

活動訊息

☆ **107 學年度繁星推薦及個人申請簡章已公告，歡迎同學上網查詢!**

☆ **107 學年度特殊選才招生訊息：** 今年有多所學校提供特殊選才名額，歡迎有興趣同學至輔導處→最新消息或升學資訊-特殊選才專區瀏覽相關招生消息。

■ 國立臺灣大學：106 年 11 月 27 日 9 時至 12 月 1 日 17 時止（近期註冊組將公告校內甄選辦法，請有興趣的同學持續關注。）

■ 國立臺北大學法律學系：106 年 11 月 16 日至 12 月 4 日止（通訊報名）

■ 國立臺灣海洋大學：106 年 10 月 30 日 9 時至 11 月 20 日 17 時止

■ 國立成功大學：106 年 11 月 23 日 9 時至 11 月 30 日 12 時止

■ 國立高雄醫學大學：106 年 11 月 20 日 9 時至 12 月 1 日 17 時止

■ 國立中興大學：106 年 11 月 1 日 9 時至 11 月 30 日 17 時止

■ 國立聯合大學：106 年 11 月 24 日 9 時至 12 月 11 日 17 時止

■ 東海大學：106 年 11 月 14 日 10 時至 12 月 4 日 12 時止

■ 逢甲大學：106 年 11 月 17 日至 9 時至 12 月 11 日 18 時止

性別平等教育文章

真愛和迷戀的五大區別—迷戀容易真愛難

作者：黃維仁博士（芝加哥家庭心理診所專業雙語心理治療。美國西北大學醫學院教授，從事臨床心理治療、督導、訓練與教學工作。Focus on the Family 的國際講員。）

人生中，我們都在追尋一份愛，能夠找到一個知心伴侶，相伴相惜，共度人生路，是一件非常幸福的事情。只可惜人生有太多風浪，人們在愛情中間飽受打擊。很多人在婚姻和愛情中受傷。首先我們要明白愛情到底是什麼？愛情是一種感覺。我的一個學生周五參加派對時，在柔和的燈光下，與一雙神秘的眼睛四目相接，兩人好像觸電。當天晚上互相打聽，那個女孩、那個男孩是誰，然後在西北大學一個非常美麗的地方不期而遇。在羅曼蒂克的環境下，兩人從晚上九點談到第二天早晨五點，把心中所有的秘密告訴對方。分離以後兩人失魂落魄，開始思念對方，電話一打就是四個小時。這就是所謂的分離焦慮。這樣的現象大家可能曾經經歷過，也就是所謂的陷入愛河。

什麼是愛情

請問大家，這是真正的愛情嗎？愛情是一種感覺，因為這種感覺我步入婚姻殿堂，現在我們沒有感覺了就分手。真愛與迷戀有什麼差別？剛才那種狀態比較趨於迷戀，可能不是愛情。

愛和迷戀有什麼區別？你知道了之後就比較容易找到你想要的。

- 第一個區別：迷戀通常都始於一見鍾情，都是非常快的時間掉入愛河，有著非常強烈的感覺。
- 第二個區別：迷戀是基於心理上的投射。因為每個人在從小成長的過程中，或是通過小說、通過一些電影，或是看到身邊的一些樣本，你心中慢慢形成一個理想的形象。有一天晚上，在一個很浪漫的情況下，一個男孩子突然看到一個女孩子，穿著一襲白色的斜裙、細細長長的頭髮、講話時溫柔的樣子，她就好像你心中那個理想的形象，也許你不知道那個人是誰，但你已經瘋狂地愛上了那個形象。



也許你在小說裡面所看到的是一個放蕩不羈的男人的形象，因此當你看到一個男孩子抽起煙來的樣子很帥，其他什麼東西你都還不知道，你就瘋狂地愛上了他。結果你愛上的對象其實是你心中那個理想的形象，不是對方真正的自己。在你不知道對方的真我前，沒有真正的愛。真正的愛情，你必須對對方有長期的、比較全面的了解之後，你才有可能產生一種真正的愛情。

- 第三個區別：由於迷戀都是相當以自我為中心的，你帶給我一些快樂的感覺我就喜歡你，就像一朵花漂亮，我就喜歡你，哪一天花謝了，你不能再給我這個快樂的感覺，我就把它拋棄掉。誰的條件比較好，我就可以不斷換，但是這個是非常危險的現象：因為這個不是真愛，你一直仰賴外面的人給你一些快樂的感覺。

問題是，你騙得了世界上所有的人，騙不了自己。人是很有意思的，當你一直吃甜頭的時候，人生不會有什麼意義。很多時候，人生的意義是從受苦中得到的。在付出和犧牲中，你慢慢地感受到愛，感受到你過去沒有嘗到過的真正的快樂。當我們總是搶、總是抓，總是利用別人，我們暫時是快樂的，但最後我們的精神是破產的。

- 第四個區別：因為迷戀是以自我為中心，而人的佔有慾又是非常非常強的。所以我需要你的時候，你要在旁邊，我不需要你的時候，就嫌你煩。這是一種比較低劣的迷戀。但如果是真正的愛情，你會想要了解他，他需要時幫助他成長，讓他得到他想要的、對他有益的，讓他快樂。
- 第五個區別：真愛經得起人生中很多風浪。這是過去一二十年一直忽視的一個東西，後來發現這才是能夠讓自己活在愛中的秘訣。耶魯大學一個教授做了一個關於愛的成分的研究。愛有三個成份，第一個是激情。例如你看到對方時，心中怦怦跳，希望看到對方微笑，對方不笑時，你就會想辦法讓對方笑。第二個要素：友情。當兩個人經常在一起後，你就慢慢地發展出一種很舒適很滿足的友情。第三個要素：非常重要的一個部份就是承諾和委身。我們知道現在的婚姻、愛情，如果沒有承諾和委身，我不相信有任何一個愛情可以存活下來。因為你沒有辦法找到一個伴侶可以滿足你所有的需要。人有不同的需要，我們同時需要一個親密感，又需要一個空間。女人同時需要自己的男人像爸爸，又像兒子。男人希望自己的女人像媽媽又像女兒。天下沒幾個人有這樣的特質，所以，我們人總是沒有辦法得到滿足，但是婚姻可以幫助一個人成長。

你的性格應該是有彈性的，每一個人都應該發展自己不同的共生的特質。比如一個男人，你不可能永遠是強的，也不是永遠都是依賴的。對一個女人來講，你不能一天到晚做一個非常強勢非常能幹的人，因為你越強勢的時候，你會發現別人越弱勢。你的標準非常高，你要求得很完美，你可能會罵對方的衣服到處亂丟，你會發現你越罵對方丟得越厲害，最後撿衣服的都是你。太強勢的結果會使你自已很慘，到最後，對方可能覺得自己有一個非常強大的“母親”（不是妻子），他會選擇一個楚楚可憐的對象來保護，這樣外遇可能就發生了。

人與外遇結婚的機率是非常小的，真正相處在一起的，大概只有 10%，成功人士跟“第三者”之間，婚姻能夠存活的，只有 3%。

婚姻的維繫要靠真愛，你必須要有委身，必須要有承諾才能夠穩固，也才能夠幸福。

資料來源：愛家協會網路文章 http://focf.org/articlesubcategoryadvanced_youthdetailpage.cfm?ID=475