



在愛情的困頓中自由

■ 諮商輔導組

「什麼是愛？」如果我問你這個問題，你會怎麼回答？古今中外對「愛」的討論與定義不計其數，我們好像也在進入愛情之前，就受過了些許「學前教育」，像是從父母親、身邊戀人或愛情小說中。然而這些事先的準備工作，雖然可以讓我們知道愛情來的感覺是什麼，但卻似乎不足以為我們擋去愛情中的磨難。於是，我們每個人都得在現實生活中，真槍實彈地去體驗愛情中的點滴。

「我真的很愛他，我從來沒有這種這麼確定的感覺，我好想跟他在一起一輩子。可是為什麼，他對我好一副可有可無的樣子？他愛我嗎？」、「他明明說很愛我，可是為什麼他的愛，也可以同時給另一個人呢？我好痛苦，我想原諒他，可是我無法忍受自己不是他的唯一。」、「為什麼兩個人相愛，卻又有那麼多的衝突？到底什麼樣的愛才是永恆？到底我們還適不適合在一起？」愛情，並不只有甜言蜜語、你儂我儂的親密感。每段關係都會有卡住的時候，愛與不愛、唯一、嫉妒、自由……這些都是感情中可能面對的課題。很多的衝突，可能不顯現在外表，而藏在心中不斷地迴盪。這些限制或衝突壓迫著我們，強迫著我們必須迎向這些對人關係的挑戰。我們無法找出一個原則或公式，化

解所有人在愛情中遇到的難題，但也許可以試著從「自由」的觀點，重新思考愛情中的衝突與困頓。

心理學大師羅洛梅說：「自由的內涵，就是自我決定。」自我決定意味著「永遠有另一個選擇」。每當我們在關係中感到困頓的時候，思緒反覆迴繞，停滯讓人開始感到不安。在愛情的困頓中，我們最常經驗到的情緒包含焦慮、憤怒、痛苦、絕望。然而這些煎熬的體驗，並不一定意味著關係的盡頭。

愛情的任務絕不是逃避或閃躲。當你驚訝地想著「怎麼會發生這種事？」的同時，也開始思考「我用什麼態度來面對這些事？」自由的真意不在於逃避2個人的問題，尋找另一個能擺脫問題的出口，而在於你如何面對你的問題。

心，那麼做最可能達到這些目標的事吧！

有時候當我們情緒很滿的時候，像是極度地生氣或沮喪，那時我們總以為自己已經不能忍受了，以為自己只剩「火爆衝突」或「真氣離開」一條路可走。事實上，我們都忘了自己還有能力冷靜下來，然後想出更好的解決方式。當然，冷靜不代表沒有情緒。如果我們面對侵犯到自己愛的領土的事，不感到生氣或憤怒的話，那我們何以說這是一份真正的愛？若我們知道憤怒的背後是愛，我們用愛來化解問題，而不是憤怒作為溝通的前鋒，那也許事情會有更好的結局。

「自由，便是在面對四面八方同時湧至的刺激時，那份稍安勿躁的能耐。同時，在這種稍許的猶豫中，能夠依據個人價值做出某種回應，而不是另一種。」羅洛梅對自由的詮釋，是不是也和愛情的道理相符？愛不只是溫暖與幸福感的接收體，更是一種隨時願意為對方付出的準備。

永遠不要以為自己只有一條路可以走，你永遠還有力氣選擇另外一條路。通往幸福的堡壘是沒有捷徑的，需要很多的努力與付出，也可能在跌跌撞撞中前進，但也在一步步前進的過程中，走得更穩、更踏實。

第二十五屆五虎崗文學獎 / 小說組佳作

■ 文 / 陳小詩 (中文系)
圖 / 洪翎凱



早上七點五十分，合身的套裝，略施脂粉的淡妝，她和其他立或坐的捷運女性上班族無異。精緻的妝容掩飾疲倦，再精緻的妝也遮蓋不了倦意。

貝多芬的月光奏鳴曲，她最喜歡、卻多年遺忘的曲子自耳靜靜地震動她的耳膜，她的眼任由速度驅使，失焦的瞳孔映出一種種就算會再陌生也因長期通融而不得不熟悉的建築物。

她記不得什麼時候不再聽月光，但這問題沒有困擾她太久，她只需記得為什麼再次找出這首曲子的原因已足夠。

士林站、劍潭站、圓山站。當捷運俯衝地底前，她歪著頭，仰望黑暗前的最後一道光明。

她沒去上班。

上週請的假，還是上司心情好時恩准她的。

她輕輕地微笑，帶點嘲諷。穿慣套裝當制服，連上醫院也是這身打扮。

自動門張起，一道風將消毒水味道灌入她的鼻腔，大廳來來往往的人不管是醫生是護士是病人是親屬，是急促是踟躕是沈重，都像被消毒水緊緊裹住，各自走向他們心頭的方向。

子宮、羊水、嬰兒。三個字彙躍入她的腦海，她不知道為什麼，或許知道，但她拒絕再深入思索。

到門診報到後，她坐在等候區，才感覺到沒吃早餐的飢餓。

該去買點什麼吃的吧？身體以疼痛發出訊息，但她只是咬緊下唇，瞪著遲遲未跳號的紅光發愣。

一位孕婦牽著小男孩自她面前走過，小男孩叨叨念最新的卡通劇情，央求母親買相關玩具。母親一手環抱隆起的腹，溫柔地拭去小男孩額間沁出的汗水。她起身，強迫自己到飲水機前倒杯水，即使她總習慣在皮包中放置一小瓶開水，即使她絲毫覺口渴，但她仍選擇遺忘，避免讓回憶有擊潰她的機會。

診療室的門開了，她回過頭，年輕女子手中緊握衛生紙，棉屑沾上精心描繪的妝，眼線糊成絕望、徬徨。她的心猛然一跳，曾經她也在別人眼中看見這種表情。

她險些逃走，是護士口中溢出的名讓她僵住步伐。

重新調勻呼吸，她決定看完診立即吃點什麼。

吃點什麼，都好。

離開醫院前，她什麼也沒吃。

自動門再次張起，像臨死前奮力一搏般地把最後一波消毒水灌入她的背頸。

她感覺有些暈眩，是烈日是消毒水是飢餓或是醫生緊攢的眉抑或捏在掌心的名片？她沒時間思考，因為她正煩惱當上司得知她下週又得再請一次假時會露出什麼樣的表情。

煩躁地掏出菸，直至滿嘴因唾液濕透，任她怎麼搖晃打火機，火苗依舊如曇花乍現。

順手將打火機扔進垃圾桶，她嘴上叨著菸走入便利超商，在店員狐疑的注視下鎖定地買個新的，好公民地出了店才將菸點燃。

腳步聲與車子呼嘯聲再熟悉不過。她突然聽見自己的心跳。

她按住左胸，想起醫生的再三叮嚀。咒罵兩聲，她深深地吸一口菸，再熟練不過地將菸彈出指間，走入捷運地下道。

中山站、雙連站、民權西路站。

在捷運衝上光明前，她偏過頭，任由暗黑的玻璃記錄她此刻的無助。

只有那一瞬間。

旋轉水龍頭，調到最合適的溫度，她背對著蓮蓬頭，讓水暖和她無法在自身得到的熱度。

她沒有動作，鏡子迅速蒙上一層白霧。

氤氳中眨去水珠，她對著乳房發愣。

她鮮少專注檢視自己的身體，因為總有人比她更喜歡自己的身



體，甚至比她更耽溺於撫摩她的肉體上。

被淺褐色乳暈托起的乳尖，受外界刺激而昂起。吸引她目光的不是渾圓的曲線，而是峰峯在乳暈上一顆顆她會見過但不曾留心的粒狀物體。

她的手指輕輕按住左乳，除了感覺到心跳，還有不規則硬塊。

她想起就醫的緣由。

那次不該被稱做經驗而是教訓的事件讓她發現自己是得在妊娠初期辛苦至分娩時的體質。全程使用保險套、經期時間固定、數支不同品牌的驗孕棒，佐證她沒有懷孕。

初經時的驚恐早已離她太遙遠，經期前的乳房或乳頭脹痛甚至是腰酸在事件後早已是家常便飯。連續四個月，這些症狀在她經期後才出現。初期她也不甚在意，但持續四個月之久，讓她產生困惑。

原本只有她獨自擔憂，現在變成兩個或三個人，如果醫生和護士會擔心的話。

單調急促的鈴聲穿透水聲，她從不曾立刻披上浴巾像隻落湯狗般倉皇奔出浴室接聽。

壓迫的鈴聲被水聲吞蝕，她依舊直挺挺地佇立水柱下，未曾動作。（編者按：限於篇幅無法刊載全文，全文請詳見淡江時報電子報，網址：<http://tkutimes.tku.edu.tw>。）

翰林驚聲 厚植實力 善用人脈存摺 周昭安傳授社團葵花寶典 強化競爭力



【記者陳鈞堯整理】你的生涯過程中希望達成什麼目標？現在所做的每件事情是幫助你達成目標，還是阻絕你達到那個目標？在社團所學能力、同儕間互動所得到的想法，以及從學長姐那傳承來的經驗，在出社會後可以運用的到嗎？其實是可以的，我把這些要件整理出六點：

(一) 志氣衝勁篇：衝動或是志氣？

回頭想想，參加社團所能夠給你的，是不是你要的？記住，做任何選擇時，正確的價值觀才是關鍵！在社團有很多東西是可被應用的，在做出決定時，得做策略性的選擇，而觀看的角度，決定事情的成敗。

(二) 筋骨鍛造篇：厚植實力，才有競爭條件。想辦法讓自己有利基的地方，才有競爭力。社團可以培養你執行企劃的能力：構思、計劃、實施、完成、檢討、傳承。構思：就是形成創意周密的思維，光在那邊做白日夢是沒有辦法形成創意，創意無法達成就不是一個周密的計畫；計畫：除了讓別人看到之外，更要讓別人一起實現計畫；實施：計畫要設定目標，並確實執行；完成：有效管理成果並量化評估效益，讓成果用數字量化；檢討：錯誤可以再一次的修正，重新安排，做其他不

同的改變；傳承：傳承很重要，因為必須得有人可以替代你的工作，你才有被升遷的機會，當你在工作中是不可或缺的，那你就永遠不會有嘗試新職務的機會。

(三) 成就幻想篇：成就是累積還是運氣？你要累積小的成功才能決定大的成就，想要累積小的成就，便要知道未來的工作模組與能力，意即專業才能需求——基本職能、專業職能、前瞻角度及自我認知。

我們過去都會說，我來公司是來學習，但只適用於剛出社會，越來越多的公司希望你是來給予的。你要告訴主審官的是，你的工作經驗或是大學時期在社團培養的能力。當然我們不排除有運氣，但運氣不會掉到我們頭上來，我們只能突顯自身職能優勢以及在社團中所做的整合及表現的能力。

(四) 標的模糊篇：設定目標的對與錯。目標設定究竟怎麼樣才是好的？我們設定目標時經常是設定目標後達成目標，達成目標後，再設定更高的目標。重要的是，設定可達成的階段目標，不過階段不一定要合乎邏輯，因為你有可能會換到別的職場。

必須為目標尋求合理的支撐，而且要和周圍的人形成共識，大家一起為這個目標努力，肯定這個目標，常常討論目標，可以激勵團隊。

(五) 情緒曖昧篇：訓練理性或昇華感性。我認爲社團的人際關係不同於社會的人際關係，因為社團裡面是極少有利害關係的，我當初成爲活

動中心副總幹事很開心，因為不用擔負總幹事這麼多的責任，但當你在社會職務上面，在競爭某個職務時，絕對不會覺得自己可以少負責任很開心。

人跟人之間的相處可以在社團裡面養成互動的理性觀點，對人際關係這種感性的東西，應該多點理性；對職務上的理性關係，應該多點感性。情緒可以管理，身爲一個社團負責人是大家可以依賴的對象，可以找你聊聊，但你自己是那麼沒有情緒嗎？你的情緒也需要疏導。

(六) 貴人貴氣篇：社團作爲養成人脈的起點。建立人脈存摺是很重要的，但不一定靠「偷菜」，過去我們較無人脈的觀念，但現在有很多工具如：facebook、blog等，但在上面所建立的人脈存摺不是真的，他們只是你認識的人而已，因爲你跟他沒有革命感情、利害關係，因此你不能把他當作真的資源使用。

曾聽過兩個成功人士告訴我兩件事情：「50%實力+30%運氣+20%貴人相助」，沒有實力就沒有成功的機會，但同時需要運氣及貴人，否則你的成功就只能到一個level而已。

善用存摺也要對你身旁的人好一點，因爲你不知道現在身邊交往的這些人，未來會變成什麼樣的人。對於你交往的人並不一定需要特別的虛心，但你要透過他去擴大你的影響層面和社交圈以發揮影響力，讓他們知道在他們有需要時，你是可被利用的。

演講題目：不敗大學生之葵花寶典 (優秀的養成從社團開始)
演講人：周昭安 (本校英文系系友、宏陸數位執行董事)
演講時間：2009年11月26日 中午12時10分
演講地點：SG603
主辦單位：課外組、生輔組

全民英檢秘笈

■ 郭岱宗 (英文系副教授)

一、形容詞修飾名詞家族類，其餘的全由副詞修飾。

- 1、她很漂亮。
She is beautiful.
形容詞
- 2、她說話很優美。
She speaks beautifully.
副詞
- 3、小孩子很甜美。
Children are sweet.
形容詞
- 4、這些孩子笑得很有趣。
These children smile sweetly.
副詞
- 5、這個很困難。
This is hard.
形容詞
- 6、我工作很努力。
I work hard.
副詞

※ 所以hard可做形容詞，也可做副詞。

- 7、你好快喔！
You are so fast.
形容詞
- 8、你跑得好快！
You run fast.
副詞

二、題目

- (一)、請先說出劃線部分的形容詞 (adj.) 還是副詞 (adv.)。
- (二)、再將句子譯爲英文。

- 1、這個酸的 (adj.) 像檸檬。
英文：_____
- 2、這隻狗跑得好快。
英文：_____
- 3、我幾乎不出門。
英文：_____
- 4、這果汁是現榨的。
(現榨: freshly made)
adv. p.p. 做爲「被動式的形容詞」
英文：_____
- 5、我的英文說得和你一樣好。
英文：_____
- 6、匆促完成的提案可靠嗎？
英文：_____
- 7、你必須這麼大聲說話嗎？
英文：_____
- 8、這個房子蓋得可貴呢！
英文：_____
- 9、你的聲音好甜美。
英文：_____
- 10、你唱得好甜美。
英文：_____

三、答案：

- 1、This is as sour as a lemon.
adj.
- 2、This dog runs fast.
adv.
- 3、I hardly leave home.
adv.
- 4、This juice is freshly made.
adv. adj.
- 5、I speak English as well as you do.
adv.
- 6、Are hastily made proposals reliable.
adv. adj.
- 7、Do you have to talk this loudly?
adv.
- 8、This house is expensively built.
adv. adj.
- 9、Your voice is sweet.
adj.
- 10、You sing sweetly.
adv.

人物 短波

陳慕璇參加APEC 與希拉蕊互動

經日前本報報導國貿四吳舜儒赴新加坡參加亞太經濟合作會議 (APEC) 之後，繼續得知公行系四陳慕璇也獲得青輔會補助在同行之列。陳慕璇表示，會議中除與美國國務卿希拉蕊互動外，也結交許多國家的青年領袖代表，及參訪新加坡國會議員服務處。未來想當外交官的她，平時即對國際事務十分有興趣，此行讓她拓展國際視野，並遇見許多來自台灣的外交官，給她一些考公職的建議，獲益良多。(江啓義)

王貞潔運用所學 喜獲新聞獎學金

大傳三王貞潔日前申請聯合報系文化基金會「2009王惕吾先生新聞獎學金」，憑藉優異的學期成績及「公民新聞之我見」約2千字文章，從初選的75件大學部作品中脫穎而出，獲得獎學金2萬元及獎狀。她表示，很感謝系上馬雨沛老師在「新聞學」課程中提過的媒體近用概念，及王維剛老師於「新聞英文」中提到的新聞案例，在撰文時才能加以運用，順利獲得獎學金。(王育瑄)