

## ♥ 近期活動訊息

**【113 同儕輔導-高一微笑天使開始招募囉！】**：邀請有服務熱忱、熱心特質，或對助人工作感興趣的高一同學們踴躍報名，加入同儕輔導員的行列，幫助未來的學弟妹學習及生活適應，報名時間：即日起至 5/30(四)中午、面試甄選：6/7(五)下午，歡迎有意願的同學至輔導處領取報名表~

## ♥ 性平教育文章

### 安全感，是所有親密關係的基礎： 如何從零開始培養安全感？

作者：梅樂妮·喬伊

關係要禁得起考驗，安全感非常重要，雖然它不一定能帶來滿足感以及連結感，但的確是所有因素中最重要。

#### 有了安全感，所有的關係問題都可以解決

事實上，根據最新的神經心理學研究，每個人都需要有親密的同伴，以維持自己的情緒穩定和安全感。

若能信任對方，知道他真的處處為自己著想，總是會確保我們的身心安穩，我們就會有安全感。再者，對方會小心避免傷害我們的情感，也不會讓我們的身體受傷，不會違背我們的信任、侵犯我們的尊嚴，讓我們保有穩定的自我價值感。

每個人都需要確認，對方是否支持自己，是否真心想要維護我們的身心安穩，也會看重我們的福祉。

#### 安全感不會憑空出現

不論是哪種人際關係，安全感都很重要，特別是有些關係很脆弱，比如密友、家人和伴侶，就更要小心維持。不過反倒是在親密關係中，我們最可能忽略對方，沒有保護他的安全感，所以對方一旦感到受傷，為了自保就會採取防衛姿態。

我們總是以為，對方出現在自己生命是理所當然的，彼此互相依賴這麼久了，所以一定不會離開。但只要對方無法感到安心，信任感就會打折，安全感也會減低。

在人生的歷程中，許多人的安全感都曾受過傷害，也只能帶著創傷繼續過下去。在這個世界裡，當一個坦然的人是需要勇氣的，因為那樣太容易受傷了。獲得對方的信任，不讓他們受傷，是一種美德和榮譽。若你重視這段難得的緣分，至少就要維持對方的安全感。

**進入一段關係時，做出承諾、維持彼此的安全感，是雙方都同意的「協定」。**這種「協定」通常不會明講出來，但雙方都預期對方會做到。一般來說，如果對方打從一開始就沒有要給你安全感，你大概也不會和他發展關係。

不論雙方的歧見有多嚴重，都可以先達成協議，承諾找出解決方案、做出各種嘗試，讓彼此都能感到安心。當彼此都真心相信，對方會優先考量自己的安全感，在這個基礎上我們就能暢所欲言，不會感到受傷。

## 信任感是所有安全感的基礎

安全感必須建立在信任感之上，沒有信任感就無法發展安全感；缺乏安全感，關係就無法茁壯。它也是我們個人安全感的基礎；必須信任自己，在人生的旅途上才能感到安心。有信任感，才能相信對方會坦承以對、言行一致，願意兌現已經承諾的事。

### 有個簡單方法可以培養信任感：雙方要盡可能對彼此公開透明

有些人天生比較注重隱私，那就在個人容許的範圍內坦承以對，這也是不錯的作法。清楚了解彼此的狀況，不僅能培養信任感，感情也會更加密切。保持公開透明，也能避免對方的誤解，以為我們遮遮掩掩是有不可告人之事。

**信守約定也很重要。**有些約定很明確，可以大聲說出來，如「我不會告訴任何人你的診斷結果」。有些約定則是約定俗成，不需要特別強調，例如伴侶不可以對彼此說謊、不可以暴力相向。大多數的關係約定都不需明說，人人都會以坦然的態度，發揮同情心、尊重彼此。

人們要認識一段時間，在各種不同情境下互相觀察，看看對方是否會信守約定，才會發展出信任感。信任崩壞後，關係還是有機會能重建、修復。只要加倍努力，重建後彼此還會變得更有安全感，情感比以前更緊密。人際關係就像身體一樣，會生病，也可以變得健康。