

## ♥ 重要訊息

**【104 升學系列講座 x 牧羊人計畫】**：該如何選擇大學志願？個人興趣又適合就讀什麼科系？講座中彙整校系資訊、學習歷程撰寫技巧等，幫你順利申請大學！

★報名連結：<https://tw104.pse.is/5hll2>

- 場次資訊：(1)生涯探索場-探索興趣&掌握趨勢，選對大學校系  
(2)2/3 備審面試場-善用 AI 優化學習歷程&大學面試準備攻略
- 講座形式：線上進行，影片檔可重複回看
- 講師資訊：王榮春 Spring，104 人力銀行職涯教育長，目前在多所大學任教，擁有 10 年以上生涯輔導專業，幫助學生面試、教寫備審、探索方向見長

## ♥ 性平教育文章

### 伴侶價值觀差異大！真的無法相處一輩子嗎？

作者：劉乙欣 諮商心理師

「我們的價值觀真的差好多！」

從事心理師一職，大概很常聽到這句話背後的無奈，許多伴侶相處一陣子過後，會發現許多雙方身上的差異之處，從個性、生活習慣、家庭背景，再到金錢觀、人生觀等，無論成長背景還是相處的小細節，無一不能抓出差異的所在，但如此不同的兩人，真的就不適合長久在一起嗎？

其實，在關係中會有上述的困惑，很可能是因為，許多人將關係存續的必要條件，鎖定在兩人的「一致性」或「同步性」，因此內在會產生對關係的期待，諸如：「我們必須很契合！」、「他應該要懂我、了解我！」，不知不覺，當看到彼此的落差，產生的失望感隨時間累積。也許你也曾試著表達過你的需要，但當你發現另一半仍無法時常滿足你的期待時，可能會更加沮喪。

當我們隱隱期待伴侶在相處上和我們「一致」或「同步」時，容易更積極的想改變對方的想法或行為，此時，一但對方感受到壓力或自主性被侵蝕，便會形成兩方各執己見、且僵持不下的局面。

## 第一步：自我覺察

然而，想從中解套也並非不可能，首先，我們需要先對自己有所覺察，可以試著問問自己：平時是否也常認為另一半應該要懂自己在想些什麼？總會存著小心思，想測試看看伴侶能否注意到自己未說出口的需求？若發覺自己也常對另一半有這些期待，這也許意味著，我們不小心將重點擺在如何「矯正對方的回應」，以使伴侶的所思所為更符合自己的理想。此時也無需慌張，人們傾向追求關係中的一致與同步，其實是很正常的，因為彼此若有高度的相似性，甚至心有靈犀一點通，似乎便能避免自己要去做改變或適應不同想法與做法。

## 第二步：保持好奇心

覺察過後，我們可以來到下一步，提醒自己「保持對另一半的好奇」，關注自身的需求是很好的也是重要的，但在關係中，自己的需求和對方的需求是「同等重要」的！因此，時常保持著對另一半的「好奇」將大大地帶來幫忙，真誠的好奇，會使我們真心地傾聽對方的想法，以及願意在表達自己的同時，也好好的理解對方的立場和選擇。當彼此都有機會好好說出自身的考量與想像，這意味著這段關係開始允許更多元的聲音，也練習著接納雙方的差異。

## 第三步：溝通尋求平衡

最後，差異本身不是問題，容易產生問題的，往往是伴侶之間應對差異的方式。雙方要能好好溝通出共識的關鍵，會在於我們能否相信關係的本質，是在合作中不斷尋求平衡的過程，並非單方面由誰去配合誰，而是雙方總都有需要互相妥協的時候，更重要的是，雙方都願意在找共識的過程中尊重雙方在想法上的落差，方能在關係中感到自在，同時也較不易急於說服對方、要求對方符合自己的期待。