

解開男女情結

心靈花園

諮商輔導組

Q：我沒有戀愛經驗，可是大家都說戀愛是大學必修學分，應多參加聯誼，嘗試戀愛，免得被貼上「老× × 」的封號。

A：青少年進入兩性期後對異性感到好奇，加上媒體、網路及同儕的影響，才有「大學應該談戀愛」的觀念。事實上，要不要談戀愛要以你的意願為主，不必著急。另外，「老× × 」這個詞是刻板印象及性別歧視下的產物，你不必對號入座，戀愛時間本來就不盡相同。雖然適當的聯誼會讓你認識更多人，但要謹記約會原則「STOP」（S：security安全 T：time時間 O：occasion地點 P：person對象）。

Q：與女友交往一個月，我是第一次戀愛，是她第二任男友。雖然很幸福，但有時她會不經意地說：「以前上下課都有人來載她、睡前有人打電話、早上有人買早餐」等話來暗示我做得不夠，每次講到她前男友我就很反感，我想好好經營這段感情，但不想做她前男友的影子。

A：愛無法衡量，不能稱斤論兩比較。你可以和她溝通，檢視彼此的默契與需求，並告訴她你經營感情和交往的方式，尋找彼此的平衡點。

Q：我的男友忙著寫論文，告訴我這陣子見面的時間會變少；但他週末卻和朋友打球或打工。他不像以前那樣在乎我，而讓我胡思亂想？

A：妳可以說出妳的想法讓男友知道，並找尋情緒抒解的出口，才能自在的享受戀愛中的美。

Q：與交往10年的女友分手已2週，這2週我幾乎精神崩潰，她每天半夜打無聲電話吵我，寄一堆簡訊騷擾我，還跟蹤我？

A：威脅的做法已構成分手暴力，若你與女友無法溝通解決問題，建議尋求法律途徑保障自己的權益。性騷擾防治法第二條：以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏懼、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。

Q：交往四個月卻花心的男友，由於他的用心和體貼，讓我奮不顧身地投入這場戀愛。但昨天無意間我看到他手機充滿曖昧的簡訊及通話紀錄時，心都涼了。

A：建議妳找親友或諮輔組專業老師聊聊，有健康的身心才能面對傷痛。是原諒他的行為繼續走下去還是分手？分手雖然讓人傷痛，但也是一個成長的過程。不論你的決

定如何，希望你能善待自己。

分手五要三不原則—五要：1. 要保持冷靜 2. 要宣洩情緒3. 要保持健康4. 要接受現實
5. 要重建理性信念。三不：1. 不責備自己2. 不立即再愛3. 不回憶分手

Q：我與女友交往一年，前半年天天黏在一起很甜蜜。但現在事業剛起步，會與朋友連繫聚會來拓展業績。沒想到女友吃醋，一直奪命連環call，如何讓她了解我的處境？

A：你可以試著建立她的信賴及你的承諾，或許讓她參與聚會，讓她了解現在的你，並讓她了解愛情的本質不是佔有，而是給彼此一個舒適的距離。

Q. 好想死！我懷孕了，雖然他會負責，但我還年輕！在念大學，如此不是毀了一生？

A. 建議尋求校內諮商輔導組、生命線、張老師等專業輔導的援助與支持。記住！尊重他，但任何決定，妳才是自己的主人，更要照顧好自己的身心。活著就有希望，陰霾總會過去，人生仍充滿美好的希望，祝福你。

Q. 男友和我交往2個月，交往前我很明確的表示不想要婚前性行為，可是最近他常暗示我他想要。我知道他很專情對我很好，但我很害怕，看見他失望的表情又覺得愧疚。

A. 雖然他對妳好，更應該尊重妳的意願及權利，勉強自己做非自願的事，日後在情感上會產生抱怨和不滿。「性」無法證明「愛」，太早的性行為而忽略了心靈的溝通，可能對感情的發展造成阻礙。提醒妳要保護自身安全，避免約會強暴的發生。