

# 「喜歡」VS.「愛」

你是否感到「喜歡」和「愛」的區別，有別於  
我們所聽到的「喜歡」和「愛」的區別？

## 心理諮詢與

### 輔導服務

Psychological

Counseling Services

## 聯絡我們

### 辦公時間

星期一至五 (公眾假期除外)  
09:00—13:00, 14:30—18:20

### 辦公地點

澳門科技大學J座室內體育館114室

### 聯絡方式

電話：8897-1911 / 8897-1912 / 8897-1913

電郵：counseling@must.edu.mo

### 「喜歡」的特性如下：

- 喜歡和他在一起。
- 覺得他很有趣(好溝通)。
- 覺得他溫柔、可以溝通。
- 欣賞對方的外在特質。
- 覺得不夠瞭解他。
- 喜歡他的「好」但不愛他。

你對他的「好」感到好奇。

覺得對方外乎沒有甚麼問題。

### 「愛」的特性如下：

你跟他在一起時覺得與他在一起，我會覺得很難過。

相互性：我愛他，他也愛我。

關懷性：我關心他，希望他能快樂。

信任性：我覺得什麼事都可以信任他。

親密性：我允許或願意與他有較親密的行為。

### 有關的事

「名忠性」：我最愛的優點是她的忠誠。

「清楚的了解」：願意深入交談及開放自己。

「公開性」：我樂於向別人介紹他是我情人，對方也同意。

簡單的說：「喜歡」是給於對方好評價、尊重對方且有信心

「愛」是給於對方承諾、照顧、在乎、尊重、負責、關懷、支持

# ♥「愛」是甚麼？

# 建立正確的愛情價值觀

愛是甚麼？這個問題，每個人心中都有不同答案，

要將「愛」的抽象概念化為語言表達，可以很簡單，也能很複雜。

## 1、要正確對待戀愛。

正確處理好戀愛與學業、事業、家庭之間的關係。戀愛是人生的的一件大事，但並不是人生的全部。大學畢業應該以

## 3、要正確處理戀愛挫折。

大學生在追求愛情的過程中，遇到如單戀、牛戀、愛情、一波三折種種挫折是在所難免的。其中牛戀是最嚴重

去了平衡，一方愛得有生應該正視

(Passion)，以及「承諾」(Commitment)三種要素，可以分別組成不同種類的「愛」。

起到催化作用。

## 2、要培養愛的能力。

(1) 迎接愛的能力。如果一個人心中有了愛就要敢於用正確的方式表達；如果面對別人的示愛時要能夠取捨，並及時做出接受或拒絕的選擇。並能夠承受求愛拒絕或拒絕求愛的心理困擾。

(2) 拒絕愛的能力。對於自己不願意接受或認為不值得接受的愛情應有勇氣拒絕。拒絕時應注意兩個方面：一是如果不希望得到的愛情到來，拒絕的語氣要果斷堅決，勇敢

的說“不”，不能含糊地拖泥帶水，否則對對方造成的將是更大的傷害，並要掌握恰當的方式。二是要掌握說話的方式和態度。雖然每個人都有拒絕愛的權力，但是也要做到對別人起碼的尊重。

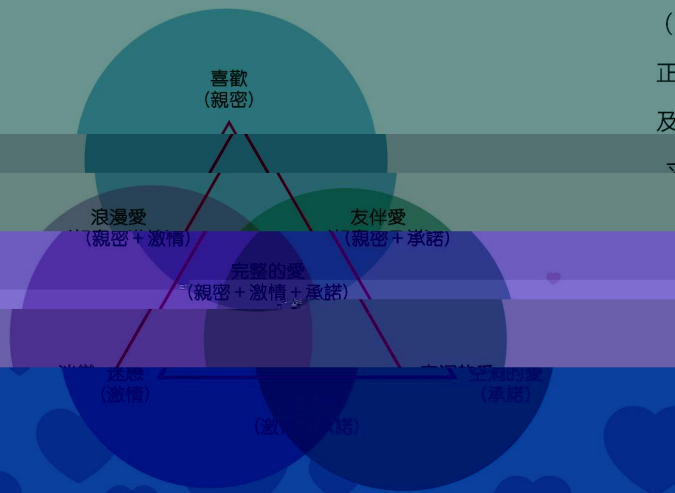
的愛情為基礎，失去任何一方，愛情就會失戀愛即告終止。這時失戀的一方無論對另

多深，都是不現實的了，作為有理智的大學這一現實。(2) 換位思考。要設身處地的為這樣做有助於你理解對方終止愛情的原因，有失戀這一痛苦的現實並及早走出失戀的陰影。宣洩。不要過分地隱藏或壓抑失戀帶來的痛苦的方式進行情緒宣洩。

※如果持續一段時間仍感到情緒低落，或難以預約本校心理輔導員進行心理諮詢。

## 4、端正戀愛動機。

大學生應發展適當的戀愛關係，建立正戀愛是為未來尋找志同道合、白頭偕老。單純只為了安慰解悶，尋找刺激或性的愛情價值觀。戀愛對象的選擇是一個條件應該是志同道合，思想品德，大體一致。戀愛動機的好壞，直接與否。



※「親密」是兩個人在情緒上彼此支持，在關係中創造出一種溫暖的經驗；「激情」是創造浪漫和身體吸引的主要驅動力；「承諾」則是決定彼此相愛、維持長久的關係。

參考資料：孫中興 (2016) 。學習，好好愛。台北：三采。



參考資料：如何樹立正確的戀愛觀<https://read01.com/xEKMa0.htm>