

♥ 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。

110/12/3(五)	110/12/10(五)
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】：

(1) 111 學年度大學校系參採「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。

升學管道	QRcode	升學管道	QRcode
「繁星推薦」參採學測科目 https://reurl.cc/NZg8nm		「分發入學」參採學測科目 https://reurl.cc/GbvqDD	
「申請入學」參採學測科目 https://reurl.cc/GbvqI3		「科大申請」參採學測科目 https://reurl.cc/1oEL7p	

(2) 國立臺北藝術大學 111 學年度學士班單獨招生考試，即日起已開始報名繳費，至 110 年 11 月 24 日(三)下午 5 點截止，協助提醒對藝術領域有興趣之同學盡早報名。

2. 【特殊選才】：長榮大學、大葉大學特殊選才招生考試資訊。

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。

♥ 性平教育文章

心理學家發現分手後想起前任如毒癮發作 解決失戀痛楚唯有這方法

資料來源：塔羅筆記 / 2021-09-25 17:45 / <https://reurl.cc/52QrDv>

即使已經分手，但曾經有過的甜蜜回憶還在，前任也會永遠住在我們心裡。但最好的溫柔，就是不打擾.....

分手之後，你會心理不平衡嗎？

這個問題有點尷尬。因為，分手這件事情，十次有九次都是不愉快的收場。而即便我們在電影或電視劇見過太多「祝福對方」的心境寫照，但現實生活中，很少有人如此大度與豁達。你是那種放手讓前任離開的人嗎？還是希望對方低聲下氣地來求復合？還是你詛咒對方此後的人生都很不好過.....？

失去前任的感受，與毒癮無異

若你覺得想起前任便會感到痛苦萬分，這種感覺絕對是其來有自。人類學家 Helen Fisher 曾經做過殘忍的心理實驗，找了一群分手了但還依然愛著對方、愛到卡慘死的人，強行讓他們閱覽前任對象的照片，並用核磁共振機來掃描、記錄他們大腦中的反應。Helen Fisher 發現，當人們回想前任時，大腦中被激起的部位和毒癮發作的部位是一樣的！

此外，密西根大學的心理學家 Ethan Kross 就更嚴格了，他們不僅讓參與者強行觀看前任照片，並且還要他們在腦中回想：「你是怎麼被分手的？為什麼他不要你了？」，然後仔細觀察他們的 fMRI（功能性磁振造影）圖像，發現：他們在回想前任時，大腦中被喚起的部位，和身體感受到疼痛後被喚起的部位是一致的！

情傷的痛，影響我們的身分認同

與伴侶分手，尤其是交往過一段長時間後分手，那種痛的感覺更深刻。我們生命目前的所有部分都有他的影子，掙不脫，逃不過，忘不了，放不下。特別是在剛分手時，這種感覺尤其強烈。

其實，在社會心理學中，這種現象與人們的自我概念（Self-concept）是密切相關的：

自我概念是指人對自身存在的體驗，我們會通過不斷的自我反省或他人反饋來逐步加深對自己的了解。

跟伴侶交往、在一起愈久，雙方之間的感情就更加深厚，人們就會愈傾向於從「我們」而不是「我」的角度去思考問題：什麼對我們來說是比較好的？我們想要什麼？我們的未來會怎樣、該怎麼走下去？因此，與交往多年的伴侶分開後，我們的身分認知會從「我們」變成「我」，這個艱難的過程常會讓人不習慣，失去對方之後，我們可能已經不知道究竟「我是誰？」了。

艾莉卡·斯洛特教授曾經通過調查問卷測試的方式，用六個月的時間去追蹤 69 位大一新生的戀情，以及他們對自我是否有清晰明瞭的認知。問卷結果發現，其中的 26 名學生在實驗期間分手了，而這些人對自我的清晰認知急劇下降，並在之後的幾周依然持續降低.....

承認你真正失去他，才是放下前任的最好方法

當一個重要的人離開我們的時候，其實最痛苦的並不是傷心或生氣本身，而是自己不斷壓抑這個憤怒和哀傷，想讓自己快點好起來。

我們這麼在乎她卻被他全部抹煞
越疼她越傷心永遠得不到回答
到底她怎麼想應該繼續猜測嗎
還是說好全忘了吧
找一個承認失戀的方法
讓心情好好地放個假
當你我不小心又想起她
就在記憶裡劃一個 X

——草蜢〈失戀陣線聯盟〉

要怎麼樣才能忘記他對你的好？為什麼自己會被分手？其實你的心有不甘與苦苦追問，都象徵你根本還沒有完全「放下、不在乎」。這時你需要找一個「承認」失戀的方法，而承認就是一切的鑰匙；讓你重新認清事實、迎接嶄新又獨立自主的生活的契機。