

【性別平等】求愛方程式

書香聊天室

文／諮商輔導組提供

想要談戀愛，卻苦無對象？有了愛慕的對象，卻不知如何讓他知道我的心意？明明這麼愛，為什麼他就是不懂？不曉得同學們心裡有沒有過以上這些疑問和煩惱，總覺得愛情雖然是大學生活的必修學分，實際上卻沒辦法說要修就修，修了就能修成正果。在此，老師分享四個求愛方程式給想要愛人與被愛的同學們參考。

一、愛的方程式一：充實自己

感情的建立是從兩個個體開始的，想要愛人，何不從愛自己開始慢慢練習。大學的生活充滿了各種可能性，我們可以去探索、嘗試。例如：我們可以在自己的科系精進所學的專業、修習相關領域的課程，也可以參加社團拓展人際關係，找到自己的歸屬或專長，更可以藉由打工、實習進入職場，邊體驗邊規劃未來畢業想走的路。重點是不要忘了我們擁有獨立思考的能力，可以自由地去選擇、描繪我們想過的生活。你，準備好「愛自己」了嗎？

二、愛的方程式二：學習溝通

大明和小美約好在一家餐廳慶祝兩人在一起的兩週年紀念日，沒想到大明因為社團開會遲遲走不開，而在餐廳等待的小美越來越焦躁。其實，當大明知道自己沒辦法準時赴約時，就可以先傳封簡訊跟小美表達自己很期待這次的約會，但因為有事耽擱，讓他一個人等我，感到很抱歉。小美知道原因後，也許就不會那麼不安，擔心大明是不是在路上出了什麼事，也比較能諒解大明的苦衷。兩人相處時，若能及時將自己的情況和感覺傳達給對方了解，也許就能化解許多誤會。

三、愛的方程式三：表達情感

若我們可以在默默付出的時候或是生活中的小細節裡，告訴對方我們這樣做是為了表現我對你的愛和在乎，也許對方就會更加珍惜你的付出。像是自己和朋友去旅行時，把看到的美景拍下來，傳給對方看，附上一句「希望之後兩人也能一起來欣賞如此的美景。」只要一句話，就能把傳照片給對方分享的行動，化為一種心意的表達—不管在哪裡我都掛念著你。簡單的一句話，雖然兩人沒有在一起，說的也不是我愛你，同樣也能讓對方感覺被愛。

四、愛的方程式四：尊重接受

在關係中最需要的是相互尊重，還有接納對方，包括接受對方的選擇。即便到了關係結束，我們都還是要學習接受對方的選擇，雖然痛苦，但這就是進入一段關係必須耗費的代價，這代價也許是深切的傷痛，我們卻可以將這個傷痛化為成長的力量，一切端看自己如何看待這段關係。

2015/10/25