

活動訊息

甄選入學經驗分享:輔導處辦理申請入學學長姐經驗分享，邀請今年上榜的學長姐跟大家分享他們上榜準備策略及口試秘訣。地點：五樓演講廳。時間：12:10~13:00。

類組	時間	學長姐
第一類組	107.5.24 (四)	305 胡學馨 政大企管/高雄醫學大學香妝品系/Simon Fraser University Business Administration 318 楊晴 台大圖資/台大外文/政大國際經營與貿易/法文系/英文系/韓語系
第三類組	107.5.28 (一)	304 劉芳瑜 台灣大學園藝暨景觀學系/台灣大學生物產業傳播暨發展學系 319 王奇芯 (繁星二階面試) 中國醫藥大學醫學系 319 黃思寰 (繁星二階面試) 台北醫學大學醫學系
第二類組	107.5.31 (四)	311 林冠騰 成大工程科學系/中興電機工程 清華大學-清華學院學士班甲組(不分系招生-音樂) 315 程永葳 中山電機/中興材料科學與工程/ 成大化學/中山光電

◇ **大學營隊:**近期有許多大學營隊資訊，歡迎同學踴躍報名，增進對大學課程的了解。詳請請參閱**輔導處網頁**→**生涯規劃**→**大學營隊**。

性別平等教育文章

完美夫妻的 10 種默契！心理醫師：幸福與否都看這裡

文/魯皓平

夫妻的相處間，難免都會有所爭執，不過，也正是因為有不同觀點，才激發出最完美的牽絆。夫妻、情侶的相處之道是在每一天的交往中互相學習成長，《huffingtonpost》就分析了 10 種成功夫妻都有的秘訣：

1、是否能快速的原諒對方

兩個人生活在一起，就必然會有不愉快與紛爭，當兩人都築起了一道牆，畫起深深的鴻溝，冷戰的無情更是難堪。專家說，身為人類，我們有很大的缺陷，平均來說一天至少會犯個兩次錯誤，但在兩性的關係中，重要的是你如何快速原諒對方的錯誤，如果勇於認錯、誠心道歉，也許彼此可以不要再板著一張臉。

更所謂得饒人處且饒人，無論是誰對誰錯，都應該有一方主動道歉，並且就讓事情過去。寬恕很重要，如果某一方道歉了，另一方卻還是憤憤不平不給對方面子，那相處也不會愉快。正確的步驟應該是寬心、忍耐、放下、原諒。



2、如何在壓力下互相扶持

生活中必然會有許多壓力，也許是工作、也可能是人際交情，但是否能不要把這項壓力帶回家中、讓另一半也承受指責，著實是彼此之間都應該學習的哲理。

當然，在恐慌中，雙方的扶持成長非常重要，當夫妻的心連結在一起，吵架會更容易和解，像是用「我們」取代「我」，在爭吵中使用「我們的語言」站在同一陣線，而不是做為對手，才能真正解決問題。

3、未來的目標是否一致

活到老、學到老不僅是對個人如此，對夫妻也是一樣。如果能夠利用時間彼此一起去上課，無論是文學、運動、廚藝或美術，當有個共同努力的目標，一同研究、鑽研，不僅能增進感情，合作的熱絡感還能讓互動更深刻。此外，一起為了家庭付出、為了孩子的未來齊心協力，都是能讓彼此感情升溫的方式。

4、你對彼此的期望有多高

「希望對方能處處為我著想」、「期待他能知道我心裡面真正的感受」、「我想要他隨時都在我的掌控中」——專家說，期望是導致感情破裂的最主要原因。

我們夢想著和另一半建立一種完美的心靈契合關係，進而把所有的壓力都放在一個有缺陷的人身上，當然，這一定會導致失望。你不能期望所有人都依照著你的想法走，那是一種病態的關係。

5、你帶給對方多少安全感

嫉妒在一段感情中絕對是最糟糕的。專家說，無論你在談感情之前是多麼風流倜儻、擅於與異性做朋友，當真正要步入一段感情時，你都應該為了對方有所收斂與改變，「安全感」是互信、依賴的基石，也能讓夫妻感情更加緊密。

6、你如何對待彼此的朋友

在感情世界裡，絕對不是只有兩個人顧好彼此就好，而是應該盡可能融入對方生活圈、在聚會時給另一半最大面子，絕對能加上不少分。

你對待另一半的朋友很重要，接受他們作為你伴侶生活的一部分，並讓他們感到受歡迎。當然，你不必全都喜歡，但尊重彼此的朋友，是成熟和關心的象徵。

7、你如何對待對方的家人

如果你想讓你們的關係長久，你需要與對方的家人友好關係，並努力向他們靠攏，盡可能像對待自己父母般照顧。在你的伴侶與家人發生爭吵的時候，能夠給予他們客觀意見非常重要，而不是盲目地同意另一半。

8、如何互相懂得鼓勵

幸福夫妻的特徵為尊重、喜愛和同情，他們密切關注在彼此生命中所發生的重要事件，並且給予對方正面稱讚，專家研究發現，走向離婚的夫妻通常不會稱讚對方，也看不到對方優點，最終只能各奔東西。

9、你給對方多少空間

伴侶之間的關係雖然緊密，但如果你未曾在這段關係中給予對方更多空間，那窒息般的感受容易讓人增生倦怠，即便是感情再好都絕對無法走下去。適度的讓另一半有些許隱私、做他們自己想做的事情，生活會更加快樂。

10、彼此互相扶持成長

在一個正常的夫妻關係中，雙方的地位都同樣重要，彼此分享自我生活上的點點滴滴，哪怕是工作上的小事、日常生活的委屈，多多聊天是生活的滋潤劑——積極的聆聽有助於感情的升溫、暢快的交談更能幫助彼此理解，而一同在這段路上成長，絕對是幸福的關鍵。

【資料來源:遠見雜誌網路文章 2018/04/24 <https://www.gvm.com.tw/article.html?id=43970>】