



### 德明科大舉辦「戀愛捉迷藏~談如何經營親密關係」班級座談



左圖：同學們分享個人在關係中的經驗



右圖：心理師透過線上測驗讓同學了解自己的依附類型

面對愛情課題，有的人在關係中為了確認關係是否穩固，可能會選擇不斷追逐詢問對方，有的人則習慣用逃離的方式作應對，而為了使學生在遇到親密關係時能夠順暢溝通，德明財經科技大學學生輔導中心本學期特別邀請陸馨穎、廖瑋琳心理師帶領「戀愛捉迷藏~談如何經營親密關係」班級座談活動，共計辦理 4 場次，藉由分享以及討論，讓學生認識自己在愛情中會表現出的樣貌外，又能夠正確地表達愛與內心的想法，學會如何好好地經營親密關係。

心理師透過線上心理測驗，讓同學了解到在愛情中自己是屬於哪一種依附類型，以及在關係中通常會以什麼樣的方式去回應另一半，心理師則提到通常當我們意識到自己在戀愛中的樣態後，便能夠用合適的方法作出調整，好比可以先將客觀事實陳述出來，例如「我覺得最近見面次數有點少，我想跟你談談這件事」，接著再訴說內心的感受，最後則是直接表達需求，如「你最近比較忙，或許我們可以抽空吃個飯，不知道你覺得如何呢？」以循序漸進的方式，讓關係更加順暢；另一方面心理師也提及如何讓感情增溫，有時候為生活帶來點小驚喜，像是贈送禮物、安排精心的約會等，都能替兩人的關係加分不少。最後心理師也提醒大家，幸福是沒有捷徑的，在愛情中我們會有開心或爭吵的時刻，但只要我們願意去面對與經營，並且在關係中彼此互相尊重，我們便能夠擁有高品質的戀愛關係，即使遇到癥結也能好好處理。

在聽完座談分享後，學生表示「了解自己在關係中是哪個依附類型」、「學會溝通技巧與怎麼經營關係」以及「找到關係中的問題」等，同學們紛紛期望未來還能參與這類型的活動。