

【活動訊息】

- 東海大學五天四夜社會科學營（免費）。
時間:2020.7.20-7.24。 地點:東海大學社會科學院。
- 台大機械系主辦-太陽能汽車工程營（免費）。
- 東海大學創新產業職場體驗。體驗職場:航太-漢翔航空工業；綠能工業-台灣艾納康；手工具機-盈錫精密、台灣引興；智慧機械-車王電子、台中精機；汽車-慧國工業。針對產業概況、趨勢、實作體驗等。
- 臺中市政府勞工局職涯探索營:Q版漫畫手機貼圖創作班、電商媒體行銷班。
- 2020 全國國際牙醫學術教育營。
- 2020 暑期「全國國際醫學牙醫學術教育營」。
- 2020 年未來職涯體驗營。

相關資訊已公告在輔導處網頁，請參閱最新消息

【生命教育文章】

你可以對別人好，但你絕對不該討好任何人（下）

此外，討好的另一個問題，在於對方知道你【有所求】。既然有所求，你的所有付出都是希望得到他的回應。所以厲害一點的「被討好者」知道怎麼給你一個不輕不重，但他卻是輕而易舉的回應。比方說，甜甜的笑，睜著水汪汪的眼睛說「你對我好好喔！」讓你感受到報酬、讓你有所希望與期待，並鼓勵你持續付出。你很容易在討好的過程中被轉化成工具人。這也是另一個很多人在戀愛中失望的原因。

解決方法就是不要去曲意討好別人。你是順手帶份早餐給你喜歡的同辦公室的同事吃，你不在意對方是否回報，那 OK；但若你每天睡眠不足的騎兩小時的車去送早餐給你的心上人，你就過度了。對方來約你，你也有時間，兩人一起度過愉快的一日，這很棒；但若對方來約你，你明明有事要忙，卻不敢說出而勉強遷就，這也是過度了。或是別人做了某些事情，你不開心，你坦率地讓對方知道，這很不錯；但若因為害怕影響關係而勉強接受，這也是討好、也是用力過度。

總之，當你過度用力，你就必然會期待這些付出將來要得到回報。這時候，你的付出就變成一種試圖交換情感的代幣。就算你嘴裡說著沒關係，你背後的動機往

往還是會被對方看穿。而對方一旦看穿，發現你的付出只是想換回某種東西，他就可能會輕藐你，不然也可能利用你。讓你繼續用力付出，而他只給予你最基本的關懷或是微笑。這也是為何所有用力過度的人際關係，最後當事人都會受傷。因為一開始，你就做錯了呢。

本文摘錄自：<https://www.darencademy.com/article/view/id/16491>

如何停止討好？

1. 承認並了解自己正在討好

意識到自己正處於討好模式中，是停止討好的第一步。嘗試列出自己曾在什麼時候，以什麼方式討好別人？討好時自己的感受和結果又是怎樣的？這可以幫助討好者在以後碰到相似情境時，給自己一個警示。

2. 關注自身，設置邊界

試著察覺自己的需求，而不是他人希望你怎樣。但如果一開始你就問自己「我想要什麼」，可能太難回答。從簡單的小事開始，嘗試去做一件自己一直想做，但又害怕別人不喜歡的事情：比如換個髮色，但前提是這件事是你自己真正想做的。當別人提出不合理請求時，討好者通常感覺自己不得不答應。但要知道，拒絕是每個人的權利。甚至當你說不的時候，也不用費心思找藉口，試著陳述自己「不想或不喜歡」這樣做。你自己的感受比別人的需求和感受更重要，這並不是自私。討好別人而放棄自己的邊界，別人也不會因此而喜歡和尊重你，所以把自己的感受和需要擺在首位，是很重要的。

3. 在安全的環境中進行自我確認

解決討好問題的核心是自我確認(Self-validating)。自我確認是一個逐漸認識到，並接受自己的內心體驗、想法和情感的過程。討好者所缺乏的，正是看見真實自我的能力。心理諮詢會給他們提供一段安全、穩定的關係。在這種安全的環境中，諮詢師不會對來訪者提出要求，更不會離他而去。來訪者可以在此探索自己行為背後的原因，擺脫對於外界讚賞和認可的依賴，認識到自己作為獨立的個體也是值得被愛的。

本文摘錄自：<https://buzzorange.com/vidaorange/2017/03/17/people-pleaser/>