

天下第一招-愛從「我」說起

文/社工許詠媛
圖/志工高若宸

在墜入愛河的時候，青少年常常為因對方的行為而牽動自己的情緒，一句話一個舉動甚至是一個讚，都可以讓戀人的心像坐雲霄飛車般波動，但要怎麼好好說出自己的感受與需求，而不是用爭吵、辱罵或是威脅來達成共識呢？就讓我們一起跟隨著「攝影師」、「心理師」、「問題解決大師」與「合夥人」，這四位睿智的智者，學習「天下第一招」好好表達你的愛吧！



攝影師

當...

明確敘述「目前讓你不舒服的情境」，像攝影師的紀錄實境，但「不翻舊帳」、「不猜測對方想法」。

例：你每次都...、你明明就...、你故意...



心理師

我覺得...

精準的表達自己的感受。

建議：可以冷靜一下後，再思考在「生氣的情緒」後，隱藏的會不會是擔憂或是失望呢？



問題解決大師

我希望...

明確的表達自己的「有建設性的期待」，以「能夠解決問題」為目的唷！

建議：千萬不要又被情緒控制理性，錯失可以溝通的機會了！



合夥人

你覺得呢...

透過反問句，增加雙方溝通的可能性。

小馬與狗狗是一對青春可愛的小情侶，他們深深喜歡著彼此，但卻常常因為小事情而爭吵...
如果使用「天下第一招」，可以有什麼不一樣的結果呢？讓我們一起看下去！

你每天都一直看手機，就是故意不理我！你跟手機或是那些網友交往就好啦！

我哪有一直看手機！我才不過剛滑兩個動態！你才一直找我麻煩、找架吵！無聊！

當我看到你使用手機超過五分鐘的時候，我覺得被忽略了，我希望你能夠全神貫注在跟我的約會中，你認為呢？

你跑去哪裡玩了！為什麼都不接電話！你是不是跟哪個女人出去鬼混了！

寶貝...原來你生氣是因為擔心我，對不起我沒有先和你說！我也不該兇你的！

啊！寶貝抱歉，我不知道當我使用手機會讓你的感受這麼不好，下次約會，我會好好專心和你互動的，好嗎？

你怎麼可以留言愛心給別的女生！你這爛男人就是！我現在就要開副本！讓大家知道所謂的網路男神是什麼樣子！

寶貝對不起，我不知道原來你的生氣背後，是藏著擔憂和受傷的，我未來會多考慮你的感受！

當我看到你在女生的板上留言愛心，我覺得不被尊重，對於我們的關係很沒有安全感，我希望你未來和異性朋友互動的時候，可以不要有親密的舉動和對話，你認為呢？

當你已經十二點還沒回到家，也沒有任何訊息的時候，我覺得很擔心你的安全，害怕你會不會在外面發生意外了，我希望你未來和朋友如果出去玩超過十點鐘，可以先打電話讓我知道，你覺得呢？

誰跟你出去鬼混啊！我跟朋友出去玩還要拜託你同意哦！你有沒有搞錯！神經病！

兩性交往中常見之觸法疑慮

互相推打

情侶間的口角往往會因為情緒高漲而衍生成肢體衝突，輕則擦傷，嚴重可能會導致生命危險的！

刑法277條 傷害罪

傷害人之身體或健康者，處三年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金。犯前項之罪因而致人於死者，處無期徒刑或七年以上有期徒刑；致重傷者，處三年以上十年以下有期徒刑。

刑法278條 重傷害罪

使人受重傷者，處五年以上十二年以下有期徒刑。犯前項之罪因而致人於死者，處無期徒刑或七年以上有期徒刑。

言語威脅

當和伴侶吵架時，情緒往往難以控制，但可千萬別以「威脅」的方式要脅他人滿足自己的期待，或要求他人認同自己，否則可是會觸犯法律，得不償失！

刑法第 305 條 恐嚇危害安全罪

以加害生命、身體、自由、名譽、財產之事，恐嚇他人致生危害於安全者，處二年以下有期徒刑、拘役或三百元以下罰金。

開副本

隨著網路發達，大家常把自己的不滿透過網路抒發，但是其實「開副本」散布不實謠言或是詆毀他人文章，是觸犯法律的！

刑法310條 誹謗罪

意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪，處一年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金。