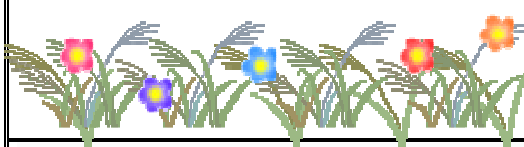




愛情學分



心靈

《3月號》

發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心
出版日期：103/03/03
創刊日期：91/10/01
發行人：何詠碩學務長
總編輯：楊瀚焜主任
編輯：黃佩玉
校稿：楊添智、吳少萍、邱珣閔、湯雅婷
地址：行政大樓3樓
電話：(07)781-1151 分機／2270、2271
專線：(07)782-0807
E-mail：friend@fy.edu.tw

No.91 March -2014

「問世間，情為何物，直教生死相許。」在金庸筆下，深刻刻畫出李莫愁這一位因情傷而步入歧途的悲情角色。對照現今社會上，男男女女亦因感情因素而做出不少傷己或傷害他人的事件。在兩性感情習題中，戀愛中的情人們其認知有多少？對於愛情的意涵，又有多少感悟呢？接著是面對分手問題，應該如何做才不會對彼此造成另一道傷害？本次，透過一些文章作品，帶大家重新認識愛情並學習如何處理自身感情。



什麼是愛情?! 愛情是什麼?!



議題一 幸福 24 號：讓我們好聚好散吧！（2014 年 02 月 09 日）

每年的情人節，透過資本主義的加工與建構，且不斷地被複刻下，形塑了大家對於情人節的期待，也滿足了大家對情人節的想望。只是，這樣的浪漫能有多少個永恆？因為工作的緣故，有機會接觸到離婚家庭的夫妻雙方，看著他們彼此對立的氛圍，經常令我很深刻的感觸；當初相愛的兩人，在眾人祝福下步入婚姻，欲相知、相伴一生，但想不到的是，情到濃時轉為薄，相愛到最後，反而開始對對方生膩，熱情與激情的消逝，兩人之間也僅剩下責任與習慣；若生活又缺乏新的刺激，小摩擦會逐漸演變成大衝突，再來個導火線，相愛的兩人變成了仇人，使得當初的海誓山盟，聽起來也份外諷刺了。

上禮拜，胡婷婷與前夫分手的新聞沸沸揚揚，雖然當事者並未現身說法，但她高 EQ 的處理分手議題，著實令人佩服。是啊，為什麼分開一定要如此的慘烈，才能代表深愛過？愛不成彼此，一定要仇恨彼此嗎？能不能有另外的選擇？就像胡婷婷選擇不批評、不謾罵，心中的痛難免，但盡量將這段感情留下值得收藏的回憶與美好，不是很好嗎？

不過這樣的境界，確實沒有多少人可以做得到。在工作實務上，看見的大多是因為不甘願對方過得比自己好，所以一定得做些什麼或說些什麼，讓對方感到難受或不好過，好似如此才能獲得復仇的爽快。但捫心自問，自己這樣真的快樂嗎？滿足嗎？相信答案是否定的。因為無形之中，自己會陷入誤認自己很快樂的迷思中，然而實際上，卻是讓自己困在算計與仇恨中，無法跳出，直到最後才發現，痛苦的其實是自己。

「好聚好散」是一句知易行難的口號，如果無法跳脫心魔，兩人的關係會持續決裂下去，直到兩敗俱傷。若不想走到如此地步，那麼尋求關係修復可能也是一種選擇，透過專業的促進者，使雙方了解彼此的糾結，進而可以在平和、理性地對話下，將關係修復，讓雙方不再互相敵視；縱使最後還是選擇結束情分，也可以很平和的分開，這才是真正實踐好聚也可以好散的理念。（台灣性學會理事）

資料來源：台灣立報

<http://www.lihpao.com/?action-viewnews-itemid-137488>

議題二 情感教育之兩種親密關係--相依共生上癮的親密關係與匯流愛的親密關係（2013. 05. 03）

兩本討論親密關係的社會學書籍-親密關係的轉變--現代社會的性愛慾(紀登思 Anthony Giddens 著，周素鳳翻譯)以及親密關係--現代社會的私人關係(Lynn Jamieson 著，蔡明璋翻譯)。其中討論到上癮的親密關係，讓人陷入不健康的關係當中，卻不自知，值得我們深思自己是否也在這個循環當中，這種關係可以就像酒癮。我們在教學現場應該特別注意學生的情感關係是哪個類型，如果是相依共生的情感關係需求者，他是個依賴者還是上癮者呢？我認為兩種都不好。也許我們可以嘗試告訴學生另一種具有匯流愛精神的親密關係，建立學生的自尊與平等觀念，使學生在情感上面也能逐漸獨立，有自己的主張與想法，但是更能與人溝通，建立友善的情感關係，不再陷入遇到「恐怖情人」的危機中！

其中，相依共生(codependence)指依賴他人的人，是照顧者，預期自己的奉獻會遭到拒絕。紀登思提出匯流愛(confluent love)的概念：親密關係不只是激情而已，感情的付出和接納必須平等，而不是單方的付出，純粹關係需要持續不斷的協商，雙方願意向對方坦承本身的關切和需要（及脆弱）到什麼程度，匯流愛就能發展到那個程度。



具相依共生的上癮特徵的親密關係	具有匯流愛平等意識的親密關係的特徵
腦中縈繞著「找個人來愛」	自我的發展第一優先
需要立即的滿足	追求長期的滿足；關係是一步步培養起來的
強迫伴侶給予性或承諾	自由選擇
權力不平衡	平行和雙向的關係
為控制而玩權力遊戲	妥協、溝通、或是輪流主導
沒有商量餘地，尤其當事情行不通的時候	分享需求、感覺，體會伴侶對你的意義
陰謀操控	直接
缺乏信任	適當的信任(也就是知道伴侶會遵循其基本性格來選擇怎麼做)
企圖依著自己的需要來塑造伴侶	擁抱彼此獨立的個性
關係建立在錯覺和避免不愉快的基礎上	關係面對現實的所有層面
關係永遠一樣	關係一直在改變
期待一方來治療並拯救另一方	雙方自我照料
融入(完全沉迷於彼此的問題和情感)	愛的距離(對伴侶的幸福和成長保持建設性的關懷，但放手讓對方自己處理)
熱情和恐懼交雜不清	性由情誼和關懷而生
有問題就責怪自己或伴侶	一起解決問題
痛苦和絕望循環不已	自在和滿足的循環

資料來源：臺中市國民教育輔導團性別平等教育議題輔導小組
<http://gender.guidance.tc.edu.tw/2013/05/blog-post.html>





【諮商輔導中心 103 年 03 月活動一覽表】

週數	日	一	二	三	四	五	六	活動內容
一							3/1	
二	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8	* 3 月”心靈園地-性別平等教育”發行 (3/3) * 3/3 起 102 學年第 2 學期「心世界」徵文比賽 (至 4/28 止) * 性別平等、生命教育海報比賽徵稿 (至 4/28 止) * 發行 55 期天使心橋 (3/3) * 3 月性別心靈影展 (3/4)
三	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15	* 學生心理健康講座-性別平等-愛情學分講座 (3/12) * 全體輔導股長期初座談會 (3/12) * 全體輔導股長暨學生心理健康講座 (3/12) * 向日葵始業輔導活動-身心障礙學生 (3/13)
四	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22	* 向日葵家族協助同學知能研習 (3/18) * 提升班級經營效能知能研習 (3/19) * 身心科醫師駐校諮詢服務 (3/19) * 生命教育團體輔導活動/耕心志工隊期初培訓 (3/22)
五	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29	* 諮商輔導成長團體 (3/25 起連續進行 8 週) * 心靈 spa 導師座談會&培訓研習工作坊 (3/26) * 特殊教育推行委員會 (3/27)
六	3/30	3/31						

若有任何問題，請洽學務處諮商輔導中心，分機：**2270、2271** 或 [mail 至 friend@fy.edu.tw](mailto:friend@fy.edu.tw)



Q & A 處理篇，一定要知道!!

Q1：談分手時，注意什麼可以避免遭受分手暴力？

A1：提供幾點談分手時增加安全性的建議：1. 將此事告訴信任的親友，請親友在不遠處等待。2. 隨身攜帶手機以方便求救。3. 約在白天、人多、明亮、公開的地方，不要約在密閉的空間。4. 避免在言語或行為上刺激對方。5. 不要喝酒。6. 看清對方攜帶的物品，若對方可能有攜帶武器、硫酸等危險物品，儘速離開。7. 若對方有揚言自我傷害或傷人的狀況，找理由結束談話，儘速離開，改日再談。8. 若見面前對方就揚言要自我傷害或傷人，或對方有危險情人的特徵、行為模式，不要貿然前往談分手，要請求師長、警方、專業人員協助，以免遭到傷害。

Q2：當好友因為與男（女）友分手而情緒低落時，可以如何協助？

A2：聆聽他（她）訴說苦楚，讓他（她）知道自己的好以及我們的愛不因他（她）失戀而改變。我們可以陪伴他（她）將注意力由失戀轉移到嗜好或其他事務上，例如：運動、踏青、閱讀、烹飪、看電影，訂立新目標、新夢想，例如：考上好學校、找到好工作、尋找新伴侶、開創新事業。若好友因為與男（女）友分手而情緒低落，而有自我傷害或傷人的傾向時，我們的陪伴不足以支持他（她）度過分手的痛苦，他（她）需要專業協助，宜將情況告訴師長、他（她）的家人，協助他（她）與專業諮商心理師進行晤談療程，以有效減輕分手造成的心理傷害，預防他（她）自我傷害或傷人。

資料來源：國民及學前教育署 性別平等資訊網（性別 Q & A）

<http://gender.cpshs.hcc.edu.tw/index.phtml>



性別心靈影展



影展《戀愛恐慌症》

導演：Rocky J0

演員：林依晨、陳柏霖、陸明君、李易峰

影片分級：普遍級



由林依晨飾演誓言不再相信愛情的梁若晴，一個不小心在醫院走廊上滑倒，卻被陳柏霖飾演的”完美先生”天才醫生陸哲瀚一把抱住，兩人不撞不相識。一旁還有郎祖筠、王月、曹蘭三個阿姨應援團們，極力鼓吹若晴揭穿哲瀚的真面目，以及萬年龍套阿 KEN 一人分飾六角無處不在地搗亂，眼看最後殺出的完美女神陸明君就要把哲瀚帶走了，若晴不得不真實面對自己的恐懼，狂奔機場突破重重海關……。

★放映時間：3 月 4 日晚上 6:00~8:30

★放映地點：D210 藝術教室

★導讀老師：朱秀姬 老師

★參加對象：全校師生自由參加

注意事項：1. 請勿攜帶食物及飲料入場。2. 住宿生攜帶宿舍管制卡，影片欣賞完後蓋章。

本活動安排「**有獎徵答**」，歡迎全校師生踴躍參加！



心靈書坊《戀愛，請設停損點》

作者：廖輝英

出版：九歌

出版日期：2013 年 07 月 01 日

情場上要放膽愛又不想遍體鱗傷，請先學會「設停損點」，一旦認清事實就不會愛得患得患失！

★在各大電視台談話性節目、報章雜誌感情專欄極受歡迎的兩性專家廖輝英最新作品。集結報章專欄成書，真實案例加上精闢分析及中肯建議，是為戀愛所苦的人最佳的參考。



資料來源：博客來網路書店

<http://www.books.com.tw/products/0010589436>

『心世界』徵文暨海報比賽

每個人都有一段屬於自己的故事與曾經，或許您也有著一段無法言喻的過去深深的埋藏在心底，然而生命的感動與價值不在乎深奧的哲理。它是如此的簡單、隨性、有意義，只要您願意，誠摯的邀請您與我們一同分享生活最寫實的記錄與喜悅。

★徵文暨海報比賽主題：性別平等、生命教育、生涯規劃、校園溫馨感人小故事等四個主題。

★徵文暨海報比賽截止日期：即日起至 103 年 4 月 28 日止

★繳交地點：諮商輔導中心(行政大樓三樓)或 [e-mail:friend@fy.edu.tw](mailto:friend@fy.edu.tw)