如何好好談戀愛 王品媛：先和自己談一場

學校要聞

【記者鍾子靖淡水校園報導】戀愛被公認為是大學必修學分之一，許多人都會期待著大學期間能夠談一場，但即使置身戀情之中也不見得就是會談戀愛，視障資源中心10月26日舉辦「和自己談戀愛—看見自己愛情的模樣」講座，邀請到諮商心理諮商師王品媛帶領大家探討戀愛這件事。

活動一開始，王品媛先詢問參與同學今天心情如何，並請大家依據自己當下心情，移動到教室中的不同位置，待所有同學到達定點後，她就開始跟同學的互動，探討造成當下心情的原因，同時讓同學自我介紹。

「這裡有15個人，就有15個原因導致各種不同情緒」。王品媛表示，人在相處的過程中都需要理解他人的心情和狀態，尤其在親密關係中更加需要相互理解，才能建立或鞏固關係，但人們常在了解別人的同時，容易忽略了自己的感受，所以了解自己的需要變得更為重要，「先和自己談過戀愛，再跟別人談戀愛就輕鬆多了。」

為了讓同學了解自己的特質，王品媛向同學們介紹「周哈里窗」理論，並也請同學分別以自評和互評的方式寫下個人的特質，從而讓大家更了解自己的外顯及內化性格，不少同學因為在互評時發現自己不知道的性格特質（又稱盲目我）而驚呼連連。

「愛情除了自己，還需要有另一個人的出現。」王品媛為了讓同學更清楚自己的擇偶條件，特別舉行一場「愛情價值觀拍賣會」，每個同學在拍賣會開始前都能擁有一千元的虛擬基金，以此競標12個不同的「理想伴侶特質」，拍賣會開始時，同學為了得到理想條件都殷切參與「競標」，過程十分熱烈。

最後王品媛特別提醒同學，「談戀愛不是符合自己條件就是對的人，還是要看雙方的相互了解及相處狀況，才會找到對的那一位。」俄文一洪鈺婷表示，透過老師專業的講解後，更明白喜歡人之前應先了解自己的重要性，「遊戲可以用錢來競標得到自己的理想條件，但現實生活中或許在相處後才發現這些條件到底適不適合自己，還是多了解自我需求比較重要」。

我為什麼會在這？
淡江時報社