

* 活動訊息

1. **「熱門產業，一網打盡」生涯講座**: 原定 5/28(五)下午 2-4 點舉辦之高二、高三產業趨勢講座報名已截止，因為疫情不穩定，最晚將於 5/24 當周公布是否如期舉行/取消辦理。
2. **家庭教育中心活動宣傳**: 『孩子，我可以更靠近你嗎？——家庭衝突的情緒管理』家庭教育講座目前學生組尚有名額，鼓勵同學踴躍報名參加，請輸入報名連結報名：<https://forms.gle/dtRtX9FVzYY2fMP39>。
3. **中興大學補助弱勢學生參加大學營隊計畫**: 中興大學於 110 年度提供策略聯盟高中(職)學校每校 3 位學生名額，經貴校推薦之學生(以下稱推薦生)，可免費參加各學系於寒暑假期間舉辦之高中生營隊活動，詳情請參本校輔導處最新消息或中興大學未來學生專區(右方 QR CODE)網頁查詢



* 性平教育文章

可不可以你也剛好喜歡我？愛與不愛的關係心理學

文/by 陳怡蓁 Tanya 摘錄自女人迷網站

在與另一半培養關係前，我們得先讓心儀的他愛上自己，那該怎麼做呢？

美國心理學研究報告提出 11 個讓對方愛上你的條件：

1. 彼此有相似的個性、背景及價值觀
2. 彼此所在的地理位置接近
3. 擁有對方理想的性格與外表
4. 讓他感覺到彼此有同等的付出
5. 你的存在得以滿足他的需要
6. 你對他有生理上的吸引力，並遇到讓他情感萌發的瞬間
7. 同儕與身處社群的對彼此關係的正向影響力
8. 讓他發現你對他有好感的線索
9. 把自己準備好，懂得愛自己的人更懂得如何愛人
10. 你和對方有單獨相處的機會
11. 具有神秘感，引起對方對你的探求

綜合以上 11 項條件，心理學家們更歸納整理出 5 種戀人會開始相愛的重要因素：

一、距離的遠近

要讓兩個人產生吸引力的因素之一就是彼此的距離是否夠接近，這裏的距離為是否能時常看到彼此。拿行銷來比喻，一個新品牌要深植人心除了口碑好之外，還要時常的透過各種

管道出現在人們視線內，用潛移默化的影響在對方心裡留下印象。有調查顯示發生過一見鍾情的人只佔了 11%，而且男性比女性容易產生一見鍾情感。

而當距離相近時，另一個進階影響因素為是否能「反覆接觸」。除了能夠時常見到彼此以外，更要有進一步的接觸互動，這樣的動作會加強彼此的心裡印象。例如原本你們彼此即有好感，反覆接觸會加強好感程度，相對的，如果對方是令你討厭的人，反覆接觸則會加強討厭的程度。所以第一印象將決定之後的努力有多少效用。

二、 個性

有研究顯示，對自己愈了解的人，愈知道自己適合對象的樣貌。擁有較多戀愛經驗的人則傾向為較有自信並且防禦性較低的個性，而不了解自己並缺乏安全感的人，則容易成為愛情中的玩弄者，這樣的人可能是有意識的也可能是無意識成為這樣的人，但共通點是他們在愛情中容易與另一半產生衝突，並且擁有較低品質的親密關係。相對的，對自己充分了解，並且心理素質較強壯的人所展現出來的行為也會較具同理心和體貼。

三、 相似程度

根據調查，更多的人們會選擇與自己有相似背景或是相同特徵的人，「相似」這件事會令人產生某種程度的「接近感」以及在關係中的「穩定感」。你有試過跟自己成長環境完全不同、個性不同，連喜好也完全不一樣的人相處嗎？這樣的狀態下不僅令人感到坐如針氈，甚至會感到無聊。心理學家建議，如果你希望一個場合中更快的認識大家（或某人），並引起他人對自己的興趣和共鳴，記得主動找出自己與他人的共通點。

四、 情感轉變的瞬間

研究調查發現，任何一種可以讓個人情感激發的情境，都可能造成愛情來臨的原因。例如寵物的死亡、失戀的痛苦、一部愛情電影帶來的感動……等。這是很有趣的現象，基本上只要是任何一種造成情緒激昂的瞬間，不管這個激昂的感受為極度的歡愉，或是痛徹心扉的悲傷，都可能萌發人們對周遭潛在對象更多的戀愛感受。

五、 外貌

前面我們分享了四種無形的影響因素，最後一個便是可視的重要影響原因：外表。我們都以為男人才是那個重視外表的一方，事實上生理型態對女性心理的影響也不容小覷。只是因為社會的觀點、對女性的期待，讓女人善於隱藏自己對外貌的喜好，甚至是有意無意的說服自己降低或改變自己在選擇對象時的外貌要求。