## 編輯手札

# 何謂健康的愛？

文:厲世娟　　**2022-05-01**




“何謂健康的愛？”這部影片告訴我們，如何運用五大指標來判斷是不是健康的愛:

1.強烈感情。2.孤立。3.極端的嫉妒。4.輕視貶低。5.反覆無常。

透過簡單的動畫以及兩種不同的對話解釋這五個指標，讓大家馬上可以分辨哪一個是健康的愛？ 哪一個是要避免的不健康的相處，健康的愛是需要學習的，需要教導的，不是每個人天生都會的。

認知什麼是健康的愛，真的很重要，每隔一陣子就會有社會新聞，恐怖情人因為嫉妒心、佔有慾等等而有感情糾紛引發暴力、虐待及傷害造成憾事，我們為人父母的，當年學校並未重視生命及情感教育，雖然現在學校端已經重視這個議題，但是知道也不等於做得到、做得好，我們看了影片補強知識後，也能與子女多多交流，確認孩子知道什麼才是健康的愛。當初一看完這個影片，我就趕快問高中的女兒，學校有沒有教導過相關議題呢？得到肯定的答覆後，終於覺得教育有與時俱進了！對愛充滿幻想的純情孩子們，不論男女都須要儘早知道什麼是“健康的愛”？

狹義的愛是男女互相吸引的愛情，廣義的愛更是包含親情及友情甚或同事的相處，五項觀察指標，除了運用在感情上，也可以拿來辨識平時生活中與他人的相處，雖然我們沒有辦法讓每一段關係都持續在最健康的狀態，但是透過理解自己與對方的言語行為，會知道哪裡出了問題，而不是一味的忍耐或是雙方意見不合就口角相向。先有知識,然後覺察自我,生活中坦誠溝通、相互尊重、釋出善意、保持耐心，希望我們都能擁有越來越進步的愛人能力。

影片連結網址：[何謂健康的愛?/Katie Hoodood]

The difference between healthy and unhealthy love | Katie …

影片簡介:

在一次關於理解和實踐健康關係藝術的演講中，凱蒂·胡德（Katie Hood）揭示了你可能處於不健康關係中的五個跡象 - 與浪漫的伴侶，朋友，家庭成員 - 並分享了你每天可以做的事情，以尊重，善良和喜悅去愛。她說:“雖然愛是一種本能和情感，但更好地愛的能力是一種技能，我們都可以隨著時間的推移而建立和改進”。