

【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。

【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

【性別平等教育文章】

愛情自主訓練-進入關係前的自我準備(II)

文章摘自清大諮商中心 柯喬騰實習諮商心理師

面對親密關係，也許每個人都有不同的經驗與體會。有人自問條件其實並不差，卻還是母胎單身、乏人問津？有人在過去的關係不甚滿意，於是選擇繼續單身，但偶爾還是會想起那個曾經有人可以共同理解、共同分享的連結感？或者，有人曾經觸碰過愛情，卻因為失溫或者過熱而決定離去。

關係並非單方面說開始就能開始的，面對這種涉及他人的互動關係，要如何能夠提升自我準備度？我們將探討在單身的狀態裡，我可以試著做些什麼，讓自己可以在選擇伴侶時能看得更為澄澈，並學習在關係中擁有親密與自主。透過本文，說明在進入親密關係前，身為單身者能夠做到的自我準備，讓我們不再如同無頭蒼蠅般，在關係中迷失自己。

【愛情自主訓練-困境與突破篇】

在試著整理自己、自我檢視的過程中，思考自己對於關係的看法是重要的，或許我們可以從過去的戀情，或者是聽著朋友們的戀情，整理出自己對關係的看法，然而除了人和之外，天時、地利也同等重要！

在「想『脫單』怎麼那麼難？鄧一個人咖啡 ep. 22」，統整了三個面向，幫助我們思考對於關係、我們的困境，以及環境有什麼可以突破。

困境一：是否既嚮往愛情，卻又害怕愛情？

【解方：整理對關係的想像】

在面對關係時，你是否也有這樣的疑問：難道在進入一段關係，就要跟對方綁在一起，

失去自由？這份疑問源自我們渴望關係裡的親密、相互瞭解與彼此分享，卻也同時害怕進入關係後可能失去的那份自由，因此，我們對於進入關係常有說不出來的猶豫。

可以試著去思考，這些對於愛情關係的概念，能否在進入關係的時候可以加以討論，也許我們會發現，這些對於親密關係的擔憂，可能來自過去的經驗，不論是家庭，或者是人際互動，導致會有些想像產生。然而，沒有人能夠在關係裡面做好十足的心理準備，必須承認，關係上的迷思破除，與對方討論並達成協議是重要的。回到自己身上，或許可以好好地思考與整理對於關係的擔心與想像，也可以和周圍的朋友聊聊，或尋求相關心理諮詢的協助，都能夠幫助自己整理，更看得清楚前方路的方式。

困境二：目前所處的生活圈，是不是在認識新的人上面有些困難？

【解方：拓展自己的人際圈，走出城外找尋所愛】

除了在自我準備部分，試著讓自己有自信、釐清自身所想要的對象的特質與樣貌，在交友圈上，也可以留意看看，是否自己身處的環境當中，比較難認識新的朋友，或者是比較少有拓展人際圈的機會？我們都習慣在自己熟悉的圈子裡面，或是跟熟悉的朋友相處，但是若想要經營新的親密關係，嘗試拓展一些認識他人的管道就有其必要性。在這前提，是必須由自己出發，是自己想要認識新的人，否則盲目社交更易耗損自己的心力。

拓展人際圈的觀念，一如當我們待在熟悉的地方，可能會看不到或者買不到我們想要的，因此我們就必須嘗試拓展自己的舒適圈，去別的地方看看。而拓展人際圈的方式有很多，或許你也可以從已經認識的人開始，或者從關係好的朋友開始，再認識他們的朋友，藉以拓展自己的交友清單。此外，現在的交友方式相當廣泛，不論是聯誼活動，或者是校園活動，甚或是網路交友，都能夠協助你找尋想要的對象。不過必須再次提醒，是你真正想要這麼做才做，經過思考的行動，才知道自己的目標是什麼，不至於迷失在社交的花花世界。

困境三：一直栽在同樣的人手上？明知不好，卻又還是深陷其中？

【解方：檢視過去戀愛狀態】

若過去擁有戀愛經驗的人，可以試著回顧一下過去的伴侶大多是什麼樣的風格，或是共同有什麼樣的特質，幫助自己了解可能會受到什麼類型的人吸引，這過程當中，也可以思索戀情結束的原因有無模式可循。

從自我檢視的角度，也許你發現自己在前面的關係中太常自我犧牲、過於缺乏安全感，或者過於忽視對方而強調自我等；若從關係與對方的角度來做檢視，可以思考自己會被什麼樣的人吸引？過往的交往模式與分手原因為何。例如說可能分手的原因大致上都是因為對方可能並不如當初那麼誠實、可靠，而這時，我們就可以思考當初看上他的誠實可靠，是因為外表？還是因為他們可能善於營造什麼樣的形象？又更進一步說，是否發現到對方在進入關係時，不如之前在追求階段的樣貌，便會放棄討論與協商，而萌生切斷關係的選擇？試著統整過去交往經驗的共通伴侶特質以及導致分手的因素，避免再次陷入愛河時，仍舊發現存有尖石而刺傷自己。

試著統整過去交往經驗的共通伴侶特質以及導致分手的因素，為過去那些情感做個大掃除，同時也對於那些沒有結果的感情產生新的體悟，重新為下段關係做好更多的準備。

愛情不是自己一個人的事情，卻可以在進入愛情之前，試著提升自己的自信，這些自信在往後可以幫助你在愛情不至於迷失自己，也能對於關係的看法，更願意與對方坦承溝通與討論。祝福大家在未來的日子，都能找到自己心儀的對象！