

# 岡城心語

國立岡山高中輔導刊物

❖第 61 期❖民國 111 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：幸福的愛情劇本 健康的愛情關係 尋找理想情人 關於告白：追求者與被告白者 吵架了，怎麼辦？  
小心親密關係暴力 輔導室活動

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 61 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，1/14(五)截止。



## 健康的愛情關係

213 陳怡心整理

健康的愛情關係可以幫助一段感情走的更長遠，以下文章將會告訴你，健康的愛情關係有哪些特徵，提供大家在找對象或是思考對方是否為適合的人時，可以有更多參考。

### 一、健康的愛情關係有哪些特徵？

給對方足夠的隱私與個人空間	相處模式	安全感	說話的技巧	付出與責任
<ul style="list-style-type: none"><li>• 尊重對方的交友</li><li>• 不會偷看對方的手機</li><li>• 尊重彼此做的選擇與決定</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 不管好事壞事都想與對方分享</li><li>• 即使吵架，不會冷戰，也不翻舊帳</li><li>• 相處時，沒有壓力</li><li>• 發生衝突，能夠與對方分享自己的看法</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 與其他異性保持距離</li><li>• 會主動報備</li><li>• 彼此信任</li><li>• 重視對方的需要</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 多稱讚對方、少抱怨</li><li>• 避免人身攻擊</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 在未來的計畫有對方</li><li>• 彼此的付出與接受較平衡</li><li>• 一起做決定，共同負責任</li></ul>

### 二、健康的愛情三要素



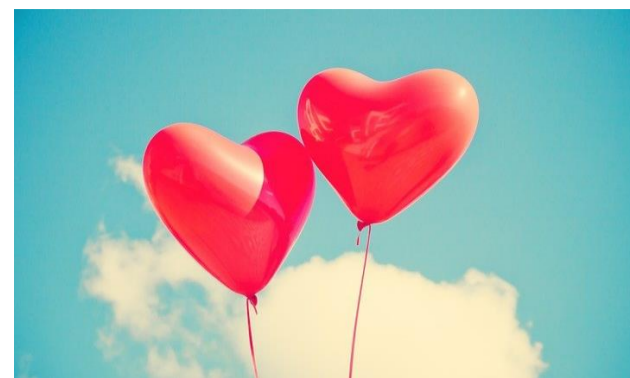
- 蘇珊·強森博士(Dr. Sue Johnson) 整理出健康愛情必備的三個要素
- 1. 易接近：健康的愛情，會讓對方感受到「我在這」，知道對方願意傾聽自己，同理自己的感受，兩人可以為對方把心門打開。
- 2. 回應性：不要忽略給予另一伴回應的重要性，如果真的有在忙，也要讓對方知道自己晚一點會回覆。
- 3. 情感投入：關注對方的情緒，並讓對方感受到自己的愛意，有越多的情感投入，就有越強的情感連結。

我發現要有一段健康的愛情關係，不是只有信任，而是還有安全感、溝通方式和其他面向需要一起考量，如果過於看重安全感，可能會讓自己的男女朋友，覺得被控制或是沒有自己的私人空間，這時就會需要共同討論出兩方都可以接受的樣子，才會讓相處更加同步，也可以互相成就對方、彼此成長。

(資料取自：天下雜誌-7 個特徵 健康的愛情原來長這樣：<https://reurl.cc/9OZ7od>、天下雜誌- 13 個原則檢視 你的愛情健康嗎？  
<https://reurl.cc/OpXGby>、家庭第一協會-健康愛情關係的 3 要素 <https://reurl.cc/6Ey7IO>)



想要確認自己跟對方適不適合，你當然可以從親密關係的重要層面著手，例如吸引力、親密、信任等，但其他特質也相當重要，例如：日常的言語、與朋友間的相處，因為你可以藉由它們來判斷，自己是不是和對的人在一起，而一開始在約會時也要注意安全，確保我們在尋找對象時，較不會受到傷害。



### 一、戀愛前的思考

#### (一)觀察對方的不同面向

要想和一個人在一起，不能光看表面，可以觀察他平常的言行是否負責、情緒穩定、個性容易相處，或是注意他跟朋友、家人的互動，來更了解對方，也找到適合自己的對象，別為了追求戀愛而隨隨便便在一起。

#### (二)練習相互溝通

相處時難免有摩擦，能夠在彼此感到不愉快時，練習傾聽、表達想法及站在對方的立場想一想，共同找到合好或是更自在的相處方式很重要，萬一兩個都不想解決這個裂痕，下一次還是可能會因為同樣的問題再發生爭吵，長期下來感情也會隨之磨損。

#### (三)要有自己的生活

不要把全部時間都放在想他，或是一定要整天跟對方黏在一起，培養自己的興趣以及愛好，擁有自己的交友圈，可以幫助自己不會因為感情而過度依賴對方、失去自我，也可以保持關係中的新鮮感。

#### (四)彼此信任與尊重

一天一通電話可以說是關心，十分鐘一通就是奪命連環 call 了，我們都不喜歡另一半動不動就問東問西、緊迫盯人，因為過度的詢問或是檢查、跟蹤舉動，其實也隱含了不信任的意涵，而不信任對一段感情來說，是相當具有殺傷力的。

### 二、約會守則

**(一)三段式規劃約會：**先規劃大團體認識及相互觀察，再透過小團體的約會加深認識，最後才進行雙人約會，不隨便答應陌生人邀約。

**(二)避開危險場景：**避免太隱蔽，太偏僻的地方，如：對方的家、山上、無人海岸，最好不要單獨前往。

**(三)做好自我防護措施：**約會時注意飲食不要離開視線；一旦感覺不對馬上離開，勇敢說出自己的感受拒絕對方不合理的要求或行為。

**(四)設下門禁時間：**約會時告知親友對象、時間、地點並保持聯繫，不要太晚回家，如：避免晚上十點後跟對方單獨約會。

### 三、省思

在這個情竇初開的年紀大家一定都會想要交個男 / 女朋友，在交往過程中，除了維持感情之外，相處也是非常重要的，尋找自己心靈相通、可以訴苦的伴侶，也在約會時注意安全，別讓感情成為你的負擔，更別為愛沖昏頭而跳進危險深淵。

(資料取自：每日頭條 - 戀愛男女必知的交往 10 大禁忌，你犯了幾個？<https://reurl.cc/12g3EV>、衛福部-約會守則大進擊 出遊四招護自己：<https://reurl.cc/3jN7M0>)



設想一下告白方的立場，好不容易表達了自己的心意卻被對方直接打槍，任誰都很難不難過或不生氣，被拒絕時難過是正常的，但拒絕方如何以較委婉的方式拒絕也很重要!

### 一、追求者要注意

#### (一)尊重對方的意願，不過度追求

我們可以喜歡一個人，但也要接受被告白方的意願，保持他希望的距離，這才能說是一段好的關係。過度追求並非浪漫，也容易讓對方心生畏懼，離你越來越遠。

#### (二)過度追求可能違反《跟蹤騷擾防制法》，包含以下行為樣態：

1. 監視、觀察、跟蹤特定人行蹤。
2. 以盯梢、守候、尾隨特定人經常出入或活動之場所。
3. 威脅、嘲弄辱罵、歧視、仇恨、貶抑的言語或動作。
4. 以電話、傳真、電子通訊、網際網路或其他設備進行干擾。
5. 要求約會、聯絡或為其他追求行為。
6. 寄送、留置、展示或播送文字、圖畫、聲音、影像。
7. 告知或出示有害其名譽之訊息或物品。
8. 濫用特定人資料，或未經其同意訂購貨品或服務。

## 跟騷法三讀通過

反覆或持續行為且與性或性別有關  
讓人感到害怕就是犯罪

**明定跟蹤騷擾8大類行為**

監視觀察、尾隨接近、歧視貶抑、通訊騷擾  
不當追求、寄送物品、妨害名譽、冒用個資

**跟蹤騷擾行為就是犯罪，最重關五年**

**完善保護被害人安全**

**警察啟動  
犯罪調查**

發動刑事強制  
處分、書面告誡

➡➡

**法院核發  
保護令**

➡➡

**預防性羈押**

## 二、被告白者如何拒絕

### (一)我訊息

我訊息結構	我覺得...	因為...(客觀事實)	我希望(具體建言)
舉例	我現在還不適合談戀愛	現在心思都放在準備學測	希望你/妳能體諒。

這邊要特別注意，並不是所有以「我」開頭的句子都是我訊息，比如說：「我覺得你/妳這樣不對」-背後有指導的意味，預設我比你/妳好的立場；「我見過的對象中，你/妳是最差的那一個」-以自己的經驗批評對方，就沒有達到「我訊息」以表達自己讓對方理解、非指責的立場。

### (二)三明治溝通法

三明治結構	上片土司：肯定對方的優點	精華的料：明白說出自己的想法	下片土司：鼓勵對方、表達相信
舉例	我覺得你/妳很優秀。	但我覺得目前我的想法還不夠成熟，對談戀愛也沒有任何打算。	我相信你/妳之後遇到欣賞的，你再表白，或許他/她會想更進一步。

(三)直接拒絕法：你/妳並不是我喜歡的類型、我已經有喜歡的人了。

(四)分析現實利弊：詢問對方是否真的有能力和你/妳交往，例如：你/妳能夠常陪我嗎？你/妳會願意溝通想法、不情緒失控嗎？

(五)透過第三者傳話：透過共同的朋友間接向對方拒絕。

(六)找各種擋箭牌：說明家人、朋友不接受你們交往，最近事情很多沒有時間談感情。

(七)間接表達：如果擔心當面講會很尷尬，也可以用電話、小紙條或通訊軟體表達。

## 三、省思

「明白說出自己感受」和「重視對方的意願」是在人際互動中很重要的事，我們可以喜歡他人，但也知道告白不等於對方一定要接受，如果被拒絕，可以理解為對方只是不想交往，並不代表對方否定的是我整個人，更不代表自己一無是處。

(資料、圖片取自：yahoo 新聞-圖秒懂跟騷法 蔡英文：讓國人安心 <https://reurl.cc/02D9L9>、WebTVAsia TOP10 - 拒絕告白的招數?! : <https://reurl.cc/7ey0o5>、Here Hear-雙贏溝通(上)「三明治說話術」把話好好說，對方順耳聽：<https://reurl.cc/ve5aek>、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/ZrQeAM>)



## 吵架了，怎麼辦？

212 黃鈺樺整理

吵架的原因有很多，可能是因為彼此情緒太滿無法溝通，或者不夠體諒對方的付出，也可能因為不了解對方而引發誤會，吵架吵過頭可能引發肢體衝突或危險，所以很需要大家一起來重視吵架時的溝通方式！

### 一、『冷靜』先暫停一切！

情緒高昂的時候很容易做出衝動後悔的事情，要學習不要讓思緒被情緒影響，先緩和當下氣憤委屈的心情，讓彼此冷靜一下，例如可以離開現場喝個水暫停爭吵，說好等一下情緒緩解再來說明問題繼續溝通。

### 二、『沉澱』了解自己和對方吵架的原因

想想剛才吵架的過程發生了什麼，對方或自己有哪些感受、在意的事希望有更好的解決，在稍後的溝通中才能理性表達自己的想法，而不是陷入自怨自艾或是把不滿都發洩在對方身上。

### 三、『合好』為了心愛的人就要主動出擊！

(一)『安撫』：先調解當下爭吵的氣氛，只有讓彼此先消氣才有辦法找出爭執的癥結點。

(二)『放下身段』：對伴侶撒撒嬌說些甜蜜情話，當你的伴侶願意先釋出善意的時候，千萬不要再繼續翻舊帳！

(三)用一個『藉口』去詢問對方的狀況：找一個和好的話題去突破吵架的尷尬氣氛。

(四)『順勢需求』：試著了解此次吵架的根源，找到問題背後的需求，給予伴侶表達需求的機會，學習當個『傾聽者』。

(五)『滿足』：滿足需求不是為了討好而選擇放棄自身立場，而是讓彼此都各退一步想想，試著滿足對方期待的結果。

我認為吵架就該好好溝通，一味冷戰、無效爭執只會讓關係漸行漸遠，善用以上方法言歸於好，找到彼此的癥結點，才能順利平息憤怒。



(資料取自：popdaily-守護愛情 | 情侶吵架和好方法，掌握 12 個秘訣技巧快速修護你的感情！：<https://reurl.cc/1oaalX>)



## 小心親密關係暴力

朱彧希實習心理師

許多偶像劇或童話的內容皆刻劃著愛情的美好，令人十分嚮往，期待自己也能成為神仙眷侶。實際戀愛後，發現除了甜蜜，更多的是相處磨合，合者聚，不合則散。

褪去熱戀期的浪漫，磨合期的互動多為爭吵，若能和平討論並提出改善方法，關係會顯著成長，然而，有些人一旦被激怒，就會透過暴力來宣洩或報復另一半，後果不堪設想。並不只有拳打腳踢才是暴力，在親密關係中，它常以不同的形式存在，且都會造成無法抹滅的傷害，以下介紹在親密關係中暴力的類型及求助方法，幫助大家在遇到類似情況時，能夠識別危險並主動求助。

### 一、親密關係暴力的類型

- (一) **肢體暴力**：透過鞭、打、踢、槌、燒或使用器械...等方式，直接對被害人造成生理上的苦痛和傷害，輕者可能身上出現瘀青，重者可能導致器官受損，甚至致人於死。
- (二) **性暴力**：利用親密關係來逼迫另一方進行不適當的性行為，在傳統的價值觀中，若一方拒絕如此要求，則易被誤認為對關係不忠（例如：你/妳一定是出軌了才不跟我發生關係。），若另一半因而心生妒忌，則會增加暴力行為出現的風險。
- (三) **精神及言語的暴力**：藉由言語威脅、貶低和否定（例如：你/妳這個爛人），或是透過製造被害人的恐懼、情緒勒索、孤立...等行為來展現攻擊，跟蹤是常見的一種方式。另外，現代科技也成為加害者的另類犯案手法，例如透過社群平台（臉書、IG、LINE）進行騷擾
- (四) **經濟暴力**：因金錢而感情糾紛的例子並不罕見，它的存在常使案情變得錯綜複雜。所謂經濟暴力，意即在經濟方面較有優勢的一方，透過各種與金錢有關的行為來欺侮被害人，例如不給生活費、過度控制對方財務、強迫借貸...等。

### 二、求助管道

- (一) **警政單位**：肢體暴力、散播不雅照、跟蹤、恐嚇等，皆屬刑法認定的犯罪行為，因此，在遭受親密關係暴力時，可以蒐集證據至警察局報案（例如：驗傷、錄音、錄影），並申請「保護令」保障自己的人身安全。
- (二) **社政單位**：可撥打 24 小時保護專線「113」，或前往各地方政府家庭暴力及性侵害防治中心尋求協助，社工人員會提供庇護安置、法律協助、醫療補助、經濟扶助、心理諮商輔導等服務。
- (三) **學校輔導單位**：對於求助警政或社政單位若有疑慮，可以先到學校輔導室尋求輔導老師的協助，老師們除了能穩定你/妳的情緒外，也會提供及連結相關資源保障你/你的安全。
- (四) **個人資源**：多數人遇到這樣的事都會覺得難以啟齒，或許可以嘗試將心中的害怕說給知心的好友或是導師聽，讓他們能陪著你/妳一起面對，就會更有勇氣對外求助。

- **延伸閱讀-都是李雅莉：「約會暴力」——誰都可能受害，卻誰也不敢說**



**守護生命 依舊愛我**

- 1 “依(一)”起行動，主動關心
- 9 “救(九)”援通報110.119
- 2 “愛”要聆聽，回應與陪伴
- 5 勇於求助“我”們同在

24小時安心專線 **1925** (語言: 依舊愛我)

其他心理諮詢電話	服務時間
高雄張老師 1980	週一至週六 9:00-12:00、14:00-17:00、18:30-21:30 週日 9:00-12:00、14:00-17:00
高雄市生命線協會 1995	24小時

**珍愛生命 幸福補手**

珍愛口訣

- 看 Looking:** 觀察，察覺自殺危險性
- 聽 Listening:** 仔細聆聽，做個關懷的傾聽者
- 轉 Learning:** 路不轉人轉，學習「心」方法
- 牽 Loving:** 拉起愛的小手，牽出幸福安全網
- 走 Living:** 人生還有很多新選擇-走向生活新選擇



## 輔導室活動



12.4 科技 in life 生涯探索活動



12.10 輔導股長心理健康講座



12.18 親職教育講座



12.21 學習歷程檔案製作講座