

♥ 近期活動訊息

1.【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~

2.【大學招聯會 113 年「大學先修課程資訊平臺」資訊】：提供獲各大學錄取之高三準大學生自主規劃銜接進入大學之學習，由 15 所夥伴學校（如清大、政大、陽明交大、成大、北藝、中央、中興、中山、中正等）針對「微積分」、「生命科學導論」、「程式設計導論」、「經濟學」、「日文」、「心理學」及「藝術人文」等 13 個領域開設課程。詳情請參見輔導處網站「最新消息」。

3.【臺灣大學 113 年「全國夏季學院暑期通識課程」】：「國立臺灣大學全國夏季學院課程」於 113 年 7 月 1 日至 113 年 8 月 23 日期間上課，部分課程開放高中生修課，詳情請參見輔導處網站「最新消息」。

♥ 性平教育文章

性單戀是什麼？

我可以喜歡你，但你千萬不要喜歡我 - 性單戀者的告白

作者：葉若玫 心理師

性單戀是什麼？性單戀症是一種病嗎？其實「我可以喜歡你，但你千萬不要喜歡我」就是性單戀者面對親密關係的常見反映。即使是面對喜歡的人，一旦對方開始釋出好感、積極示好，就會忍不住從心理或生理上產生抗拒、排斥甚至不舒服的相關症狀。

一、性單戀症狀

小涵今年 24 歲，他一直沒有辦法順利建立一段親密關係，他其實跟好幾個人約會過，也對幾位產生好感，甚至積極邀約對方，向對方表達自己的好感。然而持續不了多久，一旦對方開始比較積極向他示好，不論是接收到言語還是行為上的表現，小涵就開始覺得不太舒服，有種排斥的感覺油然而生，好感一下子就消失了，開始冷淡或拒絕對方，他也很想知道自己究竟怎麼了？小涵面對關係曾出現以下症狀：

1、心理的感覺

排斥感：當約會結束對方表示要送小涵回家時，小涵就會覺得渾身不自在，很排斥對方要對她好，為他付出，他很抗拒且排斥。

恐懼感：當有人對小涵表示自己對小涵很有好感，小涵會很害怕，他真心的覺得好恐怖，希望對方不要來喜歡自己。

厭惡感：當有人對小涵告白表示希望跟他交往，小涵打從內心感到厭惡至極，他覺得好討厭、好噁心，怎麼會有人要跟他交往，他完全無法接受。

2、生理的反應

伴隨這些情緒，小涵產生一些生理反應。他有時候會因為排斥而僵住，渾身緊繃無法放鬆；有時候會因為恐懼而心跳加速且冒冷汗；有時候會因為厭惡而反胃想吐。

二、為什麼會產生性單戀呢？

性單戀目前是一個流行語，被許多人提出來討論，也有各類定義與解釋，有一定的關注度且值得探究，但尚無學術研究進行實證與理論統整，筆者針對網路資料整理出兩大可能原因：

1、先天特質論

主張性單戀並非創傷與童年經驗所導致，而是基於先天的特質，使得有一群人，雖然從小受到良好的照顧，生理與心理需求都充分被滿足，只是天生對親密關係感到排斥，能夠自主的去喜歡他人；但就是無法接受他人喜歡自己，無法建立關係。

2、依附理論

就心理學的角度來說，性單戀的許多特性和反應，偏向逃避型依附。Kelly Brennan 等學者針對依附關係進行研究，提出四個依附類型：安全型、逃避型、焦慮型、混亂型。

逃避型依附者，可能在需要的時候無法及時得到照顧者的陪伴，經常被忽略、被不當的嚴厲管教，導致個體逐漸不主動尋求照顧者的支持。不會表露自己的失望，也不太容易相信他人，而難以跟他人產生依賴關係或對親密關係感到恐懼，認為自己不值得被愛；但仍可能進入一段親密關係，只是在關係中有逃避親密的傾向。

性單戀對親密關係的恐懼與排斥，很可能源於童年形成的逃避型依附關係，由於打從心底相信自己不值得被愛，因此當有人喜歡自己時，性單戀者會極度困惑，怎麼會有人喜歡不值得被愛的自己，這實在太讓人恐懼了，甚至進一步觸及內在深層的自我厭惡，連我都不喜歡我自己了，竟然還有人喜歡我，真是太噁心了。

三、性單戀會發生在我身上嗎？性單戀常見問題

1、怎麼知道自己是不是性單戀？

首先請仔細閱讀文中小涵的故事，然後回顧自己的生活經驗，不要太快下定論，那可能會為自己貼上多餘的標籤。如果在閱讀中有所共鳴，就用自己習慣的方式紀錄下來，然後找到信任的朋友或親人，試著跟他分享自己對於性單戀的困惑，透過跟親近的人討論，我們可以得知他人對我們的看法，也許對於這個問題會有更開闊的視野，或是更清楚的方向。

2、性單戀會好嗎？性單戀怎麼辦？

這是一個很好的問題，讓我們先慢下來思考一下自己對性單戀的觀感與理解。

- > 你認為性單戀對你來說造成多大程度的困擾呢？1 - 100 分，你會打幾分？
- > 你認為性單戀這樣的傾向對自己的影響是什麼？好的與壞的影響都可以列出來。
- > 你有多希望改變自己可能的性單戀傾向，1 - 100 分，你會打幾分？
- > 性單戀是一種病嗎？需要被治療嗎？能治好嗎？

事實上，性單戀並不是一種病，也沒有證據顯示這樣的傾向需要被治療，但如果對親密關係的性單戀傾向對你造成很大的困擾，且你很大程度的希望能改變現況，那麼很可能就需要經歷積極投入改變的歷程。

我們可以在與他人建立關係時，時刻保持對自我的覺察，一旦發現自己很容易對他人合理範圍的示好，感到心理與生理上的排斥，就稍微慢下腳步，給予自己一個關照自我感受的空間與時間，透過適當的方式調節感受與想法，抒發不舒服的感覺，再繼續面對關係，避免急著破壞與離開關係。

關係的問題總是在關係中產生改變，因此很適合在一段安全的諮商關係中探索性單戀的議題，經驗關係的互動與改變。向他人訴說也許不是件容易的事，但只要你開始投入自我探索與改變的歷程，那就有很大的機會鬆動生命的齒輪。