

# 臺中市立文華高中輔導週報

107.11.30 發行

## 【活動訊息】

- ◇ 輔導處於12月6日(四) 12:10-13:00 辦理政治大學企管系(商管學群)校系講座，地點:圖書館演講廳，歡迎同學把握機會報名參加!
- ◇ 輔導處於12月7日(五)12:10-13:00 辦理高中生戀愛、失戀與分手講座，地點:圖書館演講廳，歡迎同學把握機會報名參加!
- ◇ 各大學寒假營隊訊息已陸續上網公告，請同學把握機會踴躍參加!相關訊息可至本校社團活動組【文華高中>學生事務處>社團活動組>最新消息】或輔導處網頁查詢【文華高中>輔導處>大學營隊】。

## ◇ 東海大學工學院體驗營(免費)

1. 活動時間：108年2月16日(六)
2. 活動地點：東海大學校園內。
3. 活動名額：100名，名額有限，依報名順序，額滿為止。
4. 報名日期：11月15日至12月31日
5. 網址：<http://event.ithu.tw/2018100041>



## 【升學資訊】

- ◇ 【108大學繁星推薦與個人申請】招生簡章已公告，請同學上網查詢參考!【可至輔導處>最新消息，或是大學甄選入學委員會>校系分則查詢】
- ◇ 中正大學、嘉義大學、宜蘭大學、實踐大學、聯合大學、逢甲大學、東海大學等校特殊選才已開始招生，相關資訊已公告於輔導處網站，請同學自行上網【文華高中>輔導處>升學資訊>特殊選才】查詢及報名。
- ◇ 國立屏東科技大學科技農業學士學位學程獨招、義守大學原住民專班招生資訊請參閱輔導處網頁。



歡迎有興趣的同學上輔導處網站查詢相關資訊及上網報名

## 愈愛愈沒安全感？

### 致焦慮型依戀者的3道練習題：承認脆弱，也是一種愛

致焦慮型依戀者，我們總在愛裡愛得惴惴不安，經歷過好幾次的跌跌與疼痛，後來才懂，無所畏懼地承認自己的脆弱，也是一種努力愛過的證明。

你每次都提醒自己，愛著別人的時候不要全把自己丟了出去，用粘膩的重量壓垮愛情，可每次見不到他，像魚離開水面，那麼窒息。好幾次你都用轉身的背影抵禦心的空洞，那洞裡一直有聲音，乞求愛人別視而不見你的焦慮，可他們最後，都還是走得那麼灑脫。

若你總在一段關係裡感到焦慮，習慣用憤怒與不語表達希望被安撫的心；在愛裡愛到失去自己也不可惜，你的每個低聲下氣、極盡討好，都只為在這段感情裡被好好對待。

願有一人看穿你的脆弱與不安，在你需要愛的時候給出擁抱，讓你明白，原來自己仍舊值得好好被愛。獻給同你一般的焦慮型依戀者，《Workhealthlife》作者 Shepell-fgi 給你的三個練習題，我們會恐懼失去，但勇於承認脆弱，也是一種認真愛過的證據：

#### 一、是你，所以我願意卸下武裝：承認脆弱，也是一種愛

你用尖刺保護自己太過柔軟的內心，那些對愛的焦慮哽在喉頭，化作無聲哭泣，卻總是要強地轉身擦去淚滴。你害怕自己的在意，給了沈重壓力，壓得愛人喘不過氣，有天會悄然離你而去，所以憋著，憋到心裡苦了，就用一杯杯更苦的烈酒壓抑。你害怕承認自己的脆弱與恐懼，遮蓋赤裸裸的真心，只怕有天愛人離去，自己不要輸得太徹底。給焦慮型依戀者的練習課題，懂得承認自己的脆弱也是一種愛，你擁著真心，就不怕在愛裡有所輸贏

#### 二、對愛人袒露真實情緒：因為太愛你，所以我愛得惴惴不安

愛一個人愛得惶恐，關係裡的每個風吹草動都能讓你懷疑這份愛的真心，你總是在愛裡缺乏自信，向每個遇見的人討愛，「你愛我嗎？」這話說得小心，怕聽見決絕的否定，更像在探問自己：-我真的值得被愛嗎？這樣平凡的自己值得一人費心力去愛？給焦慮型依戀者的練習題，試著對愛人袒露你的真實情緒，因為太在乎，所以才愛得惴惴不安、愛得疑神疑鬼，這些焦躁困擾著你，每次的爭吵與分離都讓你感到窒息，你討愛，不過是希望證明自己也值得被愛。

#### 三、愛很難，但我們從沒想過放棄：

愛是願意為了彼此而努力太過在意一個人的時候，你總是忘記克制自己，沒來由的妒忌淹沒理智，卻總在爭吵後懊惱，明明是那麼愛一個人的，卻總學不會溫柔表達。渴望陪伴時打了好幾通電話，嘟嘟聲像你的寂寞一般空蕩巨大，你把自己向愛的宇宙拋出，卻沒有人把你接住。給焦慮型依戀者的練習題，愛儘管很難，但你們始終沒想過放棄，學著與伴侶說出自己的想法，用兩人都願意接受的方式溝通，嘗試降低生悶氣、緊迫盯人、嫉妒的溝通方式，記得「愛」是每次溝通的初衷，為了繼續與你共有生活，而彼此努力。這一生，我們不斷在愛裡練習如何愛一個人，也在愛的過程中，牙牙學步般地初識自己。愛是一場連綿不絕的成人式，我們開始學會愛得卑微是怎樣的滋味、開始探問自己為何總是不安、開始認清相愛相殺的事實，卻始終沒放棄探尋愛之於自己的意義。

資料來源：網路文章 <https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5087218>