



國中生親密關係探索團體之方案設計



陳芊妤 佛光大學心理學系學士班生
黃國彰 佛光大學心理學系助理教授

研究背景與動機

理念背景

研究顯示青少年最在意最想知道的，莫過於**兩性交往的戀愛問題**（高淑貞、黃以文，2004）。戀愛關係對青少年來說是**新的挑戰與機會**，就像友誼是兒童時期的新挑戰一樣（Furman, Simon, Shaffer, & Bouchey, 2002）。

團體目標

- 一. 協助成員自我情感探索及**探索其情感需求**。
- 二. **釐清愛情價值觀**，學習傾聽接納他人不同看法。
- 三. 透過在團體中**建立良好的溝通與互動**，學習更有效去面對衝突的解決方法。

帶入實務現場



徵詢四位
領導者

主題擬定

方案設計

進入國中



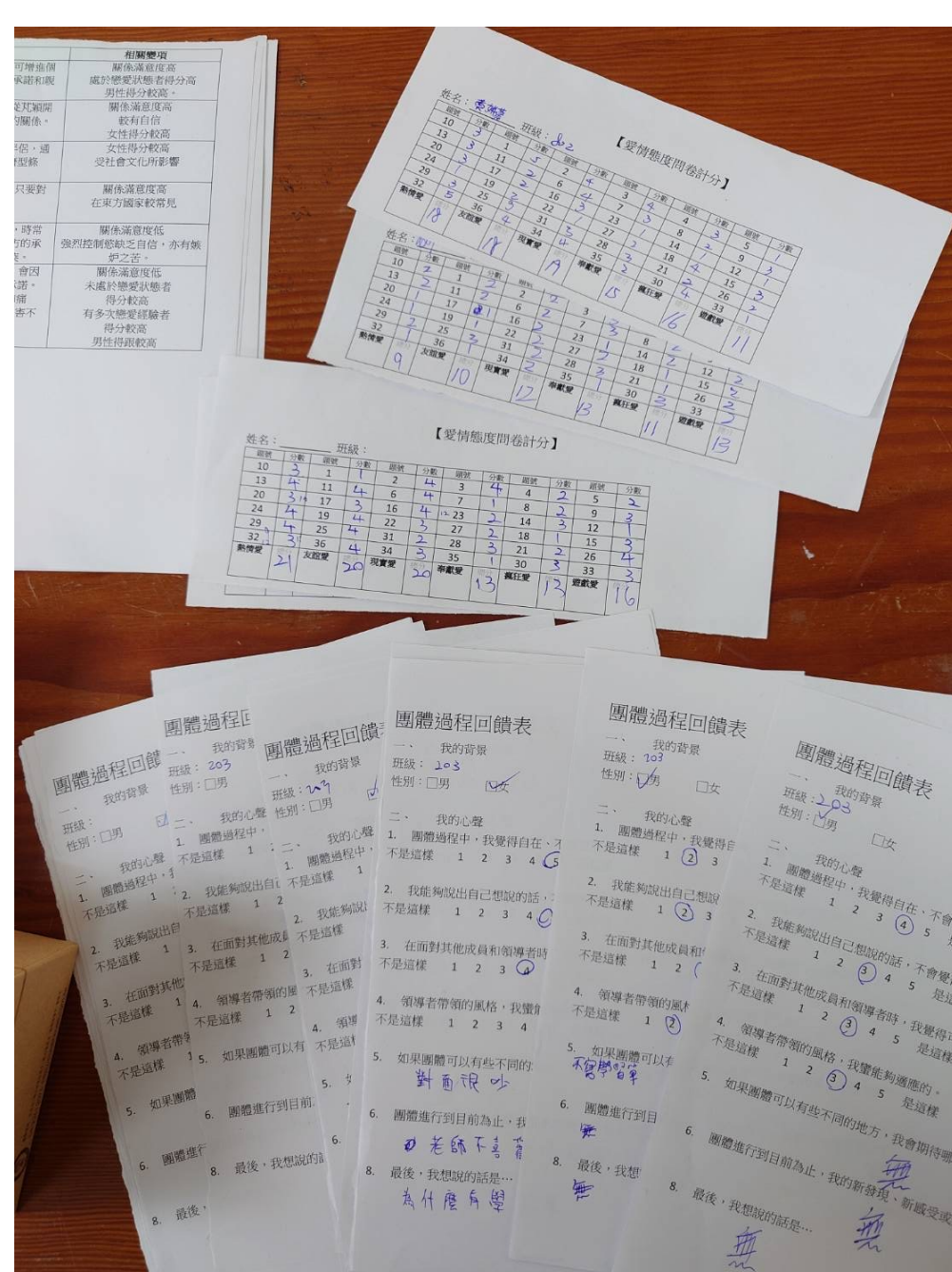
與授課老
師討論

帶領6週團
體諮商

每組8~10
人

授課老師
為觀察員

準備 & 媒材



方案設計

初始	轉換	轉換	工作	工作	結束
- 自我介紹 - 團體說明 - 破冰遊戲 - 團體公約	- 深化凝聚力 - 說書人桌遊 - 親密關係特質 - 瞭解彼此想法	- 牌卡引導 - 比手畫腳 - 聆聽他人價值觀 - 接納不同想法	- 利用糖果 - 覺察想像親密關係中的滋味 - 可能代表甚麼特質 - 引導思考自己想要的情感關係	- 製作衝突關係劇本 - 讓學生演戲 - 體會關係中的變化 - 引導處理衝突	- 填寫愛情態度量表 - 說明愛情態度意義 - 邀請分享 - 接納他人價值觀 - 營造正向結束氛圍



課程：糖果練習

概念來自正念練習—葡萄乾練習。
引導學生透過糖果，觀察顏色、品嚐味道中覺察這個顏色。
這個味道可能在親密關係中是什麼情況？（酸？甜？）
可能會發生或代表甚麼特質？



課程：衝突關係劇本

- A: 這禮拜放假我們出去玩，好不好？
B: 去哪裡做什麼？
A: 我們去看電影，好不好？
B: 又要去看電影，不膩嗎？
A: 那不然去逛街？
B: 我也不想逛街，腳很酸ㄟ～
A: 看電影、逛街都不要，你是不是不想跟我出門？
B: 我沒有不想跟你出門，我只是想要待在家。



設計劇本讓學生透過對話，覺察及體會親密關係中會有的對話，及引導學生學習如何解決問題。

回饋

1. 可以很開心、自在的說出自己的想法。
2. 分析每個人的感情問題，增加同學的感情，瞭解每個人的感情方面的問題。
3. 我覺得老師很溫柔，每一次的團體活動都很好玩，有比手畫腳、愛情態度、糖果與特質、說書人。
4. 遊戲好玩、很輕鬆，不用上課、還能聊天，能增進對感情的瞭解。
5. 因為自己本身有交往的對象，而且我的性向跟別人就不太一樣！我在這裡可以更了解普通的愛情。
6. 每個人都有不同的想法，瞭解更多感情方面的問題，而且還有東西可以吃，我覺得很開心。

參考文獻

高淑貞、黃以文（2004）。從網路性提問分析青少年性教育需求-他們究竟想知道什麼？中華輔導學報，16，1-34。
Furman, W., Simon, V. A., Shaffer, L., & Bouchey, H. A. (2002). Adolescents' working models and styles for relationships with parents, friends, and romantic partners. *Child development*, 73(1), 241-255.