



## 當愛在網路蔓延時

### 情感 教育園地

《4月號》

發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心  
 出版日期：105/04/18  
 創刊日期：91/10/01  
 發行人：林惠賢學務長  
 總編輯：楊瀚焜主任  
 編輯：黃淨晞  
 校稿：楊添智、吳少萍、林正襄、邱淑閔、涂毓甄、余函容  
 地址：行政大樓3樓  
 電話：(07)781-1151 分機/2270、2271  
 專線：(07)782-0807  
 E-mail: friend@fy.edu.tw

No.101 April-2016

現今網路幾乎已經成為每一個人生活中的一大部分，我們依賴網路看新聞、查地圖、做報告、與朋友聯繫、玩遊戲、打發時間、吸收資訊、抒發心情，甚至也嘗試藉由網路談一段新戀情！打開手機的應用程式商店，每隔一段時間，新交友APP就會推陳出新，臉書、網路上的交友平台也多不勝數。透過網路交友似乎無遠弗屆、無所不能，我們不再需要花上昂貴的機票，就能輕鬆認識異國朋友；透過網路打開許多人的不同生活，但是如何主動善用網路這個交友工具，而不反被網綁或淪陷其中，你不得不看看以下的文章！



### 尋覓真愛，網路求生守則

浪漫的愛情隨時隨地都可能發生。但與其等待難以捉摸的愛情射手丘比特射出愛情之箭，越來越多的人選擇加入交友網站，想要取回自己感情生活的主控權。

大部份交友網站的運作方式如下：使用者建立一份檔案來介紹自己，然後根據各種不同條件在網站上搜尋可能的交友對象。

網路交友的假設與人類心理的真實狀況有落差，這常常導致令人失望的結果。使用者可能每個月耗費數十個小時瀏覽檔案，而鮮少實際約會見面。也可能與幾十個人聯絡，收到的回音卻非常少。他們也可能和「畫面上」看起來完美的對象見面，但第一次碰面就知道彼此不來電。

對於網友來說，他們接下來需要「求生手冊」。對其他人來說，一窺現代人的約會方式，可以更深入地了解人類的心理。

#### 選擇越多，越難選擇

網路交友和在現實交友幾乎完全不同。網路愛情的可能性一直都存在於滑鼠“一按”的距離，瀏覽更多檔案（以及毫不眷戀地將之捨棄）的欲望十分強大。我們喜歡擁有很多選擇，但選擇太多卻會造成選擇超載，減損我們做正確決定的能力。

幾個在愛情領域的研究顯示：人們瀏覽的交友檔案數量增多時，會感到不堪負荷。瀏覽多少檔案與成果滿意度的關係，目前還沒有正式的研究。不過某些研究顯示：做決定時，如果有非常多選項，反而會導致滿意程度較低。換句話說，你愈花時間在瀏覽更多的檔案上，可能愈難以選擇你心儀的對象。

#### 少點評估，多點行動

瀏覽可能對象的檔案時，也比較容易引發綜合評估心態，導致使用者對容易判斷、卻不太可能決定兩人適合度的特質，給予過高的評價。例如：從個人檔案很容易得知教育程度與外貌，但要面對面才最能知道兩人是否談得來或是否來電。

所有的交友選擇都涉及某種程度的評估比較，然而得以在螢幕上比對無數的會員資料時，很可能會讓人在面對所有可能的對象時，採取強烈的評價心態，但對每個對象都只有微弱的行動心態。調整心態的方式之一，是花點時間想像：如果自己和檔案中的會員面對面說話，會是什麼樣的情景。在腦海中的互動，有可能幫助你不要過份挑剔，並有動力去想想你們兩人或許合得來的地方。另外，也和管理選擇超載的情形一樣，不要浪費時間拿某一個檔案和太多其他檔案做比較。

#### 保持開放的態度

研究顯示，網友們往往理想過高。真實世界的交友過程中，人們不會群起追求聚會中的某位對象，但這卻會發生於網路交友，因為網友們看不到某位會員已經受到多少人的注意。這些炙手可熱的會員回覆電子郵件的可能性最低。

在一份2010年的研究中，美國喬治城大學的海諾（Rebecca Heino）與同儕戲稱網路交友為「男女朋友大血拚」。拿購物來比喻實在很貼切，網友以收入或髮色等屬性為條件來搜尋會員檔案，而不是重要的特質，例如幽默感或契合度。有位網友如此形容購物式的心態：「『我要她、她和她』—你看，不就像是從購物型錄上選東西嗎？」另一位網友也同意：「這讓我可以東挑西揀。我可以選我想要的設計，就好像買車時我也可以從想要的規格配備入手。」

在考慮結交男女朋友時，這種購物清單式的心態凸顯出我們對自己的認識不清。在一個實驗中，網路交友的參與者要評估會員的文字檔案。對於故意設計成符合他們理想形象的會員檔案，他們表示會受到吸引，但經過一小段實際互動後，「理想」對象卻不見得會吸引他們繼續交往下去。

這實驗告訴我們幾件事：首先，所有網友自認喜歡的其實都是同樣的人。其次，我們對於自己在真實生活中會受到何種人吸引，沒有先見之明。最後，瀏覽會員檔案的便利性會驅使我們以毫無幫助的方式評估可能的對象，導致上述傾向變得更加嚴重。

與其去聯繫「畫面上」看起來最好的對象，不妨多考慮氣質方面的特質，喜歡那些特質的人可能比較分散。更重要的是，盡快跳脫會員的個人檔案，且不要一開始就對檔案期待太多。對於自己最終會喜歡上誰，還有誰可能也會喜歡上你，最好維持開放的態度。

#### 掌握溝通的訣竅

最近一項研究顯示，男性對於從交友網站收到的訊息，平均四則裡只回覆一則，而女性更是六則裡只回覆一則。比較讓人寬心的是：沒有證據顯示迅速回覆會有負面影響。回覆得越快，雙向交流越有可能持續下去。如果你感覺到愛的火花，就不要故作矜持了。對第一封電子郵件下點功夫，也可能有幫助。在這個階段，初步的互動關係仍然很脆弱，不要等太久才見面，但卻要確保自身安全。

在浪漫的愛情發生之前，畢竟有某種「特別的東西」是人們要面對面才會知道。有些情緒上的反應還可能基於感官經驗，例如嗅覺便不能透過其他方法得知。直接見面也可做為進一步交往前重要的實際檢驗。相較於線上溝通，在真實世界中人們比較不會錯誤呈現自己可觀察的特質。

總而言之，人際間的互動仍是需要透過現實間的真實相處、時間的淬鍊，才能知道與對方合不合適，網路能延伸人際交流，但也能輕易屏障、隱匿個人的真實性，網路交友的可行性需在保持理性態度與倚靠智慧判斷下方可更順利的實行。記得，網路是交友管道之一，最終仍需回到現實中彼此相處，因此想讓自己早日尋覓真愛，學習人際、兩性交往的技巧仍是互古不變的基礎。

參考資料：科學人雜誌，2013年第132期2月號。



## 好消息(一)、「心靈 SPA 導師」開跑!

同學們~在您所屬學院裡有一群陪伴您探索「心」成長與方向之「陽光天使」-也就是您的「心靈 SPA 導師」。當同學碰到困擾，除了找您的導師外，也可就近與您所屬學院(中心)的「心靈 SPA 導師」喔!

★「心靈 SPA 導師」值班表請洽諮商輔導中心，或上學校首頁→行政單位→學務處→諮商輔導中心的活動公告查看(預約方式如同下列)。

## 好消息(二)、「Dr. Smile 諮詢站」-與身心科醫師有約!

諮商輔導中心邀請校外「身心科醫師」蒞校提供師生諮詢、輔導與交流，倘若同學(教師)在心靈成長上有相關疑惑想諮詢時不要忘了，把握機會及時就近運用資源~

### 一、104-2 身心科醫師有約 4~6 月份尚有以時程提供諮詢、輔導與互動:

諮詢日期	諮詢時間	地點	諮詢醫師
105/4/26(二)	10:00-12:00	學務處諮商輔導中心 個別諮商室	高雄青欣診所院長
105/5/24(二)			丘世祺醫師
105/6/14(二)			

### 二、預約諮詢方式:

- (一)請親洽或電洽行政大樓 3 樓學務處諮商輔導中心，07-7811151 分機 2270 預約。
- (二)有任何問題歡迎洽詢學務處諮商輔導中心吳少萍老師。

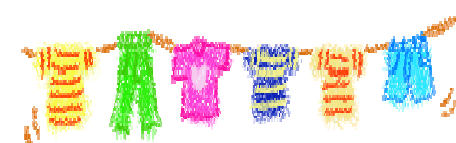
## 【諮商輔導中心 105 年 4 月活動一覽表】

週數	日	一	二	三	四	五	六	活動內容
6						4/1	4/2	
7	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	
8	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	* Dr. Smile 諮詢站-身心科駐校諮詢服務 (4/12) * 情感教育園地出刊 (4/18) * 情感教育影展 I (4/13)
9	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	
10	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	* Dr. Smile 諮詢站-身心科駐校諮詢服務 (4/26) * 身心障礙畢業生轉銜服務會議(4/26) * 向日葵家族性別平等教育宣導(4/27) * 情感教育影展 II (4/28) * 學生輔導暨特殊教育推行委員會會議(4/29) * 品德教育推廣與深耕學校計畫-耕心服務隊養老院活動(4/30)

## 校園學生權益守護者 - 學生申訴評議委員會

知道在學校裡有「誰」可以保障您在校的學習、生活與受教權益呢?為保障學生學習、生活與受教權利，增進校園和諧，本校訂定了「學生申訴評議辦法」在您需要時，『學生申訴評議委員會』將為您的權益把關!您可以透過這些管道找到我們:

1. 服務窗口: 學務處及學務處諮商輔導中心(行政大樓 3 樓)
2. 服務網址: <http://ecg.fy.edu.tw/files/11-1022-3077.php> <學校首頁→行政單位→學務處→學生申訴>
3. 申訴電話及申訴信箱: 07-781-1151 轉分機 2271 & [friend@fy.edu.tw](mailto:friend@fy.edu.tw)
4. 學生申訴案件申訴流程: 填寫申訴書→交至「學生申訴案件」收件窗口『學務處或學務處諮商輔導中心』→由其轉交「學生申訴評議委員會」處理。



## 情感教育影展



## 《鐵娘子: 堅固柔情》(The Iron Lady)

演員: 美國著名演員梅莉·史翠普主演

出版: 百代電影公司

類別: 劇情片

影片分級: 保護級 < 未滿六歲之兒童不宜觀賞, 六歲以上未滿十二歲之兒童需父母、師長或成年親友陪伴觀賞 >

影片通過英國史上第一位女性首相柴契爾夫人(Margaret Thatcher), 老年時在家中整理亡夫遺物所產生的幻覺與回憶: 父親的從政、與亡夫邂逅、相戀、婚姻、從政、當選下議會議員、就任教育大臣、角逐保守黨黨魁、出任首相、社會經濟轉型、解決罷工與社運問題、誕下龍鳳胎、福克蘭群島戰爭、黨內分裂、落選、退休、證實患上失智症... 為觀眾呈現出她由雜貨店少女到首相的經歷, 及其參與過的重要歷史事件, 以刻畫出柴契爾夫人的性格與個人魅力, 及其一段成就不凡的傳奇, 更交織出英國近代最動盪的歷史。

★放映時間: 105 年 4 月 28 日(四) 星空場 18:00~20:00

★放映地點: B201

★導讀老師: 輔導老師

★參加對象: 全校師生自由參加



注意事項: 1. 請勿攜帶食物及飲料入場。2. 本活動安排「有獎徵答」, 歡迎全校師生踴躍參加!



## 名人專題



「放棄不在我的字典: 聽障不是弱勢, 我是一個專業舞者」  
- 華人聽障舞者 林靖嵐

成功奪下 2015 第五屆世界歐亞聽障選美比賽亞洲區冠軍, 台灣第一人, 更是華人首位拿下此殊榮的 25 歲正妹, 先天患有重度聽障的「林靖嵐」, 是你一定要認識的台灣之光。

林靖嵐身材高挑纖細, 笑起來像是陽光灑下, 具有給人溫暖的感染力。先天性聽障的她, 從小受到身為國標舞老師的媽媽鼓勵下開始接觸舞蹈, 你可能會想, 耳朵聽不到要怎麼跟上旋律跳舞? 一般重度聽障, 即使帶上助聽器還是只能聽到較低音頻的聲音, 但是如果學跳舞, 就必須克服無法聆聽的難關。聽不到? 沒關係, 就用腳底板去感受音樂! 林靖嵐就是這樣透過音響打在木質地板上的震動, 抓住每段第一個節拍後在心裡默數節拍數來完成舞蹈表演, 她不但精通芭蕾舞、街舞、民俗舞蹈, 還自己成立了聽障舞蹈團, 鼓勵跟她一樣喜歡跳舞的聽障朋友一起克服種種困難, 躍上舞台發光發熱!

她是一名專業的聽障舞者、聽障舞團創辦人, 更是 2015 年亞洲聽障選美冠軍, 在無聲的世界中舞出自己的生命故事。她參加改寫命運計畫時表示, 自己從不受限於命運, 是一步一步堅持到底、讓每個階段更穩更扎實, 希望藉由自己的故事, 傳遞正面的形象, 也喚起台灣社會對聽障者的重視。

資料來源: <http://0rz.tw/uf80E>