

♥ 近期活動訊息

1. **【113 學年度繁星/個申簡章開放查詢】**：113 學年度大學「繁星推薦」暨「申請入學」招生簡章已開放查詢！請高三同學可自行至「大學甄選入學委員會」網站-點選 [校系分則] 進行查詢，了解目標科系今年在學測採計、倍率篩選的規定喔！
2. **【113 學年度日間學士班各院、系(組)、學位學程新生招生名額分配表】**：輔導處已將完整版及簡要整理版公布於輔導處網站[生涯規劃專區(升大學資訊)]-[大學核定名額]，歡迎高三同學及家長瀏覽。
3. **【國立臺北藝術大學 - 單獨招生】**：簡章已公布，歡迎有興趣的同學請自行至北藝大網站瀏覽相關資訊，報名日期 112/11/13(一)至 11/22(三)。

♥ 性平教育文章

伴侶關係奠基在良好的友誼，7 方法保鮮愛情

作者：羅真

高曼等人根據過去的研究觀察，歸納出有助愛情保鮮的實用之道，寫成《7 個讓愛延續的方法：兩個人幸福過一生的關鍵祕訣》，每一個章節都有詳盡的實例、評量及日常練習。這 7 大原則包括：

1. 補強愛情地圖：

愛情地圖是指夫妻心中掌握與另一半有關的訊息。幸福的婚姻奠基在深厚的友誼，快樂的夫妻會互相尊重，享受彼此的陪伴，在日常生活中就會以細微舉動表達對彼此的愛；他們通常對彼此瞭若指掌，非常熟悉對方喜愛與厭惡的事物、性格癖好、盼望與夢想。高曼等人曾探究為什麼高達 67% 的夫妻生完第一胎對婚姻滿意度驟降、而其他夫妻的愛情能保鮮，結果發現，另外 33% 夫妻正是在一開始就有詳盡的愛情地圖，因此生活出現劇變也沒有失去共同方向，依然能保持連結。

2. 培養愛戀與愛慕：

幸福的夫妻有時仍會受不了另一半的性格缺點，但他們仍覺得對方值得尊敬及重視；如果這種感覺完全消失，這段關係就難以挽回。可想想愛上這個人的原因、過去快樂回憶，同時可嘗試肯定並公開討論另一半與這段婚姻的優點，這些都有助益。

3.回應而非拒絕：

當伴侶說：「我昨晚做了一個非常可怕的夢！」你的回答會是：「我現在沒時間聽」，還是：「我得趕著出門，先告訴我是什麼夢，晚上再聊」？回應而非回絕，是情感連結、浪漫的基礎。

4.接納另一半的意見：

美滿婚姻需要兩人互相敬愛及尊重。高曼的研究顯示，男性在情緒智商路上需要學習的相對多一些，但愈來愈多丈夫正在改變，約有 35%的丈夫看重兩人關係更甚於自己，能做出尊重妻子的決定；研究發現，願意接納妻子意見的丈夫，也通常是出色的父親。

5.解決可解決的問題：

學習與永久性的問題和平相處，解決可解決的問題。溝通時記得圓融開場，盡量以「我」當主詞而非用「你」，像是「我希望你能聽我說」就比「你沒在聽我說話」來得委婉；盡量描述事實、不要論斷；盡量有禮且懂得讚美。當衝突一觸即發時，最好先停止討論；自己冷靜後，若能安撫彼此，兩人的關係會獲益良多。

6.學習打破僵局：

人們內心深處有許多想望，可能是四處旅行、職涯追求，或是希望擁有自由、平靜、安全感、靈性提升等，一旦未能實現、未被伴侶了解及尊重，生活中的僵局就在所難免。因此，要練習釐清僵局的根本原因。

7.創造共同意義：

夫妻對彼此抱持相似的期待，關係會更深刻；對養兒育女看法相似，更能增進婚姻的意義。彼此能愈坦承與敬重，就愈有可能創造共同意義。

婚姻的改善，在高曼眼中其實不難。他在追蹤研究中發現「神奇 5 小時」的祕訣，那就是，那些試圖改善關係而且成功的夫妻，比以往多花一點時間來經營婚姻，像是早上道別、回家後談談心、向伴侶表達愛與讚美、親吻擁抱、有空時約約會，計算下來每週不過 5 小時，但效果非凡。

文章摘自：康健雜誌

https://www.commonhealth.com.tw/article/87423?utm_source=media_linetoday&utm_medium=affiliate&utm_campaign=dailyfeed-ch-editor&_trms=e39eae5906d233da.1700017359395