**臺中市立文華高中輔導週報**

109.1.3發行

【升學資訊】

* 椰林練習生~臺大之高三升學活動：臺大服務社團為即將升大學的高三生所舉辦的一系列輔導活動，有台政師等大學的在學學長姊，還有已經在業界工作的學長姊，在升學與往後就業方面提供自身經驗和相關諮詢給有興趣詢問的高三生們。相關資訊請至輔導處最新消息查詢。
* 2/29(六)14:00入場 科系大搜尋
* 3/7(六)14:00入場 備審資料大解密
* 3/28(六)9:00入場 繁星的誕生營
* 4/11(六)13:30入場 面試模擬大公開

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

**你用什麼樣的方式愛人？**

許嬰寧諮商心理師

 **感覺愛不到對方的人**，在自己的認知當中，非常努力去提供對方、希望對方開心、把對方擺在生活的第一順位，為對方放棄了許多自己的堅持，可是到頭來，**對方還是感覺不開心，說「我們不適合，這不是我想要的」，想要分開。**

 **另外一種是**，**理智上知道你的伴侶很愛你，但你就無法「感受被愛」。**你看得出來對方很用心，你也完全不用懷疑他會有別人，你知道他把最好的都留給你，他心裡永遠把你擺第一，但你還是感覺少了點什麼，你的直覺告訴你，他愛你的方式，不是你要的方式。

**明明有愛的兩個人，為什麼會出現「愛不到」的困境？**

 原因就是愛是一個抽象的概念，在每個人身上有不同的表現方式，也就是說，**每個人愛的方式不同，想要被愛的方式也不同。**就像每個人都需要飲食，但口味偏好不一樣，你總會有你特別偏愛的館子，你就會常常去類似的館子吃飯，其他館子也可以，但若不是你喜歡的口味，你恐怕不會經常去消費。

**Gary Chapman將愛的表現分成5種，分別是：**

**１.肯定的話語（Words of Affirmation）：**用言語或文字明確且直接的表達出對對方的肯定和讚美，甚至是單純的「我愛你」，都可以讓聽覺動物感覺被愛。

**２.服務的表現（Acts of Service）：** 用行為代替文字表達，例如為對方下廚、做家事、接送、按摩、背包包等可見的行為。

**３.物質的禮物（Receiving Gifts）：**在生活當中安排精心的禮物，清楚知道對方喜歡的品味，讓對方收到時感覺被寵愛。

**４.有品質的相處時光（Quality Time）：**特意空出時段來和對方相處，完整且不分心地傾聽對方想說的，不和其他人共享這段時光。

**５.肢體的接觸（Physical Touch）：** 透過肢體的接觸愛撫得到被愛的感覺，例如擁抱、牽手、撫摸頭髮、臉頰，或是單純靠在一起坐在沙發上等，就能得到被愛的滿足。

**你最喜歡怎樣被愛？你最擅長提供怎樣的愛？**

 這5種都是關係之間（不只是伴侶關係，家人、親子之間也是）重要的「愛的語言」，建議大家透過自我檢視、和對方坐下來一起討論，來瞭解這5種語言在你及對方心目中的重要程度排序。

 **了解自己對愛的需求排序，可以幫助自己排除「不被愛的感覺」**，藉由和對方溝通，表達自己想要的（例如：我想要你多陪陪我，我希望你能稱讚我等），可以降低原本期待常常落空的失落感。

 事實上，這樣的正向表述除了可以邀請對方來愛你以外，也可以正向回饋給對方，**去明確地強化某些行為，當對方感覺被鼓勵，就會更加有動力用你喜歡的方式對待你**，成為一個良性循環，對雙方來說都會是美好的。（例如：親愛的，我好喜歡你來接我下班；我好喜歡妳做飯給我吃，這是我最愛的慶祝方式；你對我真好，我就是喜歡你這樣靜靜地聽我說話，我說完就好多了）

 **了解對方對愛的需求排序，可以更準確地提供對方想要的愛**，當你很愛對方，你當然渴望對方能夠感受被愛包圍，因此投其所好是很重要的。我們**如果無法投其所愛地愛對方，就會覺得自己付出很多，但對方不領情，那是因為愛的方式和對方期待的方式有落差。**就像我們幼年時，偶爾會聽見父母的那一句「我都是為你好」，父母的愛無庸置疑，但想想當初你那種感覺困惑又有點焦慮的心情，就可以明白「如果愛的方式不是對方想要的，恐怕會變成壓力」。

 **當你發現自己所擅長提供的「愛的語言」，和對方想要的有落差的時候，這就是你們可以溝通、互相學習的機會。**

 有些很喜歡被噓寒問暖的人，遇上了很少看手機回訊息的人；有些喜歡被接送的人，遇上了很怕塞車、很討厭停車的另一半；或者相反地，有些不喜歡用3C產品的人，遇上了不停傳訊息關心、問候的另一半；喜歡走路或搭乘大眾運輸通勤的人，遇上了喜歡握著方向盤也要牽你手的人。

有落差都不是問題，因為有感情就可以調整。**但如果始終不清楚、也沒機會表達溝通這些差距，那麼失落感會一直累積，造成關係疏遠。**

 對於關係當中「愛不到」或是「不被愛」的感覺，別光是煩惱或無奈，然後想說「他不講我怎麼知道」，應該**化被動為主動，去認識自己愛人的方式，以及希望被愛的方式，才能投其所好，改善關係。**

以上資料摘錄自康健雜誌