

2015 年 10 月

## 本期焦點

- 如何接近對方？
  - ✓ 重要的好印象
  - ✓ 多次見面的機會
  - ✓ 適時表達關心
  - ✓ 留意對方需求，適時提供資訊
- 有獎徵答活動

## 愛情首部曲之好想認識你

京是某個社團的重要幹部，很聰明、做事能力很好，講話也很幽默，大家都很喜欢，最喜欢吃炸香菇，聽說人氣很旺有很多追求者。漣是今年新加入的社員，個性有點內向、講話也慢慢的，班上公認的大好人，平時看起來很文靜，喜欢看動漫跟電影，是被室友拜託才進入社團。兩個人第一次見面是在社團的期初大會上，那天漣穿著一件印著香菇圖案的上衣與可愛靦腆的笑容，讓京留下深刻的印象，在幾次的相處下漣漸漸發現自己對京產生了好感，卻不知道該怎麼辦……



圖片來源：<http://pinsta.me/tag/cakepophongkong?start=925859530455447567>

在大學裡，你是否聽說過「愛情」是必修科目呢？你渴望愛情嗎？愛情又該怎麼開始呢？這一次諮商中心要教你怎麼開始拓展你的桃花運、增加你的好人緣，讓你第一次準備戀愛就上手，首先

### 1.重要的好印象

故事中的漣因為穿了香菇的衣服還有靦腆的笑容就讓京覺得印象深刻，因此很有機會發展後續的故事。不論是否想進一步交往，一開始的第一印象都很重要，人們會很容易藉由第一次印象來判斷日後是否要繼續往來或聯絡，因此平時在校園內活動要記得注意自己的穿著打扮，不是要像明星一樣金光閃閃或全身名牌，只要乾淨舒適以及適合自己的打扮就可以，最重要的是表現出自己誠意十足、溫和有禮的一面，當然多保持微笑也很重要。

### 2.多次見面的機會

平時要多參與活動、多去上課、多走出戶外吃飯、打球等才有機會認識心儀的對象，而讓對方留下了不錯的第一印象之後，接下來就是要多多提升自己在對方面前出現的機會，讓你有機會深入了解對方也加深對方的印象，故事中的兩個人也是因為參加社團所以開始有機會互相認識，之後

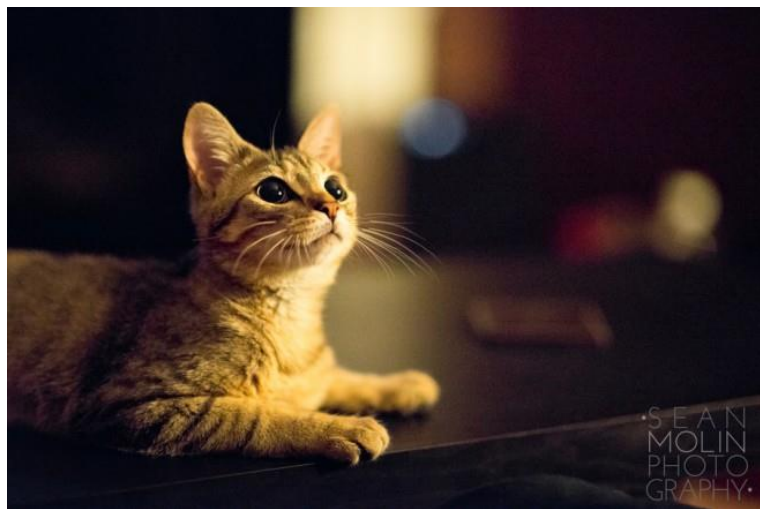
也因為社團活動而有許多接觸的機會能更深入了解彼此。

### 3. 適時表達關心

當有機會多見面卻不知道該開口聊什麼話題的時候，可以從一般天氣或最近的新聞、校內活動等開始聊起，也可以詢問對方的生活適應或課業壓力等表達關心，像是「天氣很熱要注意防曬」、「最近報告會很多嗎？你知道資料怎麼找嗎？」、「你最近都吃那間店呢？你比較喜歡吃那一類的食物呢？」等等，但要注意避免在短時間內提出大量的問題，也要避免像八卦雜誌或審問犯人般過度好奇個人隱私或細節，以免造成對方反感而嚇跑對方。如果不確定表達的方式或關心的內容適不適合，可以先試著把問題拿來問問自己或是身邊的朋友，這樣可以大大降低自己出糗的機會喔。

### 4. 留意對方需要，適時提供資訊

要讓心儀的對象對你念念不忘，最重要的原則是提升自己在對方心中的重要性，因此可以細心留意對方可能需要的訊息，並且在適當的時機告訴對方。像是故事中的漣就可以多留心有哪些好吃的炸香菇，再把這樣的訊息提供給京，而京如果也喜歡漣的話，則可以留意最新的電影內容與網路評價，以及電影院推出特惠票價的時間等，或是注意諮商中心播放的電影名稱與報名時間。這些貼心的舉動都可以讓你成為對方心中重要不可或缺的資源與支持，但是要注意對方的反應是否感到厭煩或不悅，如果發現對方已經出現刻意閃躲等行為就需要先停止，降低對方不舒服的感受，而不是更積極展現自己關心對方的行為，此時需要尊重對方目前還沒準備好更進一步的打算，否則就會成為看到想翻白眼或逃跑的阻礙或騷擾！



圖片來源：<http://www.fotobeginner.com/4315/great-photo-tips-5/>

愛情總是令人嚮往，如果還想更深入了解請持續留意諮商中心的相關訊息與文章，諮商中心本學期除了電影欣賞與討論之外，預計會舉辦愛情相關主題的團體諮商，讓你可以透過團體發現在愛情裡的模樣、價值觀與盲點，也可以了解在愛情中可能會遇到的問題與解決辦法，最重要的是在團體裡會有一群支持與陪伴你的夥伴。如果有愛情相關的問題歡迎到諮商中心諮詢，或是預約個人諮商與專業的心理測驗等讓你對自己有更多的了解，並且對愛情有更充分的準備，祝福愛情順利！

資料來源與整理：程威銓、台大愛情研究團隊(2013)。在怦然之後：關於愛情的 16 堂課。台北：大真文化。

## 有獎徵答活動

看完了以上的文章，現在邀請各位同學進行有獎徵答，只要(1)全部正確回答出以下五題是非題，或是(2)寫下 50 字以上的讀後心得、自身經驗或你期待未來心情便利貼的內容建議，**即日起至 10/15 回覆且符合上述兩項任一項資格、資料完整的同學都可以獲得精美禮品一份**，將內容直接回覆在中心活動網頁下方表單內，得獎名單會在 **10/26** 諮商中心網頁上進行公告，不另行通知，獎品請在一週內到諮商中心領取，逾時不候，每人限領一份，歡迎同學們積極、踴躍、呼朋引伴參加，快來把好消息告訴你的好朋友們一起來領獎~~~

### 是非題

1. ( ) 第一印象很重要，留下好印象的方式是穿著乾淨整齊與展現自己誠意十足、溫和有禮的一面，還有要多保持微笑。
2. ( ) 平時要多參與活動、多去上課、多走出戶外才會有機會認識心儀的對象，宅在宿舍很有可能會錯失良機。
3. ( ) 因為很想知道對方的一切，所以可以一直問對方問題，且不必理會對方出現不耐煩或翻白眼等反應。
4. ( ) 如果對方一直不理會我或出現閃躲等行為，我可以繼續以現在的方式關心他，而且我應該要更積極的關心他，不然對方都感受不到。
5. ( ) 諮商中心提供心情便利貼、舉辦相關講座、電影欣賞、心理測驗、個人諮詢與諮商、團體諮商等相關服務。

(心理諮商輔導中心實習心理師 劉時好編)  
心理諮商輔導中心 關心您

#### [歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：[pcc@mail.ndhu.edu.tw](mailto:pcc@mail.ndhu.edu.tw)

