

活動訊息

- ☆ 107 學年度日間學士班各院、系(組)、學位學程新生招生名額分配表(1061024 公告版)及簡要整理版已公告在輔導處最新消息或可至輔導處網頁→生涯規劃→大學招生名額→107 學年度大學招生名額查詢
- ☆ 歡迎高三同學參考使用輔導處網頁→最新消息→審查資料-簡歷範例，範例僅供參考，請同學依個人特色進行編修，以清晰、一目了然為原則。建議同學利用過年時間將簡歷完成!!
- ☆ 107 學年度四技申請入學聯合招生第一階段篩選，以申請生之學科能力測驗原級分，依各科技校院所訂之各科目權重計算。試算範例，請至「本校輔導處網頁→生涯規劃→甄選入學→個人申請訊息→試算範例」下載。
- ☆ 107 學年度四技申請入學聯合招生招收『偏鄉護理菁英計畫』公費生，『偏鄉護理菁英計畫』公費生培育計畫各該校招生名額如下所示：國立臺北護理健康大學 3 名、國立臺中科技大學 3 名、輔英科技大學 3 名、弘光科技大學 2 名、中臺科技大學 2 名、長庚學校財團法人長庚科技大學 1 名、慈濟學校財團法人慈濟科技大學 5 名，詳細請參閱簡章各校分則。

★本次週報為本學期最後一期，感謝同學們支持，預祝大家期末考順利，下學期見！

性別教育文章

我值得被愛，但他有選擇不愛我的權力

作者：海苔熊

失戀有很多種類型，其中一種是你一直以來暗戀的對象，有了另一個停靠心靈的地方。這樣的確定，讓你連最後一絲殘存的希望都消磨殆盡。你的淚水問著自己：如果兩人未曾相遇，是不是就不會又這些遺憾與期待？你說，如果每段感情都有句點，為什麼你的總是來得比別人快。不過我覺得，既然愛情是詩句，就不會有句點。每一次的分開與遇見，都只是逗點，讓我們有機會看見不同的人、拓展自己的人生。

當然，「每一次都不被選擇」這感覺真的很糟糕，甚至讓你覺得，乾脆不要有愛人的能力就好了——不過這句話的背面還有另外一個意思：儘管你經常在感情裡面感到挫折，儘管你愛人最終都沒有選擇你，但你還是沒有失去愛一個人的勇氣。這是很了不起的一種能力。(推薦閱讀：【為你讀詩】我沒有鬆開過愛人的手)

當感情裡的結果，並不如我們所預期，很容易我們就會去想：如果不曾相遇，會不會就沒有今天的惋惜？不過，這裡它有另外一個問題可以讓你思考：倘若可以選擇消去和他有關的所有記憶，你會願意嘗試嗎？

心理學便利貼

李介文心理師認為失戀之所以讓人難以忍受，是因為他動搖到我們對世界的基本假設，甚至會產生非理性信念例如：世界真的是公平的嗎？如果是，為什麼我的付出無法獲得同等的回報？我真的是值得被愛的嗎？為什麼連朋友也當不成了？愛情，真的值得相信嗎？為什麼感覺說消失就消失？



面臨分手後的世界崩潰，是很正常的事情，但請記得，唯有那些不熟悉、讓你感到痛苦的事情，才有讓你成長的機會。介文心理師認為創傷後成長(post traumatic growth, PTG) 並不代表你不會痛苦了，而是在一邊痛苦的過程當中，一邊長大。(推薦閱讀：解構創傷與恐懼：別讓「如果」綁住你的人生)

那麼，長大的人與沒長大的人有什麼差別呢？主要差在有沒有從這個創傷當中發現新的意義、形成對世界不同的看法，例如，經歷創傷後成長的人可能會形成下面這樣的想法：

這個世界大部分的時候是公平的，不過也有不公平的時候。

我是值得被愛的，同樣的對方也有選擇愛我或是不愛我的權利。

熱戀的確是會在一段時間之後就消失，但這並不表示，愛情不值得相信。因為在激情過後，還有許多更重要的東西等著我們去發掘。

發現了嗎，這些「長大」的人會用比較不極端、比較有彈性的方式，去重新看待這個世界。失戀前，你可能相信王子和公主會過著幸福快樂的日子；失戀後，在和王子道別的同時，你可能也開始懷疑永恆；而在你終於放下他之後，或許你願意開始重新相信，世界還是有王子，只是他目前還沒有出現，或許你願意重新相信，還是有屬於你的王子，只是他目前還沒有出現。

如果你一直陷在負面的思考裡，那該怎麼辦呢？一方面你不想要讓別人覺得你很黑暗，但另外方面有人不住那些悲傷的情緒，該怎麼辦？你可以透過調整呼吸（盧映仔，2013）、繪畫與覺察情緒（洪瑞黛、林清文與陳淑貞，2015），溫柔地陪伴自己。在具體的做法上，許皓宜教授推薦下面這些方法：

1. 口紅療法

「她來找我聊的那一天，一把鼻涕一把眼淚的像個鬼一樣。離開之前，我送給她一枝口紅。我跟她說，每天早上起來你就坐在鏡子前面化妝擦口紅，一邊跟自己說：我會越來越美，我是值得被愛的。幾個月後，她再來找我，她說她在口紅用完的那一天，也開始認識了新的對象……」，其實這就是心理學江湖上盛傳的「裝假成真術」，一開始你會覺得很假，不過假久了，就會變真的。

2. 日夜錠療法

大家都不是小孩子了，失戀歸失戀，還是有正經事要做。工作的時候總不能一直想著他的事，該怎麼辦？如果你時不時會想到他、看到他，有上面那些侵入性思考，影響到你的工作等等，白天可以利用一些分心的事情（把注意力放在呼吸上、或者是數一數周遭有那些顏色），不過還是得讓情緒有可以宣洩的空間。晚上，自己一個人的時候可以放聲大哭、或是拚命去想他。就像伏冒日夜錠一樣，白天的你可以一直ㄍㄟ著，但晚上一定要有機會允許自己悲傷。

3. 浴室的水不用錢療法

那麼，要在哪裡哭泣呢？如果你跟家人一起住，又不好在他們面前哭。因為他們的關心有些時候反而是壓力。浴室是一個很棒的地方，反正一邊哭眼淚隨著淋浴的水流到腳底，悲傷也會跟著流入排水孔裡。老師也說，她曾經一個人到海邊哭了10個小時，總之，你可以給自己一個悲傷的空間。我之前也聽過一個方法，就是把對對方的怨恨用錄音帶來錄下來燒掉，當這些情緒被完整地宣洩之後，通常你會有一些新的想法。

資料來源：因版面限制，本文僅擷取部分內容，全文請參閱女人迷 20170215