

【長善第 283 期暨班會討論題綱】愛情專刊



社群媒體高度滲透生活的時代，愛情看似更容易被看見，卻也更容易讓人感到不安，從限時動態的觀看名單、已讀未回的訊息，到前任留下的數位痕跡，現代年輕人談戀愛，往往不是輸給不愛，而是輸給無所不在的比較與猜測，尤其是社群時代放大了關係裡的不確定感，也讓安全感變得前所未有的稀缺。

以下就分享 5 個會讓人沒有安全感的原因，快來檢視一下是否都中？

※社群時代 5 大愛情隱憂 讓關係時刻遭受考驗

1. 比較文化入侵感情，讓「不安」成為日常

社群平台充斥著情侶放閃、紀念日儀式感與精緻愛情模板，容易讓人不自覺將自己的關係拿來對照，開始質疑「我們是不是不夠好」，即使對方沒有做錯事，也可能因為看見別人的高光時刻，而對現有關係產生焦慮與失落。

2. 已讀不回、晚回訊息，被過度解讀成愛不愛的指標

在即時通訊盛行下，回應速度被錯誤地視為在乎程度，當對方沒有即刻回應，就容易引發各種腦補與負面想像，這種長期的訊息焦慮，會讓人把情緒重心過度綁在對方的手機狀態上，反而消耗感情。

3. 前任痕跡隨處可見，關係更難真正「重來」

社群平台不會自動清空過去，按讚紀錄、追蹤名單、舊合照，讓前任彷彿隨時存在於視線邊緣，增加比較與猜疑的機會。對安全感不足的人來說，這些數位痕跡會不斷提醒自己「是不是永遠比不上過去」。

4. 被觀看、被評價，讓愛情變成一場公開測驗

當戀愛互動逐漸被放上社群，關係不再只是兩個人的事，而像是一種展示成果，是否發文、多久發一次、標不標註對方，都可能成為衡量關係溫度的標準，無形中替感情加上壓力。

5. 安全感不再來自關係本身，而來自外界反饋

過度依賴按讚數、留言回應與公開互動，容易讓人把自我價值與感情狀態綁在一起，一旦外界回饋變少，就開始懷疑關係是否出現問題，久而久之，反而忽略了兩人私下的真實連結。

資料來源：<https://fashion.ettoday.net/news/3089007#ettoday>

談戀愛的意義，不僅僅在於找到一個合適的伴侶，更在於在這個過程中認識自己、理解他人、成長為更好的自己。



※四個常見的愛情迷思：浪漫想像 V.S 健康愛情

1. 迷思一：只要夠相愛，就能改變對方



性格、價值觀與習慣，往往在一個人心中根深蒂固。即便愛情能提供動力，但真正的改變必須來自對方的自覺，而非單方面的犧牲。



健康愛情的做法是：與其想改變對方，不如先問自己能否接受對方的真實樣貌。健康感情的基礎，不是把彼此塑造成理想，而是能在差異中找到平衡。

2. 迷思二：戀愛就該盡量陪伴對方



在戀愛初期，兩人通常渴望時時刻刻黏在一起，然而，當「陪伴」被過度放大，變成愛情的唯一衡量標準時，反而可能會傷害感情。過度依賴可能會讓彼此感到窒息。



健康愛情的做法是：學會在親密與獨立之間找到界線。即便兩人沒有時時陪伴，也能透過信任與溝通維繫連結。真正成熟的感情，是在「我」和「我們」之間保持和諧，而不是捨棄自我來成全彼此。

3. 迷思三：找到「對的人」就能幸福美滿



如果把幸福寄託在對方的「完美角色」上，一旦發現落差，就可能隨即陷入失望，甚至開始懷疑這是不是「錯的人」而葬送一段珍貴的關係。



健康愛情的真相是：幸福不是找到就結束，而是需要持續經營。愛情的穩定，來自雙方願意溝通、理解與調整，而不只是單純的「遇見」。唯有理解幸福需要共同努力，才能真正建立穩定的愛情。

4. 迷思四：真正的相愛是不會吵架



透過不同意見的碰撞，兩人才有機會理解彼此的需求。如果害怕爭執而選擇壓抑，長期下來反而會累積怨氣，讓關係變得脆弱。



健康愛情的重點是：懂得如何「好好吵架」。爭執並不可怕，重要的是能在爭吵後修復，並讓感情更進一步。真正的愛情，不是沒有爭執，而是在矛盾中仍然選擇彼此。

資料來源：<https://ct.org.tw/html/news/3-3.php?cat=7&article=1402282>

◆班會討論題綱：

1. 你是否有戀愛的經驗呢？在戀愛中，什麼樣的行為會讓你沒有安全感呢？
2. 你認為相愛就能改變對方嗎？
3. 你覺得高中階段談戀愛的好處與壞處是什麼呢？