

友情與愛情(I)

1. 在愛情關係中有些特點是友情中沒有的，例如要求伴侶專一、不容許有第三者、有愛慕感覺、考慮對方是否合適的結婚對象等。
2. 根據美國耶魯大學的心理學教授 Robert J. Sternberg 提出的愛情三角論，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。若戀愛中缺少這元素，這關係容易令人感覺平淡。
 - (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。若戀愛中缺少這元素，雙方便會感覺對方不明白自己，會容易出現磨擦和衝突。
 - (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。若戀愛中缺少這元素，會出現關係隨意開始及隨意結束的情況。
3. 青少年步入青春期，對異性產生好感是正常的事，學習分辨「友情」和「愛情」，有助建立正確及健康的兩性關係。
4. 避免曖昧言行
兩性相處時要避免一些過度曖昧的行為及說話，需與異性保持適當的身體距離，以免引起不必要的誤會。
5. 理性地處理感情事件
在拒絕別人追求時，應顧及對方的感受及安全，不應羞辱或取笑對方，應為對方留有情面，及為自己的行為引起對方誤會而道歉。
6. 戀愛前的考慮因素
 - (i) 認識自己：戀愛的第一步應從了解自己開始，包括性格、戀愛動機等。
 - (ii) 了解對方：需要多方面及長時間的觀察和相處，才可了解對方的性格和生活習慣等。
 - (iii) 對自己的影響：經濟(消費增加)、學業(時間分配)、情緒(容易受對方影響)、人際關係(容易忽略家人及朋友)。
7. 青少年不斷成長轉變，應充實自己，擴闊自己的社交圈子，學習與異性相處，建立健康的兩性關係。