

## 【活動訊息】

- 東海大學五天四夜社會科學營（免費），請參閱輔導處最新消息。  
時間：2020.7.20-7.24。 地點：東海大學社會科學院。
- 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。請參閱輔導處最新消息。
- 2020 全國國際牙醫學術教育營。相關資訊請參閱輔導處最新消息。
- 2020 暑期「全國國際醫學牙醫學術教育營」，請參閱輔導處最新消息。
- 2020 年未來職涯體驗營，請參閱輔導處最新消息。

## 【升學資訊】

- 聯合大學化工進修學士班招生。

相關資訊請參閱本校輔導處最新消息

## 【生命教育文章】

### 你可以對別人好，但你絕對不該討好任何人（上）

這乍看有點奇怪，但其實背後是個簡單的概念——很多人在人際關係上常常以討好的方式跟人相處。最後要嘛，就是被別人看低踐踏然後自怨自哀，不然就是造成別人壓力讓人逃避厭煩。

但明明是想對別人好啊？可是為何有些行為讓別人窩心與喜願，有些卻不是呢？

最大的差異，在於【討好】是有目的的。有人會說：「我哪有什麼目的？就是希望對方開心啊」。但其實討好行為的背後，往往都有一個當事人常常都沒察覺的目的：【想透過這些行為，讓對方喜歡自己】。而你為何要別人喜歡？就是希望對方做出你期待的反應，可能是待在你身邊、可能是開口說愛你、可能是跟你結婚等。

但對別人好跟討好這兩者的差別到底在哪裡呢？簡單的分類是這樣：

若對方有需求，你協助滿足需求，這是對他好。

但對方沒有需求，你不斷嘗試想讓對方靠向你，這就叫討好。

討好者，通常都是用著自以為是的方式想取悅別人。來，其中關鍵就是「自以為是」這四個字。就是用著你覺得好的方式想取悅別人。可是過度自以為是，就很容易造成別人的壓力與不悅，讓人厭煩與想逃，因為這些行為不是對方要的。再不然，就是對方理解到你試圖想取悅他，而以此驅動你，讓他得以獲取更多的好處。

至於純粹對別人好，背後是沒有自以為是的態度在後面，你也不在意對方是否要因為這行為而被取悅或是更靠近你。沒有企圖、沒有目的、沒有要求，對方就不會感受壓力、也不會想要逃走。而當你沒有刻意想做什麼事情、沒有想不斷取悅別人時，你的吸引力反而會大增（就算你的吸引力沒增加，討厭指數最少不會飆高）。

如果有人不懂上面這一段，就想想自己跟父母的相處方式吧。

如果你餓了，你跟媽媽反映，然後她準備了食物給你，你會很高興、也可能會覺得感激，覺得媽媽閃閃發亮。但相反的，如果你不餓也不冷。她卻一直在你身邊轉來轉去，不斷問你：「有沒有渴了？我去倒水？會不會餓，我去做飯？是不是不開心，我可以傾聽？」你很快就理解到，她是想做些什麼來獲取你的注意，並試圖在【討好你】。而這轉來轉去找機會表現的行為，會讓你厭煩、有壓力、而且討厭。你會希望她別問了、別煩你、就單純去做她的事情吧，別把自己放在她的世界中心！但偏偏你還不能抱怨，因為抱怨了她還莫名其妙，覺得你不知好歹。而這只會讓你更悶，不是嗎？

最後你或許還是因為肚子餓吃了她準備的飯菜獲得了溫飽，但你心裡留下的情緒往往只有「煩躁感」。所以，刻意討好的行為是不會讓人喜悅、不會讓你感激，雖之而來的往往僅是厭煩，或是理所當然。而她持續下去，也會覺得挫折，覺得自己為你這麼用心，你怎麼反而想逃開、覺得你為何越來越不知好歹？

所以囉，討好的心態只會讓人感受壓力想逃走。也不會在對方身上得到預期反應，最後自然就會越來越失望。

【未完，待續】

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