

單元一

幸福進行曲－愛與承諾

指導／國立臺灣師範大學 晏涵文教授

撰稿／輔仁大學 鄭其嘉教授



幸福進行曲— 愛與承諾

指導：國立臺灣師範大學 晏涵文教授

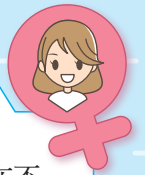
撰稿：輔仁大學 鄭其嘉教授

壹、目標宗旨

「性教育」(Sexuality Education) 或稱「全人性教育」是一種愛的教育，也是一種人格教育，除了讓我們認識自己，更教我們學習如何愛人與被愛。我國目前從國小到高中階段已發展出相當成熟的性教育課程綱要與內涵，相對的，大學階段的性教育則仍相當貧乏與欠缺。性教育應是一段連續的學習過程，在人生中學習為愛與被愛負更多的責任，所以更需要透過性教育課程，讓學生了解自己以及如何建立親密關係，提升他們愛人與被愛的能力。

「全人性教育」(sexuality education)，包含許多面向，涵括生理、心理與社會等各面向，目前雖然有不少學者專家在大學研究教導全人性教育相關課程，然而課程常忽略婚姻教育相關的內涵。全人性教育其實也能為學生成年後的婚姻做準備。根據艾瑞克森的發展理論，大學階段正值開始學習建立「親密關係」(Intimacy) 的時期，學習體會「愛」的意義，並了解自己需要或想要的關係品質，進而找到了親密伴侶，之後進入婚姻。因此，婚姻教育可以讓學生為婚姻中的某些重要議題預作思考，也能協助他們尋找自己需求或理想的關係品質內涵。

在現代多元的社會中，不是每一個人都想進入婚姻，婚姻也並不都能渡過環境的考驗，然而，不可否認的，婚姻仍是許多人的選擇。面對結婚的選項，人們並非是一張白紙，從許多的生活經驗中我們多少能想像婚姻的內涵，可能不經意地按照小時候所讀的童話故事期待「從今以後過著幸福快樂的日子」，或是以偶像劇為基礎想像一個浪漫



卻可能脫離現實的互動方式，或在父母的婚姻模式中摸索自己的未來。然而，與其在不確定中摸索，不如提早告訴大學生為婚姻中的議題預做思考。

婚姻中有許許多多的議題，這部影片將焦點放在婚姻中的性別框架與常見的性別角色刻板印象，希望建立兩性間更平等的婚姻。婚姻生活中，不論是角色期待、家務分工、個人目標的追求…等，許多的互動過程都牽涉到大社會文化脈絡中的性別互動模式以及性別角色期待，例如，傳統主張婚姻條件「男高女低」、經濟上「男養家、女持家」、家務分工「男主外、女主內」等。然而，現代生活中，許多傳統的性別角色期待已經不符時代需求，甚至會傷害婚姻中的兩個個體。特別是現在大部分是雙薪家庭，雙方都同時負有「養家」以及「持家」的責任，傳統「男高女低」或「男主外，女主內」很難再適應快速的環境變化，因此，應該從更平等的角度思考婚姻中兩性的調適與相處之道。

婚姻是兩人承諾共同生活的一種連結模式，從單身到結婚，是生活方式也是個人目標的一種大轉變，生活不免相互牽絆，個人目標的追求必須放在更廣大的婚姻與家庭脈絡中去思考，在個人追求個人目標的同時，也需要為對方以及婚姻這個共同體做出調整與修正。對於結婚的新人，人們總會祝福他們「永浴愛河」、「幸福美滿」。新人也不免期待著未來可能的幸福生活。然而，幸福沒有確定的模式，每對婚姻都有它自己建構幸福的方式，可以確定的是，沒有一個婚姻如同童話故事所說的「從今以後過著幸福快樂的日子」，偶像劇也只擷取引人遐想的絢爛片段，片段不保證永恆。幸福，其實是一個動態的過程，每個階段都有不同的問題必須面對，學習以愛與承諾為基礎，不被性別刻板印象所左右，

沒有任何一方必需要為婚姻委曲求全或為婚姻的某個面向承擔主要的責任，而是學習溝通、讓步、犧牲與感謝，共同為婚姻做出努力，讓雙方在婚姻中能喪失自己也能做自己。





貳、影片劇情概要

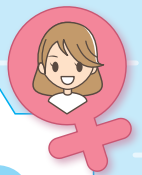
一、影片長度約16分鐘

劇中兩位即將自大學畢業的男女朋友，從看到校園中一對新人拍婚紗開始，引發兩人思考是否要進入婚姻以及結婚後的生活，包括婚姻的意義、婚姻中的性別角色期待與互動、家務的分工、婚姻中的考驗與經營以及婚姻與個人成就間的衝突調適等。最後，從愛與承諾出發，打破婚姻中的性別框架，著眼於溝通、分工以及共同成長。

二、故事人物介紹及概要

- 1.小薰：大四學生，與阿愷是感情穩定的男女朋友，來自一個父親比較「大男人」而母親服從求全的家庭，雖然考慮與阿愷結婚，但因看到父母婚姻中母親被壓抑的潛力以及母親的委屈，害怕在婚姻中會失去自我，愛情也會變調，而對進入婚姻充滿疑慮。
- 2.阿愷：大四學生，與小薰是感情穩定的男女朋友，深愛小薰，希望跟她結婚，但因著小薰對婚姻的遲疑，阿凱也開始思考婚姻生活中存在的性別框架以及調整的方式。
- 3.小薰爸：以傳統「大男人」父親的形象愛他的家庭，認為男人應該努力工作養家活口，女人應該待在家裡照顧家庭，而不知這種婚姻模式卻也壓抑了他妻子的個人潛力與成長。
- 4.小薰媽：雖然深愛她的家庭，但也希望外出工作，但因丈夫傳統的堅持只好放棄自己的夢想，心中很不快樂。
- 5.阿愷爸：是一位文字工作者，因為妻子在工作上不斷升遷而學習全力支持妻子。
- 6.張哥、洪姐夫妻：合作開了一間咖啡館，多年婚姻中學習為對方著想，努力克服婚姻中的問題，不讓性別刻板印象影響夫妻的互動與成長。





作詞：林麗珊 作曲：廖 薇 主唱：廖 薇

(主) 輕而易舉的辜負
馬不停蹄的追逐
指尖溜走的幸福
只因為躊躇不斷
謝幕不了的朝夕
甦醒不來的晨曦
只因為愛情始終無邊際

(副) 幸福
是不鬆開緊握的手
幸福
是不放任徬徨失措
不再辜負
不再錯過

幸福
始終都圍繞著我
只要能好好把握
不再錯過

參、建議討論題綱與討論方式

一、歌曲討論

1. 教師播放影片中的歌曲，並請學生閱讀第一段主歌中的歌曲內容：

輕而易舉的辜負



馬不停蹄的追逐
指尖溜走的幸福
只因為躊躇不斷
謝幕不了的朝夕
甦醒不來的晨曦
只因為愛情始終無邊際

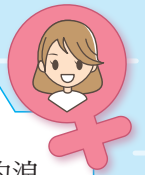
2. 教師請學生思考這些歌詞是否對應劇中小薰對婚姻的擔心？小薰擔心什麼？她為何會有這些想法？
3. 你認為這些擔心和你的想法是否一致？你的想法是…

二、現代婚姻模式探討

1. 教師詢問學生婚姻的價值何在以及對婚姻的期待為何？
2. 詢問學生目前社會上呈現的風氣，對於未來另一半的要求，男生是「高富帥」、女生則是「白富美」，請分析這些現況背後可能的原因？並思考這和你的價值觀相符嗎？
3. 教師呈現現在臺灣歷年來的結婚的平均年齡與比例，請學生思考有哪些改變？
4. 這些改變映照了臺灣社會哪些價值觀的改變？
5. 現代社會所存在的婚姻斜坡有哪些特徵？為何會有婚姻斜坡的現象？婚姻斜坡對男性與女性自我發展以及進入婚姻的影響為何？你認為婚姻斜坡現象合理或不合理的地方何在？（建議大學階段討論）



三、現代婚姻調適



1. 教師說明，因為彼此的相愛而選擇進入婚姻中後，面對的將不是偶像劇中的浪漫情節，而是隨之而來的現實生活調適，能夠擁有婚姻的幸福美滿，需要彼此的信賴與扶持，接下來將探討如何讓婚姻更穩固和樂的方式。
2. 教師請學生分析劇中小薰父母婚姻的互動模式為何？哪些是合理的或不合理之處？
3. 教師引導學生思考：更擴大至觀察現在臺灣社會的婚姻狀態，性別互動的模式為何？男性與女性在婚姻中有特定的角色嗎？這種角色互動模式合理或不合理的地方何在？
4. 教師請學生分析劇中張哥與阿愷爸如何調適婚姻中的落差？他們令人欣賞的地方何在？
5. 教師請學生依性別思考當丈夫面對成就比他高的妻子，妻子面對成就比他低的丈夫時，認為何者調適比較困難？為什麼？雙方該如何面對與調適？



四、婚姻藍圖

1. 教師利用歌詞副歌中的文字進行討論：

幸福
 是不鬆開緊握的手
 幸福
 是不放任徬徨失措
 不再辜負
 不再錯過
 幸福
 始終都圍繞著我



只要能好好把握
不再錯過

根據上述歌詞，請描繪出學生理想中的愛情關係包含那些內容？其中理想的兩性角色與互動為何？如何才能讓幸福圍繞。

2.如果你將要跟一個相愛的人結婚，請預先規劃一下家務（包括如：煮飯、洗碗、洗衣、拖地、擦拭家具、買菜或家用、倒垃圾、修理家電…等）。如何分工，以及互動注意事項有那些？

問題討論的引導過程或綜合結論時，請參考本文第肆點「引導重點及疑問處理」的內容。

肆、引導重點及疑問處理

一、婚姻與愛情相關理論

1.婚姻斜坡理論

婚姻斜坡 (marriage gradient) 是指在擇偶與婚姻的市場中，常出現的男女雙方條件或社會經濟地位不對稱的現象。女性婚配對象不對稱的結合包括「上嫁婚配」(hypergamy) 與「下嫁婚配」(hypogamy) 兩種。上嫁婚配指女性的擇偶對象以社經地位或相關條件較自己高的男性為範圍，例如，年齡、身高、教育程度、收入、家庭背景等。下嫁婚配則反之。由於社會對男女性別角色的期待不同，以「上嫁婚配」為主要社會現象。婚姻斜坡的現象常導致高社會經濟地位的女性限縮了婚姻市場，相反的，男性會因為社會地位的提高，而擴大其婚姻市場。

2.愛情三角形理論

對於「愛情」(love) 或稱浪漫愛 (romantic love) 包含的內涵以史登柏格 (Sternberg) 的「愛情三角形理論」最為著名。耶魯大學教授史登柏格在1986年於《心理學評論》(Psychological Review) 發表其愛情三角形理論，他認為愛包含三個元素：親密 (intimacy)、熱情 (或激情, passion) 及承諾 (或委身, decision/commitment)。「親密」是指緊密、連結在一起的感情。「熱情」指向一種羅曼蒂克的情懷、身體的吸引力、性驅力以及相關的現象。「承諾」就短期而



言，是愛的決定；就長期而言，是維持這份愛的一種承諾。三者兼具的愛情稱為完整之愛。史登柏格認為，就短期關係而言，「熱情」占據最重要的分量；就長期關係而言，「親密」與「承諾」漸漸變得更重要，「熱情」的重要性反而會隨時間而降低。如果沒有「承諾」作基礎，一份關係很難維持長久的



穩定。親密與承諾是愛情關係中較為穩定的因素，也比較容易控制；熱情則較不穩定，較難預測。然而，人們比較容易感受到「熱情」的存在，對於「親密」與「承諾」常如空氣之於人，平時可能沒有感覺，但是當與失去對比時，可能才驚覺它已經穩定存在多時。史登柏格也認為，承諾的能力要靠長期培養，不論是在年輕時的成長歲月或婚姻生活中，都應學習信守承諾。

二、影片教學重點

1.不被傳統性別角色框架限制關係中的角色與互動方式

(1) 婚姻斜坡

「婚姻斜坡」存在於許多社會中，當男女婚配時，雙方社會經濟地位或相關條件上常有「男高女低」的傾向。例如，妻子較丈夫學力低、收入少、家庭背景較差、身高較矮、年齡較小等。

婚姻斜坡現象多建立在傳統對性別角色的不同期待上，在傳統以男性為主的社會中，女性較沒有社會地位，不被鼓勵發展自己的才智與潛能，教育程度較低，職場上的條件也較男性不利，結婚後多半選擇以家庭、以丈夫為主。因此，選擇結婚對象時，也傾向選擇條件較自己好的對象，可以確保經濟、社會上的安全。

就男性而言，傳統社會賦與男性的社會壓力期待男性表現工作能力，在事業上或經濟上要「有所成就」。婚配的對象如果條件比自己好或工作成就比自己高相對地可能造成男性的壓力，似乎間接證明他欠缺能力，造成男性的威脅感。因此，男性傾向選擇條件或能力較自己差的對象結婚，以家庭為重，全心照顧家庭，也可以使他沒有



「後顧之憂」。

然而，在目前男女愈來愈平等的社會中，雙薪家庭也愈來愈多，婚姻斜坡反而可能造成婚姻中的問題。婚姻雖是兩人結成連理的共同體，但它也是由兩個獨立的個體所組成，丈夫或妻子在工作職場也是各自表現，有不同的升遷機會。如果有一天，妻子升遷速度比丈夫快或薪水比丈夫高，傳統「男高女低」的堅持就可能使雙方承受壓力，甚至引起婚姻危機。丈夫有可能自我懷疑，甚至認為妻子不夠體諒他對家庭付出不夠，沒有盡到家庭的角色與本分。而妻子有可能產生罪惡感，在工作表現上開始自我設限，也可能造成工作與家庭兩頭燒，甚至有可能因為傳統的性別角色期待而開始責備丈夫在工作上表現不夠理想。當懷疑、不信任、輕視、自責等的負面思考充滿在雙方關係中時，婚姻就被嚴苛地考驗。

(2) 打破性別框架、學習欣賞、互動理性而溫暖

其實，男女雙方都不應該被傳統的性別角色框住兩人的互動與思考方式。「男高女低」的婚配條件並非幸福的要件，不但僵化且不合時宜，也會限制雙方的發展，更可能造成雙方的衝突。在目前這競爭激烈、強調個人發展、變化快速的社會中，愈來愈多工作能力強的女性在職場上嶄露頭角，「男高女低」的條件差異，可能隨著時間而漸漸消失。此時，有賴雙方都學習拋棄傳統對性別角色的成見，做丈夫的應該學習欣賞妻子的工作能力，作妻子更不應該看輕丈夫，雙方應彼此欣賞，以對方為傲，且經常鼓勵與感謝對方。但是，由於社會中仍多少存在著婚姻斜坡的角色期待，丈夫可能需要比妻子做更大的自我調適，此時，妻子的體諒與支持就變得很重要，不能以為這是對方「應該」做到的調適而忽略了對方在調適過程中的困難。

夫妻間常會因為彼此太熟悉而失去對對方的尊重與應有的理性互動，例如，欣賞



對方、感謝對方、鼓勵對方…等，這些良好的互動品質常被責備、要求、不以為然或甚至輕視所取代，當婚姻中有其他的干擾變數時，這些不良的互動品質容易加深變數的破壞力。婚姻的經營其實無他，古語所稱的「相敬如賓」便是精髓。

家務上學習分工，不應把特定的工作視作某一性別的責任，例



如，妻子與丈夫雙方都可以擔任煮飯、洗衣、修理家電、拖地、倒垃圾、修理電腦、看孩子功課、決定要不要買新家具等工作或角色，可以視對方的工作性質、自由時間、喜好、專長等因素進行分配。家務的分工也不需僵化，隨時伸出援手協助對方完成家務。

2.關係中既能喪失自己，也能做自己

婚姻中的個體互為連理又彼此獨立，做任何事不能只從自己的需要出發，要考慮到對方以及婚姻這個共同體的需要；但婚姻中的兩人也是彼此獨立的，有著不同的需要、想法與感受。

美國學者Neff以及Harter等曾以多個互動面向，將情侶關係中的個人依其與伴侶的關係模式區分為三類，第一類是「自我中心自主型」（Self-focused Autonomy），此種人在關係中是「大男人」或「大女人」，以自己的需求為中心，不考慮對方的需要，且做大部份的決定；第二類是「他人中心連結型」（Other-focused Connectedness），此種人在關係中是「小男人」或「小女人」，考慮對方的需求，不考慮自己的需求，沒有做決定的權力；第三類是「相互共同型」（Mutuality），此種人在關係中與對方平等，會考慮自己的需要與對方的需要，雙方有平等的決定權力。研究對象自評自己屬於哪一型。他們一系列的研究顯示，關係屬於「相互共同型」者，其心理健康程度最佳、最能感覺到自己被對方珍賞、最能在關係中做自己。同時，在「自我中心自主型」與「他人中心連結型」的情侶組合中，表面上，「自我中心自主型」的一方因具有絕大部分的決定權，且事事以自己的需要為中心，應該會很愉快，但研究顯示，其心理不會比較健康。在一份關係中，對方的福祉也會影響自己的福祉，愈平等、愈能互相著想的婚姻，雙方不論在自尊心或心理上都愈健康。



親密關係的建立需要自我做許多的讓步與犧牲，如果一方過分堅持己見，另一方就必須委曲求全，過度的委屈求全或只由特定的一方委屈求全，雙方的感受以及心理



健康都不會良好。但如果雙方都堅持己見，不願意放下自己，關係終究不免常常充滿火藥味。在關係中，經常要學習放下「自己」，不能過度堅持，如果過度堅持，不是另一方委屈，就是雙方不歡而散。在關係中，也需要「做自己」，感覺自己的需要被看到，自己的特質被珍賞，當我們放下我們的自己時，無形中就騰出空間，讓對方可以做自己！在關係中親密連結（connected）的同時，視自己也視對方為獨立的個體，學習給對方獨立自主空間是雙方都必須努力的。

3. 幸福是動態的進行式，在愛與承諾中學習體會親密關係。

雖然，結婚不保證幸福，剎那的幸福也不保證永恆，但是，決定結婚的兩人總是相信婚姻會帶來更大的幸福，承諾要「白首偕老」，應該沒有人結婚時也考慮何時仳離吧！但是，相守的承諾不僅僅是一張法律約定的結婚證書，而是一種學習的過程。艾瑞克森的社會心理發展八階段論中，論及19至40歲這個階段的發展任務是學習建立親密關係（Intimacy）。在這個階段中，年輕人逐漸了解「愛」（love）的真義，其親情與友情會逐漸穩固與加深，並且開始了解自己需求或理想中的愛情關係與品質為何，發展浪漫愛並找到伴侶。他也指出，建立親密關係指一種承諾的能力（the capacity to commit），信守要讓關係穩固的一種道德或倫理（ethical）力量，但也經常需要相互讓步與有所犧牲。可見，學習如何承諾是建立親密關係的要件。

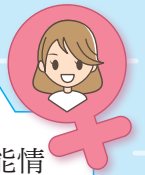
婚姻中的兩人來自不同的家庭，其成長過程、父母教養方式、生活習慣、價值觀…等，許多面向都不相同，婚姻中兩人朝夕相處、在各項生活瑣事上頻繁互動，看法與做法上的衝突是免不了的。幸福沒有固定的模式，每對婚姻都有它建構幸福的方式，學習從愛與承諾出發，不被性別角色刻板印象框限兩人的互動與思考，體認幸福是動態的過程，透過溝通、讓步與犧牲，學習欣賞、鼓勵與感謝，學習放下自己才能做自己！

伍、建議學習單內容

一、歌詞討論：

是否進入婚姻是每一個人在生命中都應該思考的事，在左邊羅列的文字中，說明了現代人對於婚姻的徬徨與無奈，透過歌詞的描寫，進而思考你對於婚姻的想法。

二、性別角色與任務思考



在兩人世界中有許多價值觀會影響相處的模式與結果，接下來將提出不同的可能情境，映照著現代社會不同的價值型態，請你思考下列問題，並提出你的想法。

第一段歌曲內容	思考
1.輕而易舉的辜負	第一步：
2.馬不停蹄的追逐	每個人面對是否進入婚姻？絕對是生命中
3.指尖溜走的幸福	重大的決定，女主角小薰在她的人生中已經
4.只因為謝幕不了的朝夕躊躇不斷	面臨這樣的情境，請你協助在左邊6句
5.甦醒不來的晨曦	歌詞中，挑出2句你認為最貼近片中女主角
6.只因為愛情始終無邊際	所擔心的歌詞敘述，並用螢光筆劃出來。
 	你為何會挑選這兩句歌詞做為代表，請說明你的想法： <hr/>
	第二步： 女主角的忐忑心情是否和你有些雷同？請你依循目前的想法，回答下列問題。 <input type="checkbox"/> 我覺得我應該會進入婚姻。 說明： <hr/>
	<input type="checkbox"/> 我覺得我應該不會進入婚姻。 說明： <hr/>
	第三步： 請與3位同學互相交流彼此在上述兩題的想法，並思考彼此的異同。 第四步： 請重新整理你對於婚姻的想法並說明。



情境	社會價值觀分析	我的價值觀分析	補充說明
情境一：阿愷與阿薰已經結婚6年，阿愷目前是連鎖超市的專案經理，阿薰目前是家管，沒有工作。	<input type="checkbox"/> 符合社會傳統期待 <input type="checkbox"/> 不符合社會傳統期待	我的性別： <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 這樣的狀況對我而言？ <input type="checkbox"/> 完全無法接受 <input type="checkbox"/> 不太能接受 <input type="checkbox"/> 中立 <input type="checkbox"/> 還可以接受 <input type="checkbox"/> 非常能夠接受	
情境二：阿愷與阿薰已經結婚4年，阿愷目前是業務量大的外商公司工程師，阿薰目前在家中擔任保母的工作，阿愷月薪是阿薰的2倍。	<input type="checkbox"/> 符合社會傳統期待 <input type="checkbox"/> 不符合社會傳統期待	我的性別： <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 這樣的狀況對我而言？ <input type="checkbox"/> 完全無法接受 <input type="checkbox"/> 不太能接受 <input type="checkbox"/> 中立 <input type="checkbox"/> 還可以接受 <input type="checkbox"/> 非常能夠接受	
情境三：阿愷與阿薰已經結婚4年，阿愷目前是某外商公司的工程師，阿薰目前已經是上市公司的襄理，都屬於工作時數長且事務繁忙的高薪階級。	<input type="checkbox"/> 符合社會傳統期待 <input type="checkbox"/> 不符合社會傳統期待	我的性別： <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 這樣的狀況對我而言？ <input type="checkbox"/> 完全無法接受 <input type="checkbox"/> 不太能接受 <input type="checkbox"/> 中立 <input type="checkbox"/> 還可以接受 <input type="checkbox"/> 非常能夠接受	



情境	社會價值觀分析	我的價值觀分析	補充說明
<p>情境四：阿愷與阿薰已經結婚5年，阿愷目前是某保全公司的職員，阿薰目前已經是上市公司的襄理，月薪是阿愷的3倍。</p>	<p><input type="checkbox"/>符合社會傳統期待</p> <p><input type="checkbox"/>不符合社會傳統期待</p>	<p>我的性別：</p> <p><input type="checkbox"/>男性 <input type="checkbox"/>女性</p> <p>這樣的狀況對我而言？</p> <p><input type="checkbox"/>完全無法接受</p> <p><input type="checkbox"/>不太能接受</p> <p><input type="checkbox"/>中立</p> <p><input type="checkbox"/>還可以接受</p> <p><input type="checkbox"/>非常能夠接受</p>	
<p>請你分析上述四種婚姻情境在社會期待與你的價值觀中是否有不同之處？請分析原因？</p>			

陸、參考資料

- 1.晏涵文（2011）。性、兩性關係與性教育(第二版)。臺北：心理。
- 2.徐西森（2003）。兩性關係與教育。臺北市：心理。
- 3.Carroll, Janell L. (2005). *Sexuality Now- Embracing Diversity*. Belmont, CA: Thomson
- 4.Neff, K., Brabeck, K., Kearney, L.(2006). Relationship styles of self-focused autonomy, other-focused connection, and mutuality among Mexican American and European American college students. *The Journal of Social Psychology*. 146(5), p.568-590.
- 5.Neff, K & Harter, S(2002). The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships*. 19(6), p.835-857.