

## ♥ 近期活動訊息

【校系宣導】：輔導處辦理各場次日期如表列，時間為 12：10 - 13：00，地點為 5 樓演講廳，名額有限，請正取同學務必準時到場，把握難得機會。

110/11/12(五)	110/11/17(三)	110/12/3(五)	110/12/10(五)
嘉南藥理大學 藥學系	國立政治大學 企業管理學系	國立台東大學 全校不分系學士學位學程	中山醫學大學 物理治療學系

## ♥ 升學相關訊息

### 1. 【升學資訊】：

111 學年度大學「申請入學」、「繁星推薦」招生校系參採「學科能力測驗科目」一覽表，相關資訊請參閱輔導處最新消息。

### 2. 【大學系所博覽會】：

(1) 靜宜大學「2021 線上高中職涯探索扎根活動-第二場」。110/11/13(六)。報名網址：  
<https://reurl.cc/Gbev8x>。

(2) 逢甲大學「直球對決 108 課綱：院系介紹暨特殊選才說明會」。報名網址：  
<https://reurl.cc/DZ3QkE>。

### 3. 【國外大學】：

- (1) 香港嶺南大學校長推薦計劃及線上專場招生宣講，相關資訊請參閱輔導處最新消息。
- (2) 香港理工大學 應用科學及紡織學院 - 線上課程簡介會，110 年 11 月 20 日。
- (3) 2021 ( 網路線上視訊 ) 瑞士在台教育展，110 年 11 月 13 日。

## ♥ 性平教育文章

### 經得起風雨，卻經不起平凡？讓愛情細水長流的三個科學方法

資料來源：摘錄 Cheers 雜誌 / 作者李念庭 2018-06-29

*張愛玲在《一別一輩子》寫道：「然後，你忽然醒悟，感情原來是這麼脆弱的。經得起風雨，卻經不起平凡；風雨同船，晴天便各自散了。」*

世界上有多少段感情，始於濃情、終於平淡。在一成不變的日子裡，瑣碎被無限聚焦放大，小至牙膏的擠壓方式、摺衣服的習慣，甚至是用餐的表情，都能成為爭執的開端。感情在冷言冷語中出現裂口。信任不再是一件「你說了算」的簡單事情，成為要經過無數猜疑與驗證，才能取得「證明」的費力任務。

不過，在人生的路上，我們不可能總是在風雨飄搖中，談一場轟轟烈烈的戀愛。走得細水長流，並肩靜坐感受細雨微風，才是愛情最終的面貌。那或許你會想問，如何穩定經營一段感情？

根據《TIME》雜誌報導，各項科學研究證明，擁有「幸福關係」的秘訣再單純不過，無非是同理心 ( empathy )、積極性 ( positivity ) 以及強烈情感連結 ( strong emotional connection ) 共同驅動的結果。

### 維持「強烈的情感連結」

臨床心理學家、《Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love》一書的作者 Sue Johnson 表示，由於每個人是不同的個體，每對情侶、夫妻，當然都存在著許多歧異。

真正會傷害關係的，不是這些歧異本身，而是在面對這些不同時，雙方被情緒控制，產生互相折磨彼此的行為反應。若沒有適時給予回應、建立情感連結，會因為缺乏安全感，而感到痛苦、不知所措。

Sue Johnson 認為，批評、拒絕，或是過度的防禦與撤退，都是經營感情的危險元素。為了改善關係中的「情緒經驗」，Sue Johnson 首創情緒取向治療 ( Emotionally Focused Therapy )，在這項療法中，雙方要學習如何用正確的溝通方式表達需求，用建立連結的方式，取代激烈的指責。

### 對大事小事，永遠保持「積極度」

致力營造美好婚姻生活的機構「高特曼學院 ( The Gottman Institute )」總經理 Carrie Cole 認為，當雙方在相處時，若沒有展現「積極的態度」，很容易出現「情感脫節」情形，以致感情告一段落時才恍然大悟，原來「我們根本不了解彼此」。

「積極度」是讓感情保持熱度的不二法門，不只關心對方的人生規劃，也參與對方的生活小事。不過，究竟要如何執行？Carrie Cole 說，最簡單的方法可以從「讚美」開始，告訴對方有多欣賞他們做的哪些事，以及哪些人格特點。這麼做不只能讓對方感覺良好，也能重溫自己當初愛上對方的理由。

### 聽從「大腦」，而非「心」

美國生物人類學家、金賽性學研究所 ( Kinsey Institute ) 高級研究員 Helen Fisher 發現，身處滿意度高的關係中的人，腦中幾乎都存在 3 種神經化學物質，作用分別為「練習同理心」、「控制感受和壓力」、「對伴侶保持正面看法」。在一段健康穩定的感情中，雙方會試圖理解對方的觀點、設身處地著想，而不是為了贏得「勝利」而堅持己見。

「控制情緒」也是重要關鍵，面對無解的僵局，再堅持下去，兩方對話只會淪為情緒的宣洩，Helen Fisher 建議：「就閉上嘴，不要把情緒反應出來」。如果無法快速把自己從負面情緒拉出，就盡量讓自己轉移注意力，例如上健身房、看一本書、打給朋友聊天等。

至於對伴侶保持正面看法，Helen Fisher 稱之為「積極幻想 ( positive illusions )」，盡可能地放大另一半的美好一面，可以減少對這段關係的負面想法。「沒有伴侶是完美的，不過，忽視對方的一些小缺陷，專注在顯而易見的優點上，不僅有益身心，也對這段感情的維持有加分作用。」

愛情是一場生理學的碰撞實驗，別再相信「愛你的人自然會懂你」，這種參雜過多浪漫理論，忽略現實因素的陳腔濫調。若你真心愛著眼前這個人，記得隨時保持同理心、積極性，並在爭執時收回無助於現況的情緒，為愛情永久保鮮。