

發行單位：高雄科技大學學務處 諮商輔導組
編輯群：徐瑞琪 吳明陽 實習心理師
陳建霖 賴雅蘋 實習心理師
聯絡電話：07-601-1000 分機31241

心靈能量加油站



歡迎師生們前來找尋幸運牌卡，補充一日滿滿正能量！

我們的愛情，怎麼了？

在恆久愛情被無數人憧憬嚮往的同時，卻有一部分人在愛情中稟持著「速食主義」。他們不想天長地久，只想曾經擁有，異地了就轉淡，畢業了就分手（曹懷寧，2018）。為什麼他們的感情觀會呈現出這種態勢呢？其實「速食愛情」沒有所謂的對錯，也許有些人就是喜歡享受激情浪漫的感覺，有些人可能是需要透過很多段戀情的嘗試才會知道自己要什麼，但若是你是一個很渴望穩定長久的戀情，但是總會不知覺得陷入一個「速食愛情」的模式，那你就需要回頭檢視一下，到底…是哪裡出了問題？以下談談可能陷入速食愛情的原因及可因應的方式。

一、可能陷入速食愛情的原因

1. 缺乏良好的相處技巧

「對的人」並不存在，「對的關係」才是重點。所謂「對的人」並不是一個「完成體」，他並不是一個人，而是一個人與你所產生出來的關係。當我們把「人」和「關係」拆開來之後，很多原本看不懂的事情就會變得清楚。過去，我們可能都以為必定要找到那個人，良好的關係才會成立，但事實上關鍵只在於如何找出兩人相處的方法（亞瑟，2019）。俗話說，與另一伴相處就像在跳雙人舞，若是沒有互相配合，就算彼此舞技再好，這段舞也不能完好的呈現，所以如何在關係中調整相處技巧是非常重要的課題。

2. 社會高舉個人主義的結果

現代社會高舉個人主義，人們選擇為己而活，不再願意為他人而活之後，在愛情觀的發展上，發展出所謂的「速食主義」。信奉速食愛情的人自以為找到了愛情的無政府主義烏托邦，找到一種保有愛情的所有好處、優點、權利卻無需承受愛情中的缺點與義務的理想愛情（Zen, 2009）。

3. 個人議題未覺察

如果你發現到自己很渴望有一段穩定關係，但卻總是不斷地再換另一伴，可能是個人身上有未被覺察的議題。每個人都需要被處理的議題，這是一件非常正常的事，若能覺察自己的議題，就能避免一直陷入困擾的模式。

4. 物化愛情

有些人覺得自己在大學裡應該要建立一段親密關係，於是便如執行任務一般讓自己選定一個合適的對象，然後開始行動。他也能柔情蜜意，著意呵護，但可能在他們內心深處，實際上從未真正動過情。一旦他認為環境和條件不再適宜這段感情，便會理智堅決地中止它。從將愛情物化為生活調劑這點上來說，稱這類人「速食愛情」倒真是恰如其分（曹懷寧，2018）。

二、如何因應

1. 良好的相處技巧

溝通、傾聽、信任、尊重、互相分享、一起玩樂...，這些都是維持關係很重要的技巧，但要如何做才是最關鍵的。

說明如下（王梅，2012）：

（1）有品質的爭吵

爭吵是一種溝通，但要吵得有品質，並且避免使用一些攻擊或批評字眼。例如，與其抱怨「家裡弄得這麼亂，你從來不幫我打掃」等，不如改口「我希望我們一起學習如何保持乾淨」。彼此都是希望能夠更好，但要注意用詞是否會讓人覺得刺耳。

（2）不回應對方的咆哮

堅持立場，但不必大聲咆哮，如果你的伴侶習慣用叫罵表達情緒，你可以用平靜的態度回應，「我沒有辦法接受你現在的態度，如果你不停止，我會馬上離開。」有些伴侶會約法三章，當一方發現自己快失控的時候，自動離開現場，等情緒冷靜之後再回來好好談。

（3）輪流訴說自己的需求

輪流擔任訴說方與傾聽方，說出自己的需求，也傾聽對方的需求。在訴說方訴說時，要注意三個態度：同理、理解及寬容。例如：「雖然我真的很想要你陪我講電話，但我能夠理解你今天上班很累需要休息。」

（4）回憶一起共度的快樂時光

關係在一起久了，熟悉感可能造成厭煩，原本對方吸引你的地方也可能變成你挑剔的部分，容易把對方的缺點放大檢視，而忘了你們之間也還是有值得珍惜的美好時光。

2. 心理諮商

大家聽到心理諮商可能會認為是「有問題的人」才要去的，但何謂「有問題的人」呢？每個人都有需被處理的議題，這是很正常的事。可透過心理諮商與心理師在對話的過程中進一步的覺察自己，看見自己的議題，可避免相同的模式重複發生。

小叮嚀：

心理諮商就像你去看感冒一樣，這是心理的家醫科。就像感冒去看家醫科、小兒科一樣，心理也會感冒啊，生活中總會有碰到適應不良，壓力太大的問題無法解決，這時候就來做心理諮商。我們也會跟當事人說，去諮商的人反而是有勇氣的人，有勇氣面對自己目前的困境，在面對的過程中，漸漸發現自己在困境中的轉換是很有力量的（莫茲婷、莫茲晶、楊琬琳，2017）。

推薦書單、影片、電影：



《愛無能的世代》

追求獨特完美的自我，卻無能維持關係的一代…

我們既矛盾，也迷惘

渴望愛，卻不知如何愛著一個人

明明在愛情裡，但卻又像是過著單身的生活…

《理科太太-找到能長久相處的另一半之三大重點》

要怎麼找到被譽為「國民老公」的理科先生？人海中找到完美另一半、感情還要持續升溫很難，但認識真實的彼此，接受相愛相處後的好與壞，或許才能維持恆溫的愛。



《我們的愛情一言難盡》

當今各種交友軟體推陳出新，約炮文化盛行，人人都只想要談場速食愛情。生於千禧世代的馬汀和蓋比因為交友軟體而相識，隨即陷入如膠似漆的熱戀期，感情卻隨著時間過去越趨平淡，兩人都迫切渴望擁有新的刺激。身處在這個充斥「開放式關係」的花花世界裡，這對情侶究竟能否維持「穩定交往中」的感情狀態，還是會徹底迷失在選擇氾濫的社群網路之中……



參考資料

1. 曹懷寧(2018)。每日頭條。引自：<https://kknews.cc/zh-tw/emotion/xqpbm4o.html>
2. 亞瑟(2019)。生活報橘。引自：<https://buzzorange.com/vidaorange>
3. Zen(2009)。Zen大的敦南新生活。引自：<https://zen1976.com/post-1313224454/>
4. 王梅(2012)。天下雜誌。引自：<https://www.cw.com.tw>
5. 莫茲婷、莫茲晶、楊琬琳(2017)。親子天下。引自：<https://www.parenting.com.tw>
6. 博客來。引自：<https://www.books.com.tw/products/0010762851>
7. 理科太太。引自：<https://www.youtube.com/watch?v=QuoowV1ITaw>
8. 我們的愛情一言難盡素圖來源：<https://www.google.com/search?q=我們的愛情一言難盡>
9. 開眼電影網。引自：<http://app2.atmovies.com.tw/film/fnen96408226/>



特教心知

自閉症類群障礙(Autistic Spectrum Disorder, ASD)

定義

自閉症是一種先天腦部功能受損傷而引起的發展障礙，通常在幼兒二歲半以前就可以被發現。自閉症患者從小開始便表現出語言理解和表達的困難、較難與人建立情感關係、對各種感官刺激的異常反應及一成不變難以更改的固定行為等等和一般兒童不同的特徵。

自閉症的特徵會隨著年齡、智商及自閉症的嚴重程度而不同。透過早期診斷與治療，父母親與醫師達成良好醫病溝通，可在黃金治療期協助提升相關能力，並且與各教育階段輔導員、老師合作亦可促進自閉症學生正常發展生活所需技能。

特徵(可能具有特定幾項、或全部具備)

一、社交能力發展困難：

使用肢體語言如眼神、手勢動作與人溝通時有障礙，且難與人培養社交關係。

二、口語溝通能力缺乏：

口語能力較差，很難與人開始或維持一段談話，有時候刻板地重複一些言語，缺乏假想能力或社交模仿技巧。

三、重複刻板且有限的行為、興趣或活動模式：

1. 沉溺於某些刻板或有限的興趣，並且有著異常的專注力；
2. 固執於某些特殊的行為，且有時候會有重複的身體動作行為如前後搖晃、室內繞圈等。

四、感知體驗異常：

1. 對特定的聲音、光線、氣味、味道或觸摸的反應有著過敏或冷漠的行為。
2. 對某些特別的刺激有異常的愛好。
3. 有自我傷害行為。

五、情緒表現異常：

情緒起伏大，有時會突然大笑、大哭或大發脾氣，甚至坐立不安。

總而言之，與自閉症同學相處時，可能會發現對方有些固執的行為，怎麼說都說不聽；對於某些事情常會有奇怪的觀點，或是特別的反應，如：某個同學做錯了，自閉症同學可能會直接大笑來，或是很生氣的指著他，這些反應一般同學可能平時都不會表現出來，或是知道直接了當的反應會傷害做錯的同學；可能不會專注於一件事情中我們覺得微不足道的細節；對於被觸摸、某些氣味、刺激性的光線有著激烈的反應。



特教心知

自閉症類群障礙(Autistic Spectrum Disorder, ASD)

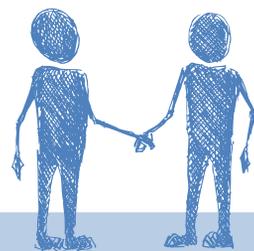
相處之道

同儕篇：

1. 溝通時明確了當，直接說明來意或討論事項。
2. 當自閉症同學讓自己感覺到不舒服的對待或做錯事時，直接向同學反應是因為什麼原因，造成如何的負面感受。
3. 自閉症同學對於事件表達出不適當情緒或待人處事不當時，直接給予明確建議以及改善方式。
4. 分組討論分配工作時，給予階段性、步驟化的明確引導。

教師篇：

1. 指派作業、任務時，給予明確的步驟以及方式，若希望學生舉一反三，則可試著告訴學生可以如何蒐集資料，或請同儕協助。
2. 學生與同儕有衝突時，如學生有過度情緒反應，宜安排至安靜空間休息，並讓學生有表達意見機會，最後給予明確建議。
3. 若學生同意時，可邀請輔導員入班宣導，使班上同儕進一步了解自閉症，並根據該位學生狀況給予針對性的協助。
4. 當發現學生有不當自我傷害行為時，請盡速尋求校安人員協助，並告知輔導員到場。
5. 予以適當的尊重以及發揮空間。
6. 針對學生狀況的不一，有時需要提供彈性評量，如單獨空間、延長考試時間等等，輔導員將與教師聯繫討論。



推薦電影：

《馬拉松》

劇情簡介：草原曾經是一個活潑可愛的小孩，喜歡能在草原上奔跑的斑馬，可是有一天草原的媽媽景淑發現了這個孩子的異樣，經過醫生診斷，草原患上了自閉症。草原媽媽在這個殘酷的事實面前幾乎絕望了，某一天，在草原最喜歡的動物園發生了母子倆生命中一段小小的插曲。草原媽媽將所有的心血都灌注在草原身上，丈夫因此而和她分居，小兒子也無法理解她。一次偶然的機會，草原媽媽發現了孩子在長跑方面的特長，於是決定悉心培養孩子成為一名長跑運動員。時光荏苒，草原已經是20歲的青年了，可是他的智力卻依然停留在5歲孩童的水平，在生活中時常鬧出各種各樣的笑話，但是他在堅持長跑的過程中體會到了生命的真諦……



原文網址：<https://kknews.cc/zh-tw/baby/omzayqq.html>

<<只要你需要我們，我們一直都在>>

高科大學務處諮商輔導組

諮商輔導組聯絡方式

| | 第一校區 | 建工校區 | 燕巢校區 | 楠梓校區 | 旗津校區 |
|--------|---|---|---------------------------------|---|---------------------------------|
| 地點 | 行政大樓 2樓 | 行政大樓 6樓 | 行政大樓 2樓 | 行政大樓 6樓東側 | 海事實習大 樓3樓 |
| 諮詢電話 | (07)601-1000 #31241~31249 | (07)3814526 #12542、 12543 | (07)3814526 #18618、 18632 | (07)3617141 #22095~22099 | (07)8100888 #25091、 25095 |
| FB粉絲專頁 |  |  | |  | |
| 開放時間 | 平日9:00~17:00 | | | | |



暑假愉快...

