

◎ 公告訊息

1. **【高一選班群家長說明會改以影片呈現】**：因疫情升溫，原定 4/28(四)晚上舉辦的高一選班群家長說明會改以「影片」形式呈現，影片及手冊相關資料預計於 4/28 放學前上網公告，歡迎家長瀏覽影片內容，引導學生能更全面性的評估，選擇適合自己的班群。
2. **【高三模擬面試報名】**：模擬面試將於 5/2-5/6 辦理，請同學上輔導處活動報名系統報名
3. **【審查資料準備指引】**：大學審查資料準備指引陸續更新，可至「輔導處網站/升學資訊/生涯規劃專區/審查資料準備指引」參閱，請欲報考之高三同學多加利用。
4. **【解憂輔導處】**：為協助高一同學選班群，輔導處邀請高二學長姐(微笑天使)於 4/21-4/29，5/16-6/2，每天中午 12:00-12:30 於輔導處協助學弟妹解惑有關選擇班群的相關問題，歡迎有需要的同學踴躍至輔導處預約報名參加~
5. **【高二三職涯講座】**：輔導處於 4/29(五)14:10-16:00 於五樓演講廳辦理「熱門產業一網打盡 - 職涯講座」，特別邀請 Career 就業情報講師說明，歡迎高二、高三同學踴躍參加~

◎ 家庭教育文章

諮商心理師破解戀愛暈船的六大建議，讓你健康上岸

妳，不小心沉溺愛河了嗎？！

在進行戀愛諮商時，最常遇到個案的問題是「心理師，我好希望他可以多陪伴我、關注我，但他若有似無的，有時相處時對我很好，有時在訊息上又很簡短或回個圖而已，讓我會不停的猜他、等待他、想著他...我該怎麼辦？」上面的心情就是典型的暈船反應，只要有單戀過、喜歡過他人，多少都有這樣的體會，只是這份苦悶的心情還是會有程度差別，甚至，有些人即便與對方在交往了、接近了，心情都還像是單身階段，品嚐更多的孤寂「想要的更多，但孤單更如影隨形」。

要破解暈船的感受，有下面幾個關鍵題可以自我詢問：

1. 我真的想要——不暈船嗎？

諮商現實學派中的大師 Glasser 說：我們怎麼想、行動，會影響我們如何去感受與生理反應，就像車子的前輪可以決定後輪的前進方向一樣，有時我們讓一個人住在心底，有個依靠，好過心中沒有人提供給我們更多的安全感。暈船的人大多有過孤獨的感受，不怎麼擅長獨處、自娛。

2. 對方有什麼我想要的特質？

會暈船的原因之一，和對方相處的感受十分美好，彷彿人生就完美了。通常對方身上存在(或幻想存在)一些令我們心神嚮往的特質，那些特質也許是積極進取、獨立自主、有能力、體貼同理等，是我們缺乏與渴望的，透過心理機制的「投射過程」，我們藉由與對方相

處，重新擁有了那些渴望的特質，所以了解「我最想要對方什麼地方的好？」相當重要。

3. 對方的核心特質有哪些？我真的都喜歡嗎？

要破除暈船的感受，最重要的是要如實的認識對方。這並不是一件容易的事，但在暈船的人口中，他們仿佛都是認識對方的，可以細數對方的種種優點。但大家有想過，為什麼情侶交往到最後分手時才說「個性不合？」既然個性不合為什麼初期看不出來呢？這是因為在賀爾蒙的作用下，它使我們特別容易關注在那些美好的部分，障蔽了某些隱微有問題的部分，我們並不真的看見「完全的對方」。

4. 情緒隔離

當自己情緒跟著對方上上下下起伏時，適當的隔離是需要的，但要做到隔離的先決條件，還是回到第一個問題捫心自問：「我真的 - - 想要不暈船嗎？還是我也在體驗暈船的樂趣？」在了解自己的動機後，拿回主控權的方法之一，是先將會干擾情緒的訊息來源放置一旁「和自己做隔離」，不關注、不回應、不處理，試著掌控自己的心情到最平穩時，才回應訊息或做接觸，自己嘗試品嚐那份嗜心的孤寂、想要，並試著去接受它。

5. 盡可能維持生活功能的運作，觀察自己的想法，帶進諮商室討論

暈船時，仍須盡可能維持基本生活功能運作，包括吃飯、洗澡、採買、整理家務、散步、看影片...等，並在做的同時融入當下，專心於所做之事的動作細節。在情緒稍緩時，(以第三人的視角，在腦海中眯起眼遠遠的)，觀察不好情緒的想法，是如何一個接著一個，述說著那些內容與想要？這些想法其實都代表某部分的自我樣態，充分的自我觀察、了解那份缺憾，或尋求專業的解析協助，都有助於幫助自己從暈船的樣態中清醒過來。

6. 了解個人價值所在

當別人對自己有強大的吸引力時，通常意味著我們「將別人看的比自己重要」而使自己的心神圍繞對方打轉，等待、期待著對方，換句話說，也是我們忘記了「對自我價值的看重」(也不排除本來就不瞭解個人價值)，通常對自己個人價值越能掌握與自我認同的人，越不容易輕易的被他人吸引，他們喜歡自己，專注於經營自己生命，勝過於對別人生命的關注。

總的來說，在戀愛互動中要不暈船，讓愛情能開出美好燦爛的花朵，那得讓自己像一棵大樹：它的根必需紮得穩健（對於自我的價值有充分認識），它的枝幹必須粗壯有擔當（能理解自己與他人各有什麼優勢，欣賞、投入自己的生活），它的葉子必須茂密健康（能夠為走向它的人遮風避雨、對他人付出），才能經營好感情，當你願意在感情中把自己當一顆大樹勝過讓自己在汪洋中昏暈的小船時，將更有機會獲得對方的喜愛與親近。

若以上方法都試過，還是難以割捨下情緒，無法維持心情平穩，那還是建議尋求專業心理諮商的協助，在專業的協助帶領下，有客觀第三者的幫忙，將可以更有系統、對的方向、方法的去面對暈船，也更好的去經營感情。

本文作者：林玉珊諮商心理師

資料來源：<https://www.talktalkpsy.com/modules/news/article.php?storyid=187>

聊聊心理治療所 專題文章