

【活動訊息】

- 108 高一家長親職教育活動-選課選班群線上講座邀請家長同學參閱。
- 高三個人申請入學-網路登記志願說明會於 109/5/7 (四) 12:25-13:00。

【升學資訊】

- 國立臺中科技大學 109 學年度四技進修部「單獨招生」、二專進修部「申請入學」招生訊息。
- 國立勤益科技大學附設進修學院 109 學年度進修學院暨專科進修學校單獨招生訊息。
- 國立屏東科技大學 109 學年度四技進修部單獨招生相關資訊。

相關資訊請參閱本校輔導處最新消息

【性別平等教育文章】

愛情上癮症狀：為了依附別人，不惜讓自己受傷

文字摘自：失落戀花園 簡綾凡 諮商心理師

「幻滅是成長的開始」，真正能夠在幻滅後成長的人，是願意接受現實的人，於是才能有調整與成長的空間。

「在天願做比翼鳥，在地願為連理枝，天長地久有時盡，此恨綿綿無絕期。」這是白居易的長恨歌，描寫著唐玄宗與楊貴妃之間美麗的愛情誓言。從古至今，不知道有多少人寫過動人的詩詞來歌誦愛情，這些情詩與情歌之所以能夠勾動人的心弦，關鍵之處在於能夠引發了人們的共鳴—勾起了人對愛情的嚮往與渴望。

愛情之所以吸引人，美妙之處就在於情人的眼中只有彼此，那種兩人之間不分你我的親密感，彷彿自己的存在，是為了對方的存在而存在，不管是把對方視為珍貴的人，或是被對方視之為珍貴的人，某種程度來說，實在是一種甜蜜而幸福的感覺。

當愛成了癮，反而失去愛情

有人說愛情也是一種癮，因為被愛或被需要的感覺太美好，讓人不知不覺的上癮而無法自拔，跟吸毒的道理一樣，能夠被稱之為是一種「癮」，就是已經到了不能自我控制、不能沒有的情況。

一般來說失戀的情況，感覺就像是所有的重心一下子的被抽離了，一種突然間失去生活重心的感覺，到修復期時可以發現到原來自己愛上的，只是有如泡泡般的幻影，美麗卻是如此的空洞。

所以也有人說「幻滅是成長的開始」，真正能夠在幻滅後成長的人，是願意接受現實的人，於是才能有調整與成長的空間。

但有些人可能不是，對於愛情成癮的人，出現戒斷症狀是很難忍受的，當然是不能夠沒有愛情的。他們通常很難理性思考，只能被需要所驅使，就像快被淹沒的人，能夠趕快找個浮木讓自己活命就好，哪裡還有餘力去想自己抓住的，到底是根什麼樣的木頭。

不斷的陷入相同的感情模式中，**之前錯誤的互動模式就像「複製、貼上」一般也出現在下一段感情裡，一次又一次的讓自己受傷與失望**，在這些受傷的感情關係裡，其實同樣的他也得到了其他的滿足。為了這些滿足，不惜讓自己受傷，因此往往旁人的好言相勸，通常都是沒用的，或者可能變成讓他陷的更深的毒藥，因為他還得跟人證明自己才是對的。

「找自己」vs.「找愛情」

通常這種愛情上癮分手放不下的情況，我們也可以說他是一種失去自我的疾病，在心理學上稱之為「共依附」的現象。這樣的現象是在說明一個人對自我的無價值感，必須依附於另一個重要他人才能夠感受到自我的存在感與價值，在關係中這類的人通常很容易失去自我，喜、怒、哀、樂都可以取決於另一人對待自己的態度。

國外學者 Kitchens (1991) 則認為共依附現象在臨床上的特徵為：

- (1) 認定違常。
- (2) 不能照顧自己的情緒感受。
- (3) 認知失調。
- (4) 和他人關係界域不清楚。
- (5) 缺乏人際關係的技巧且無法跟他人建立關係。
- (6) 具有強迫性、僵化、固著的行為。
- (7) 不當的憤怒。
- (8) 不當的性行為或逃避性行為。
- (9) 身陷根深蒂固和長期的問題中。
- (10) 拒絕改變。

通常有共依附現象的人，在關係中很難獨立自主，特別在親密關係中更是如此。在臨床上可以發現，有共依附現象的人，常常生長於失功能的家庭環境，家庭中某些人必須負擔較多的照顧責任，扮演照顧給予者的角色，長期下來與失功能或不負責任的人形成一種共生依附的關係，最後會變成以他人為重而失去自我的傾向。

面對自己，學會愛自己

當一個人不能夠如實的面對自己，對自己真實的內在感到空洞，必須依賴外在事物而生存，無法做自己的主宰，其實是很痛苦的。感情是一種需要互動所經營出來的關係，當一方必需要失去自己才可維繫的感情，對兩個人的成長來說都是一種阻礙。

愛情的美好價值，應該是兩人能夠在攜手同行中成長，而非互相牽絆中而兩敗俱傷，當自己能夠如實的愛自己、接納自己時，別人也才會有機會知道如何愛你。