

## 「為何他總說我的喜歡是負擔？」—談感情中的過度追求

性別平等

文／諮商暨職涯輔導組提供

夠努力就能擁有愛情？

台大電機系葉丙成教授在近日提到，他認為我們的教育總灌輸小孩，只要「努力」就能成功，但葉教授認為成功除了「努力」之外，還需要「謙卑」和「珍惜」，因為「努力」只是讓貴人們能注意到我們，還需要「謙卑」和「珍惜」每次的表現機會才可能成功，而在感情世界中，當我們遇到使我們傾心的對象，決定付諸行動、展開追求時，或許也是如此。「追求」這兩個字，隱約中透露著，只要夠努力，讓自己的條件夠好、手段夠高，並不願放棄就能追到對方，所以在網路上總會有教授如何追人的攻略守則，在兩性書籍中也不乏出現教人如何搭訕和脫單的主題，但理性的分析真的可以找到方程式，破解感性的愛情嗎？

愛情的發生並不像打怪，錯了重頭來，總有一天會成功，有時候愛情除了努力之外，同樣也是需要「謙卑」和「珍惜」，這個「謙卑」並非要戰戰兢兢地懷疑對方可能不喜歡自己；「珍惜」也不是要重視對方的任何回應勝過一切，而是需要以謙卑的心接受對方有說「不」的權利，並且珍惜你自己(不論是身心還是錢包)。

「我的追求卻是他的困擾！」

在社會新聞當中，時而能見到有因為追求不成，憤而痛下毒手的事件，或者在ptt或Dcard中，會看到一方過於主動示愛造成另一方苦惱不已的文章，追求者常秉持著「她沒有拒絕我，應該代表她也對我有意思，只要再多努力一下，她總會被我的真心打動！」或「他雖然說不喜歡我，但只要我再多付出一點，他或許會願意和我試試！」，這些行為的背後都選擇了無視對方的拒絕，然而追求最主要的目的，是要讓對方也傾心於自己，當我們不斷無視對方發出的訊息時，是很難讓對方喜歡上自己的，這樣的追求往往會造成對方的不舒服，甚至變成騷擾或死纏爛打，那到底當我們遇見心儀的對象，怎麼樣的追求才是適當的追求呢？「尊重」是首要考量，每個人對於追求行為的想法與感受都不同，當我們堅持要對方接受我們認定的「好」時，對方只會感受到不尊重，因此能找到一個對方喜歡，同時不需勉強自己的方式，才會是適當的追求。

追求別人是一件很勇敢的事，我們要先承認我們被對方吸引，因此當我們被拒絕時會

感到受傷與失落，然而拒絕即表示你們兩人想法上的不同，自己本身的優點與價值，並不會隨著被拒絕而消失，人與人的相處中，能以開放的心相互尊重與理解才會有正向的互動，也才有可能發展進一步的關係，如果只是一味地努力追求，卻不尊重理解、在乎彼此的感受，很難讓兩人的關係變得親密。

## 學校資源

過度追求就是一種騷擾，如果生活裡遇到相關問題，可以到校內的性平會（02-2621-5656#3056）進行諮詢；諮商暨職涯輔導組（02-2621-5656 #2221）也有提供心理諮商服務，可以與心理師聊聊你的煩惱。

2018/10/29