
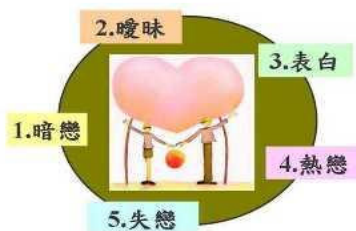


輔英五十歲了！我們的心靈園地也陪伴大家 50 期了！不算短的歲月，當中有喜悅、有心酸…點點滴滴，好在有您的溫暖與鼓勵，才能讓我們不斷成長茁壯！欣逢五十週年校慶，除了感念學校長久以來對諮商輔導中心的支持外，中心也將繼續秉持著一顆熱誠的心，永續經營，為所有輔英人服務！

	<p align="center"><b>《11 月號》</b></p> <p>發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心          出版日期：97/11/01          創刊日期：91/10/01          發行人：盧力華學務長          總編輯：楊瀚焜主任          編輯：林青黛          位址：行政大樓 3 樓          電話：分機／2270；專線／7820807          E-mail：friend@mail.fy.edu.tw</p>
<p align="right"><b>No.50 NOV-2008</b></p>	
	<p>很多人說愛情是大學生的必修學分！的確，有不少人是進入大學校園裡才開始接觸感情、有機會正大光明地談戀愛。本期的心靈園地特別以大學生的戀愛為主軸，編輯了許多探討年輕人愛情的相關訊息，期待能協助同學們經營一個優質的戀愛！</p>

# 愛在相逢未識時

## 大學生愛情五部曲



### 【愛是冒險與勇氣】

在大專院校演講兩性議題時，最常碰到學生提出的問題就是「我有喜歡的人，該怎麼跟他(她)建立進一步的關係？」，或是男女雙方都已經有初步的認識，但要如何將這份好的感覺變成男女朋友的關係。這些問題的解答看似難卻又容易，不二的法則是：「如果想被人愛，唯有先去愛人。」這就意謂著，愛是冒險、愛是勇往直前，去愛就是了。但問題的核心是，如果一個人害怕、裹足不前，是否就代表將與愛情絕緣，這恐怕也不是。重點則在於一個人是否做好充足的準備，為愛情磨刀霍霍，然後像個勇士上到愛情前線，奮力擄獲愛人芳心。

記得在某次跟學生的談話中，聽聞有人為向喜歡的女孩表白，於是跟自己的好同學商量，合力寫出「愛情作戰計畫書」。好同學們邀這位女孩到科博館二樓的麥當勞用餐，要向女生表白的同學則是備好了一個大氣球，上頭有「我愛妳」字樣，站在一樓的廣場，靜等女孩向窗外一望。這群同學們則是好心地引導女孩往外一看，殊不料，女孩一看隨即離開麥當勞。男孩的表白之舉，因而破功，「愛情作戰計畫書」宣告失敗。

聽完這群同學們的分享，心中所感佩的是他們的勇氣，儘管男孩領了「好人卡」，卻並沒有因此垂頭喪氣，這「愛情作戰計畫書」將會用在下一位有緣人的身上。愛一個人需要勇氣，更需要冒險，就如同電影《愛在黎明破曉時》裡的男主角傑西在火車上偶然邂逅席琳，就展開死纏爛打的追求，於是兩人相伴同遊維也納，話題從童年、彼此的想法、價值觀切入，因而有了一個美麗而浪漫的夜晚。

## 【向心儀的人「設下陷阱」】

同樣地，勇往直前愛一個人絕對不僅止於男生的權利，更可以是女生大方的出擊。在傳統的台灣社會下，一直存有愛情是男追求女的迷思，而少有女追男的戲碼。也因此，許多女性會無形中蹉跎個人光陰，忘記真愛的追尋需要冒險犯難，戮力而求。

當然，矜持的女性仍難改一般社會的刻板印象，所以最佳作法是向心儀的人「設下陷阱」。假設一群同學們相邀去夜唱、夜遊、夜衝，女生不妨跟身旁好友串通好，讓自己有機會坐到心儀男生的位子旁，或是抽到對方的機車鑰匙，這樣就能有機會做近距離接觸。甚至天熱時，大家一起去吃冰，女生可以丟出個風向球，說：「你可以跟我共吃一碗冰！」以上都是設下陷阱的招數，各種巧妙可以因時、因地、因人制宜，無須拘泥於單一模式。

猶記得以前高中住校時，每週日搭校車回校後，同寢室的室友都會收到某個女生帶來的滷味。室友大方地將這滷味分給同學們一起享用，我們大夥不免暗虧他的桃花運，而我在其中同時也見證了一場女追男的戲碼，一反社會的愛情刻板印象。儘管室友最後並未接受女方的情意，但這仍是活生生地愛情大冒險，無分男、女都會前仆後繼地邁向真愛之旅。

## 【大學生愛情五部曲】

回應大專學生對愛情的渴求，這就彷如「愛在相逢未識時」，只求一腳進城內，輕嚐甜蜜愛滋味。時下很火紅的《大學生了沒》，主持人陶晶瑩曾在其節目中探討大學生愛情五部曲：(1)暗戀、(2)曖昧、(3)表白、(4)熱戀、(5)失戀。這五個階段將萬千愛情風貌勾勒出一個簡單輪廓，讓莘莘學子有所依循。

「暗戀」是愛在心裏口難開，儘管有心儀的對象，但欠缺說出來的勇氣，有時難免淪落為對方的小跟班，或者是看著別人從愛情學分班畢業，但自己就只能在旁默默付出，領好人卡的機會頗高。

能走到第二階段「曖昧」，表示彼此間有一些默契，就只差說出：「我愛你/妳！」因此，兩個人都在等待絕佳的時機，將「愛」說出口。因此，常見的是，這曖昧的兩個人共同看電影、打球、吃飯、做功課的頻率升高。

「表白」則考驗一段感情到底是見光死或功德圓滿，因此事先安排不可少，人、事、時、地、物最好有所考量，燈光好、氣氛佳方能營造出該有的浪漫。屆時說出來的話，才有辦法打動情人的心。

第四階段的「熱戀」意謂著兩人開始如膠似漆、神仙美眷的生活，然而稍不注意的情侶會以為這就是愛情的終點站。往往熱戀100天之後，感情迅速退燒，雙方的價值觀、生活態度、交友原則、課業壓力、打工等因素都會將愛火澆息。

接踵而來的正是「失戀」，未曾嚐過失戀的大專學生，恐怕不知道那苦澀的滋味遠比烈酒來得嗆辣。聽《往事不要再提》這首歌，或許就能體會失戀愁滋味，那種痛徹心扉，又讓人魂縈夢牽不捨的感覺，在這階段最好找人談談紓發心情。

當人願意記取前次愛情教訓，中場盤整再出發，相信總有一天能自愛情學分班畢業，將好人卡拋諸腦後。最怕的是，有些學生自以為風流倜儻，愛情手到擒來，往往卻是栽了個大跟斗。愛情不是個遊戲，是個用心付出與接受的過程。就算在愛情受過傷，也不要因而灰心失志，或是變成花中蝴蝶，到處劈腿。

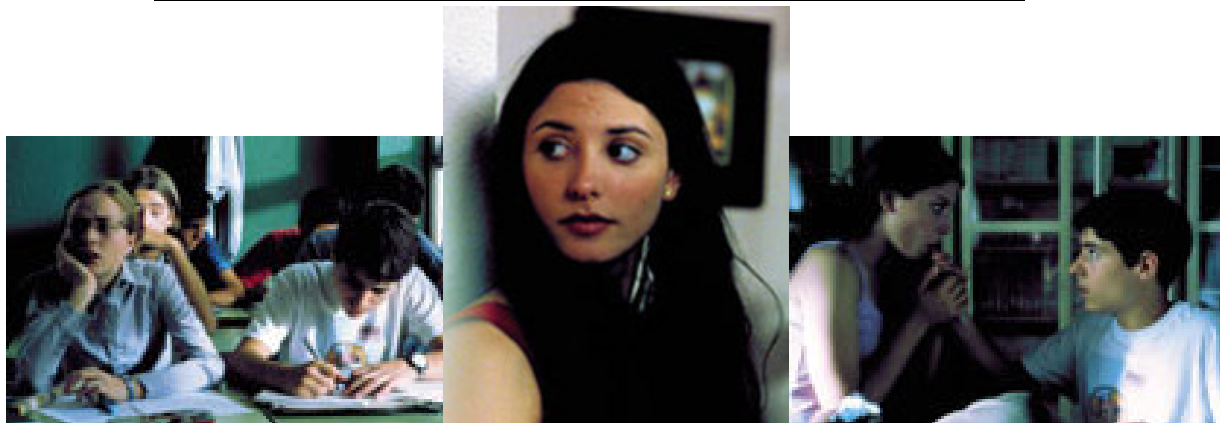
愛在相逢未識時考驗一個人的勇氣與冒險決心，同時也見證一場愛的奇蹟在天雷勾動地火之後是否仍能保有寶石般的璀璨，而不是像稻草一燒，徒留濃煙一縷縷，既造成公害，也徒增個人困擾。做足愛情準備，往前一踏，不計成敗得失，或能留下人生美好的一頁。即或失敗，記取愛情教訓，下回愛情路上，必定拾穗滿滿而歸！

作者：陽明大學諮商中心 丁介陶兼任輔導老師



## 心靈電影院—《愛失禁》

♀ ♂ 本片榮獲西班牙影藝影展新銳導演獎暨最佳男主角獎 ♂ ♀



### 【劇情簡介】

如同不少叛逆青春期的孩子一樣，就讀高中的大衛對現實生活也有頗多的不滿。他埋怨開設烘培屋的爸媽各方面的條件都比不上學校同學的父母，並對小說中描述的「校園裡發生的初戀是人生中最難忘的一件事。」感到失望。此外，他一直憧憬著能夠「初嚐禁果」的浪漫情事，也始終未能如意。已經夠嘔的他，連支持自己喜愛的足球隊都飽受親友們的質疑。

沒有一件事讓他感到快樂，直到他發現葛蘿莉同學的存在。葛蘿莉受到當牙醫的母親的影響，個性顯得獨立、成熟，儼然就是大衛期盼已久的夢中情人。他不錯過任何機會想辦法接近她，想討得她的歡心。不過現在，他又覺得似乎全校的男生都在追求葛蘿莉，也會跟著來攪和，他又怎麼能退縮呢？

全片恍如一多愁善感青少年的自傳，藉由他羞澀、內向、自省的個性，與追求校園美女的波折歷程，娓娓道出如同「少年維特煩惱」般的感傷喜劇生活，是一種淡淡的哀愁、伴隨著青春成長的電影。

導覽者：邱瓊慧老師      時間：11/04(二)，1800-2030      地點：D210

★活動過程將穿插性別平等相關議題之有獎徵答單元，答對者贈送精美小禮物喔！



## 心靈書坊《我的愛情特別酷——青少年的感情故事》

作者：李玲惠 主編 / 曲慧娟·林嘉萍·賴妮蔚 合著王嫻晶 繪製

出版社：師大書苑有限公司

摘要：

青少年的感情世界，不論是同儕中的友情、兩性間的愛情、或家庭中的親情，這些感情事件天天在身旁上演。青少年也有自己對愛情的定義，當愛情無法阻擋，不如搭一座橋，幫助親師生間更加了解彼此，好讓真摯的愛情更增加美感，也設法減少無謂的困擾。

本書中的九個角色，串出十五個小故事，皆為校園內曾發生的真實故事。每篇首有一聯絡簿，為情節作鋪陳，也可同時看出師生間的互動。而在故事之後，有「TOP Teacher 轉個彎」單元，提供老師們建議作法。最後，每篇末的「愛情小語便利貼」單元回饋給同學或家長一些想法，可供親師生共同討論。

理想加上愛情，妝扮出青春的扉頁，每個人都有自己特別的愛情故事。  
我的愛情特別酷！邀你一起來分享哦！







對於「性」，傳統上不太能談論它，常讓青少年產生神秘、罪惡的印象。對於性事，青少年容易產生性探索，不慎之下就可能造成性犯罪，或者受到貞操觀的影響，造成對性的不適當價值觀。事實上，受到文化及社會觀念的規範，青少年並不適合有性行為，不過青少年應該收集與性有關的規範信念，對性有正確的態度與價值觀。根據調查結果，青少年認為可以的理由是，女生認為因為有愛情，男生認為因為有性需求，其次才是愛情。而認為不可以的理由：依序是年紀太小，結婚以後才可以，擔心後果是佔少數。

**性即是愛？！**這是一個錯誤的迷思，性是表達愛意的一種方式，性關係必須基於成熟的愛情和負責任的性態度下才進行。

**同學都在做？**這是一個錯誤的迷思，性不是盲從附和，隨波逐流的表現，更不是用來爭取個人地位或別人認同的表現。

**沒有做過會被人家笑？**這是一個錯誤的迷思，人的成熟程度不是靠性經驗來判斷，利用性經驗來證明自己是「大人」是幼稚的行為。

**我的性慾特別強？**這是一個錯誤的迷思，性衝動雖然是與生俱來，卻也是可以控制的，青少年應該憑著自己的意志去為自己的行為做出正確的抉擇。

**如果我願意，他就會留在我身邊…**這是一個錯誤的迷思，性並不能挽救戀情，或作為戀情的承諾，性行為過後，問題仍然存在，相反的還可能帶來更多問題，積極面對才是解決之道。

**性是一種樂趣？**這是一個錯誤的迷思，對相愛的夫妻而言，性生活是美好且有樂趣的，如果缺乏感情基礎，如果偷偷摸摸，如果惶恐不安，如果心有掛慮，還談的上樂趣嗎？

**那麼性究竟是什麼？**性是…性是一種珍貴的禮物，代表著兩人關係的延伸，具有神聖且自然的意義，前提是必須在成熟、愛情、雙方都做好準備的基礎之下，與對方分享愛的一種表現。



**案例：**小珊是個人緣很好的高中女生，不論以前或現在，都能和同學朋友們保持著不錯的關係。其中當然不乏有異性的朋友。不可否認，小珊對其中的一、兩位也懷有特別的好感，但因為大家都是好朋友，相處愉快最重要，壓根沒想過要求進一步的發展。儘管如此，小珊仍在最近陷入了感情抉擇的兩難問題中。好朋友裡的一位男生不僅常常和小珊講上一、兩個鐘頭的「熱線電話」，兩人也常單獨相約吃飯或者看電影。彼此間的感覺，好像比那普通朋友又多了點什麼。就在這時候，小珊的另一位同學寫了封信給小珊，除了感謝她對他的鼓勵與支持，更隱約透露想要進一步交往的訊息。一時間，小珊也慌了。兩個男生各有令人欣賞的優點，她根本不知該從何選擇起。

不想傷害任何一人的小珊，到底該怎麼辦才好？

**分析：**「愛人」還是「朋友」？；「知心朋友」與「男女朋友」的界線何在？這個難以切割的灰色地帶，常見於對愛情仍處懵懂卻好奇萬分的青少年時期。知心的「朋友」可以同時擁有許多，但「男女朋友」便多了忠誠與負責。不只享受對方給予自己的好，更包含了自己全心的付出，處處為彼此著想，更深一層，還有著「責任」。當我們已經做好心理準備，準備面對接受感情所帶來的種種在生活上好與不好的轉變時，才是我們擁有足夠能力思考關於感情問題的時候。在「友情」與「愛情」之間，許多人常常不清楚自己該如何取捨，因此，「傾聽自己心底的聲音」便成為一門極重要的課題。仔細想想：我現在比較期待什麼？「維持」與「改變」又各有何不同的影響？選擇愛情，可以感受到前所未有的美好感覺，也有可能為了兩人的妥協失去了部分的自我。無論選擇和誰在一起，他有令人欣賞的地方，也一定有一些行為讓人無法接受，這就是要自己衡量是否堅持「選擇」，或是做「另一種選擇」。「凡事必有兩面」這句話也能印證在愛情選擇的過程中。身陷抉擇的當口，總會感到困擾、煩心，但相信自己的選擇，並願意承擔選擇之後的結果，當我們能以這樣的態度面對「愛情選擇題」時，一定能交出一張漂亮的成績單！

