

戀愛

當你初步選擇到一個合適的伴侶後，你需要更深入去認識和了解對方，以肯定對方是否適合作為自己的結婚對象。這時，戀愛開始了。



提防跌進以下的戀愛陷阱：

1. 盲目不智

很多人在戀愛中都覺得自己的伴侶是十全十美，毫無缺點的。在這時候，你就要更小心。這有可能是你過分被對方迷住了，完全看不到對方的缺點；亦可能是對方不斷隱藏自己的缺點，或暫時改變自己的習慣以搏取你的歡心。其實世界上沒有人是十全十美的，雙方應尊重及接納對方的優點及缺點。掩飾只能瞞騙一時，過了一段時間就會原形畢露了。

2. 過分沉醉

年青人都嚮往羅曼蒂克的氣氛，需要注意的是太陶醉於甜蜜溫馨的二人世界裡，往往會忽略了彼此在思想上深入的溝通。更會因為太沉醉於頻密的約會而荒廢學業，忽略了正常的社交活動，和與家人相聚的時間。

3. 親密行為

年輕人在戀愛期間單獨相處的時間多了，要提防過分親密的行為。受著浪漫氣氛及情慾的影響，身體的接觸會一次比一次親密，很容易會控制不到而發生性行為。婚前性行為會帶來女方懷孕的可能及其他後果，例如雙方如何承擔作為父母的責任、如何承受各方的壓力和學業中斷的危機。

4. 欠缺溝通

戀愛的過程中，溝通和坦誠是十分重要的，否則會出現誤會和猜忌。例如：若你認為在戀愛中要保留私人空間去發展個人的興趣，便要坦誠向對方提出，以免產生誤會。

避免性衝動

無論男女，性慾是可以控制的。一個有原則的人會令對方更加尊重自己，不要懼怕拒絕對方的性要求，如果對方因為被拒絕而不滿，你便要思考對方是否仍然值得你去愛。

避免性衝動的方法：

1. 避免在太靜、太幽暗的環境中獨處
2. 雙方訂下可接受的親密程度，在協定的過程中最重要是彼此尊重



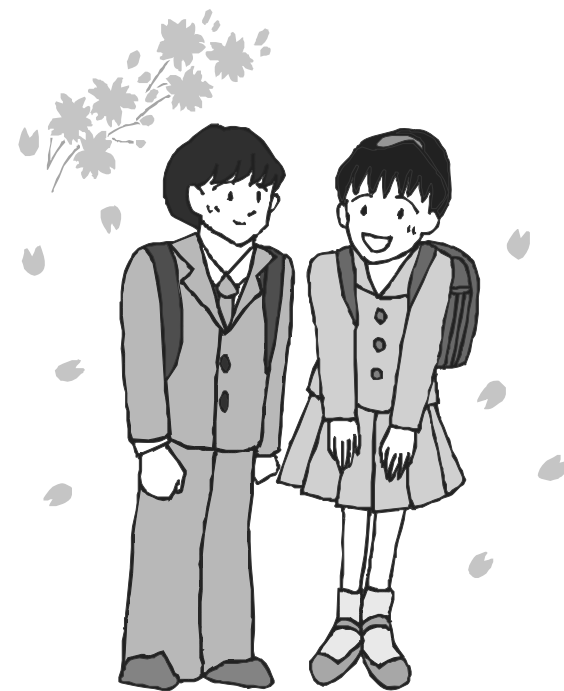
結語

戀愛不是盲目的，而是基於雙方真誠、坦白的相交，並在彼此尊重、愛護的態度下進行。正面的戀愛過程能讓雙方彼此成長，患難與共，互補長短，承擔責任；同時亦能擴展自己的知識領域，在人際、學業和家庭關係中都有進步的表現。

有時亦難免會有失戀的可能。失戀當然不好受，但戀愛並不是生命的全部。失戀時應檢討失敗的原因，樂觀地接納這次失敗的事實，重新振作，投入正常的社交活動，繼續向人生的康莊大道邁進。

學生健康服務網頁: www.studenthealth.gov.hk

約會 與 戀愛



約會

踏入青春期的少男少女，隨著社交圈子的擴闊，約會就成為一種普遍的社交活動。透過約會，可以更加了解自己，以及學習與別人相處之道。

約會的種類

1. 群體約會

在年青人中，這是最普遍的約會方式。

好處：

- 幫助人與人之間友誼的建立及尋找知心友
- 反省自己與人溝通時所產生的問題和感受，從而學習如何接納別人和適當地表達自己
- 對自己的長處和短處有更多的了解
- 認識男女的心理差異，從而學習共處之道

2. 單獨約會

單獨約會的對象並不局限於情侶的關係，可以是一對異性朋友為了共同的興趣而彼此作伴，也可以為了增進雙方認識、培養感情而互相交往。

約會的態度

- 尊重對方
- 真誠大方，毋須矯飾
- 不作欺詐、哄騙或佔人便宜的事

六大不正確動機

約會本身是好的，但如果抱著不正確的動機則會招致別人誤會，並且在過程中可能傷害到別人及自己。

1. 人有我有：
見到別人成雙成對，於是隨便找個伴充撐場面
2. 炫耀自己：
以約會對象的多寡向人誇耀
3. 逃避問題：
因無法面對家庭或學業問題，而寄情於約會以作逃避
4. 貪玩貪吃：
赴約會只為了得到免費娛樂
5. 冀望長大：
覺得單獨約會是成熟的表現，所以隨便找個伴以證明自己長大了
6. 憧憬愛情：
電影和小說的渲染常使年青人充滿幻想，於是胡亂一試

忠告

年青人的心智不斷成長，對事物的喜好、觀感和價值觀亦會隨時間不斷轉變。所以，不宜太輕率或過早挑選伴侶，令自己錯過擴闊社交圈子的機會。假如目前仍未有單獨約會的對象，不妨積極地投入群體約會，廣結朋友，發展興趣。透過群體約會，可以認識到不同性格的異性，待了解清楚後才開始單獨約會也不遲。

