

友情與愛情(II)

1. 愛情應包含三大元素：

- (i) 激情 Passion：有浪漫的感覺及強烈的吸引力，會對對方產生強烈著迷的想法，渴望與對方形影不離。
- (ii) 親密 Intimacy：透過溝通和了解，與對方產生默契，並洞悉對方的需要。
- (iii) 承諾 Commitment：會為彼此的關係負責，對對方專一、忠誠，與對方一起面對未來，而且願意付出。

2. 與戀人和諧相處的技巧：

- (i) 愛惜自己 - 不要盲目的取悅對方而迷失自我。
- (ii) 互相體諒 - 明白和體諒大家的需要及困難。
- (iii) 坦誠溝通 - 多談及彼此感受和期望。
- (iv) 讓對方有成長的空間 - 發展個人興趣及社交生活。
- (v) 控制自己的情緒 - 避免放縱自己的憤怒情緒。
- (vi) 設立底線 - 適當時堅定表達自己的立場。

3. 分手時應該注意的事項：

- (i) 提出分手的一方，要明確地表明自己的立場，以免令對方誤信關係仍能被挽留。
- (ii) 必須要顧及對方的感受及尊嚴，避免出口傷人。
- (iii) 要留意時間、地點和環境是否適合提出分手。
- (iv) 分手是兩人之間的私事，切忌把分手一事大事宣揚或肆意批評對方的缺點。

4. 失戀後的情緒處理：

- (i) 給予合理的時間去療傷和接受現況
- (ii) 向信任的人傾訴及積極尋求協助
- (iii) 進行令自己覺得身心舒暢的活動
- (iv) 保持冷靜和理智，不要誇大分手的負面後果
- (v) 從失戀中汲取經驗讓個人成長
- (vi) 堅守三「不」的原則：不傷人、不害己、不破壞