

大學生的感情世界

國立台灣師範大學
學生輔導中心 編



大學生的感情世界

國立台灣師範大學
學生輔導中心 編



天馬出版社 印行

大學生的感情世界

天馬文庫 16

特 價

發 行

編 者

發行人

出版者

印 刷

版權所有・翻印必究



新台幣 70 元

中華民國 73 年 5 月

國立臺灣師範大學學生輔導中心

黃 芳 華

天馬出版社 郵撥：109162 號

臺北市羅斯福路 3 段 244 巷 22 號之 1

電話：341-1795

瑩欣文具印刷公司

局版臺業字第 1413 號

行政院新聞局核准登記

前言

劉焜輝

大學生自我追尋的過程中，無疑的，感情世界是不可忽視的一端，廣義的詮釋，舉凡人與人接觸所產生的感情——如親情、友誼、異性間的愛情——莫不屬於感情世界裏。感情生活順利，可以充實人生、滋潤人生；反之，足以頹廢人生、毀滅人生。

大學時代是人生的黃金時期，不僅要潛心鑽研學問，並且在社團活動、社會服務方面要積極參與。能不能展開多采多姿、富有意義的大學生活，端賴自己的生活態度，大學時代正值青年後期，從發展心理學的觀點言，養成與異性相處的正當態度正是這個時期的重要課題之一，可是由於我國中、小學教育向來忽略男女交往的輔導，大學生在異性交往方面感到困擾者，頗不乏人。根據師大學生輔導中心於民國七十二年實施的「師大學生生活態度」問卷調查研究顯示，師大人有五二·九%認為與異性交往到戀愛要「廣泛結交異性朋友，俾有較多選擇機會」，但是卻認為男女交往要「完全靠緣份」（四四·六%），「主動積極全靠自己努力」（二九·四%），在結交固定異性朋友方面最感困擾的是「沒有機會認識很多異性朋友」（一九·三%），「找

大學生的感情世界 目次

前言

一、談感情挫折的處理·····	洪有義·····	一
二、兩性交往的絆腳石·····	劉焜輝·····	一七
三、從心理學觀點談兩性交往·····	黃榮村·····	三一
四、愛情與婚姻的幾個正確觀念·····	劉焜輝·····	五三
五、婚前生理與心理的調適·····	晏涵文·····	六一
六、感情挫折的預防與處理·····	柯永河·····	六九
七、友情與愛情·····	王鍾和·····	八四
八、善理感情之網·····	張浣芸·····	九六
九、擇偶與婚姻·····	黃惠惠·····	一一五

多少柔情多少淚

洪有義

——談感情挫折的處理

首先我要聲明的是，我不是感情專家，也沒有許許多多的感情挫折經驗，不過很多事情並不一定要經驗才知道，因此我用所學過的心理輔導知識，經由認知，再透過我對學生所做輔導的一些經驗，提出一些有關在遭受感情挫折後的處理方式。

一、柔情那裏來

首先談及柔情何處來，如果問從何時開始人會對異性產生好奇、興趣，可能每個人的答案都不一樣，一般來說，我們對性的覺醒起於青春期，但是否那樣單純呢？心理學家佛洛伊德認為，我們有性意識是從小時候開始，他甚至認為人一出生就在某種性的意識，只不過這種意識自己不知道、不自覺而已，這種說法或許你們不一定會相信，甚至有時會產生反感，但是，我為什麼要把這種理論說出來呢？因為很多心理學

家都贊成，即使成人以後的一些與異性之社交，都是透過整個人格來表現，而人格的發展常受到小時候經驗背景的影響。小時候意識的發展，佛洛伊德認為可以分成幾個階段：

(一)口腔期：從出生至一歲，嬰兒滿足快樂的途徑是口腔。嬰兒獲得快感的方式為吸吮、舔、咬嚼、與吞嚥等。如果嬰兒成功地妥協滿足快感與外界控制，他們便發展安全而健康的人格。

(二)肛門期：一至三歲，幼兒滿足快樂的途徑由口腔區轉移至肛門區，開始學習控制其肛門括約肌，因此，父母開始考慮訓練大小便的習慣。幼兒雖以隨己意排解大小便為樂事，然因父母常規定他們定時或擇處為之，挫折由此而生，雖然多數兒童能適應得體，有些因父母的訓練過苛或過鬆而影響其人格的發展。

(三)性器期：三歲自六歲，兒童逐漸放棄自肛門區獲致快感，轉而發現可以自性器獲得快樂的滿足，兒童開始接近異性父母，然而他們迅速的發現自己被夾在「三角戀」的情況中。男孩發現他們的接近母親有位令人妒忌的父親在「作梗」，此種接近母

親排斥父親的慾念，稱爲戀母情節。反之，女孩的欲接近父親以取代母親的衝突願望稱爲戀父情結。然而男孩的戀母與女孩的戀父，除了嫉妒同性父母接近自己所「戀」的對象外，也招來顧忌。男孩唯恐父親懲戒，女孩亦怕母親報復，性器既爲快感的來源，男孩對父親的嫉妒與恐懼產生「閹割恐懼」。在此種父子、母女的衝突中，父母畢竟穩操勝算，因爲兒女總不願因嫉妒與恐懼而失去父母的養育與愛護，子女只有向他們認同，一則可以摒棄依戀父母所帶來的嫉妒與恐懼，另則可以開始發展爲同性父母所讚同的價值觀念與良知。兒童於性器期經歷依戀與認同的過程是正常現象。父母與兒童若處理他們的衝突得當，則兒童發展正確的男女行爲特徵與合理的男女友誼關係。

(四)潛伏期：六至十二歲的小學階段是潛伏期。表面上男女對異性好像不感興趣，事實上這是潛伏期，所以我們知道小學低年級，男女生好像還可以玩在一起，到了四、五年級卻逐漸疏遠不在一起了，此時，男生看不慣女生，女生看不慣男生，男生看女生是小氣、愛哭、愛打小報告，女生看男生是髒兮兮的土匪一樣，專門喜歡欺負

人，所以男女壁壘分明。他們這是潛伏期，事實上並沒有完全失去對異性的好奇。

(五) 生殖器期：從十一、十二歲開始即所謂的兩性期。這時候開始漸漸對異性感到好奇、興趣，即所謂性的覺醒。開始要對異性「柔情」，希望得到異性的歡心。他們從愛己改變成愛人，從利己至利人。他們樂於接受他人，也願見自己被朋友或他人接納或讚許。但此時對於愛還是朦朧的意識，他們的憧憬勝過於現實，幻想與實際差距很大，或許這裏頭有所謂似愛非愛的那種愛情與大學時代的愛情並不相同。

在大學階段選擇異性時，可能應考慮到比較多的因素，換言之，即理智因素比中學時期佔較多的成份。但是否完全理智呢？我想不是，而且個別差異也相當大，年齡的差異也會使想法不同。一般說來，年齡漸長，漸不易為情「衝動」則是事實。

二、感情挫折的原因

大部分的大學生交往的對象也是大學生，可以說彼此年齡差不多、想法也差不多，交往以後，當然有些非常順利走入結婚的禮堂，走上地毯的那一端。也有一些還未

走到就各奔東西，在愛情的道路上分手了，於是就產生了一些感情挫折的原因可歸納爲下列幾點：

(一)個性不合又無法接納對方。個性牽扯極爲複雜，個性不合，思想、觀念亦不同。可能導致兩個人無法在一起，即彼此之人格特質無法相配合，有時非誰對或不對的問題。早上我上課的班級就有一位女同學向我提出這樣的問題，她說我有一位女同學可能因出生在宗教家庭，參與基督教的許多團契活動，接觸較廣，所以個性就比較開朗，由於與基督教友在一起就像兄弟姊妹一樣的相處。久而久之由於參與這些團契的經驗，與人相處就很愉快，談話也較輕鬆，免不了會嘻嘻哈哈，說說笑笑，顯然「開放」些，但是她交了一位朋友來自於一個比較保守的鄉下家庭，由於受傳統及家庭的影響，比較嚴肅、保守，較爲含蓄，不敢開放自己的感情。兩人相處曾經十分愉快且彼此相愛，然而這位男生受不了的是這個女孩與他人相處時亦是有說有笑。男孩子心想你對我可以這樣，爲什麼對別人也是如此呢？於是用一些極爲苛薄的言詞來形容這位女孩，最後兩人只好分手。兩人雖彼此相愛，可是由於觀念的不

同導致個性的不合，是促使雙方各奔東西的主要因素。我不能確定的說，怎樣的人格特質比較容易遭受感情挫折，但是許多經驗告訴我們，以下所舉的一些性格較易遭受挫折，當然這並不是絕對的。如：個性過於內向、易於幻想、不輕易表達自己的感情。從此一觀點言，剛才那位男同學可能屬此一類型。又如：凡事自我中心，在這過渡的社會還有一些男生有大男人主義，然而在此男女日趨平等的時代，可能會發生適應上的困難。另外，比較妄想型，理想過高、不合現實的人，觸礁機會可能較多。有些有「自戀」習癖的人，自我欣賞認為自己非常完美，於是想把對方也塑造成功宛如自己一樣的理想與完美，毋庸說，觸礁的機率可能較大。其他如自卑感較重的人，也比較可能遭受挫折，這些人太過敏感，對方的一句話，就可使他覺得我完了，我們吹了，像某些情緒不成熟的人，也比較容易有此類似現象產生。由此可知，人格特質十分重要。

(二)雙方本身的「條件」問題。譬如說「學歷」方面的條件，雖然雙方在某個機會認識，彼此相處很好，但後來卻因學歷的關係，對對方有成見，因此而分手。雖然，我

們歌頌愛情不應該太注重學歷，但因學歷懸殊而分開卻是常見的事實。其他因條件不同而分開的如時空距離、身心沒有成熟，有些則甚至受到本身一些因素的影響，比如身材高矮相差太多。但有一些受挫折的人常會問，為什麼當初我也是這麼矮，他卻願意和我在一起，而現在就不願意了呢？當初或許她基於年輕不曾理智的考慮此因素，但後來卻覺得這種條件無法忍受，雖然這並不是我們所應強調的，但畢竟是造成分手的因素。

(三) 一些客觀因素，如：

(1) 家庭因素：家庭因素分開了不少人。某些人不會向現實低頭，能夠克服困難；某些人卻向現實低頭。因此，這是由於家庭因素，父母親情使得許多有情人不得不分開的。

(2) 由於宗教信仰的因素：某些時候宗教不是問題，如果能相互容納諒解的話。但某些時候宗教信仰卻是戀愛的絆腳石，由於宗教觀念的格格不入而分手，在雙方來講都是很不幸的問題。有一位同學告訴我他女友是信基督教，而他本身對基督教

並無壞印象，但並不信基督教，不過兩人相處很好，後來那位女生本身也很矛盾，到底是要參加團契，還是把這些時間拿來與男友相處好，這個女孩常能作若干犧牲，譬如以前沒有男友，所以參加團契，現在有男友，所以有些時間與男友在一起。這個男孩也很好，他覺得這樣有點對不起這位女孩，因為自己而影響她，也許就因為這樣兩人愈能相互體諒與接納。但是如果某些男孩不像這位男孩這樣，覺得宗教觀念格格不入而漸漸分開的也有。

(3) 經濟因素：有些人覺得提到「錢」很俗，但也有些人受「拜金主義」的影響，經濟問題就會導致兩人分手。

(4) 忌諱與迷信：很多人寧可花錢找算命先生聽那些無稽之談，卻不肯求助學生輔導中心，致使雙方分手，實在愚蠢至極，時至今日，仍有人相信「八字相剋」，「犯沖」等迷信，而使有情人不能成眷屬的。

(5) 第三者的介入使對方移情別戀：這常常使受挫折的大學生感到很不滿，兩人分開固然是一種考驗，但是時空的阻隔鞭長莫及，年輕人會經不起考驗，於是「近水

樓台先得月」，使你成爲受挫者。

(6)挑撥與陷害：有些比較惡劣的是受到壞人挑撥陷害，破壞雙方感情，因此分手。

(7)因爲「了解而分離」：所謂「了解」是認清對方的缺點，因爲在戀愛剛開始接觸時，並未發現他的缺點，即使有缺點在那時候也是「情人眼裏出西施」，變成一種「缺陷美」，等到他已經嘗受這種愛情甜蜜的果實，再發現缺點，那時候缺點就變成「蘋果的蛀蟲」，漸漸不能容忍。

(8)最後一種是單戀，「沒有戀愛就失戀」，當然人有追求異性的權利，但是對方無動於衷，所以單戀也造成他的挫折，投注的感情愈多，挫折的感受愈深。

三、感情挫折後的一般反應類型

感情挫折後的一般反應類型可分消極方面和積極方面，先談消極方面，其類型如下：

(一)自暴自棄、自毀自滅、自殺。自殺是最嚴重的，這種人看愛情重於生命，往往自責

太深，挫折容忍力太差，經不起失意的打擊，不能自我肯定。有些人因自殺而欲使對方愧疚與痛苦，也是一種報復手段。

(二) 藐視愛情。經驗過感情挫折後，就乾脆看淡了男女感情，藐視了神聖的愛情，用濫交異性朋友來作感情補償，而沒有純正的愛情。

(三) 怨天尤人，責怪對方，或揭對方的瘡疤。對方或許也有錯的地方，但揭對方瘡疤，由愛生恨，也不是一種很好的反應方式，這種人沒有戀愛風度。

(四) 自卑、退縮、失去信心。「一朝被蛇咬，十年怕草繩」，談到戀愛就害怕，比較嚴重的是患「戀愛恐懼症」，從此不談戀愛，或許要經過很長的一段時間才能治癒。嚴重的是終身不婚，再嚴重的是剃髮爲尼或爲和尚。

(五) 借酒消愁麻醉自己。如果酒真能治癒創傷，那倒好，可惜時常是借酒消愁愁更愁。
(六) 採取否認態度。不承認自己失敗，照樣窮追不捨，有人問我，如果失戀以後不繼續窮追不捨，好或不好？事實上我不敢告訴他好或不好，因為我沒有參與他們的戀愛，無法了解他們的戀愛過程，我只能說，如果窮追不捨可能挽回對方的心，那麼可

以一試，但若面臨對方已堅決肯定的表示不願意和你在一起，窮追也不是辦法。有些人覺得失戀是沒面子的事情，沒面子當然不能讓人知道，否認就會產生壓抑、自我防衛，如「合理化」，心裏念念不忘對方，但口頭卻說她有什麼好，她雖然漂亮卻沒有內在美，並不適合當我的女友。若是一直否認自己的失敗，一直這樣掩飾，即所謂酸葡萄的合理化行為，代表你還沒有承認自己的失敗。假若你把這些壓抑下來，將影響自己的生活與工作效率。

(七)採取暴力手段。同歸於盡、或毀容以後再自殺以致演變成悲劇，這些都是最壞的方式。

(八)另起爐灶。另謀出路，這是好的，但是在心情未平靜時找到一個代替品，並不是一件很好的事，因為這代替品可能僅是「代罪羔羊」，你真正愛的可能不是他，有些人甚至意氣用事結婚，這也是很不好的。

以上所述都是比較消極的，不管如何，我們希望採取比較積極的處理方式。

四、感情挫折後的正確處理方式

我提出幾點如下：

(一)首先要尋求感情挫折的真正原因，檢討過去以策勵將來。往往兩人不明不白的分開，一個人沒有把一件事弄清楚，會永遠將疙瘩留在心裏，事實上，是不是要找那個人談才清楚，也不見得，有時候自我反省兩人之間的關係，或許可找出。有些人雖然受了挫折，但反省之後也可謀求補救，言歸於好，並沒有壞到不可彌補的程度，只是一些小誤會而已。如你能採取正確的彌補方式，相信你們也可能更好，因為人與人交往的過程中，難免有誤會存在，誤會如果能夠澄清，能再回頭也不能說完全不好。如果真的無法補救，就把它當作前車之鑑，當成一種經驗，對未來的路途未嘗不是一件有益的事。

(二)坦承感情挫折所受的創傷，並相信創傷一定會治癒的。痛苦將隨時間而漸漸消失，面對現實，承認事實，海闊天空。