送我禮物，我就知道他/她有想到我。C
得到他/她的肯定，我有被愛的感覺。A



- 
- 
6. 他/她的行為比言語更能感動我。D
擁抱讓我覺得與他/她很親近，也覺得自己很重要。E
 7. 我喜歡和他/她在一起。B
愛的具體象徵（禮物）對我很重要。C
 8. 我喜歡聽他/她稱讚我的成就。A
他/她熱心實踐我的要求，我會覺得被愛。D
 9. 我喜歡和他/她一起做事。B
我喜歡聽他/她稱讚我。A
 10. 我喜歡收到他/她的禮物。C
我喜歡他/她用行動表達心意。D

請統計每個英文字母被圈選了幾次：

A：__次 B：__次 C：__次 D：__次 E：__次

◎想了解自己偏好哪種語言，可以上網看看囉！

<http://mrep.moe.edu.tw>→進入「互動時光」→「愛的語言」



成為愛情投資專家

算一算，自己手上有幾本銀行存摺、多少存款？
每個人都喜歡存款充裕，可以供應不絕；
而人與人之間，也有無形的存款。

戀愛時，感覺開心、被欣賞、受肯定或被愛，倆人的「關係存款」就會增加！
因為愛能彌補許多錯誤，讓大事化小，小事化無。
而痛苦、被批評、受誤解或傷害時，存款就會減少，這時對方任何一點小錯都可能被放大。

銀行存款要增加，需要辛勤工作；
關係存款要增加，就需要「愛的行動」！
想要成為愛情的投資專家，別忘了先了解對方愛的語言，
用他/她了解、喜歡的方式表達愛。就算是簡單的小動作，
也能讓愛情存款進帳喔！

<http://mrep.moe.edu.tw>

→→進入「ReadMore」→「愛情歷久一樣濃」





好個約會天，
讓我們更了解彼此，在愛裡一起成長。

好個約會天

每個人都有情感的需要，渴望愛與被愛。
尤其期待和喜愛的人在一起！

在交往過程中，
會發現彼此價值觀、生活習慣和家庭背景的不同，
但也因此有了了解和探索彼此的機會，
可以進一步讓戀情更穩固，親密關係大加分。

所以，當我們有機會和心儀的對象約會時，
如果只忙著選電影、預約浪漫餐廳，
那就太可惜了。

若是可以，請試試在約會時……

1. 互相認識—觀察兩人互動狀況，和對方特質。
 2. 溝通與彼此體貼。
 3. 發現或培養共同興趣。
 4. 聊聊生活中的各種想法，澄清彼此的期待和差異。
- 用倆人的約會，營造愛的回憶吧！



第一次邀約就上手

想要提高邀約的成功率嗎？
所謂知己知彼、百戰百勝，
開始行動前，必先好好檢視自己、了解對方的狀況！

◎準備自己：

1. 留意態度和儀容
態度誠懇、服裝儀容佳，邀約成功率就會大增。
2. 準備具體約會方案
如果連去哪裡都沒想到，那就很難約到人！
3. 健康的心理準備
要是天不從人願，就坦然接受吧。下次還有機會。

邀約口訣：

整齊、清潔、簡單、樸素、迅速、確實
邀約時，儀容要整齊、清潔、樸素，但有特色；
簡單說出邀約重點；
迅速尊重對方的決定；
確實感謝對方的首肯或聆聽。

◎探聽對方：

1. 了解對方是否有男女朋友，畢竟死會或劈腿都不是好的開始。
2. 了解對方的作息和喜好。否則預訂的時間對方沒空，要如何給機會？

紙上談兵這麼多，沒有跨出第一步去邀請，
就算每天朝思暮想也沒用。

別害怕被拒絕的痛苦，因為
失敗了，能增長智慧，了解什麼人適合自己；
成功了，會得到幸福，從此擁有一個伴。

◎快來挑戰約會迷宮，更多約會行前準備
密技都在此！<http://mrep.moe.edu.tw>
→進入「約會時光」→「約會迷宮」



約會防身術

約會令人開心，但是，約會也可能潛藏危機。
約會時別忘了：

◎防人之心不可無

浪漫的約會是很令人嚮往，但是安全最重要！沒有了安全，再浪漫的約會，可能都會變成不幸的經驗。

◎約會時間要正常

第一次約會就選在凌晨單獨出遊，並不是正常狀況，最好改約正常的時間。

◎約會場所要正當

約會地點以明亮、公開、能見度高最為安全，選擇這類場所對自己當然較有保障。

◎約會對象要正派

所謂正派，並不是從外觀和穿著看出來的，而是對方的言談、行為與態度來觀察。

想要擁有健康的愛情，約會對象的特質很重要！

看看以下簡單描述，判斷對方是否潛藏危險因子。
想一想對方是不是……

1. 佔有慾很強。
2. 情緒轉變很大。
3. 只會責怪別人。
4. 常有言語暴力。
5. 無視自己的需要。
6. 曾有暴力行為。
7. 濫用藥物或酗酒。
8. 暴躁易怒、作風激烈。

杜絕危險情人，請為自己和親友一起把關！
一句簡單的叮嚀，
一點細心的觀察，
就能讓自己和親友離幸福更近！

<http://mrep.moe.edu.tw>→進入「ReadMore」→「防暴小組完全手冊」



發現另一半負向情緒和反應行為背後的原因。



Stanley
Dun



愛在衝突受傷時

研究證實，
幸福與不幸福的伴侶，吵架內容大致相同。
最大的不同是，
幸福的伴侶能夠化解衝突。

倆人交往時，衝突無法避免，
因為雙方來自不同家庭，各自擁有不同過去，
一旦面臨差異、壓力或衝突，就是考驗愛的時候！

不過無論多生氣、難過、失望，
別忘了克制一時衝動，保護得來不易的感情；
只需解開問題的死結，
不必一刀剪斷繩索，打壞關係。

發生衝突還能繼續相愛，其實很簡單！
只要學些解決衝突的小技巧，多加練習，煩惱自然不再纏身。

化解衝突步驟一：
補修EQ學分——學習控制、接納和處理自己的情緒。

化解衝突步驟二：
照顧對方的情緒，讓對方感覺到愛與安全。

小技巧1：以愛的眼光看待、接納倆人的不同。

小技巧2：用心聽，讓對方知道我愛你、我同理你。

小技巧3：說出心裡感受，表現同理、了解與接納。

小技巧4：不要說批評、責怪、傷人的話。

小技巧5：適時道歉，關係比面子重要多了。

◎測測看衝突發生時，你的修復能力有幾顆星呢？

<http://mrep.moe.edu.tw>→進入「互動時光」→「幸福五顆星」

看見衝突背後的祕密

男女朋友拌嘴吵架很正常，
只要了解倆人生氣的原因，就能解決問題，
看清心中不合理的期待。
衝突後，感情仍然可以很穩、很甜蜜。

想法
我覺得…

情境
當..發生

情境
我就…

情境
我認為…

情境
我覺得…

舉例來說：

女生打電話給男朋友，他卻沒接！

A狀況

女生的想法：故意不接、劈腿、發生意外……

女生的情緒：生氣、難過、害怕……

女生的反應：破口大罵、發怒、提分手……

B狀況

女生的想法：忘了帶手機、騎車中……

女生的情緒：疑慮、擔心……

女生的反應：傳簡訊問候、等待回電……

發生衝突時，腦中的想法會直接影響情緒和反應！
生氣前，如果先檢討自己是否想太多、想法太負面，就能
平心靜氣的和對方反應，告訴他/她自己的期望和需要讓
日後相處和諧、有默契。下次再有相同情況時，就不會愈
吵愈凶了。





找到讓彼此快樂相愛的方法，
天天力行，讓愛保鮮。

Stanley
Dau



愛屋及烏—— 家人關係是幸福的關鍵

「先說好，婚後我不要跟你家人住囉！」
不知道從何時開始，
媒體和電視劇的影響力潛移默化，
多數想婚者視公婆姑嫂如畏途，深怕將來受虐待。

在華人社會裡，結婚不只是兩個人的事，
還是兩家人的事！
如果無法把對方的家人看作自己人，
事事要分你我，
到了新婚階段將會發現，彼此相處起來很難。

另一方面，
自己也要努力扮演未來另一半與家人間的橋梁，
讓倆人與兩家人關係、互動良好，
小倆口的關係也會更穩固、加分。

你可以試著這樣做：

1. 幫他/她認識不熟悉的家人。
2. 發生衝突時要挺身而出，扮演協調角色。
3. 主動關心、照顧未來的家人。
4. 重要節日時，如逢年過節或生日，別忘了表示一下。

別在愛裡築牆

爸媽對孩子的關愛，
無論小孩長到多大都不會改變。

有了喜歡的對象後，
免不了擔心爸媽不喜歡自己的選擇，
萬一他們「越界」干涉，
和爸媽的關係可能因此緊張，
而問題和煩惱便這樣開始……

如何為自己設立一條健康、成熟的界線，
讓自己可以為自己的事情作主呢？
要讓爸媽了解立界線的意義，兼顧愛情與親情，
確實需要愛和智慧。
這時可以試試這樣做：

立界的用意是以愛來幫助「自己」和「他人」，理解自己的「主權範圍」，進一步學習站在他人的立場，完全尊重他人的選擇。

◎深入理解爸媽用心

爸媽企圖控制或改變自己時，必須深入了解他們在焦慮什麼、有什麼期望。

◎愛與信任

從「愛與信任」出發，就會嘗試站在對方的立場看事情，並互相尊重。

◎看見付出，以感謝回饋

立界需要和愛並行，即使雙方立場不同，只要看到對方的付出與愛，並由衷感謝，就能相互理解。

◎了解責任、認清角色

成功立好界線需要健全的人格與心理，為此必須盡力讓對方了解、尊重彼此的責任、立場和角色，互相包容，不猜測對方，不去較量彼此在誰心中的份量。


別忘了，適當的溝通不是放棄自己的界線，而是讓彼此更了解對方的「主權範圍」！

<http://mrep.moe.edu.tw>→進入「ReadMore」→「愛屋及鳥不容易」



常常聯繫、分享，再遠的距離有心就不怕。





世上最遙遠的距離

當另一半遠在他方……

生病了，無人照料；
有心事，無法立即分享；
想見面，要花上好些時間。

距離常讓相愛的兩個人飽受折磨和考驗；
但世界上最遙遠的距離，不是兩地分離，
而是原本相愛的心逐漸疏離。

談一場遠距戀情也許會
用掉一疊電話卡，
成為高鐵、客運的VIP會員，
就算這樣，
只要用對方法、心繫彼此，
遠距戀情還是可以幸福甜蜜。

根據國內外的研究發現，
維繫遠距戀情有三個祕訣：

◎保持聯繫

每天嘘寒問暖，建立聯繫管道。現代科技發達，
可以運用手機、視訊、MSN、臉書等各種方式
聯絡，別忘了也要約會和見面。

◎互相承諾

讓對方知道自己的付出和愛意，承諾相知相守，把對方放
進人生規劃中。有了承諾，心裡就有安全感，關係會更穩
固。


◎達成共識

願意全心全意投入，彼此有共同的目標、夢想，並一起向
目標前進，維繫就有動力。

◎想測測你們倆遠距戀情的溫度嗎？快來試試：

<http://mrep.moe.edu.tw>→進入「保溫時光」→「愛情最遙遠的距離」





蠟燭不必兩頭燒

女友的生日……剛好必須加班。
兩人出遊渡假……工作延遲。
一天只有二十四小時，一年也只有365天，
兼顧工作和愛情，的確不容易啊！


工作與愛情互相衝突，
原因經常是工作擠壓到兩人的相處時間。
有些人認為，犧牲相處時間可以爬得更高；
但，幸福的兩人關係也可能賦予人生目標，
工作起來更有效率。
人生中重要的事很多，該如何安排優先順序呢？
想一想，如果有一天，不幸坐上即將失事的班機，
最後一刻想起的會是…
家人？情人？還是未完成的工作？
運用智慧去規劃及安排時間，重視對方的感受，
工作、愛情和家庭就能互蒙其利！

◎快來試試愛情和麵包在你心中的位置吧！

<http://mrep.moe.edu.tw>

→進入「保溫時光」

→「我要愛情+麵包」



親密關係問答篇

下面5個有趣的題目，請依據自己的判斷作答。
不可以偷偷翻到下一頁偷看答案喔！


1. 婚前同居有助彼此了解，婚姻會更滿意、持久？
YES NO
2. 婚姻對男人比較有利？
YES NO
3. 白頭偕老的祕訣是浪漫和運氣？
YES NO
4. 夫妻關係不好，生個孩子可以改善？
YES NO
5. 夫妻爭執不斷，倆人不如離婚？
YES NO

◎我想挑戰更多問題！

<http://mrep.moe.edu.tw>→進入「ReadMore」→「似是而非問答題」

<http://mrep.moe.edu.tw>→進入「ReadMore」→「親密關係小病毒」





親密關係解答篇

其實這五題的答案都是「NO」，不知道你答對幾題？有些題目錯得很不服氣？那就一起來看看研究發現。

1. 婚前同居有助彼此了解，婚姻會更滿意、持久？

A：婚前同居其實不利婚姻關係，原因可能是缺少承諾；或因為同居後更欠缺分手的勇氣，就算發現問題，也無法面對。當然，因為懷孕而不得不結婚，更可能讓婚姻經營變得困難。

2. 婚姻對男人比較有利？

A：男性和女性在婚姻中同樣受益。相較於單身男女，已婚的人壽命更長，生活得更開心，身體更健康。

3. 白頭偕老的祕訣是浪漫和運氣？

A：婚姻成功的祕訣是兩人的承諾和友誼。幸福的夫妻認為，婚姻需要經營、彼此承諾、分享和包容。



4. 夫妻關係不好，生個孩子可以改善？

A：第一個孩子出生時，婚姻會面臨壓力。如果夫妻關係不好，孩子來報到可能會帶來更多的困難。

5. 夫妻爭執不斷，兩人不如離婚？

A：每段婚姻都免不了衝突和不滿。然而，關鍵是兩人是否具備「願意解決問題」的共同承諾，以及「溝通」的能力和「處理衝突」的技巧。

愛歷程不能急，
真優質關係慢慢行，
愛情自然很甜蜜。



Penelope
2011



大野狼和三隻小豬

三隻小豬的故事大家都不陌生，
兩隻小豬選擇稻草、木材蓋房子，
結果風吹就倒，
最後一隻小豬選擇磚瓦，
成功對抗大野狼。

結婚就如同蓋房子選建材，
地基建材穩固，
婚後面對大野狼般的困境或挑戰，
當然可以安然度過，享受幸福生活！

如何揀選穩固的建材呢？

步驟一：澄清對婚姻的想像與承諾
想一想婚姻的意義，問問自己的結婚動機純正嗎？兩人對婚姻的期待一致嗎？

步驟二：解決問題能力再升級
透過 i love 戀愛時光地圖網站 (<http://mrep.moe.edu.tw>) 和當中的推薦書籍，學習並增加理解問題、解決問題的能力。

步驟三：取得婚姻、家庭的相關資源
遇到婚姻困難時，可以尋找相關資源和協助管道，透過學習打造健康家庭。

◎趁大野狼還沒來，快看看地基打穩了沒！

<http://mrep.moe.edu.tw>

→ 進入「保溫時光」→「健康婚姻建築師」





婚前預備，婚後經營！
幸福婚姻要學習，攜手共創家庭願景。



Before “Yes I Do !”

想要考上駕照，需要一個月的駕駛訓練和通過考試，
才能取得上路開車的資格；
想要拿到結婚證書，
需要多久的學習？通過怎樣的考試呢？

沒有駕照、缺少練習便開車上路，
遇到突發狀況可能肇事傷人；
未經學習、演練就步入禮堂，
婚後遇到問題又該怎麼辦？
是翻看婚紗照，還是學習技巧與方法，
面對婚姻路上的突發狀況。

聽到婚姻問題及失敗的例子，除了悲觀的懷疑婚姻，
其實還可以積極的為自己爭取幸福。
國內外的重要研究都一致發現，「婚前預備、婚後經營」
是讓人擁有幸福婚姻的好方法。

快來看看大家票選的婚前必學TOP10吧！

<http://mrep.moe.edu.tw>

→進入「保溫時光」→「學習讓我們相愛」





天長地久有辦法

成功和財富，都無法彌補婚姻的失敗。
但是如何讓婚姻天長地久呢？

人類學家費雪（Fisher）和心理學家亞倫（Aron），針對結婚20年以上的夫妻進行大腦掃描，發現有1/10夫妻的大腦仍維持戀愛時的化學反應。另外也有研究告訴我們，男女的熱情在相處15個月後開始變淡，10年後完全消失。於是研究團隊歸納出這些對彼此的熱情不減的夫妻，共同的訣竅：

- 方法一：嘗試了解自己、體諒對方。
- 方法二：不斷為婚姻製造新鮮感。
- 方法三：每天相互擁抱、打氣、說我愛你。
- 方法四：願意一起學習、成長、面對挑戰。

以上方法如果天天力行、彼此勉勵，
婚姻一定可以幸福長長久久。



因為愛，我們學習；
學習，讓我們更相愛！







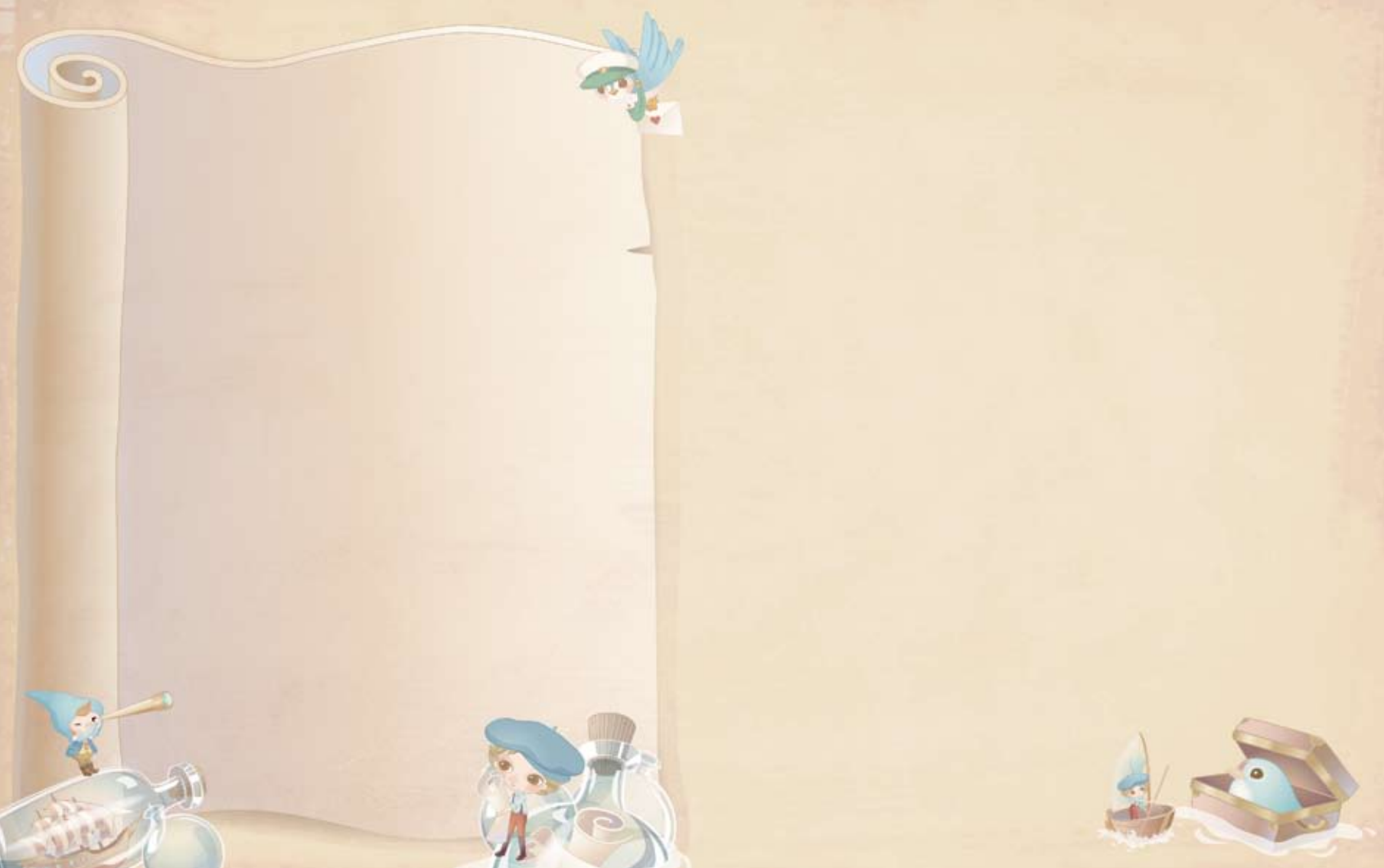
















美術設計團隊

插畫家：Stanley Dai
史丹力夫國際創意有限公司
<http://tw.myblog.yahoo.com/simon71213/>

Stanley Dai插畫家、圖文作者、大學講師、
史丹力夫國際創意總監等身分。
他的品牌橫跨企業、出版、廣告、動畫等面向，
曾與國內外眾多知名企業合作。

此次Stanley Dai運用巧妙創意，
為此手札繪製一幅饒富意境的插圖，期望帶給讀者細細品味的空間。



參考資料

1. 王如玄、江盛、利翠珊、紀冠伶、賴芳玉 (2006)。Yes, I do! 律師、醫師及教授給你的結婚企劃書。現代婦女基金會。尼爾·克拉克·華倫 (2001)。非常選擇、非常Match (許惠珺, 譯)。愛家基金會。
2. 卡洛琳·泰戈 (2006)。遠距離戀愛完全手冊 (陳佳慧, 譯)。
3. 馬可李羅文化。亨利·克勞德、約翰·湯森德 (2002)。為約會立界線：靈命成熟、約會成功 (第二版) (劉如菁, 譯)。道聲。
4. Elliot Aronson, Tim Wilson, Robin Akert (2003)。社會心理學 (余伯泉、李茂興, 譯)。弘智。
5. 亨利·克勞德、約翰·湯森德 (2004)。為婚姻立界線：下個男人/女人? (董文芳, 譯)。臺福。
6. 林如萍編 (2001)。When We Are Falling in Love婚前教育手冊~交友篇。臺灣師範大學家庭教育研究與發展中心。
7. 林如萍編 (2001)。Before you say "Yes I Do" 婚前教育手冊~將婚篇。臺灣師範大學家庭教育研究與發展中心。
8. 林如萍 (2001)。我國婚前教育現況與需求。載於教育部舉辦之「婚前教育策略」國際研討會論文集 (頁17-36), 台北市。
9. 林如萍 (2004)。家庭生活教育導論。空大。
10. 林如萍編 (2004)。幸福的七堂課：新婚教育活動手冊。教育部。
11. 林如萍編 (2007)。結婚不必靠運氣。教育部。
12. 林如萍編 (2007)。幸福拼圖：婚姻教育民眾宣導手冊。教育部。
13. 林如萍 (2008)。姻緣注定?! 大學生的關係信念對婚姻教育態度之影響。中華家政學刊, 43, 43-59。
14. 林如萍編 (2010)。牽手練習曲：婚姻教育民眾自學手冊。教育部。
15. 柯淑敏 (2007)。兩性關係學 (第二版)。台北：揚智
16. 高特曼、西爾弗 (2000)。恩愛過一生：幸福婚姻7守則 (譙悠文, 譯)。天下遠見。
17. 晏涵文 (2011)。性、兩性關係與性教育 (第二版)。心理。
18. 張春興 (1996)。《現代心理學》，臺北：東華。
19. 黃維仁 (2009)。愛家親密之旅學員手冊。愛家基金會。
20. 黃維仁 (2010)。傾聽就是愛。愛家基金會。
21. 蓋瑞·巧門 (2005)。單身愛之語 (柯美玲, 譯)。基督教中國主日學協會。
22. 黛安娜·伊希朵瑞 (2006)。愛情地圖 (初版) (汪芸, 譯)。天下遠見。
23. Bianca P. Acevedo, Arthur Aron, Helen E. Fisher, Lucy L. Brown (2011). Neural correlates of long-term intense romantic love. Social Cognitive & Affective Neurosci, doi: 10.1093/scan/nsq092
24. Byrne, D., Clore, G. L., & Smeaton, G. (1986). The attraction hypothesis: Do similar attitudes affect anything? Journal of Personality and Social Psychology, 51, 1167-1170.
25. Rubin, Zick. (1970). Measurement of Romantic Love. Journal of Personality and Social Psychology, 16, 265-273.
26. Sternberg, Robert J. (1986). A triangular theory of love. Psychological Review, 3 (2), 119-135.

各直轄市、縣市家庭教育中心聯絡方式


縣市別	行政電話	縣市別	行政電話
基隆市	(02) 2427-1724	嘉義縣	(05) 362-0747
臺北市	(02) 2541-9690轉20	嘉義市	(05) 275-4334
新北市	(02) 2272-4881 (02) 2272-4883	臺南市	(06) 221-0510 溪南服務處 (06) 659-1068 溪北服務處 (06) 312-9926 諮詢服務處
桃園縣	(03) 332-3885 (03) 336-6885	高雄市	(07) 215-3918
新竹縣	(03) 657-1045	屏東縣	(08) 737-8465 轉12或14
新竹市	(03) 352-5885轉9	宜蘭縣	(03) 933-3837
苗栗縣	(037) 350-746、374-711	花蓮縣	(03) 8462860轉531~533
臺中市	(04) 2229-8885	臺東縣	(089) 341-149
南投縣	(049) 2243-894 轉12或14	澎湖縣	(06) 926-2085
彰化縣	(04) 726-1827轉10	金門縣	(082) 312-843
雲林縣	(05) 534-6885	連江縣	(0836) 25-171轉53、56或57

全國家庭教育諮詢專線 412-8185(幫一幫我)
(手機撥打請加上02)

服務時間 週一至週六 09:00-12:00 14:00-17:00
週一至週五 18:00-21:00

服務內容：

夫妻相處、婆媳關係、親子溝通、子女教養、
婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應等
各種家庭困擾。



iLove 戀愛時光地圖

主 編 林如萍

執行編輯 戴秉珊

企劃小組 余佳玟、李瑞婷、李嘉芳、林煜捷、邱奕寬、黃秋華
(依姓名筆劃排列)

文字編輯 趙慧如

美術設計 史丹力夫國際創意有限公司

出版機關 教育部

地 址 10051臺北市中正區中山南路5號

網 址 <http://www.edu.tw>

電 話 02-77366666 (轉終身教育司二科)

出版年月 民國101年10月初版

著作財產權人：教育部

◎本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人同意或書面授權，請洽教育部終身教育司。

廣告