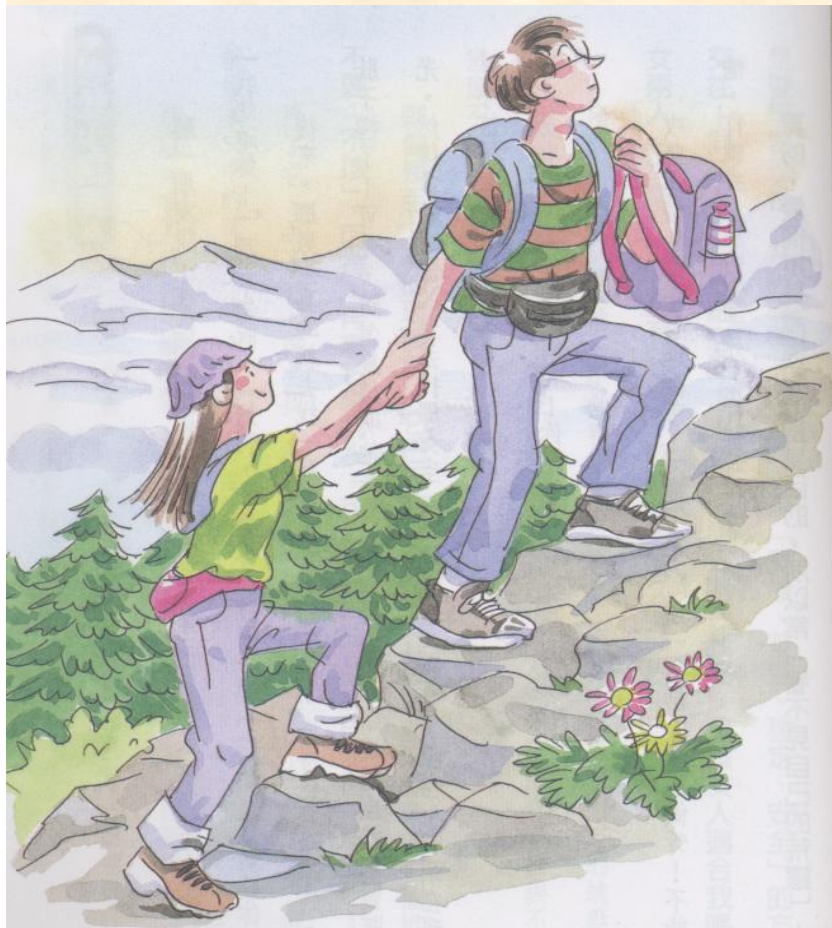


# 成為一個「人」--- 從全人性教育談「愛情學」



高松景 博士

現職：國立臺灣師範大學師資培育  
學院助理教授

經歷：

臺北市立大理高中校長

臺北市立北政國中校長

臺灣性教育學會理事長

教育部健康與體育領域課綱委員

臺北市政府性別平等教育委員

臺灣大學、臺灣藝術大學、台北市立  
大學、淡江大學及銘傳大學兼任助  
理教授

證照：性教育師

# 經營「健康親密關係」所需的價值與能力是大學生的成長課題/任務

期別	年齡	心理危機(發展關鍵)
1	1歲	對人信賴 ←→ 對人不信賴
2	2~3歲	活潑自動 ←→ 羞愧懷疑
3	3~6歲	自動自發 ←→ 退縮內疚
4	6~青春期	勤奮進取 ←→ 自貶自卑
5	青年期	自我統合 ←→ 角色混亂
6	成年期	親密關係 ←→ 孤獨疏離
7	中年期	精力充沛 ←→ 頹廢遲滯
8	老年期	完美無憾 ←→ 悲觀絕望

心理社會發展論，艾瑞克遜Erikson,E,1950

# 「愛情」是高度的心靈活動,是人性最後的奧秘 是一種最浪漫的修行

戀愛前兩  
性交往



戀愛期  
固定對象單獨約會



婚姻期

團體活動  
團體約會  
單獨約會

戀愛前期

戀愛後期

婚姻前期

婚姻後期

觸動

定情

溝通

結婚

推愛

觸動的表達與  
感覺

選擇  
愛情路上第一次

做情人  
做朋友

人生觀的互求瞭解  
性情的協調與融通

與包容  
禁忌盲點的相互諒解

承擔  
愛的承諾與責任的

愛情學,曾昭旭

## 學校忽略了教導「愛情」

- 佛洛伊德說：「愛」與「工作」，人生兩件最重要的事。
- 許多國家都致力在為人民的職涯做準備，但我們教導年輕人學習準備去愛卻做得不多、甚至是沒有。



佛洛伊德 (Sigmund Freud, 1856-1939)

# 生育政策要發揮效用是給願意承擔養育 子女的公共支持——

「教育」是解決少子化等社會議題的槓桿結  
召喚年輕人對愛情婚姻有熱情與承擔責任

## 少子化辦公室 拚年增9萬新生兒

### 代理孕母草案擬年

【記者黃安琪／台北報導】搶救生育率，討論多時的代理孕母，盼順利立法。衛福部表示，只要社會能夠接受，不排除所有可能幫助幼年人口成長的方法。一人工生殖法修正草案，已增列代孕生

周詳後，目標年底前進行政院，

衛福部表示，只要社會能夠接受，不排除所有可能幫助幼年人口成長的方法。一人工生殖法修正草案，已增列代孕生

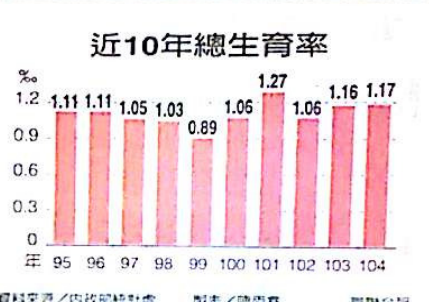
並非女人的錯，卻必須面對諸多



衛福部昨天宣布將成立少子化辦公室，力拚台灣總生育率從千分之一點一提升到千分之一點六。 本報資料照片

### 搶救生育率

目標：提升到千分之一點六  
方法：擬經濟補助刺激生育  
任務艱鉅 專家籲拉高層級



【記者陳雨鑫／台北報導】衛福部昨天宣布成立少子化辦公室，力拚總生育率從千分之一點一提升到一點六。不過專家認為，少子化並非衛福部單一部門能夠解決，建議拉高層級；至於總生育率提升到一點六，任務艱鉅，表示每年大約要新增九萬名新生兒，務實作法是採取經濟補助刺激生育。



# 國際間性教育課程演變，從「知識」 灌輸到協助學生「全人」的發展

1975

資訊不足模  
式  
Information Deficit

1980

情意教學模  
式 Affection  
education

1988

禁慾的性教育  
Abstinence  
Only

1990

完整的性教  
育  
Comprehe  
nsive

2010

全人的性教  
育  
Holistic

# 「全人性教育」 Holistic Sexuality Education

- 「性教育」是一種「愛的教育」，是在教導健康的親密關係
- 「性教育」也是一種「品格教育」，是要支持美滿家庭生活，教導為自己性行為負責的教育，其教導重點不是在「性知識」，而是在教導與性有關的「價值」及將價值實踐所需「能力」
- 性教育是一種「生命教育」，要發揚「人性」，教人成「人」



# 迷失在紛亂的教育名稱叢林中！與性教育相關的教育新興議題

70性教育

95性騷擾防治教育

86性侵害防治教育

人權教育

兩性平等教育

品格教育

92家庭教育

93性別平等教育



91愛滋病防治教育

90生命教育

87家庭暴力防治教育



# 性教育的起源



德國醫師布洛赫於1906年首先創用「性學」

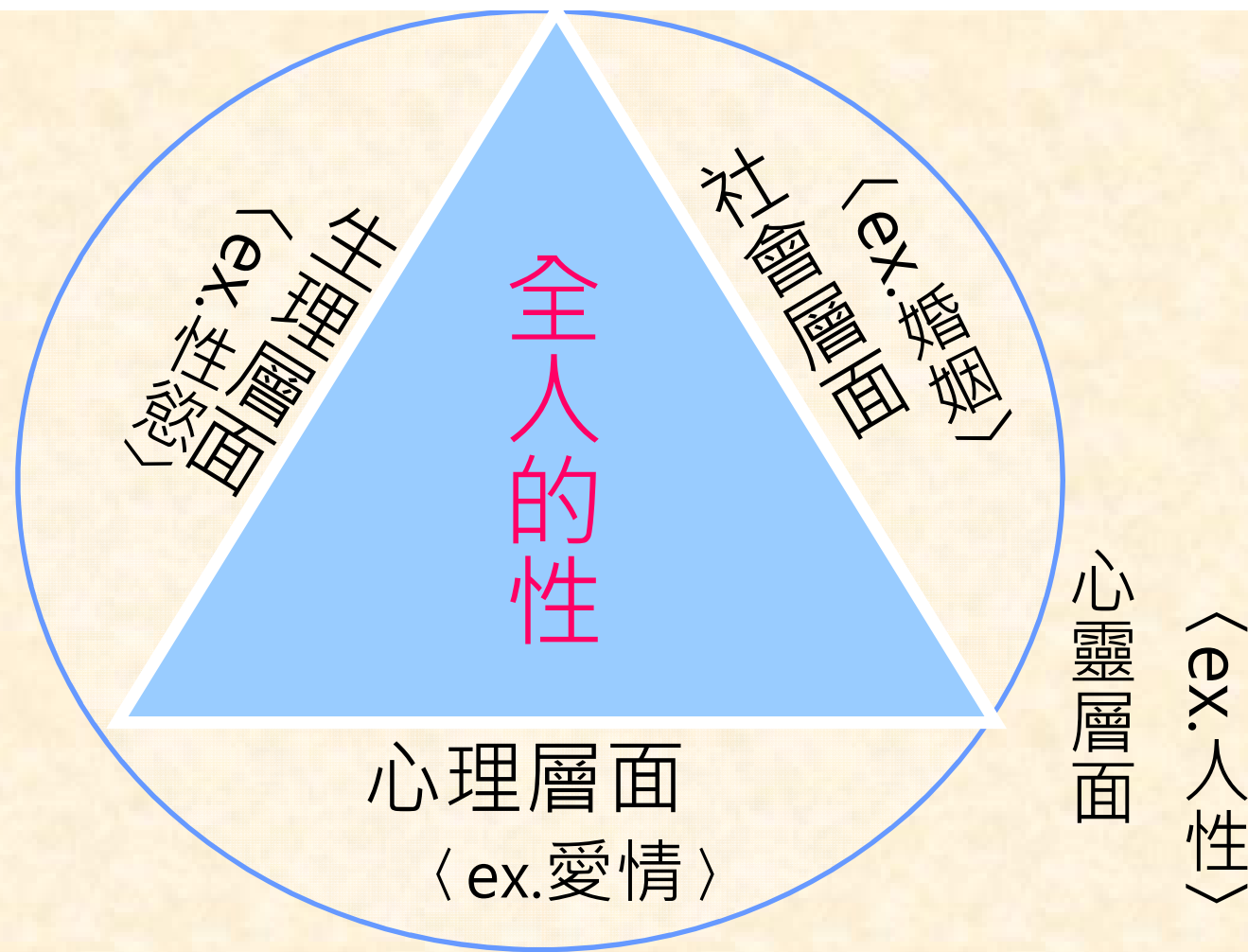
人類第一次性革命於1920年由北歐等國家發起

**1956年瑞典**是第一個將性教育列入學校必修課程

# 「性」是什麼？談全人的性

從Sex到  
Sexuality—  
人類性學的新觀點





對「性」的概念擴大〈1970年〉

Sex → 全人的性 〈Sexuality〉

阮芳賦 (2000), 晏涵文 (2004), Clark (2004)

# 性教育的核心概念： 健康的親密關係

「性教育」是一種  
「愛的教育」，是  
在教導健康的親密  
關係



•

# 什麼是「健康的親密關係」呢？

- 任何健康的親密關係都在表達彼此的「愛」、「關懷」與「善意」
- 健康親密關係應是一種「長期」而「穩定」的關係



# 哪些是不健康親密關係呢？

- 性侵害
- 性騷擾
- 性霸凌
- 一夜情/性
- 不負責的性行爲
- 開放的性關係
- 不安全的性行爲

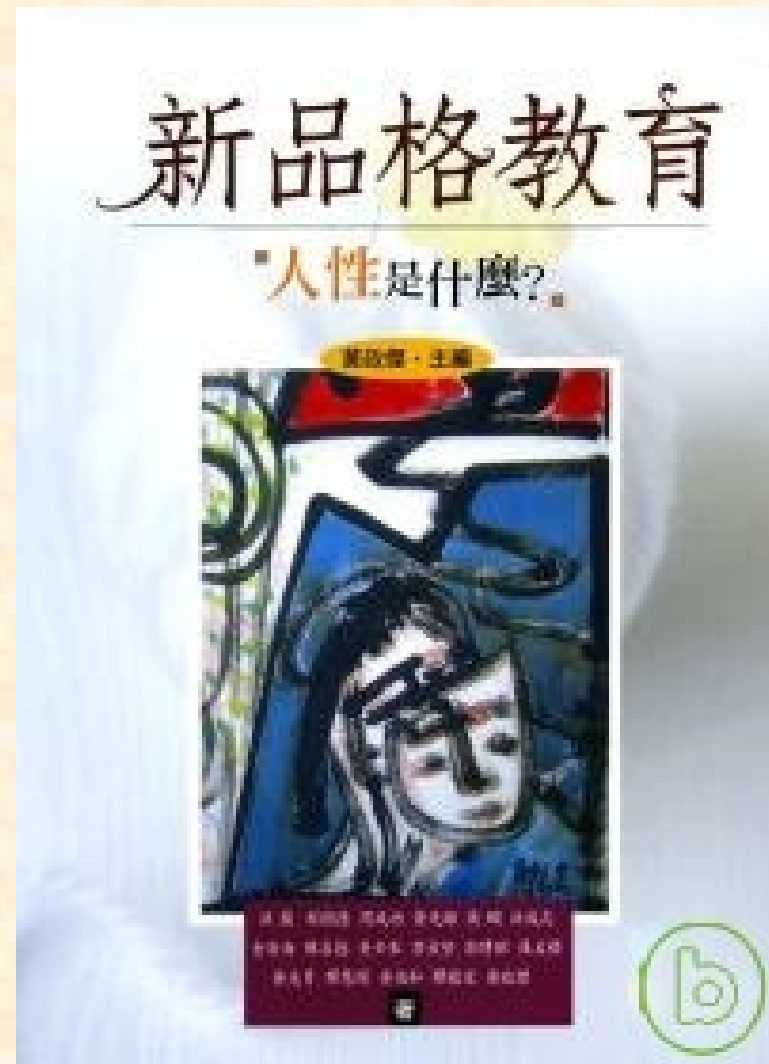


# 什麼是品格教育〈Character education〉？

## 1990年從「道德教育」到品格教育

「品格」

〈Character〉是指一個人為了維護與實踐自己的價值觀，所採取的自我控制/自我管理的程度。



# 史丹佛的棉花糖實驗—先別急著吃 棉花糖

美國出版業鉅子喬納森·沛辛回想他四歲參加過影響他一生的實驗……

「我4歲時參加過一個實驗，這個實驗後來變得很有名。這個實驗是探討小孩子能不能延遲享樂 delayed gratification 對他以後所產生的影響。





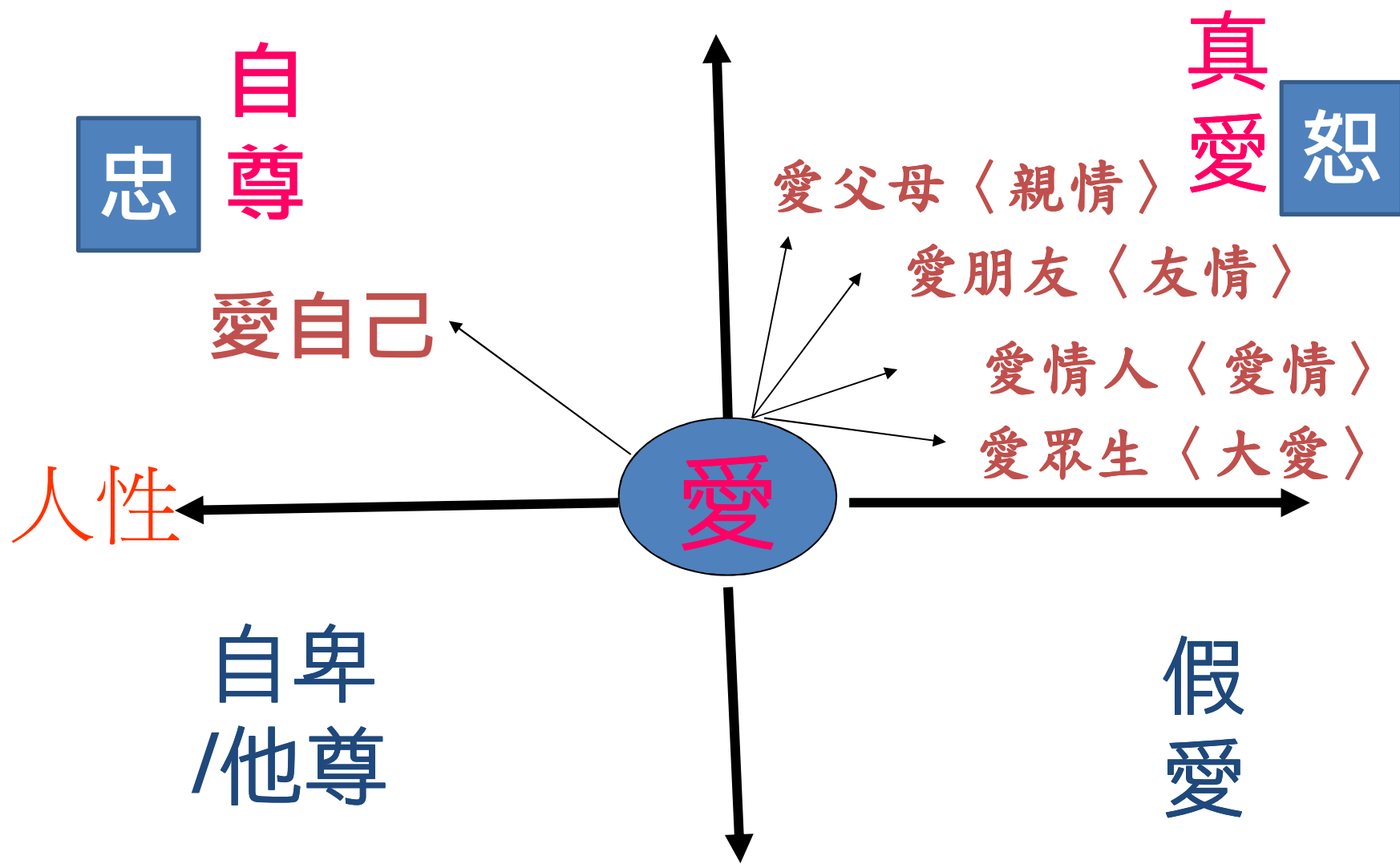
# 情慾自主Autonomy

我有性慾望，  
但是我成為他  
們的主人。

自主，是貼近  
內在的一種價  
值選擇與承諾。



佛洛伊德 (Sigmund Freud, 1856-1939)



「愛」是人世間唯一的核⼼價值,如何「去愛」是一輩子的「修行」

# 全人性教育的目標

- 以「愛」為核心價值，強調愛別人之前先愛自己〈提昇健康自尊〉，辨別「真愛」與「假愛」

→ 瞭解什麼是「愛」〈價值觀〉

- 以「生活技能」〈life skills〉為導向，教導增進健康親密關係所需的各種生活技能

→ 學會「愛的能力」〈生活技能〉

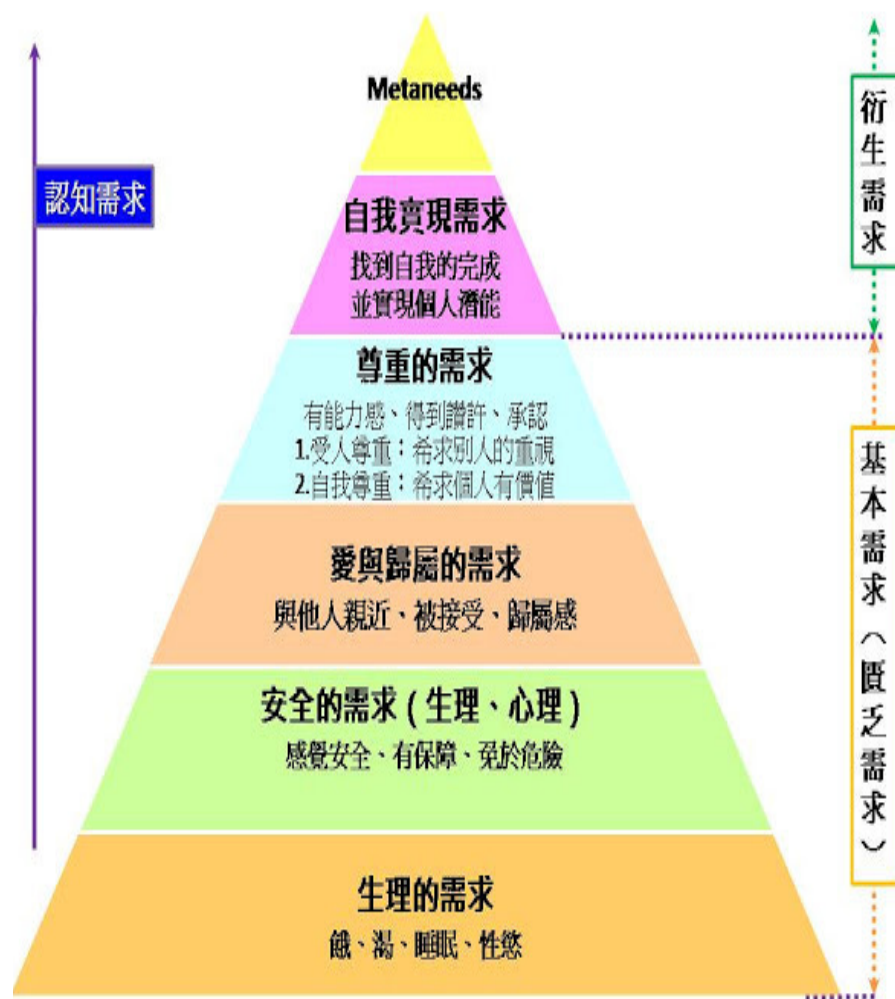
# WHO 15項生活技能

人自己-情緒健康	人與人-社會健康	人與事-工作成就健康
自我覺察	同理心	目標設定
情緒調適	有效溝通	批判思考
抗壓能力	人際關係技能	創造性思考
自我管理、 監督的技巧	自我肯定技能	解決問題
	協商技巧	做決定
	拒絕技巧	
4項	6項	5項

# 人為何要結婚？

為追尋自我的完整,實踐彼此的愛,進化靈性

- Maslow反思需求五層次的自我實現,遭誤導為個人主義的膨漲,故於1959年提出第六層次:自我超越的需求【靈性成長與高峰經驗】
- 靈性的成長有兩個並行的任務,一個是發現無我,另一個是發展健康的自我感,探索真我的意義



Maslow人生需求的六層次1959年

# 完整我的追尋— 愛情是尋找完整自我的過程

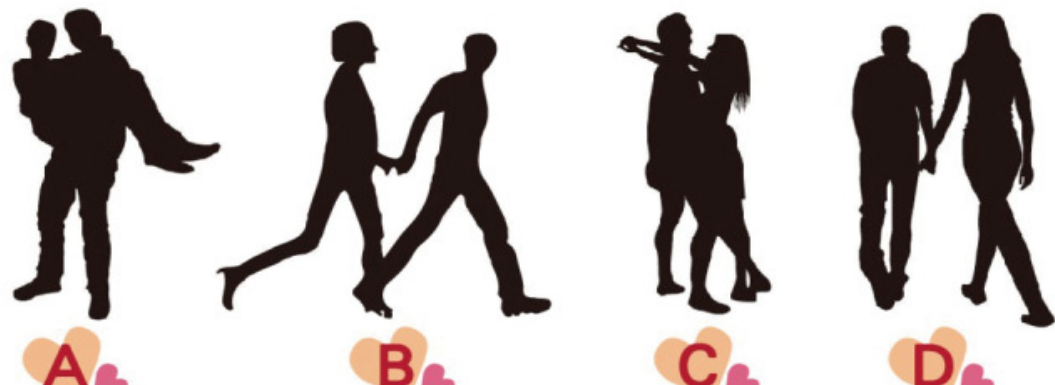
**靈性伴侶Soulmate**--相愛不是去尋找一個完美的人，  
而是用完美眼光，去發現一個**不完美的人**，**願意**  
跟你攜手去創造美好人生，讓彼此能因此遇見**更**  
**好的自己**。

陽中有陰,陰中有陽

哪對情侶交往最久?

榮格Jung

看出你的顯性及隱性人格



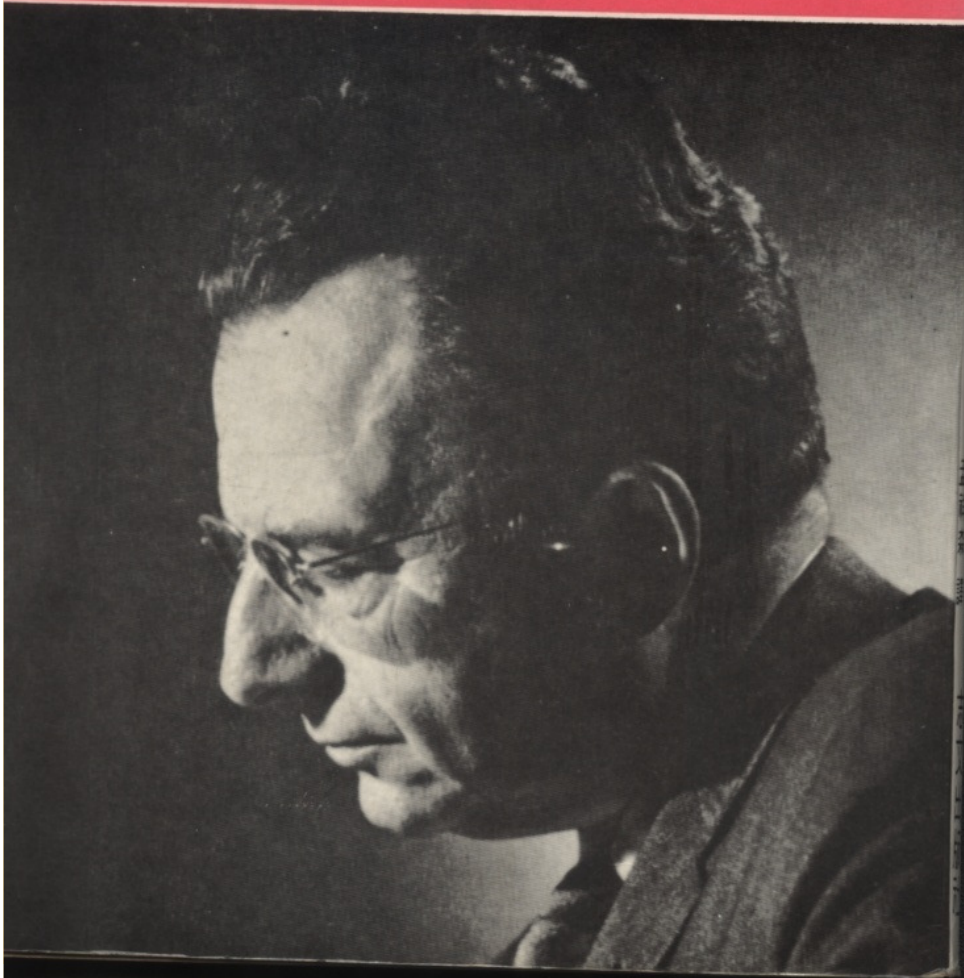
新潮文庫 25

*The Art of Loving*

# 愛的藝術

當代心理分析學家

佛洛姆 著 孟祥森 譯



## 「愛」是什麼？

- 關懷
- 責任
- 尊重
- 瞭解