

※活動訊息

- ◇ **【職涯講座-檢察官】**：輔導處將於109年11月10日（二）12:10-13:00於5樓演講廳辦理「職涯講座-檢察官」，歡迎有興趣的同學參加。

※升學資訊

- ◇ **【110學年度大學繁星推薦、個人申請招生簡章公告】**：請高三同學上網查詢參考！今年簡章與去年略有差異，建議同學多加比對，以了解各科系在檢定、篩選倍率的變化，以及審查資料的相關規定。（甄選入學請至大學甄選入學委員會→選擇繁星推薦或個人申請→校系分則查詢。）
- ◇ **【青年教育與就業儲蓄帳戶方案】**：若同學需要更多詳細資訊，請上教育部青儲帳戶專區網站(<https://www.edu.tw/1013/Default.aspx>)查詢。若有相關問題或有意申請此方案之高三同學，請務必盡快與英秀老師討論確認。
- ◇ **【特殊選才】**：各校已陸續公布特殊選才簡章，請高三同學主動掌握資訊，留意各校報名日期，詳細資料可至**大學多元入學升學網**—**特殊選才招生專區**查詢。
- ◇ **【國立臺北藝術大學學士班單獨招生】**：相關訊息已公布，歡迎有興趣同學至網站瀏覽相關資訊，報名日期：109年11月9日（一）至11月18日（三）

◇

※性別平等系列文章

「和對的人在一起應該要有什麼樣的感覺」，好的親密關係的三種特質

文/KnowYourself

一段好的親密關係主要有這三點特徵 (Bornstein, 2010)：

- ☺ **平等**：平等是一段健康關係存在和發展的基礎。如果在關係中，一方有明顯的權力優勢，比如他擁有對大多數事情的決定權，並且不參考你的意見，這就不是一段平等的關係。
- ☺ **互惠**：好的關係不是單方面的付出或索取，而是兩個人都有所付出，也有所收穫。這裡我們所說的互惠，不是指一方先付出，一方受益後回饋而形成的互動，而是雙方在關係中都能主動給予，願意把兩人之間的關係放到比自身更優先的地位，並得到自己需要的東西。
- ☺ **尊重**：尊重不僅僅是指你能積極與對方溝通，還意味著你不會惡意揣測、歪曲對方的意思。

在一段關係中，兩個人可以自由表達自己的想法，正確了解對方的意圖，同時還能夠給予合理的反饋，這就是尊重的體現。

此外，Bianca (2012) 的研究中還指出，充足的信任和情感連結，是一段好的親密關係重要特徵。信任是指兩個人願意對對方坦誠，並相信對方所坦誠的事情。情感連結是指兩個人的親密程度和連結感，會隨著時間的流逝越發深入和穩定。人們在遭遇親密關係的創傷後，普遍的問題是：不相信自己，不相信對方，不相信感情，也不相信世界。我們會尋找各種「療傷」的途徑，比如喝酒、旅行等等，但要真正治癒，一段好的親密關係非常重要。

首先，人們對自己的看法，大多數時候其實來源於別人的評價。所以，只有通過與他人發生的積極互動，我們才能逐漸找回曾經因為被貶低、被傷害而損傷的自尊和自我。其次，想要治癒創傷，不僅需要我們找回自己，還需要我們能直接面對挫折，化解那些遺留在我們身上的負面影響。正如前文提到，一段好的親密關係會讓我們建立信任感。只有在信任的人面前，我們才願意暴露自己的脆弱，讓積壓的情緒都釋放出來，問題才能夠得到真正的解決。

最後，因為一段好的關係會讓我們看待問題的角度變得積極，我們就會在生活中發現越來越多美好的事情和全新的意義，從而建立起新的目標，並對未來充滿希望。如何驅動兩個人的關係往好的方向發展？想要獲得一段好的親密關係，遇見合適的人固然重要，但更重要的是雙方如何處理和對待這份感情。

長期穩定的關係需要雙方具有「涵容 (contain)」的能力。在任何一段長期的關係中，都勢必會出現情緒的波動和矛盾衝突，或者即便沒有什麼問題，有的人也會忍不住「作怪」，而這往往會給感情帶來損傷。但是，涵容能力好的人，他的內在就好像有一個穩固的容器，能穩定地容納他自身的情緒，並選擇用合理的表達和釋放。這對於曾經遭受過親密關係創傷的人來說，也是一種有效的療癒，能夠讓他不再懼怕衝突，建立起和對方一起去面對生活各種挑戰的信心。

此外，我們在之前的文章中有提到過，很多感情面臨的挑戰，往往是隨著時間消逝，兩個人的感覺會變得越來越淡，甚至越來越糟。這其實是因為你們還沒有培養起對對方「真誠的興趣 (genuine interest)」，它指的是兩個人都具有對伴侶內在世界的好奇心。

最後，記得將你們的關係，永遠視為共同的旅程。只有當兩個人的出發點都是為了雙方共同的利益時，才能激發愛的能量，實現雙方價值的最大化。

雖然我們可能都會經歷感情的挫折，但你要相信，一段好的親密關係，終究會治癒這些創傷，重新給予我們愛的信念。



文章摘錄自：<https://womany.net/read/article/25603?ref=h-hot-0>