

## 【活動訊息】

- 108 高一家長親職教育活動-選課選班群線上講座邀請家長同學參閱。
- 國立勤益科大 109 年度 APCS 程式檢定班招生資訊，歡迎對資工/資管有興趣的同學報名參加。報名日期:即日起至 109/7/24。
- 國立臺北藝術大學「2020 北藝大夏日學校」10 天 9 夜體驗營隊，包含舞蹈、美術、動畫、戲劇、傳統音樂等主題，歡迎有興趣同學報名參加。

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(I)

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—自我檢視篇】

在進入關係的第一步，我們需要先認識與瞭解自己，唯有好好的認識與了解自己，並且能夠好好愛自己後，我們才更能有夠清晰的雙眼關照他人，更有充沛的能量陪伴彼此，給予彼此真正的幸福。因此，在愛情自主訓練的自我檢視篇，首先先檢視我們對自己的看法，當我們更能夠成為自己且能夠充分自愛後，才能夠有更充分的愛人能力。

#### 一、了解自我的喜好，覺察自己喜歡怎麼樣的人

##### 將自己所想要的，定義詳盡，舉個例子更好：

說到擇偶標準，相信大家一定都在成長的過程中，無不為這把尺好好地寫下各種需求準則，例如說：「高富帥」、「謙虛老實」、「美艷動人」、「有內涵」等，這些也許包含著對於外在條件的要求，又或者內在涵養的想望。建議大家可以嘗試思考，在這些特質裡面，有沒有更具體的例子可以做為參考的？例如「謙虛老實」，是指說「外表看起來斯文？還是個性可能不善言辭，但是很看重對方？」，試著將這些期待列的愈詳盡愈好，非僅純粹撰寫一個特質，而是運用舉例或用一句話來描述。若是不夠具體，即便有符合自己所想要的，或許也會因為不確定而錯過。

介紹大家可以嘗試將想望的擇偶標準具體化的方式包括：列出「yes、no、maybe」的三種類別清單。哪些是可以的、哪些是不行的，或是哪些是待觀察的，當這個清單越來越詳盡，就可以相對減少遇到似是而非的機緣，也更能從中觀察與了解自己想要的關係是什麼。明確了解自身在親密關係的需求，也才能勾勒出滿意的愛情樣態，而不至於茫然失措。

## 二、你會跟自己交往嗎？設身處地的思考、建立自信心

### 1、看著自己，你會跟自己交往嗎？

很多時候，面對到關係，我們常會擔心自己是不是還不夠好？不確定是否準備好進入一段關係？當然，所謂的「準備好」這詞，也許過於抽象或空泛，更可能甚至沒有準備好的那一天，但我們可以透過逐步的自我瞭解與肯定，讓自己更靠近準備好的狀態。

對於進入關係前的自我準備度感到懷疑，可能與我們對於自己的自信程度有關，不論外在或者是內在。邀請大家做個簡單的小動作，試著透過鏡子來看自己，或許一開始覺得不自在，但至少鼓勵自己可以看個3-5分鐘，好好認識自己，並嘗試在這過程中思考，我會和自己交往嗎？哪些部分會讓自己想跟自己交往？哪些部分能再更好一些？除了思考加強的地方外，更重要的是，你能夠看見自己好的地方，並試著列出3個優點，藉以說明這些是如何吸引自己的。嘗試看見自己的美好、喜歡自己的樣子，就更能提升對自己的信心與準備程度。

### 2、想像一個很重要的人，你會怎麼樣對待他，就如何對待自己

在親密關係裡，我們都很希望可以遇到相知相惜的對象，大家也常常說著：「想要愛別人，先學會愛自己」，那麼愛自己要如何付諸於實踐？我們可以試著想著一個很重要的人，當你面對生命中這重要的人，你會如何愛他？你會怎樣愛他，那就請試著這樣愛自己。

如果願意花時間關懷問候對方、樂於在忙碌的生活中，排出些時間與對方說說話，那麼，也請你試著對自己這樣做：花個時間寫寫日記，整理自己的心情；在忙碌學業生活中，專程空出一天晚上看個電影，陪伴與享受和自己在一起的時間，或找到其他能照顧自己的方式。在《道德浪女》一書中，也闡述不論身處在什麼樣的關係形式、單身與否，重要的是「答應自己善待自己」，找出能夠讓自己快樂的方式，當自己快樂，也才有能力在關係當中保有自我。有了自我照顧與自我觀照的能力，更能夠幫助你在進入關係後，運用這樣的方式對待伴侶，伴侶也能夠在感受到關愛的同時，讓戀情加溫。

在單身狀態的大家，不論時間長短，也許有時會因為沒有伴侶而感到自信心低落，或是感到挫敗。但換個角度思考，因為單身，才有更多時間可以放在自己身上。單身的你其實有能力做好多事，不論是為了要進入一段愛情而預作準備，又或是讓自己變得更好，其實都是有幫助的。最後，愛情自主練習，無非是鍛鍊下面五件事：

- (1) 了解自己想要些什麼，列得越詳盡越好。
- (2) 找出自己的亮點，並且珍愛他，自愛而愛人。
- (3) 想像一個重要的人，你會怎樣待他，就怎樣待自己。
- (4) 自主拓展交友圈，認識些新的人，拓展擇偶的選項。
- (5) 檢視對關係的看法或思考過去關係的模式，如何看待關係、會被什麼樣的人吸引、戀情都會遇到什麼狀況而結束，試著整理認識自己。

[另外，原文尚有【愛情自主訓練一困境與突破篇】，同時為鍛鍊五件事中的第4、5件，咱們下週見分曉：\)](#)