

2016年04月

本期焦點

- 發現自己不安的情緒
- 找智囊團一起講講話
- 找機會跟對方好好討論
- 一起成為更好的自己

開學至今也一個多月了，不知道大家是不是已經習慣現在的生活了呢？那大家的春節連假又是怎麼度過的呢？是一個人過？兩個人過？還是一群人一起過？大家還記得京跟溥的故事嗎？忘記也沒關係，請參考

<http://ppt.cc/Bw6wk>

這兩個人從去年聖誕節左右開始交往，而目前京從社團的幹部卸任專心準備考公職跟學校課業，溥則是擔任社團的文書組組長，溥漸漸覺得兩個人的感情好像不如以往熱絡，以前可以每天聊天，回寢室後還繼續講電話，也每天一起吃飯，只要看到對方就覺得好開心，但是現在聊天也不知道該講什麼，有時候講沒幾句話就快要吵起來，連吃飯時也都各自在滑手機，感覺見面好像沒有那麼開心了，網路上常看到有文章寫 N 種方法讓你知道對方愛不愛你等，越看越覺得害怕，由於溥也是第一次談戀愛不曉得到底是怎麼了，京好像都沒有發現這件事，又不敢跟朋友說擔心會把事情鬧大無法收拾，更不敢告訴家人怕他們擔心，最後只好繼續看看其他相關文章。

當感情經過了熱戀期好像漸漸有些不同，當這樣的情況發生時是不是表示對方不愛你了呢？這時候到底該怎麼辦呢？如果你是溥，你會怎麼做呢？或是你會跟溥說什麼呢？來看看諮商中心的愛情諮商團隊怎麼說吧！

1. 發現自己不安的情緒

哇~~這時候如果你是溥，這時候真的很害怕跟擔心呢！又不敢跟其他人說，如果這些不安的情緒沒有被發現，或是只能自己承受、猛往肚裡吞，那這些情緒就會像黑洞一樣漸漸地越來越大，可能後來會讓自己變成很容易生氣、失控、對感覺麻木，後來可能就像被情緒黑洞吞噬一樣變得更不開心、更擔心喔。不安的情緒也是一種能量，並不會因為不理它就會消失。

其實最可怕不是這些不安的情緒，這些情緒像是一種心裡的疼痛警示，告訴你現在不太舒服，需要花點時間停下來看看發生什麼事了，讓你知道你對什麼事情很在意，讓你有機會更了解自己。



圖片來源: http://yoline.tw/Stickers_Data.php?Number=604

2. 找智囊團一起講講話

當發現自己這些不安的情緒之後，你可能需要找到可信任的智囊團講講話，可能是要好的朋友、有經驗的人、家人、師長或是諮商中心的心理師幫忙。可以找人講講自己不安的情緒或是擔心的任何事，故事中溥現在擔心害怕與不安的心情，可能擔心兩人的感情不如以往甜蜜、擔心京不再愛自己，也可能開始擔心兩個人會不會要面臨分手的局面，在沒有經驗的情況下也不知道未來還會發生什麼事。

找到可以信任的人講講話有很多好處，很有可能覺得心情好多了，好像有一個人跟你一起承擔這些痛苦、一起面對這些不安的情緒，可能獲得一些其他的看法，可能獲得一些鼓勵或安慰，也有可能更了解自己，這些都是很棒的資源，你可能發現跟其他人說好像沒有想像中糟糕。



圖片來源: http://yoline.tw/Stickers_Data.php?Number=604

3. 找機會好好跟對方討論

解鈴還續繫鈴人，在看到自己不安的情緒後，也找到可靠的智囊團講過話，這時候也讓自己的心情平靜了不少，至少覺得還有支持自己的朋友，不是孤單一個人，最後再回到問題的最初來面對與解決問題。溥跟京之間的問題，還是要由兩個人一起面對。

討論的過程中很重要是「口氣溫和」把自己「真實的感受」說出來，如果可以的話把「自己的需要」也告訴對方，以「我覺得....，因為...，我希望你可以...」，例如：我覺得很難過，因為我們見面吃飯的時候你都在滑手機，我希望你可以多關心我一點。

找個機會好好跟對方討論是一個最簡單也最直接的方法，卻也最不容易做到，因為這需要比告白更大的勇氣，這當中有更多的擔心，還要承擔可能會被對方討厭、責罵或是分手的後果，但是說出口之後你會發現，對方真的沒有那麼恐怖啦！

4. 一起成為更好的自己

在愛情裡最快樂的可能是感受到被愛、被關懷、被照顧，而在遇見愛情之前我們也擁有這些照顧自己的能力，所以我們可以選擇繼續保有，在愛別人的同時也要愛自己，藉著愛情讓我們成為更好的自己。



圖片來源: http://yoline.tw/Stickers_Data.php?Number=604

溥最後鼓起勇氣告訴京自己最近的想法與擔心，京則表示也有類似的感覺，兩個人在幾次討論之下漸漸找到在愛情與課業間的平衡，經過這次的經驗讓兩個人的感情似乎更好也更了解彼此，原來在愛情裡的爭執可以讓彼此更靠近~~

【參考資料】

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。

(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：8632279

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

