

精選書摘：來練愛吧

諮商心理師 施宥安/撰文

你是否有曾經歷刻苦銘心的愛情，
明明用盡所有力氣去愛對方卻換來失敗下場？
你是否總是向外索取愛？
這樣愛的感覺，卻不知道該可以怎麼給自己？



人的一生當中，總會經歷過單戀、踏進過幾段感情、接受過失戀的結局。但千古不變的，不論交往的對象是誰，總希望能有個浪漫的愛情，擁有一位專屬天使在身旁，照護並呵護自己，然後成為全天下最幸福的人。

書名：來練愛吧
作者：趙安安
出版社：商周出版
出版日期 2016-09-08

大學傳說必修四學分：課業、社團、打工、愛情。前三項要達成或許並不困難，但關於愛情學分，卻不是每個人想修就能到手，而即使到手了，這個愛情學分卻不像棒棒糖一般甜美，反而讓自己傷痕累累。

有些人在感情世界中，會採用猜測對方的喜好等方式，將自己原本的模樣、喜好、夢想等都逐漸隱藏起來，而將自己雕刻成對方喜歡的樣貌，並希冀能因此讓對方能多疼愛自己一點，讓這段感情有朝一日能修成正果，邁向童話故事中王子與公主過著幸福快樂的生活。

「不做自己的你，快樂嗎？」

會不會在某個夜深人靜的時刻，忽然思索著，在這樣的愛情世界當中，真的快樂嗎？如果我們一直用委屈或改變自己的方式去愛人，只求對方的一抹微笑或把自己放在心上，而把自己的幸福和喜怒哀樂交給對方做決定，這樣表面上看起來是幸福，但自我的聲音，逐漸消失不見，取代的只有對方的要求與一切才是重要的，這樣的狀況就像是我好愛你，但我不愛自己。這樣的關係，一旦失敗收場，只會在感情簿上又記上一筆，然後逐漸在感情的道路上挫折與缺乏自信。

好的愛情是你通過一個人看到整個世界，壞的愛情是你為了一個人捨棄世界。

書中提到一個重要的觀念-健康的愛，是H 不是A：字母H 顧名思義就是兩邊站直，中間相連，意味著兩個相愛的人各自在自己的位置上，都能獨立生活的很好；在相處時也能彼此分享，相互鼓勵，相處愉悅，彼此都能有所提升，這樣就是健康的愛情關係。而A 是兩端相觸，看似牢靠的三角形，實際上只要其中一角倒下，另一角也會難以自立，這是不健康的愛情關係。

這本書在教我們如何跟自己「談場戀愛」：學會愛自己，從接受自己的不完美開始、學習「無條件的愛」開始，也就是說，我們不需要去做什麼特別的事情，只需要從「接納自己開始」。從我們呱呱落地開始，就接受了父母親或重要他人的關愛，這樣的愛，往後也造就著使我們知道如何愛自己與尊重自己；但有些人的童年過的並非如此平順，他們未曾品嚐過這樣的愛，所以不懂得如何愛人，也不懂如何愛自己，因此長大後通常要經過許多的努力，才能逐漸學習到愛的功課。

愛自己是一場終生戀情的開始。

每個人都要和自己談一場終生的戀愛，只有愛自己、接納自己，才能使自己獲得更多的快樂，擁有越來越多感覺自己很美的時刻；也只有愛自己，悅納自己，你才能讓身邊的人跟著你一起快樂。但愛自己是需要練習的，以下提供種方法，不妨每天花些時間，好好練習一下吧！



好好與自己相處

你有多久沒有好好的和自己相處了？許多人害怕獨處，所以常會往人群裡靠近、或是在感情中極度想找個人陪，但在心靈上卻是空虛的。獨處的重點在於好好地陪伴自己，你可以花半天的時間，放下手中的3C 產品，看本有意義的書籍或是到咖啡廳好好的享受片刻的寧靜，聆聽內心深處的聲音，不論這樣的聲音是好的或是自己無法接受的，先讓它們出現吧！也唯有如此，才能夠更加認識自己。

知道自己的需求/渴望

有時，瞭解自己要什麼，或許不是那麼容易的事情，就像有些人談戀愛是靠一種fu，fu 對了感覺就對了，沒有什麼原因。但有時候「原因或渴望」往往是支持我們進續前進的動力。在感情世界中，如果連自己都不了解自己、不瞭解自己的需求，那要對方怎麼懂你呢？所以，從現在開始，試著去瞭解自己的需要吧，如果還是擠破腦也想不出來，那不妨先從「自己不想要的」動手思考寫下來吧！

收藏自己的優點，認識自己的缺點

每個人身上或多或少都會有缺點，有些人選擇接受、有些人選擇隱藏，或甚至因為在意他人的眼光而辛苦的將這些缺點給隱藏起來。吳若權曾說過一句話：「自信是欣賞自己的優點，也願意接納自己的缺點」。從現在開始，當看見缺點時不要在將它們鎖在某個角落，因為這些都是造就成現在的自己，試著無條件地接納自己，相信如此一來，逐漸能夠不再那麼擔心他人看到自己那不同的眼光或評價，取而代之的是接納自己全部後的自信喔！

諮詢中心4月活動快報

愛情的文本旅程
性別平等教育議題研討電影賞析

當他們認真編織時

以電影為主題的研討活動，是性別平等教育議題研討電影賞析活動的其中一項。透過電影賞析活動，讓學生了解電影中隱含的性別平等教育議題，並透過小組討論、角色扮演等方式，讓學生在輕鬆愉快的氣氛中，學習性別平等教育的知識與技能。

蔡容容 諮商心理師 日期：3/27(二)，18:00-21:00
地點：演講廳(教務處樓上)

聽說

「聽說」是台灣第一部以「聽覺障礙」為主題的電影。它不僅是一部感人至深的愛情故事，更是一部探討社會對聽覺障礙者的偏見與歧視的社會寫實片。電影透過細膩的敘述，展現了聽覺障礙者在面對愛情、工作與社會壓力時的種種困境與掙扎。本片不僅具有極高的藝術價值，更是一部具有強烈社會教育意義的佳作。透過觀賞本片，觀眾可以深入了解聽覺障礙者的生活現況，並思考如何建立一個更加包容與平等的社會環境。

李彥徵 諮商心理師 日期：4/12(四)，18:00-21:00
地點：演講廳(教務處樓上)

報名方式：
1. 親至研習中心(研習室)：逢光華南系3 樓303室Good
2. 全校研習會可登錄課外學分

 

指導單位：教育部、中華大學性別平等教育委員會 承辦單位：中華大學高級國際暨輔導中心