

⋮ 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

專欄



發布日期：115-03-27

愛情必修學分：Z世代戀愛中的反思與學習

本文作者為傳科系林采儀

我們總以為，成長於性別平權生放下的Z世代，理應早已習慣自由與尊重的氛圍與語言，並能自然地理解與實踐情感平等。然而，2025年5月，一場發生在某大學的「麥當勞事件」卻狠狠戳破這層想像：一位女學生因質疑麥當勞對性侵事件的處理，於校內麥當勞門口靜坐舉牌，卻被匿名網民辱罵為「小丑」、「很騷」，甚至遭受性羞辱與醜化漫畫攻擊。事件震撼社會，也讓我們由不得思考——性別平權真的進入年輕世代的日常判斷了嗎？

這起事件正凸顯：性平教育不應只是法律條文或考試題目，而應成為我們理解自我、他人與關係的日常思維。《愛情必修學分：Z世代的情感與性別關鍵字》正是在這樣的脈絡中誕生，作為教材也作為鏡子，陪伴我們一起思考：「愛到底是什麼？」

親密關係中的界線與尊重

這本書讓我重新認識了「親密關係」的真正樣貌，它並非是毫無界線的綁定，而是建立在自覺與尊重上的共處。許多時候，我們會用「如果你愛我，就會……」的語句要求對方分享定位、即時回傳照片，甚至拍攝親密影像作為愛的證明。但書中提醒我們：信任無法靠監控換來，健康的愛不是佔有，而是彼此願意溝通界線、理解對方的不安。

我自己也曾經因害怕不配合而讓對方失望，例如被要求隨時回報自己正在做什麼和所在位置，若偶爾忘記回覆或是太晚回覆，就會引發對方的猜疑或情緒反應。我身邊也有朋友因拒絕分享定位，而被另一半指責「不夠愛對方」，甚至遭受情緒勒索。透過這本書，我逐漸理解真正健康的親密關係，不是靠強迫自己妥協，而是應建立在雙方平等、自在的溝通上，彼此尊重自己的空間與時間，減少不必

要的焦慮與誤會。

演算法如何塑造我們的戀愛想像

我們這一代幾乎都在網路上談戀愛，從交友軟體滑出對象、IG限動維繫感情，到定位追蹤與匿名發文，我們親密互動的方式，與上一代截然不同。但科技帶來便利的同時，也壓縮了愛情呼吸的空間。

書中舉出許多因科技失衡導致情感受傷的例子：私密照外流、社群焦慮、愛情表演化等.....這些看似個別的事件，其實都透露出一種共同的不安。我曾聽一位同學說，她每次發文都要標註男友帳號，不然對方會質問「是不是想藏起來偷吃？」這些表面上看似是愛的表現，實則是控制與不安的延伸。

《愛情必修學分》提醒我們，在面對數位親密互動時，都應堅守「積極同意」與「資訊尊重」的原則。每一次分享私密訊息、開啟定位、上傳合照，都應是雙方清楚理解、共同同意、彼此信任的結果，而非情緒勒索下的勉強妥協。

從分手與衝突中練習成熟

戀愛中的困難從來不只是在一起，更多時候，是「怎麼好好分開」。書中特別提到「分手教育」，這在我們的學習歷程中幾乎是空白的。也因此，許多人在分手後選擇封鎖對方、到網路上爆料，甚至用群體霸凌來報復，發洩傷痛的情緒。

我曾目睹朋友分手後，在Dcard發長文控訴對方「渣男」、「劈腿」，甚至貼出聊天紀錄與合照，獲得不少留言聲援，卻也導致另一方被羞辱與孤立。書中提醒我們，面對失落與結束的情緒時，最需要的是內在穩定與成熟溝通，而不是發洩情緒的報復行動。健康的分手，是一次讓彼此都更加理解自己的歷程，而非單方面的羞辱與傷害。我們需要學會如何體面地說再見，也需要理解：離開不是失敗，而是成長的一部分。

性別腳本的拆解與自我解放

即便我們身處在性平教育逐漸普及的時代，許多人仍不自覺扮演著所謂「應該」的角色——男生主動追求、女生溫柔包容；男生不能哭、女生不能氣。這些「性別劇本」早已悄悄內化成我們表達愛、接受愛的模式。

書中提醒我們：要重新書寫自己的性別腳本，需要勇氣與反思。我們不必勉強自己迎合既定的模樣，也不該用刻板印象要求他人該怎麼做。一段成熟的關係，是兩個人都能在彼此面前做自己，而非成為對方想像中的模板。

書中也讓我重新思考「愛的語言」——我們要怎麼說出需求，而不覺得丟臉？怎麼表達不安，而不被指責「玻璃心」？又該怎麼拒絕，而不感內疚？這些問題的解答，不會寫在教科書或考卷上，而是藏在每一次我們願意誠實面對自己的時刻

中。

學會愛與被愛，成為更好的人

回顧「麥當勞事件」，我愈發覺得我們需要的不是更多的規則與懲罰，而是更多真誠的對話、深刻的理解與同理心的培養。書中舉例說明如何在面對不同意見時保持冷靜、理性討論，而非攻擊對方，這正是我們在現實中需要學習的態度。

《愛情必修學分》讓我理解到，真正的教育不是黑板上的三十分鐘講授，而是我們在每一段互動中看見他人與自己，練習如何愛、如何被愛、如何好好說再見。這本書不給標準答案，它反而是以一道又一道問題邀請我們思考：如何面對愛裡的權力、科技裡的界線、性別中的不平衡，並不斷地反思：我學會了什麼？我準備好了嗎？

性平教育不該只是一門課程，而是一種日常的實踐。當我們懂得尊重、傾聽並理解彼此的感受時，或許便能避免下一次令人心碎的「麥當勞事件」。

對我而言，《愛情必修學分》真正教會我們的，是如何成為更懂得愛自己，也更懂得理解他人的人。而這或許正是我們大學生涯中最值得修習的一門學分。

愛情，從來不是一門選修課，而是我們都必須認真修習的一門人生課。

書籍資訊

書名：《愛情必修學分：Z世代的情感與性別關鍵字》

出版社：國立陽明交通大學出版社

出版日期：2023/01/18

作者：陳維平, 徐婕, 袁詠蓁, 李王瀚, 翁智琦, 蔡孟哲

[回上一頁](#) >

展開/收合

NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 [📍](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 [↗](#)

☎ 電話：+886-2-2826-7000

交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



隱私權及安全政策