



如何好好愛 談情感追求

資源教室輔導老師 張晏華

阿信自從見過同校的曉美之後，就一直對他念念不忘，偷偷的暗戀著她。阿信想對曉美表白但卻一直提不起勇氣也不知道該怎麼做。阿信努力調查著曉美的一切，希望藉此能夠更靠近他，阿信每天都撥電話到曉美家，也偷偷跟著曉美回家，只希望能多看曉美一會兒。但阿信卻不知道，自己這樣的行為，讓曉美感到非常困擾，且覺得害怕。

精誠所至、金石為開 ???

許多人一定都很好奇，怎麼曉美確解讀不出阿信的意思呢？阿信只是想讓曉美感受到他的愛意，不是嗎？的確，對阿信來說，打電話和跟蹤曉美都是他追求的方式，但我們必須注意的是，情感交往並不只是單方面的一廂情願，還需要顧慮到對的感受與想法。

也因為每個人可以接受的方式以及人際界線各不相同，所以當我們在對他人表達自己的喜歡或是愛意的時候，千萬要記得尊重他人。不然的話，拿捏不好其中的界線，可能就會向阿信一樣弄巧成拙，追求不成反而造成誤解。

合理追求V.S.過度追求

就如同上面說的，「合理」或是「過度」其實也是相當主觀的，在異性或同性的交往過程中，有各種不同的追求型態與方式，我們必須尊重對方的感受，一旦追求的行為超過對方所能容忍的地步，進而造成對方的不舒服或困擾的感受，令人不勝其擾，就會是惱人的過度追求了。簡而言之，它是一種不受歡迎的追求行為，亦即追求者習慣用自己的方式表達好感，但卻不是對方能接受的方式。有時，過度追求不成不僅僅是一拍兩散而以，我們必須特別注意，過度追求其實也是性騷擾的態樣之一。

依性騷擾防治法第二條之定義：「以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行」則構成性騷擾。

這樣說起來，可能很多人不禁擔心自己會不會一不小心就越過雷池，但是其實只要尊重對方的感受，就不需要有太多的擔憂，以下提供幾點建議：

- 當不確定自己的言行是否為對方所歡迎時，寧可先不要說或不要做。
- 如果覺察到自己的言行是不受對方所歡迎時，應不要繼續說或繼續做。
- 不要將對方的「友善」誤解為「興趣」。

每個人的個性、喜好不一定相同，用自己習慣的方式追求，不一定是對方可以接受的。最好的方式是可以先跟對方從普通朋友當起，一方面觀察對方的個性、喜好，另一方面也確定自己是否真的喜歡對方，再用對方可以接受的方式追求。

除此之外，當我們面對不受歡迎的過度追求時又該如何反應呢？其實，最重要的就是該明確的拒絕，千萬不要因為不好意思而過於委婉甚至讓對方聽不懂。但，拒絕時也必須顧慮到對方的感受，有風度的找個適當理由婉拒，例如：我已經有喜歡的人了，很抱歉我不能當你的女（男）朋友。謝謝你欣賞我，祝你幸福！讓對方有臺階下，保有他的尊嚴。不過，如果你已經明確的拒絕對方，但仍發現對方不願放棄時，請告知師長，並注意自己的人身安全。



明白界線，從「心」出發

所謂的爱情是由兩個人所共同投入，並不是一廂情願就能達成。所以在追求別人時，請尊重對方的界線及意願，如果真不確定自己是否過度追求，也可以請教身邊的師長或是輔導室老師，讓每一段愛情都能有個美好的開始。



相關資源：

單位	電話	服務內容
校安中心/執勤教官 (行政大樓A-105)	(04)2332-0808 或 校內分機：3043	1. 學生緊急事件之處置及轉介。 2. 聯繫協調相關單位（警政、社政、醫療）
導師或師長們 (各系所研究室)	見各系通訊錄	生活關懷、行政宣導等。
衛保組 (行政大樓A-107)	校內分機： 5032~5035	提供衛生醫療服務、諮詢。
學生發展中心 (教學大樓T1-106)	校內分機： 5052~5059	提供心理諮商輔導、問題諮詢及轉介。
性別平等 教育委員會	性別諮詢暨申訴 專線電話： 2339-3862	1. 整合學校性別平等教育，校園性侵害或性騷擾防治宣導，建立無性別歧視教育環境。 2. 接受並處理相關的申訴案件協助緊急事件之處置及相關聯繫。