



德明科大舉辦「拒絕當愛情的過勞者~破解愛情裡的錯誤期待」班級座談



圖：學生專注聆聽座談



圖：講師透過影片引導學生討論

德明財經科技大學學生輔導中心於 3-5 月間舉辦『拒絕當愛情的過勞者~破解愛情裡的錯誤期待』班級座談活動，邀請吳宛亭諮商心理師、林佳慧諮商心理師、黃佩娟諮商心理師蒞校演說。

心理師提出在關係建立的初期，為了美好的形象，我們會隱藏、保留許多真實的樣貌，等到關係進入後續的發展階段後，就會遇到所謂的「權力抗衡期」，企圖改變對方符合自己的期待，故常出現以下期待：期待伴侶要有「閱讀自己」的能力，忘記伴侶的自主權、期待伴侶彌補自己的缺憾、期待伴侶把自己放在首位。心理師鼓勵學生檢視自己在關係中所扮演的角色與責任，並透過案例、影片，引導學生思考自己如何溝通、處理關係中不一樣的需要與期待。

心理師說明了常見的「批評」、「防衛」、「輕蔑」、「退縮/不理會」等方式，是關係中的慢性傷害。教導學生覺察自己/伴侶的地雷區，包含：哪些事件、情境、時間、話題，整理會讓自己在關係中引發地雷爆炸(衝突)的導火線。其次，心理師鼓勵學生帶著好奇心認識自己的不合理期待，心理師分享親密關係的開始都伴隨著不合理期待，是人之常情，然而時間拉長，會誤將「完美關係」當成現實。因此，給予對關係的「期待」一些彈性空間是必要的，這能幫助我們慢慢釐清期待中哪些部分可以實現，哪些部分無法實現，並逐一將原本不合理的期待調整為合理的期待，方有更多精力感受眼前的人事物，營造健康的親密關係。