10月號
NO.159
October.-2026

心靈園地

「The Warmth of the Heart, the Power of Love」

發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心
出版日期：115/10/01
創刊日期：91/10/01
發 行 人：黃湫淑學務長
總 編 輯：楊瀚焜主任
編　　輯：陳郁涵
校　　稿：江敏如、吳少萍、李承育、何曉霞、林正寰、 林馥婷、 林佑穗、周鳳琴、徐佩玉、陳郁涵、陳宜綸、郭巧柔、張鈺婷（按姓氏筆畫排序）
位　　址：行政大樓 3 樓
電　　話：分機 2270　　傳真專線：07-782-0806
信　　箱：friend@fy.edu.tw

「你不說，我不懂」-如何在愛裡溫柔說出自己的需求

作者：高振傑 臨床心理師

午夜十二點，春嬌還沒睡。這是志明這禮拜第三次晚歸。
門一開，看著滿臉倦容的志明，春嬌忍不住質問：「電話不接、訊息也不回，我在你心裡到底算什麼？室友嗎？」
志明嘆了一大口氣：「我已經儘快把工作處理完回家了！真的很累耶!不要每次都無理取鬧好不好？」
「我無理取鬧？我只是要你回個電話！」春嬌不甘心地追問。
「隨便妳怎麼想。」志明丟下這句話，轉身甩上房門，留下愣在原地的春嬌。
你是不是也曾聽過或經歷過類似的情況?

焦慮與逃避的拉鋸戰：看懂關係中的互動模式
以伴侶諮商的觀點來說，春嬌與志明陷入了常見的「焦慮—逃避」互動循環。
▪**焦慮的春嬌：**其深層恐懼是擔心「被拋棄」，試圖透過指責與憤怒並喚起對方回應，其實是在吶喊：「告訴我，你在乎我！」
▪**逃避的志明：**面對伴侶的指責感到挫敗與不安全，為了避免衝突擴大，本能地選擇沉默或離開。這並非不在乎，而是試圖降溫的自我保護。
遺憾的是，春嬌越追，志明越逃；志明越逃，春嬌越慌。這個互動循環源於彼此在需求期待的落差：焦慮者渴望「情感確認」，對方卻給理性解釋；逃避者需要「信任與空間」，對方卻給更多逼迫。
所以，真正的敵人不是伴侶彼此，而是這個讓彼此受困的僵局。

可以透過三個步驟打破僵局
第一步：指認互動，停止循環
當爭吵又要爆發時，其中一方試著跳出來說：「看，我們又掉進那個循環了。」記得，不要指責對方，而是共同指認這個「焦慮—逃避」的互動循環，正在傷害彼此的關係。 **敵人是這個不良的互動循環，不是您的伴侶。**

第二步：練習說出真心話
這是最困難但也最關鍵的一步。我們需要練習把帶刺的話，翻譯成內心真正的渴望。
▪**將追問與指責換成真實的感受：**
1. 以前這麼說：「你為什麼都不回話！你根本不在乎這個家！」
2. **現在換句話說：「當你沉默不語時，我覺得好孤單，很怕你不愛我了。」**

▪**將退縮與沉默改為溫和的表達：**
1. 以前這麼說：「妳真的很煩，我要去睡了！」
2. **現在換句話說：「當妳生氣時，我覺得自己很失敗，我不知道該怎麼辦，才選擇先躲起來。」**
當彼此展現脆弱，而不是展現武裝時，雙方才有可能放下防衛，讓彼此更靠近。

第三步：建立「我在這裡」的安全感
一段感情要有安全感，關鍵在於能不能感覺到對方「找得到人」，而且「願意理我」。試著在日常生活中，讓另一半感受到這三件事：

1.「**找得到人**」： 讓另一半知道，當他/她需要時，你隨時都在。
2.「**會有回應**」： 另一半說話或傳訊息時，給個眼神、回個話，別讓對方覺得像在對空氣說話。
3.「**我很在乎**」： 讓另一半真切感覺到，你把對方當作很重要的人。

愛，是我們一輩子的練習

「你想要的卻不是我能給的」，這種無力感並非是愛消失了，而是恐懼阻擋了流動。那些氣話與冷漠背後，其實是「我需要你」的求救訊號。

下次衝突時，試著看穿對方刺蝟般的武裝，看見那顆渴望被懂的心，並溫柔地說：「**我懂你的意思了，沒事，我在這裡。**」

來源：臺北市政府衛局社區心衛中心。「你不說，我不懂」-如何在愛裡溫柔說出自己的需求。2026年08月17日，取自https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=160B9C4672BF2849&sms=D9970CDAAAA49C91&s=AAE16B6C7D79AA80

〈補充資料〉感受與情緒參考單

快樂	興高采烈	感動	被支持	
被愛	幸福	甜蜜	安心	放鬆
自在	溫暖	信任	平靜	滿足
勇敢	積極	自信	堅定	興奮
自豪	熱情	強大	鼓舞	希望
好奇	欣慰	感激	有趣	安慰
同情	害羞	溫柔	受鼓舞	
被在乎	有動力	被啟發		

恐懼	擔心	害怕	詫異	驚訝
驚恐	震驚	緊張	焦慮	防備
憤怒	挫折	抑鬱	疑惑	傷心
失落	哀傷	傷痛	寂寞	失望
絕望	後悔	尷尬	羞恥	討厭
不安	內疚	壓力	壓抑	低落
沉悶	脆弱	警惕	厭惡	厭煩
有壓力	不安全	暴跳如雷		



參考整理自《助人技巧:探索、洞察與行動的催化》頁 146-149

諮商輔導服務

若日常生活中遇到困難，舉凡家庭、人際、生涯、課業、情感……等，或是想進一步學習情緒調適、自我照顧。除了找家人、朋友、導師、ChatGPT聊聊外，也歡迎預約系上的心靈SPA導師，或找系所的心理師/社工師聊聊。除此之外，諮商輔導中心也有長期合作的身心科醫師，會到校駐點，提供諮詢。若有任何好奇，都歡迎參閱以下資訊：

校內輔導資源

遇到困擾想找人談一談？

心靈SPA導師預約談心

院系推薦熱心的教師擔任SPA導師，離學生最近，了解系上的狀況，可透過線上預約談心

輔導股長助人天使

各班幹部，會收到諮商輔導中心的最新消息，可協助同學使用輔導資源，或協助連繫導師。

心靈SPA導師

諮商輔導中心預約諮商輔導

每個學院有院系心理師/社工師，可與你討論心中的擔憂和困擾，探索改變的可能性。
可透過電話預約、線上預約，或至行政大樓三樓現場預約。

- *線上預約：學校首頁→學生專區→學生資訊服務→諮商輔導→申請諮商輔導*
- *電話：07-7811151 分機2270*

院系心理師

Dr. Smile 駐校身心科醫師諮詢服務

與學校合作的駐校身心科醫師，可提供專業的心理衛教諮詢，若有身心健康或精神醫療相關的問題歡迎前來使用服務。
可透過電話預約，或與專業輔導人員討論過後協助安排。

- *電話：07-7811151 分機2270*

駐校身心科醫師

校外心衛資源

想找人談談但學校有點遠？

15-30歲年輕族群心理健康支持方案(免費心理諮商)

衛福部提供15歲到30歲有心理諮商需求的年輕朋友，每人3次免費心理諮商。若同學對於使用學校資源有疑慮，或身處外地想就近利用資源時，可先使用此方案，較無負擔。

常見問答

機構名單

高雄市衛生局AI心靈會客室

高雄市衛生局建置「AI心靈會客室」LINE聊天室，提供雲端心衛諮詢服務，也整合最新熱門的ChatGPT技術，開啟語音輸入功能，打造與真人交談的情境，你隨時需要，他都在！

AI心靈會客室

高雄市心理衛生資源

高雄市政府心衛中心提供免付費心理諮詢服務專線，並整理了高雄地區的心理諮商資源、精神醫療及心理衛生相關服務，歡迎下載使用。

- 安心專線：1925
- 生命線：1995
- 張老師：1980

高雄心衛資源

學務處諮商輔導中心及向日葵家族10月行事曆

諮商輔導中心活動

情感教育月主題擺攤活動
日期：10/14(三)
時間：12:20~14:00
地點：鵬圖人文大樓（B棟）1樓中庭
對象：全校學生自由報名
參與現場有獎增答，即可獲得精美小禮、餐盒

團體-心動不迷惘：我的心x我們的關係
日期：10/14、10/21、10/28、11/4(每週三)
時間：13:00~15:00
地點：諮商輔導中心 團體諮商室
對象：全校有興趣的學生

Dr. Smile 駐校身心科醫師諮詢服務
日期：10/15(四)、10/16(五)、10/20(二)、10/30(五)
時間：09:20~12:20
地點：諮商輔導中心
對象：預約制
請電洽0-7-7811151#2270
或親自來諮商輔導中心

團體-《如果沒有按讚，我還是我嗎？》我的故事，不由別人定義
日期：10/20、10/27、11/3、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15(每週三)
時間：17：30~19：30
地點：諮商輔導中心 團體諮商室
對象：7人，額滿為止
(以8次活動皆能全程參與者優先錄取)

情感教育講座：你喜歡的，是對方，還是被喜歡的感覺？
日期：10/21(三)
時間：13:00~15:00
地點：B211
對象：全校有興趣的學生

向日葵家族活動

特教職涯個別諮詢


日期：10/1(四)
時間：09：00~17:00
地點：向日葵的家
對象：向日葵家族學生

生涯探索活動
日期：10/7(三)
時間：13:30~16:00
地點：J401-1交誼廳
對象：向日葵家族學生

向日葵成長團體
日期：10/7、10/21(每週三)
時間：13:10~15:30
地點：J403
對象：向日葵家族學生

特教職涯就業培力
日期：10/14(三)
時間：12：10~14:50
地點：J401-1交誼廳
對象：向日葵家族學生

特殊教育學生性平研習&助理人員訓練
日期：10/28(三)
時間：12:10~16:20
地點：J401-1交誼廳
對象：向日葵家族學生

