

【活動訊息】

- ✧ 輔導處招募 108 學年度同儕輔導「微笑天使」，以課業及生活適應輔導高一學弟妹，招募時間自即日起到 5 月 31 日(五)中午 12:30 止，報名表請至輔導處領取，請踴躍報名參加。
- ✧ 輔導處辦理**國內外申請入學**學長姐經驗分享，邀請今年上榜的學長姐跟大家分享他們上榜準備策略及口試秘訣。地點：五樓演講廳。時間：12:10~13:00。

日期	日期	日期
108.5.21 (二)	108.5.22 (三)	108.5.29 (三)
主題：國外留學申請	主題：自然組個人申請	主題：社會組個人申請
306 許紘瑄學姊 錄取薩凡納藝術設計學院 (SCAD) Film and Television	310 蔡佳齡學姊 成大醫學檢驗生物技術學系/ 嘉大獸醫等	318 林珮瑤學姊 政治大學播學院一大二不分系(社 會組)/政大日本語文學系/政大外交 學系
317 蔡景全學長 同時錄取美國 3 所大學(綜合型大學 +醫藥型大學)	310 陳姿穎學姊 北醫牙體技術學系/高醫香粧品學系 /中國醫藥用化妝品學系等	
	319 江茗為學長 中國醫醫學系(繁星二階面試)/ 中國醫藥學系	

- ✧ 國立交通大學第四屆人才培育計畫，培育人才包括物理、物理科學、化學、生物、人文社會、人社暨商科人才；報名期間為即日起至 6 月 20 日，先報名審查，各課程限額 50 名；上課時間為 108 年 6 月底至 9 月初，詳情請見 nctu.347.com.tw。

【升學資訊】

- ◆ 請注意!!有參加備審資料講座、模擬面試、與老師討論備審資料的同學，秉持「受之學校，幫助學弟妹」的精神，請務必上傳備審資料電子檔，將老師們的用心傳遞下去!【文華高中首頁>線上服務>大學備審資料】
- ◆ **【備審資料大募集】**各位高三參加個人申請的同學，如果有多餘的紙本備審資料請送給輔導處一份，傳承妳們的重要經驗，分享你們的愛心!!:)

相關資訊請參閱本校輔導處最新消息

【性別平等教育文章】

愛情捉迷藏：一追一逃的互動關係

資料來源：[瑪那熊心理師/https://manabear.tw/2014/09/04/relationship-8/#more-68](https://manabear.tw/2014/09/04/relationship-8/#more-68)

阿華和女朋友認識了快一年，兩人都達適婚年齡，相處還不錯，也計畫要走入下個階段，但是大約每隔一陣子就會發生類似的問題。有時女方會突然莫名的心情低落，阿華都會有所察覺，就會問她：怎麼啦？但女友卻總是回答：沒事啊！阿華習慣用引導的方式跟她溝通，但是唯獨有件事女友怎麼也不願意去吐露，當阿華試著再用緩和的方式去詢問她時，她總會以沉默或是假裝沒聽到而回答：啊？來躲避回話，而女友的沉默或假裝沒聽到一直發生，最後只告訴阿華，現在她不願意講。阿華後來不再逼她了，並告訴她，等妳有天想說的時候再告訴我吧！

一直到昨天，面對她同樣的躲避方式，阿華心中有點不悅，冷冷的對女友說：「妳這樣讓我很沒安全感，不想說那就不要說吧！」女友回：「那去睡覺囉！」後來兩個人又用簡訊溝通了一會，女友在簡訊中說：「你並不多麼懂我，我也並不多麼懂你」阿華看了很難過，他覺得兩人在

一起到某個階段，應該能將很多事情坦承，「畢竟愛一個人，她過去的好與不好的事，都應要能去接受，但是對於一再閃躲溝通，時間久了，我也會感到疲憊」。女友那封簡訊，讓阿華懷疑原本的想法和做法是對的嗎？

在愛情關係中，通常其中一方比較像是捉迷藏的「鬼」，而另一方是要逃開的「躲藏者」。先強調這是一種「相對」的概念，是你跟另一半相比之下，比較偏向「鬼」或「躲藏者」，而不是說你一定是哪一種，這得從你們兩人的互動中來判斷。另外很重要的就是，男生或女生都可能是其中一種角色。以及，「鬼」和「躲藏者」這兩個詞並無負面評價，只是用來指稱的名詞。



那到底什麼是「鬼」，什麼是「躲藏者」呢？扮演「鬼」的這一方，會比較留意男女朋友的一舉一動，因為他們對愛情關係的變化特別敏感，會搜尋一些線索，來判斷關係是穩定安全的。對「鬼」來說，因為他/她們的警報器比較敏感，所以有時某些「小事（對他/她們來說可不是小事）」就會引發鈴響，因為強烈的擔心，「鬼」會很想要搜尋更多線索，來確認兩人關係還是很好。

我們心裡都有「希望對方需要我們」的需求，你可以想想看，若今天你的男女朋友什麼事都自己處理，你可能剛開始覺得清閒自在，但久了是不是會開始懷疑：「怎麼他都不需要我？」「我對她來說真的重要嗎？」在當「鬼」的這一方，心底其實特別重視這一塊，因為「對方需要我」代表著「對方會繼續留在這段感情中」。

扮演「躲藏者」的一方心中同樣有警報器，但他/她們可能比較不容易響起警報，且當警鈴作響時，「躲藏者」雖然同樣擔心關係是否穩定安全、對方是否會離開，但他/她們的習慣跟「鬼」恰好相反，會採取「淡定」、「先冷靜一會」也就是「躲起來」以及「跑開」這樣的方法。

最常聽到的就是：「我現在不想談」「我需要先自己一個人」或者是直接離開現場、暫不見面、不回電話簡訊Line（於是你會看到標示已讀，但對方沒回應）因為對「躲藏者」來說，他/她會擔心「如果現在說，那關係會不會受影響？」「如果我們繼續吵，說不定就回不去了」對我們來說，要講出心事其實不容易，尤其是對最親密的另一半。想一想，你上一次在別人面前流露出擔心、焦慮的心情是什麼時候？對大部分人來說，不太會經常讓人看到自己比較脆弱的一面，除非是很好的朋友、家人。

而在愛情中，有時我們反而更難表現這種脆弱，因為我們會擔心表現出來後，對方怎麼看待我們，也就是說，我們通常會「擔心流露出擔心」、「害怕自己的害怕被看到」而這些背後更深層的擔心，是：「如果你覺得我不好，是不是就會離開我？」你可能會想對當「躲藏者」的另一半大喊：「你幹嘛不說！不說我不知道啊！」但「躲藏者」心裡想的是：「我也會擔心告訴你『我擔心你的看法』這件事啊！」因此，雙方開始形成一種有趣的循環。

在這個循環中，其實雙方心裡都是擔心對方對自己的看法、擔心關係的穩定，但表現出來的，一邊是不停追問，一邊是盡力閃躲，就如同「鬼」要抓人，而「躲藏者」要逃開。而當鬼看到對方跑開時，忍不住想追得更緊，當躲藏者看到鬼跑近時，忍不住逃得更快。於是，形成一種惡性循環，讓想靠近的兩個人，卻在拉扯間離得更遠。

那該怎麼辦呢？阿華可以想想，女友不太願意向你說心事，有可能是因為她隱微地擔心說出來後的影響，而未必是不信任你、刻意拒絕你的關心。之所以說隱微，是因為這可能是她一種「知其然但不知其所以然」的習慣。正因為在意你、重視你們的感情，所以才「逃開」。這是她用來處理感情中可能有危險的習慣。所以，你可以先給對方空間、時間，不急著「追上去」，重點是讓對方知道，「我相信妳可以自己先處理，但如果有什麼需要，我也都會在這裡」（當然別照本宣科，用自己的話、肢體語言來說，有時或許一個擁抱就能表達）

別小看這句話喔！這是人類在愛情關係中非常需要的東西，而且自己要學著去讓對方自己有自己的空間，而不是表面說OK，但卻還是一直追著對方。如同阿華有說「等妳有天想說的時候再告訴我吧」但看起來好像還是會忍不住去詢問女友，這種不一致可能反而會讓對方想跑開。

這時候我們可以問自己一個問題：「我這樣一直問，是真的想幫助對方，還是想降低自己的焦慮？」大部分時候，我們都是出自關心另一半而「忍不住」詢問、碎碎唸但有時過多的追問關心，其實是想滿足自己「確認關係安全」的需求。

另外，當雙方比較緩和，或對方已經處理一部份事情後，你當然也可以分享你的心情，「我知道妳需要空間，但我聽到妳直接回絕時，會覺得沒安全感，擔心妳不需要我」讓兩人都有表達、澄清自己心情的機會，而不再只聚焦在循環表面的你追我跑。