

	《5 月號》
	發行單位：輔英科技大學學務處學生諮詢中心 出版日期：95/05/01 創刊日期：91/10/01 發行人：盧力華學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：陳淑慧 位址：行政大樓3樓 電話：分機／232；專線／7820807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw
No.31 May-2006	

題外話：謝謝大家過去3年7個月對學生諮詢中心出版之「每月心靈主題」文宣刊物的愛護；為提供更豐富、多元之心靈健康訊息，自本期新增3個主題專欄並改名為「心靈園地」，歡迎繼續支持及指教。

心靈主題— 幸福的首要條件

文/吳淡如

問一個沒有什麼談戀愛經驗的女人，她的理想伴侶要有什麼條件，你會發現，她們可以開出各式各樣的條件，比如：溫柔、體貼、有責任感、愛我、孝順、有錢、有男子氣概，或沒有不良嗜好、可以養家活口、學歷好、身高，有的還希望要有很好的職業：醫生、律師，也有人喜歡軍人.....。

談過戀愛或是踏入婚姻的人就會知道，這些條件再好，一對佳偶還是可以在年久失修後變成一對怨偶；當時愛得死去活來，過不了幾年，可能恨得水深火熱。

溫柔體貼可能只是一時的假象。有責任感的人可能要求你更有責任感，他總會覺得他所負的責任比你的責任沈重而且重要得多。

愛你的人，可能用錯誤的方式愛你，你就好像一塊密無孔隙的石頭，永遠吸收不了他的愛。

有些人的愛像颱風過後的流水，在滋潤你的同時也會帶來砂石，砂石淤積，愛就被嫉妒所佔據。你因為他太孝順而決定託付終身，在不久的將來，你離開他的理由，和你愛他的理由往往相同，因為他太孝順了，勢必覺得你受到輕視，你只有黯然離開，把他送還他的媽媽。

有錢歸有錢，你可能用不到，不然，就是捲入了一個大家族。我認識一個女人，她本來有美貌有才華，經濟上也自給自足，只因為戀愛失敗，為賭一口氣相親嫁給了一個富家子，沒想到，沒撈到什麼享受，反而換來一身勞役。家家有規，她每一天從早上忙到晚上十二點，全年三百六十五天無休，年薪還是看公公高興才有。直到她離開了這個家，她才發現，自己的投資報酬率算錯了。

最委屈的是，她發現自己從未愛過那個沒什麼出息的紈褲子弟，還為他生兒育女。

有男子氣概的人，可能生性暴躁，或者兇殘。當初他迷人的地方，想來變成一種致命的吸引力。沒有不良嗜好，聽起來是個基本條件，但是如果除了沒有不良嗜好之外，他就沒什麼好說的，你極可能會發現他是一個無趣的人，跟他一起過日子，好像永遠在喝一碗沒有加任何調味料的粥，連個配飯的小菜也沒有。

如果你挑的是職業，挑醫生、挑律師、挑有為的商人，難免會有一種「悔教夫婿覓封侯」的感慨。他會忙得沒有時間陪你，愛情品質常不如你的想像。

當然，以上都是往壞處想，你也可以往好處想，他如果沒有時間陪你，你可能獲得較多的自由。但在還沒認識他之前，你本來就有不受約束的自由，婚姻或愛情，並不只是用來爭取自由的。

一個好情人的基本品性？我們都忽略了，幸福的首要條件，到底是什麼？

我認為，一個好情人的基本品性，是尊重。

一個女人，學會找一個尊重她的男人，那麼不管在何時何地，他懂得考量你的權益，就會以你的幸福為前提，他才能給你所要的「安全感」。他才不會假愛情和婚姻之名，行剝削和迫害之實。會尊重，才懂得信任。

很多男人害怕「女權主義者」，可能在他們的腦海裡，女權主義者等於母老虎。我們現在不要談什麼「主義」，也不要談任何無趣的意識型態問題，白話一點來說，他必須是一個不會重男輕女的人，才不會把你視為工具。

他必須是一個把你和他自己放在同一個天平上的人，他應該認為，你不比他重要，但也不比他不重要，懂得尊重你的人生目標，以及生活樂趣，你快樂，他就會開心；他開心，不能造成你不快樂。

有些女人以為大男人主義者可以提供一個安全的羽翼，可以保護你，其實會保護女人的男人，不該以「大男人主義」來混淆稱呼；「大男人主義」是指一個會重男輕女的男人。如果他重男輕女，一定會在熱戀時期過後，回復本性，做任何決定都忘記把你考慮進去。

一個懂得尊重別人的人，至少是一個腦袋清楚的人，這個時代講究溝通，要做良性溝通，必得要找個腦袋清楚的人，才可能把問題解決。

幸福的基本條件，其實很簡單，是尊重。同樣的，一個男人要讓自己的愛情開出燦爛的桃花、結出甜美的果實，他也一樣要找到一個懂得尊重別人，尊重自己的女人。

沒有了尊重，一切的理想條件，都只是壁畫、雕飾、泥土、磚塊、水管，如果缺乏支撐屋頂的樑木，愛情便脆弱得不堪一擊，更別提遮風蔽雨。

若你真的想要試驗他對你的愛，老實說，問他愛不愛你，不如問他有關「生男生女」的問題，你比較能夠了解他是不是你的理想對象，你在不在他眼裡，他會不會尊重你。

如果你自己就有觀念上的問題，那麼「反省」一下吧，他為什麼要把你看成比他重要？你為什麼值得他看重？連你自己都沒有辦法對自己平等啊。

(資料來源：網路文章 <http://www.lssh.tp.edu.tw/~lib/share/happiness.htm>)



心靈電影院

片名：阿飛外傳

簡介：阿飛艾肯是個風流奇男子，他最喜歡拈花惹草、四處留情，但是在他迷死女人不償命的那種吊兒郎當的表面下，其實藏著不為人知的一面，他就像滾石合唱團主唱米克傑格的暢銷名曲形容的那樣：“不願讓愛情進入他心中”。但是就在他遭受一連串的打擊之後，開始對他的單身貴族生活感到懷疑，並且開始思考人生的意義。兩度入圍奧斯卡獎、三度入圍金球獎的國際巨星裘德洛飾演本片主人翁阿飛，奧斯卡獎得主瑪麗莎湯美及蘇珊莎蘭登則分別飾演眾多被他迷得暈頭轉向的女人。

導覽者：唐士祥老師 時間：5/18(四)，18:00 地點：C101

可蓋護照章，歡迎踴躍參加！

心靈 Blog—愛情十莫

- 01.莫以量為重：相處時間，質重於量；質若不佳，量多更糟。
- 02.莫過早親密：兩性關係親密常失去選擇的權利，尤其是女生……
- 03.莫勉強：勉強只能一時，無法一輩子。
- 04.莫期望過高：有夢，自己圓；且不要以為婚後的彼此，都不會變。
- 05.莫常考驗對方：“猜忌”一向是愛情最大的破壞者。
- 06.莫侍寵而驕：彼此體諒、尊重，才是長久相處之道。
- 07.莫忽冷忽熱：戀愛態度應慎重，不可率性而為。
- 08.莫公開私情：太多旁人的意見，小心無所適從。
- 09.莫後悔：分手後要回曾經付出的一切，傷心又傷神。
- 10.莫追求完美：凡事要求完美，易給對方帶來壓力。

資料來源：國立竹東高中 34 期《同心園》

心靈快遞— 好康報你知(5 月活動預告)

名稱	時間	地點
向日葵春季聯誼	5/6(六)08:00-18:00	七股瀉湖
心理測驗月	5/15-6/1508:00-17:00	諮詢中心
兼任輔導老師及導師輔導知能工作坊—從家庭系統觀談學生輔導	5/17(三)13:30-16:30	J402
5 月心靈主題電影賞析— 阿飛正傳	5/18(四)18:00-20:00	C101
耕心服務隊訪育活動	5/21(日)08:00-17:00	永安兒童之家
性別平等教育專題演講— 兩性交往停看聽	5/24(三)15:00-16:30	C101
向日葵家族繪本成長團體	5/29(一)18:00-20:00	資源教室
生命教育專題演講— 從「不器器」的啟示開始	5/30(二)08:00-10:00	B312

心靈晤談室—諮商晤談

◎什麼時候需要諮商？

生活中免不了煩惱與憂愁，當您面對難關、身陷在痛苦迷惘中，無法獨自解決問題時，是否需要找個人幫忙呢？聰明的您不要徬徨，懂得運用資源、懂得求助，才能讓自己跳脫出來。學生諮詢中心願與您分享您的喜、怒、哀、樂，做您永遠忠實的朋友，有需要的話，請向學生諮詢中心預約即可（分機：232；E-mail：friend@mail.fy.edu.tw）。

◎由誰為您諮商？

學生諮詢中心目前共有 1 位中心主任 11 位兼任輔導老師，每位均具備心理、輔導諮商、教育等專業背景，提供全校師生諮詢晤談服務。

◎如何預約諮商？

請至學務處學生諮詢中心填寫預約單，由中心人員排定晤談時間，並知會預約人。