



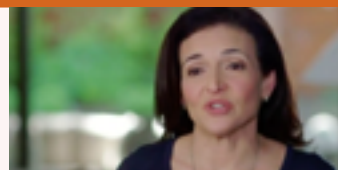
六、相關資源

《擁抱 B 選項》友誼的白金定律

2017.09.27

【YouTube 短片】 02:21

<https://youtu.be/DAc8rQXtwxM>



說明友情的黃金定律與介紹白金定律。黃金定律是「希望被怎麼對待，就如何待人。」但在受創悲傷時，這個原則就不太行得通。而白金定律特別適用於當朋友面對逆境或痛苦時的對待相處之道。這個白金定律也是一種同理心的應用。

如何「利用」友情？我的朋友分類

2019.08.04

【YouTube 短片】 09:16

<https://youtu.be/ml7kyzfaHU4>



說明發展友情與愛情的不同，傳遞結交不同朋友並從他／她們之間學到各式各樣東西與不同心靈支持的觀點。將朋友分為不同的類型，透過與不同類型朋友交流的過程，得到人生中不同面向的慰藉。

好的領導者，會讓你感到有安全感

2014.07.14

【YouTube 短片】 11:59

<https://youtu.be/dgatEBVMAQo>



友誼關係中難免涉及競爭。本片介紹優秀領導者的特質與作為，可供學生參考在「我群」之中如何領導與被領導，以及如何形成包容、接納夥伴的優點與弱點，建構合作關係，進而增進與鞏固情誼。

蔡康永的情商課（上）：想做自己，就先搞清楚你自己是怎麼一回事

2019.04.23

【YouTube 短片】 04:28

<https://youtu.be/85cs2ajatvw>



如何具備情商、減少情傷？著實是親密關係中的重要課題，也是人們終其一生都要不斷學習與提升的能力。許多的情感關係能力，具有共通性，並不限於只能應用在友情或愛情，例如：陪伴、同理心或是對等的付出。教師也可以提供相關的參考書籍，如《蔡康永的情商課：為你自己活一次》，書中許多單元探討的課題適用於各種人際與親密關係，可以作為學生延伸閱讀及自學參考。

蔡康永的情商課 107【友情迷思】最累的友情，是你總等著我「湧泉相報」

2018.06.06

【須付費收聽】 08:07

<https://reurl.cc/L3y5Vx>

朋友之間相互幫助或付出，是讓友誼加溫或加深的要件。但是，只有單方面的付出，或是當付出已變成心理壓力、交換籌碼或情緒勒索時，就不是健康的友誼。

蔡康永的情商課 117【友情迷思】越長大，越孤單？

2018.06.25

【須付費收聽】 09:38

<https://reurl.cc/Mvp69n>

朋友不是越多越好，但是有社交恐懼症也不見得好。蔡康永探討關於友誼的質與量，並且點出常見迷思。所謂的知心好友並不是對方真的瞭解自己，而是對方願意瞭解自己。

單元二

解構浪漫愛 看見愛情的多種可能

撰稿者

蔣琬斯

單元內容

一、引言

二、主題短片介紹

三、觀念澄清

(一) 常見浪漫愛元素與反思

(二) 六彩愛情摩天輪

四、相關案例探討

五、教學活動

六、相關資源





一、引言

什麼是愛情？談戀愛又是怎麼一回事？相信許多人就算沒有戀愛經驗，也多少能講出一些關於戀愛的想像，因為「愛情」是什麼模樣，充斥於媒體文化之中。從小閱讀的經典童話故事與各式民間傳說，幾乎每一個故事都與戀愛相關，舉凡美人魚為愛情的犧牲奉獻、梁祝的為愛至死不渝、或是白娘子為愛不惜與世界為敵的勇氣，這些愛情故事不僅傳遞了關於愛情的神聖與偉大意涵，也讓人幻想自己化為故事中的主角，等待「對的人」，一個讓人奮不顧身、勇敢去愛的對象。

事實上多數愛情故事所傳遞的理想愛情只是愛情模樣裡的其中一種，也就是「浪漫愛」。社會學家 Giddens 認為「浪漫愛」的模式鑲嵌於特定的文化之中，在不同的文化裡所展現出的浪漫故事各有不同，亦反映了不同文化觀點的理想愛情模式；但若跳脫不同時代與文化去重新閱讀，同樣的故事可能帶給閱聽人非常不一樣的感受。例如中國千古流傳的經典愛情故事「牛郎與織女」，故事中不斷強調兩人每年七夕才能會面的淒美浪漫，甚至還被炒作為華人的情人節來緬懷古人堅毅的愛。然而，古代的浪漫愛，從現代社會觀點來看，牛郎對織女的愛其實充滿了控制，用盡手段地把織女留在身邊，甚至可說是一段家庭暴力的故事，其實一點也不浪漫！本單元課程目標乃反思浪漫愛的意識形態，認知浪漫愛的潛在危險，並概述愛情價值的多樣，開啟愛情的多元觀點與視野。



二、主題短片介紹

當代流行的韓、日、台等戲劇裡充斥著浪漫愛情，建構出理想的愛情世界。請學生觀賞戲劇中的「撩妹」片段，從影片中令人怦然心動的瞬間，一同找出構築浪漫愛的元素，並進一步剖析其背後的性別意涵，反思浪漫愛在現實生活中所帶來的危害。

韓劇裡的男主角撩妹合集

2016.05.31【YouTube 短片】03:20



https://youtu.be/db552i3_tNA

【小撇步】

以關鍵字「撩妹」、「浪漫」於 Youtube 搜尋，能找到更多最新相關剪輯影片，運用當下最夯的戲劇片段教學，更能引發學生共鳴喔！

學海無涯之

韓劇十大撩妹技能

2017.02.05【YouTube 短片】14:00



<https://youtu.be/ZvUkcrdUHkg>



三、觀念澄清

從各種浪漫與撩妹的偶像劇片段中，不難發現某些動作不斷重複出現於劇中橋段，例如：親吻、擁抱、拯救、凝視、告白……等，搭配著唯美畫面與動人心弦的音樂，創造出一幕幕的浪漫經典。以下就偶像劇中常見的浪漫愛元素進行概念說明，剖析包藏於浪漫行為下的潛在危險，並進一步介紹更多元的愛情價值觀「六彩愛情摩天輪」理論，開啟愛情的多元視野。

(一) 常見浪漫愛元素與反思

1. 主角霸氣外露

戲劇中常見之經典浪漫橋段，莫過於主角透過：凝視、壁咚、強吻、佔有、當眾告白……等各種看似霸氣卻充滿侵略性的舉動誇張示愛，造成對方緊張慌亂，內心小鹿亂撞，讓愛情逐漸萌芽，甚至是「一吻定江山」。其中角色的性別配置也多數符合主流社會對於「男主動、女被動」的刻板異性戀愛情腳本，展現霸氣的通常是男主角，女主角則是扮演驚慌失措、被動等待、逐漸愛上對方的角色；而且戲劇幾乎以異性戀愛情為主軸，更鮮見其他多元性別的愛情樣貌。

當然有些戲劇也出現性別角色的翻轉，譬如女主角主動追求、女主角英勇拯救男主角，但卻有個重大差別，在於從配樂與運鏡方式均可感受出，當性別角色翻轉後是以搞笑喜劇方式呈現，不再是浪漫故事了。回到現實生活中，倘若模仿偶像劇霸氣示愛、壁咚，甚至強吻對方，除非雙方情投意合，否則很可能踩到性騷擾的紅線，不可不慎。

2. 理想唯美的愛

偶像戲劇中許多畫面都美得像是一幅畫，除了主角外貌是精挑細選的俊美，隨著劇情起伏、拍攝鏡頭運用與燈光音效的變化，堆砌出一幕幕如詩如畫的愛情故事，成為理想的完美愛情範本。此外戲劇也常引領各種流行，譬如主角使用的化妝品、穿搭、手機品牌、生活態度，甚至是戲劇的拍攝地點也因此爆紅。然而當人們透過模仿把虛幻的理想浪漫延伸進入現實生活中，卻可能弄巧成拙，在追求理想浪漫的過程中受到傷害。譬如以為外貌才是戀愛的條件，韓流主角成為醫美整形的範本，對自己沒自信而過度整形、瘦身，陷入無限焦慮。

3. 愛上「真命天子 / 天女」

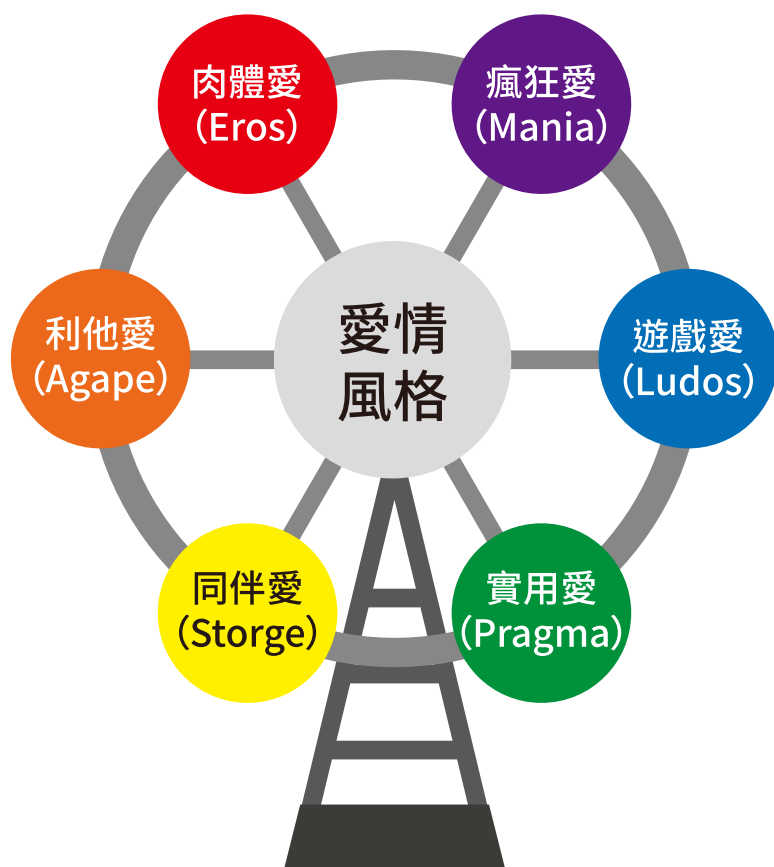
偶像劇男女主角的戀愛過程雖然總是波折不斷、怪事連連，但他 / 她們是「命中注定」要在一起，無論再大的艱難都無法拆散兩人，劇情最後也常是兩人突破萬難地終能長相廝守，作為「完美結局」。愛情劇中呈現有了彼此世界才能完整，少了對方是歪斜破碎的世界，唯有相信不敗的愛情與毅力，才能讓兩人走在一起。

然而現實生活中，如果將愛戀的對方視為世界的唯一、宇宙的中心，如此強烈的情感可能是成為「恐怖情人」的前兆。若雙方發生爭

執、甚至分手，浪漫愛構築出的理想世界崩毀，非常可能以為分手是世界末日而想不開，甚至演變為分手暴力！

(二) 六彩愛情摩天輪

對愛情有深入研究的社會學家 John Lee 認為愛的價值非常多元，不同的愛情價值之間更可能夠相互融合成另一種模樣，因而發展出「六彩愛情摩天輪」(The Color Wheel of Love)，又稱為「愛情風格」(Love Style)。其將愛情分為六種顏色，如圖所示分別是愛情的基礎三原色：肉體愛 (Eros)、同伴愛 (Storge)、遊戲愛 (Ludos)，以及由三原色混合而出的：瘋狂愛 (Mania)、實用愛 (Pragma)、利他愛 (Agape)。



這六種顏色的愛分別代表著不同的價值取向：衝動的、務實的、偉大的、習慣的……等，六種愛情價值之間並非完全互斥，每個人可能同時擁有好幾種愛情價值取向，只是比重的多或少。下表為六種愛情價值取向之關鍵概念與舉例。

愛的風格	關鍵概念	舉例
肉體愛	外貌至上、想像中理想的、冒險的	一見鍾情的愛
利他愛	無私付出、承諾、慈善、犧牲、永遠把對方擺在第一順位	宗教中聖人的愛
同伴愛	熟悉的、習慣、陪伴、像家人	青梅竹馬的愛
實用愛	互惠互利、條件的、務實的	相親式的愛
遊戲愛	隨心所欲、自由、玩樂	花花公子的愛
瘋狂愛	狂躁的、危險的、嫉妒、控制、誇張	瓊瑤戲劇式的愛

若以性別視角分析每一種愛情風格則不難發現，在不同的愛情風格裡存在著不同的權力議題。譬如外貌至上的肉體愛，其中可能存在著性別的刻板印象；而控制又嫉妒的瘋狂愛，則可能存在或會衍生出親密關係暴力的問題。運用六彩愛情摩天輪理論時務必留意，此簡單的分類其實欠缺性別權力觀點的批判與省思，也不可能涵蓋世界上所有的愛情風格，這只是一個開啟多元視野的起點，最重要是要明瞭愛情的多元樣貌與價值取向，愛情絕非只有偶像劇中的浪漫愛那種模樣。



四、相關案例探討

想在現實生活中模仿偶像劇的深情橋段，卻沒有想像中浪漫，甚至弄巧成拙、懊悔不已的事件時有所聞，以下兩則為畫虎不成反類犬的失敗案例，由此可見虛幻的浪漫可能造成反效果，甚至為現實生活帶來危險。

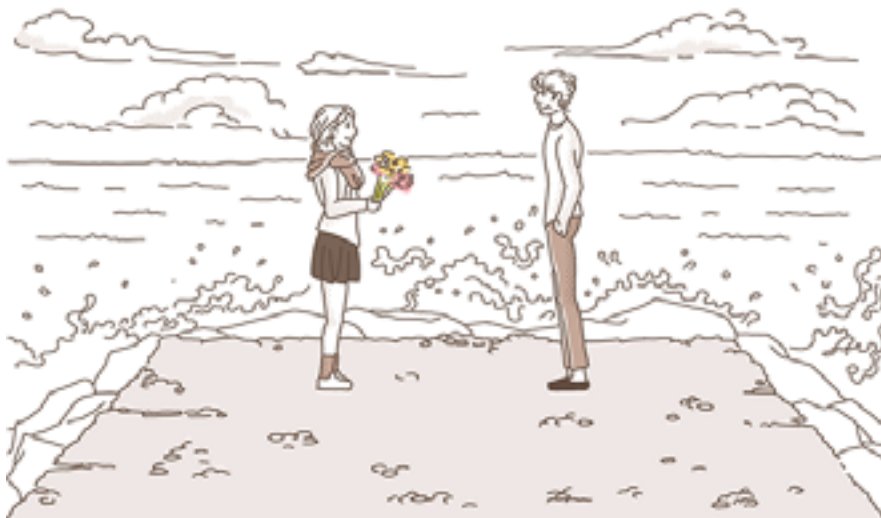
案例一、浪漫場景「攏係假」

學《鬼怪》海景告白？劇中秘境爆紅

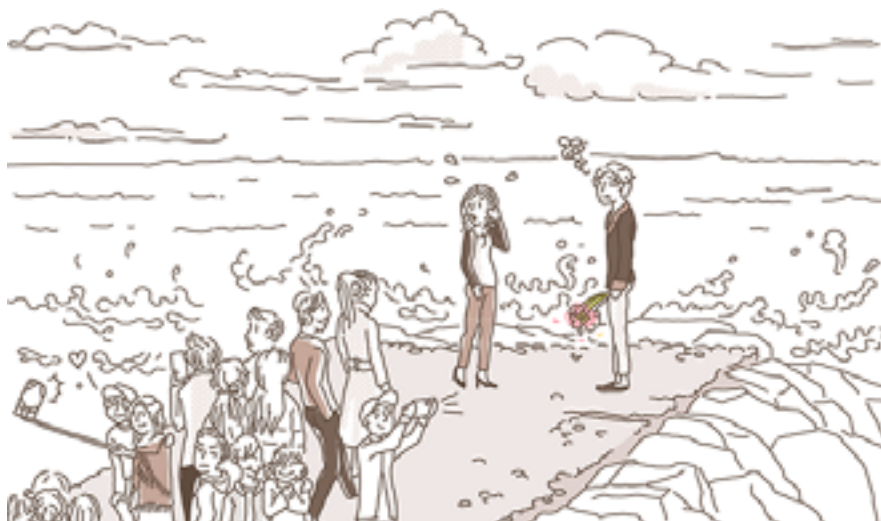
（自由時報即時新聞／綜合報導。2016/12/31）

韓劇《鬼怪》中有不少美麗的場景，這些美麗場景吸引不少粉絲前往朝聖，但粉絲到了現場，想學劇中主角拍出美麗的海景告白照片，卻發現現場排了長長人龍，一堆眼睛盯著，一點也浪漫不起來。

位於韓國北邊的江陵市擁有美麗海景，也是韓劇《鬼怪》的拍攝場景之一，男女主角在這裡有不少重點戲分，《韓國觀光公社》就在臉書放上粉絲們親自到江陵海邊的畫面，由於這裡的地勢平緩、堤防離海面又近，白花花的海浪打上岸搭配浪漫劇情，吸引許多劇迷、情侶都慕名而來，沒想到現場卻是一堆人盯著前方拍照情侶看，讓網友笑到直呼，怎麼跟想像的不一樣！



理想：大老遠來到偶像劇中的場景，跟著劇中人物來一場浪漫告白！海浪拍打著岸邊，心撲通撲通地跳著，彷彿天地間只剩下你跟我……



現實：告白場景太夯，遊客絡繹不絕，不只是一堆排隊的人盯著瞧，還不時有人不耐煩發出嘖嘖聲！原本預期的浪漫告白變成一起崩潰！

繪者：廖旭方 (Prince Liaw)

案例二、「壁咚」告白反成性騷擾

「壁咚」甜美新女警 暖男警挨告性騷

(自由時報吳昇儒、陳蕙云、林嘉東 / 綜合報導。2019/04/12)

北部一名已婚高姓員警，十分關心新進同仁，被認為是古道熱腸的「暖男學長」，但他疑似「煞到」剛報到不久的甜美學妹圓圓（化名），經熱心教導和關懷下取得對方信任後，對學妹的尺度愈來愈大，被控對學妹女警壁咚，還曾搭肩、拍臀，圓圓難以忍受，決定提告性騷擾。

分局獲報後，將兩人均調整職務，同時通報督察、婦幼單位調查，也將相關資料移交新北市政府社會局性別平等委員會查處。



五、教學活動

時常聽聞情侶間吵架會爭執「都交往了，本來就不可以有其他異性朋友」、「就算談戀愛也是可以有自己的朋友吧」、「你都不願意為我犧牲是不是不愛我」……把情人間該扮演什麼樣的角色、做什麼行為視為理所當然。但每個人都有著不同的愛情取向與價值，你的理所當然不一定是我的理所當然！不說，誰會知道？也因此當兩個懷抱著不同想像的人碰在一起時，溝通與協商是經營愛情的重要方法。

(一) 短片欣賞：

無言的 7-11 工具人廣告

2015.11.07【YouTube 短片】03:04

<https://youtu.be/BdzhMa3EeKc>



(二) 劇情概述：

蕭博駿深愛著那位女孩，為了女孩他什麼都願意做，也總是使命必達。有天，女孩跟他分手了，卻又回頭找他幫忙買演唱會的門票，而且大方地對蕭博駿說要跟新男友一起去看演唱會。蕭博駿還是為了女孩去排隊買票，看在旁人的眼裡十分不解蕭博駿的行為，蕭博駿卻反問：「誰說分手就不能幫對方做事？」露出開心的笑容。

(三) 背景補充：

此影片為知名超商廣告，播出後立刻引發網友眾怒，稱其為「工具人代表作」，上架一天就被緊急撤下。

(四) 討論問題：

1. 你認為此影片為何引發眾怒？如果雙方都誠實以對，為何還要如此生氣？
2. 請運用六彩愛情摩天輪之概念分析此影片，找出劇中男女主角在哪一個愛情價值中？
3. 如果你是蕭博駿的朋友，你會跟他說些什麼？為什麼？
如果你是那女孩的朋友，你會跟她說些什麼？為什麼？

愛情沒有絕對的對或錯，兩人之間的天南地北，可能就是因為各自懷抱著不同的愛情價值，但又看不見彼此差異，甚至也不了解自己對愛情的態度。六彩愛情摩天輪開啟了愛情的視野，讓我們看見原來愛情有這麼多種模樣、看見愛的多種可能、看見其他人不同的愛情價值，更重要的是了解自己的愛情風格。不再用「理所當然」的態度去看待愛情，理解愛情沒有「標準」！