**臺中市立文華高中輔導週報**

108.11.22發行

【活動資訊】

* 家庭弱勢免費營隊~國立暨南國際大學「2019管理學院－大學體驗營隊」

活動日期:108/12/7(六) 08:50~17:00。報名日期: 108/12/2 (一) 18:00止。

【升學資訊】

* 教育部近期已公布109學年度各大學科系在各管道的招生名額，輔導處將此資訊再進行簡要整理，列出各校系甄選入學所佔之招生比例(不含外加名額及單獨招生），歡迎高三同學至輔導處網頁生涯規劃大學招生名額瀏覽相關訊息。

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

**戀愛乾麻醬－吵架不翻臉**

 「我想要學會愛人，就得走入關係裡」－引用自陳雪《人妻日記》。Google搜尋「吵架怎麼溝通」，會有60萬筆資料告訴你情侶吵架的原因、溝通方法和真實經驗分享。如果要認真討論，那真的會複雜到讓你覺得「好麻煩」。

 你或許會想：「談戀愛幹嘛這麼麻煩？不爽就分手啊？」或是「再找下一個就好了啊？」那當然也可以，**但是，如果有一天，你遇到了無論如何都不想失去、想好好經營感情的對象，你終究要開始學習這份「能力」。是的，「愛人」與「被愛」都是一種「能力」，非得要有另一個人陪你「練功」，才能提升「經驗值」。**

 「在愛情裡不需要鬥氣、認輸、或者搶贏，能夠持續表達愛，即使在氣惱中還是有能力處理問題，使得彼此少受一點罪，甚至有能力扭轉問題，將爭執化為溝通的契機，這是一種愛的能力。」－引用自陳雪《人妻日記》

以下提供幾種吵架要怎麼吵得不翻臉、不傷感情的具體方法：

**1、真誠地表達自己，好好的表達自己內心的感受，並且用「我」作為「開頭」：**
 例如：「『我』有點『嚇到』，因為你的口氣『讓我覺得很冷酷』」，而不是劈頭就指責對方「你兇屁啊！」因為對方有可能只是在想事情、肚子餓、頭痛，口氣比較生硬，不一定是在生氣或針對你。我們無法百分之百了解對方在想什麼，但是我們可以好好傳達自己內心的感受。
 **2、試著了解，不急著否定，接納伴侶的想法：**
 情侶之間，因為生長背景不同，價值觀不同，兩個人對同一件事情的看法可能會完全不一樣。這樣的「不一樣」並不是要去「比較」誰最聰明、最厲害，你會喜歡他、想跟他在一起，就是因為他是「特別」的。所以，當他說出自己的想法時，就算你不同意，也不要急著否定，可以多聊聊他是怎麼思考的，比如說「我想知道是不是我說了什麼或做了什麼讓你這樣想呢？」他告訴你之後，你也可以把「你是怎麼思考的」告訴他，你可以說「原來你是這樣想的，我想的跟你不一樣，你想聽聽看嗎？」
**3、尊重彼此，保有各自的空間：**
 情侶之間擁有彼此的空間是很重要的，這個空間可能是實體的，也可能是抽象的，比如說各有各的居住地、有各自的興趣和交朋友的自由，或是當他需要時間沉澱一下自己的情緒時，不打擾也是一種溫柔。
**4、找朋友陪伴：** 兩個人吵架時，可以和朋友聊一聊，抒解心中煩悶的情緒，也可以聽聽不同的想法，說不定會對你們有幫助！

**5、找專業人員協助：**
 當你覺得你們兩個人之間的衝突已經無法自己解決時，可以考慮找專業人員聊聊，例如輔導老師、心理諮商，或是你信任得過的人，和他們一起討論面對、解決吵架困境的辦法。

**6、「請、謝謝、對不起、我愛你」**
 兩個人再怎麼親密，感情都不能隨便經營，這四句魔法咒語代表你重視對方，吵架衝突時，說出魔法咒語會軟化彼此的心喔！

※更多資訊歡迎到「戀愛乾麻醬－青春練愛食堂」探索唷！(<http://lir.38.org.tw/>)