

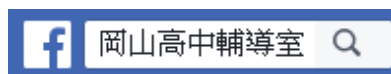
岡城心語

國立岡山高中輔導刊物

❖第 57 期❖民國 110 年 1 月出刊❖發行單位：國立岡山高中輔導室❖發行人：張國津校長、陳閔華主任 ❖編輯：蔡欣穎老師、編輯志工群

本期主題：修練愛情 戀愛前的準備 約會安全守則 如何拒絕他人：我訊息 表達自己的想法：三明治溝通法 避免成為恐怖情人 好愛好散：提出分手與失戀的自我調適 書籍與短片介紹 11.20 混障綜藝團表演：心得佳作 輔導室活動照片 排版：蔡欣穎老師、曾柏城

同學和師長們閱讀本期內容後，可於岡中輔導室 FB 粉絲專頁本期岡城心語的貼文回答問題，答對者將隨機抽出幸運者，我們準備了小禮物在等您。另外為了讓志工們用心編輯的刊物，發揮更大的價值與功能。也可投稿，管道有兩種：A.至粉絲專頁上留言；B.填寫 Google 表單。文長 300 字為限。請註明 57 期岡城心語心得投稿和您的班級、大名喔！若投稿文章獲刊登於下期之岡城心語，將記嘉獎壹支，歡迎踴躍投稿，1/15(五)截止。



戀愛前的準備

210 林文芊整理

看著校園中的情侶，你心中是否有種不甘心，腦中浮現「要不我也找一個！」的念頭，不要著急，我們先來思考愛情關係，也認識自己是什麼樣的人。

1. 找到自己的亮點

你想要給別人什麼感覺呢？你喜歡鏡子裡的自己嗎？如果希望有一些改變，可以從適度的運動與均衡的飲食下手，零用錢夠的話替自己挑選一兩件喜歡的衣服款式，也可以多練習表達想法、培養自己的能力與興趣，讓別人更認識你。

2. 給人安全感，彼此互相信任

有安全感的關係比較能走得長久，如果不確定自己能不能給別人安全感，可以詢問身邊的親友，你讓他們放心嗎？也請他們給你一些建議。

3. 尊重彼此空間

每個人都有自己對愛情的期待，需要一起討論與花時間磨合，適度保持距離，尊重彼此需要的空間，可以讓關係更長久。

4. 接受戀愛關係會有起伏

再認真的追求，再細膩的戀愛經營，都無法保證戀愛會一帆風順，所以好好珍惜每一段關係，也接受感情可能的結束，學習整理過程中的經驗，讓下一次的感情更順利，也是要學習的課題。

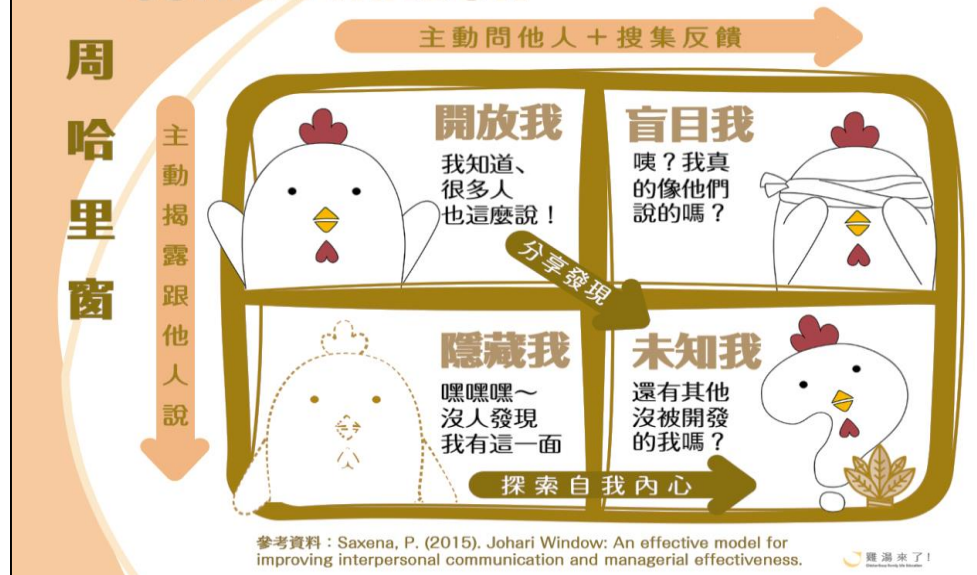
在戀愛的路上，我們需要有接受失敗的勇氣與恆久磨練的信心。所以，不論是沒告白成功、戀情不順、還是分手，請練習有風度地接受這件事。

(文章引用自性福 e 學園：好想談戀愛？你應該要先知道的三件事 <https://reurl.cc/MdrNXX>)



國立岡山高中岡城心語 5 7 期

JOHARI WINDOW



透過自我探索和他人的回饋可以幫助我們認識自己！（圖片取自雞湯來了 <https://reurl.cc/O30bVZ>）

約會安全守則

203 蔡智宏整理

1. 三段式規劃約會：可先在大的團體中觀察對方，再透過小團體約會加深認識後，最後才進入雙人約會。
2. 避開危險場景：選擇公開、安全的場所，最好不要單獨赴約，避免約在私人的住處。
3. 做好自我防護措施：約會時注意飲食不要離開視線；感覺不對要勇敢說出自己感受、表達拒絕，甚至直接離開。
4. 設下門禁時間：約會時告知親友並保持聯繫，回家時間最好控制在晚餐後 1 至 2 小時內。

*根據《刑法》227 條，對於未滿 16 歲之人的性行為，不管是自願或是被迫，都會有罪。

(引用自衛生福利部：約會守則大進擊 出遊四招護自己 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-55332-1.html>)

一、釐清自己真實感受

在情緒高漲時，試著先深呼吸冷靜一下，然後問自己「我為什麼覺得不高興？」，覺察自己的情緒，並表達給對方知道，這樣對方才能理解為何你無法接受，意識到開啟溝通的重要性。

二、使用「我訊息」：表達感受、事實及期待

(一) 第一步驟：描述個人的感受

- 訊息結構：我覺得... (例如：我覺得有些為難。)

「我訊息」重視表達我的想法與感受，而非批評對方事情都做不好、很糟糕，而強迫對方一定要接受你的提議，畢竟溝通是為了讓彼此更加認識也達成共識，一味指責只會讓彼此的距離越來越遠。

(二) 第二步驟：客觀的描述事實

- 訊息結構：因為... (例如：因為你最近很常傳一些曖昧的訊息給我，讓我不知道怎麼回應。)

當我們在溝通的時候，盡量把談話的焦點放在一個特定的情況或行為，少用你都「一直」、「永遠」、「都是」...等等的字眼，如果把對方說成一個不求改變的人，那對方也不會有想調整自己的動力。

(三) 第三步驟：具體告訴對方你希望他怎麼做

- 訊息結構：我希望... (例如：謝謝你對我的用心，但比起當情侶我還是希望我們是朋友關係。)

在表達完自己的觀點後，也要練習站在對方的立場去思考，並表達對對方的期待。

(引用自雞湯來了：雙贏溝通(下)「我訊息」溫和而堅定表達出自己想法 <https://reurl.cc/Q30W4o>)



表達自己的想法：三明治溝通法

「講了也沒用，他這個人就是這樣啊!」、「我跟他講了之後，他會不會討厭我?」、「啊!好尷尬...到底要怎麼開口?」。你也曾經遇過這些令人煩惱問題嗎?以下介紹三明治溝通法，帮助大家吵架時，能夠確實傳達想法又不破壞雙方的關係。

● Step1：演一齣內心戲

1. 釐清溝通目的：我最想請對方改變的一件事是什麼?
2. 釐清自己希望的關係狀態：我希望彼此的關係是什麼狀態?

● Step2：營造氣氛

找個安靜、不會受到外界干擾的空間，有助於讓溝通更順利。

● Step3：三明治溝通法

1. F1.來點好聽話：肯定對方，能使對方心情不緊繃，對接下來的談話有更高的接受度。
2. F2.肺腑之言：委婉說出自己的建議及想法。
3. F3.收尾好聽話：正面表達自己的信任及期盼。



步驟	親子篇	同學篇	情侶篇
F1	弟弟~我知道你很努力克制自己玩手機，但還是會忍不住想拿出來玩。	我知道你平時都很負責的，今天是真的忙不過來了，才會找我幫忙。	你平常都很準時赴約，今天是來的路上臨時有事嗎?
F2	我希望你能先把書讀完，再玩手遊，這樣學業休閒也可以兩兼顧了。	不過我今天要趕一份功課很花時間，這個忙可能要麻煩你請別人幫忙。	空等了半個小時，最初很火大，之後越來越擔心你會不會發生什麼事了。
F3	這也是我們約定的對嗎?我相信你做能到的。	下次我如果時間許可，一定會幫你!	希望你下次晚到可以先打電話告訴我。

(引用自雞湯來了：雙贏溝通(上)「三明治說話術」把話好好說，對方順耳聽 <https://reurl.cc/VXKRMN>)

避免成為恐怖情人

一、恐怖情人的特質

(一)強烈的控制慾：這個世界我只為你而活

戀愛初期會覺得他的控制行為是愛你的表現，但隨著相處時間越長，他對你的控制範圍就越加擴大，像是想掌握你的行蹤、限制人際活動或個人自由，且不顧慮你的感受。

(二)激烈的情緒轉變

他的情緒起伏大，上一秒還在對你說說笑笑，下一秒卻突然暴怒、摔東西、打人、大吼大叫。

(三)暴力後的甜蜜：又是蜜糖又是鞭子。

當你忍無可忍提出分手後，他便會用盡一切想挽回你的心，藉此挽回這段感情。

(四)擁有同歸於盡的念頭：得不到你，那我就毀了你。

如果他試過了任何方法，卻依然無法挽回你，那麼他便可能產生更強烈的攻擊性，像是與你同歸於盡的想法。

(五) 什麼事都怪罪別人

認為有錯的都是對方，將錯誤怪罪到環境、他人，甚至合理化自己的過失。

(六) 不顧慮你的感受

很少考慮你的感受，結果只會令你的心變得越來越累，卻又無法對關係放手。

二、如何避免成為「恐怖情人」：從覺察自己開始

(一) 了解愛情發展的階段挑戰與發展能力：了解愛情不總是一帆風順，需要學習在關係中傾聽他人與表達自我。

(二) 培養調解情緒的能力

1. 停：感受到自己有強烈情緒時，先讓自己停下來，離開現場或先去做其他活動。
2. 看&聽：察覺自己內在的情緒與感受為何，當我們能夠傾聽自己的感覺時，較能進一步調節我們的情緒。
3. 想：當冷靜下來後，再進一步思考自己真正的需要是什麼，以及原本打算的行動是否可以真的達到自己的期待。
4. 允許自己接受協助。

(引用自性福 e 學園：如何避免成為「恐怖情人」<https://reurl.cc/VXKRIZ>、危險情人停看聽 <https://reurl.cc/bRMW53>、BAZAAR 他是恐怖情人嗎？心理師解析 3 大恐怖情人徵兆！<https://reurl.cc/Mdr3vL>)

好愛好散：提出分手與失戀的自我調適

209 曾柏城整理

每一段戀情的結束，會感到寂寞、難過的痛心入骨，也可能會感覺如釋重負，但無論什麼感受，戀情的結束就是會使日常習慣突然的改變，面對這樣的改變，總會有一段不適應期，接下來的文章中，會介紹幾個如何與伴侶提出分手要求的方法，和幾個分手後調適自己的方式。

一、分手如何表達

- (一) 先拉開距離、沉澱自己：先逐漸拉開雙方的距離和相處時間，讓彼此冷靜下來，也思考對分手的想法。
- (二) 約對方到一個公開、安全的地方：減少對方因為無法接受分手，而出現攻擊行為的風險。
- (三) 不激怒對方：離開是一件需要時間接受的事，情緒上的刺激可能會導致無法挽回的後果。
- (四) 確實且不保留的分開：明確表示分手的想法，不可語帶保留，讓情感盤根錯節，甚至糾葛到難以分開的地步。
- (五) 勇敢、抬頭挺胸的面對：勇敢面對自己有分手的選擇。
- (六) 保護自身安全：若對方在提分手後，出現辱罵、肢體衝突，避免再刺激對方，盡量離開現場或向他人求救。

二、失戀的調適方法

(一) 打包情緒的行囊：

給自己一些時間抒發情緒，或找信任的親友聊聊、做自己喜歡的事，把焦點放在生活上，維持作息穩定。

(二) 一段空白期是必要的：

「無縫接軌」雖然填補心靈上的空虛，但其實自己並未準備好進入下一段關係，也給他人帶來壓力。

(三) 保持尊嚴：

若不幸被提出了分手的要求，幾經溝通還是無法挽回，還是要尊重對方的意願，避免苦苦哀求復合，甚至開始騷擾對方，你可以失去戀情，但也千萬別把尊嚴給賠上去，讓自己適應沒有對方的生活，繼續步上人生的正軌。

(四) 反思關係中的體悟：

省思這段情感關係中，自己喜歡什麼樣的互動方式，希望能和什麼樣的人在一起，這段感情發生了什麼問題，自己和對方可以改進的事情，透過深刻的反思可以幫助我們在下一段感情中更加順利，也讓自己成為一個更為成熟的大人。

(引用自戀愛乾麻醬 STOP 安全分手計畫 <http://lir.38.org.tw/STOP-plan>)



書籍與短片介紹

203 李光偉整理



- 書名：有一種分手叫不遺憾
- 作者：AWE 情感工作室，文飛 (Dana)
- 出版社：時報出版

● 簡介

如果你不知道該怎麼面對分手 / 被分手，下一段戀愛就將重蹈覆轍上一次的問題，因此這本書幫助大家分析在分手階段常見的盲點、內耗與迷思，也引導大家學習療癒自己的傷痛，對關係有更深刻的體悟。

(書籍介紹和圖片取自博客來網站)

<https://www.books.com.tw/products/0010860779#CategoryP00a400020009>)

● 反思：分手後的調適

分手之後會經歷一段希望對方滿足自己的需求，卻又意識到這件事已經無法達成的失落，因此分手後如何調適自己就變得相當重要，以下我推薦幾件可做的事，幫助你調適自己。

1. 培養喜好

一個人的時候，你會發現有更多的時間去豐富你的身心靈，培養讓自己的愛好，實現那些曾經僅是幻想卻未付諸行動的事。因為接觸新的環境、過自己想要的生活，能幫助自己脫離分手後的空虛。

2. 閱讀

閱讀不僅能提升個人內涵，還能開拓視野，當你心情煩悶，試著找些能夠引發好奇或整理想法的書，文字的力量能將好的思維傳到腦海裡。

分手後的情緒調控 與戒斷方法

- 影片名稱：
【分手挽回實作 SOP】分手失戀後的情緒調控法
- 講者：Stephen

● 影片重點

1. 抒發情緒

分手初期，許多人情緒可能顯得混亂而起伏不定，此時可以透過跟他人談話、書寫或運動，幫助自己排解情緒。

2. 轉移注意力

學習一些簡單好上手的新事物、進行較高強度的運動、用客觀的方式回憶感情中的往事，可以幫助自己減少聚焦在失戀的悲傷中。

3. 陪伴失戀者的方式

以傾聽對方為主，展現出接納與同理的態度，不一定要給他建議。
(影片介紹和圖片取自 Stephen 的 Youtube 頻道
<https://www.youtube.com/watch?v=gaKL444etZg>)



11.20混障綜藝團演出：心得佳作



原來身體再怎麼不完美，也能過得很精采，活出自己的人生。對比到自己，我又有什麼好抱怨日常瑣事的不順遂，應該更加積極的面對未來的每一天。即使面對困難與挫折也要迎上前，而不是選擇逃避，就像混障綜藝團的團員克服自身的困難，勇敢得邁步向前，並找到一件熱愛的事為自己的存在創造價值。



深刻了解到原來我們認為最基本的身心健全在某些人士眼中是多麼珍貴，也讓我看見在這麼絕望的生命中依舊走出了豐富的人生。現在課業沒有像以前國中時那麼順利，感覺自己明明比以前還努力卻沒什麼分數成長的跡象，當看到混障的團員們用自己的方式活下去，我想是時候用不同的方式來對待課業了。

希望如果能被看見，應該就像那天，台上台下的亮光。那天的節目真的很棒，哥哥姐姐都很樂觀，帶給我被感染想完成某些事的動力。或多或少，人生都會遇見挫折，只是早晚輕重的分別。那勇氣從何而來？我會先想起勇敢的你們。最後，我體會到 - 每個靈魂都有無限可能，只要能勇敢打破限制。



這次的場合讓我徹底明白到「心態」的重要性，可以突破一切外在的阻力，即使身上不完美，但依舊可憑藉不斷努力，完成真正想做的事情。現在才懂，不是學校的不足讓我失去競爭力，而是我自己的內心和心態不夠堅定，總是想要放輕鬆一點。

看著他們的演出，從一開始的佩服轉到最後的感動，其實過程中我都有觀察他們的眼神，只要一有歡呼聲或掌聲，他們就會更有自信的繼續表演下去，讓我愈看愈投入。他們不在乎自己是否有缺陷，反而很努力地完成每一個表演，那我們衣食無缺，手腳也健全，我們更應該過好每一天的生活。

他們熱愛生命的程度遠超越我所有的期盼，我很羨慕他們如此珍愛生命的態度，他們讓我意識到身為人的快樂和勇敢，面對挫折也要越挫越勇鼓起胸膛奮戰到底。我想學習如他們一般堅強的意志、想學習那無怨無悔的辛苦態度，更想學習那傳達給眾人的生生不息，將自己的生命發光發熱。

請心得被刊登的同學來輔導室找欣穎老師登記班級、姓名、座號。

我雖然是第一次看這個表演，但其實有些成員是我聽過的，光聽就覺得很厲害了，經過這次表演後更驚艷了，每一個上台表演的身障者都很美很精采！看到你們樂觀態度，我也會不自覺的把這個態度帶到自己身上，想著我們受的苦比別人還少，沒有資格自怨自艾，必須努力向上跟你們一樣活出自己！

輔導室活動相片



11 月學群講座 (16 場)



12.7 高雄餐旅大學參訪



12.16 安德烈食物銀行志工



12.18 生涯探索活動：科技 in life



12.18 職場達人講座：行銷公開



12.18 職場達人講座：會計師

編輯志工



感謝認真的輔導室編輯志工
一起完成這學期的岡城心語！

103 洪鈺涵、102 邱楨懿
203 李光偉、203 蔡智宏
209 曾柏城、210 林文芊

