



問 樵 105 期

發行人：陳漢銘
本期主編：黃心儀
編輯小組：輔導室
期別：107 年 5 月
本月主題：情感教育
輔導工作委員會

愛情3問

別人對我表白，怎麼拒絕比較適當？或如何拒絕別人的追求？

別人向自己表白時，對方卻又不是自己喜歡的人，真是令人困擾！遇到這樣狀況時，先釐清自己的感受，不要因為一時的尷尬或是不知所措，而對他人惡言相向、傷害對方；每個人都想被愛、被需要、被肯定，儘可能站在對方立場，同理對方的行為、態度，再用誠懇且堅定的方式表達內心的想法，清楚的說出不喜歡，但婉轉的加上一句解釋，為雙方保留餘地，不將彼此逼入死角，還是可以當朋友，讓對方有信心再次往幸福出發。

是不是先說分手就可以保住面子？

很多人以為，條件比較好的人容易提出分手，所以當感情走不下去時，往往認為先提分手的那個人比較佔優勢。但有人曾說過：「每一段感情的分開，就像原本緊密的靈魂撕裂一樣，是讓人痛苦和難過的。」因此，不要因為面子問題，而輕易把分手掛在嘴邊。但感情若真的遇到瓶頸時，我們可以想想以下三個原則，釐清是真的有分手的必要？還是只是在氣頭上而已呢？

1. 考慮清楚：負向情緒不斷累積、不對等的付出、週遭的阻力等…有太多因素不斷考驗著曾經相愛的伴侶，如果分手前，我們給彼此機會，再次思考這些因素，是否是我們可以一起努力改變的，或許我們就不會在幾天或幾年後，後悔當初的決定，讓自己與幸福擦身而過。
2. 將心比心：每個人都需要被愛、被需要、被肯定；因此，無論是自己或對方，有了分手想法時，都可能深害曾經相愛的對象；如果我們能站在對方的立場，同理對方的行為、態度，多一分包容和感謝，或許可以更有智慧的面對分手帶來的衝擊。
3. 不說氣話：每個相愛的伴侶，難免都會有衝突和不愉快，如果因為一時的氣憤，常常將分手掛嘴邊，持續循環在負向情緒中，那我們就可能模糊了一開始衝突的焦點，而失去溝通、改變的機會。

談戀愛一定要膩在一起嗎？另一半好黏人，該怎麼辦？

小時候我們會自然地黏著爸爸媽媽或是其他重要的照顧者嗎？這就是一種依附的情感，而這會漸漸發展成我們的人格、待人接物的特性也就是所謂的依附風格。依附風格大致能夠被分為四類如下：安全依附、逃避依附、焦慮依附、排除依附。而不同的組合都有不同的特色，所以愛付出的程度要到多少，就要先了解彼此的依附風格，給彼此安全感並協調出雙方都可以接受的方式，才不會造成一方覺得壓力過大，另一方卻又覺得自己付出沒有得到回應，而在兩人的關係中失去平衡。



分辨危險情人、學會如何保護自己

約會防暴小技巧：

1. 「防人之心不可無」。
2. 約會時間要「正常」。
3. 約會場所要正當。
4. 約會的對象要正派。

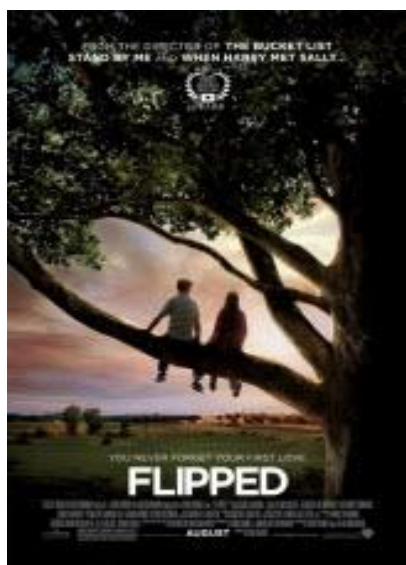
【所謂正派，並不是可以從外觀和穿著上看出來的，而是從他的行為、舉止與態度上來觀察。】

我們還可以透過幾個項目，來判斷對方是否有約會暴力的傾向喔！

1. 我們的關係常常很激烈。
2. 佔有欲很強。
3. 情緒轉變大。
4. 什麼事都怪別人。
5. 常有言語暴力。
6. 對別人的需要很冷漠。
7. 過去與現在曾有暴力行為。
8. 濫用藥物或酗酒者。
9. 對方提出「非份」的要求，被拒絕後，會立刻大怒。

影片推薦

怦然心動



【內容簡介】

茱莉虔誠地相信三件事：樹是聖潔的（特別是她最愛的無花果樹）、她在後院裡飼養的雞生出來的雞蛋是最衛生的、以及總有一天她會和布萊斯接吻。

二年級時在看到布萊斯的藍眼睛那一瞬間，茱莉的心就被他擊中了。不幸的是，布萊斯對她從來沒有感覺，而且，他認為茱莉有點怪，怎麼會有人把養雞和坐在樹下看成樂趣呢？

沒想到，到了八年級，布萊斯開始覺得茱莉不同尋常的興趣和對於家庭的自豪感使她顯得很有魅力。但茱莉卻開始覺得布萊斯漂亮的藍眼睛也許和他本人一樣其實很空洞。畢竟，怎麼會有人不把別人對樹和雞的感情當回事呢？

◎《怦然心動》就是一部小眾的、特別的電影，它將你置於一種溫暖的、有趣的，又充滿人文關懷的氛圍中，直到最後給你一個看上去也並不那麼不靠譜的美好的故事。——《洛杉磯時報》

◎一部動機很棒的家庭電影，它本有關於初戀的細節和生活的課程，這遠比電影將一些天才的角色置於影片中心要好得多。——《綜藝》

活動花絮

