



德明科大舉辦「愛情策略學-談遇見愛情與交往磨合」班級座談



圖：講師帶領同學檢視破壞感情的行為模式



圖：講師透過塔羅牌卡引導同學檢核自己對理想情人的期待

德明財經科技大學學生輔導中心為協助同學檢視自己理想的愛情樣貌，並認識愛情發展階段中的元素與困境，幫助同學順利面對愛情習題與情傷失落。本學期特規畫「愛情策略學-談遇見愛情與交往磨合」班級座談活動，邀請張名好、廖瑋琳、林佳慧諮商心理師蒞校演講，活動共計辦理 6 場次。

心理師透過塔羅牌卡、短片，搭配演說，協助同學們思考自己容易被什麼類型的對象吸引，並且通常會以何種方式開始一段愛情關係。為讓同學更清楚愛情發展階段中的不同元素與挑戰，心理師也列舉各種生動的案例與對話情境，引發同學們的共鳴與討論。心理師指出許多感情撐不過磨合期的關鍵，主要來自於大腦中的神經傳導物質、多巴胺開始消退，使得熱戀中的濾鏡效果不再強大，進而出現了「好像沒這麼愛了」、「交往前後差很大」的感覺，鼓勵同學在關係中接受並欣賞彼此的差異，調整自己對生活的主導權，不將對方美化成自己的理想情人。

而當愛情不再這麼美好甚至破碎時，心理師也透過電視劇劇情呈現情傷失落的每個情緒歷程，幫助同學們做好失戀的情緒調適與自我照顧。不論是單身或戀愛中的同學都能透過此精彩的系列座談活動，更清楚如何經營感情，在關係中保有自己，也支持著彼此成為更好的人！

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230