



輔導報



110學年度 第2期
主題：人際關係

發行人：陳明印 出版單位：國立基隆女子高級中學 輔導室 2021年12月13日

指導老師：張嘉庭

編輯群：吳宥嫻、張亦晴



來到2021的尾聲，本期刊物節選幾段文字，帶著大家思考自己與他人相處的過程中，你曾經數算過他人對自己的付出嗎？亦或不小心把別人的付出視為理所當然。

第二部分，小編分享愛之語的測驗，來幫助大家了解如何增加自己或是重要他人「愛的存款」。大家可以趁最近各樣的節期，給一直陪伴在你生活中的他，一個擁抱、一份小禮物、一些用心的準備，或是用各種適合的形式表達感謝。

最後，附上年末回顧小活動，讓大家有機會整理一整年的喜怒哀樂，展望新的一年。



家人之間

常常因為是「家人」，而把很多事都當作是理所當然的。像是，我的條件明明比你高，你憑什麼過著比我好的生活？

就連在接收禮物的時候都是那種態度：「你本來就過得比我好，讓你花錢是應該的」更甚者，甚至有那種「我不需要你的施捨」的態度。

生活中我們會把別人對我們的愛或者理解，當作理所當然。

把所做的一切當成順理成章，甚至習慣了這種獲得，有時候做得不好還要被責怪。

其實，我們都忘了，誰對誰好本來就不是義務性的存在。

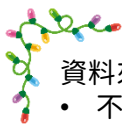


我們最大的錯誤就是把最差的脾氣和最糟糕的一面，都給了最親近和最愛的人，卻把耐心和寬容給了陌生人。

當我們接受了陌生人的善意，便極為容易感動，反而慢慢怠慢了身邊最親近的人，生命中那些習以為常的好：父母的用心，愛人的陪伴，朋友的理解。

在外面和風細雨，在家裡大發雷霆；在外面舌吐蓮花，在家裡粗口橫飛。

我們要明白：再濃的感情也禁不起揮霍浪費。能騰出手來溫暖你的人，多麼難得。



資料來源：

• 不要把別人對你的好，當作理所當然：<http://www.foyuan.news/post01192401055556>

• 不要將他人的給予當作是一種理所當然：

<http://ruowenh.com/%E4%B8%8D%E8%A6%81%E5%B0%87%E4%BB%96%E4%BA%BA%E7%9A%84%E7%B5%A6%E4%BA%88%E7%95%B6%E4%BD%9C%E6%98%AF%E4%B8%80%E7%A8%AE%E7%90%86%E6%89%80%E7%95%B6%E7%84%B6/>



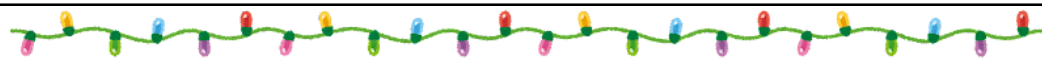
愛人和被愛都是件幸福的事，但只有在取得平衡上才能夠得到快樂。
一種失衡是他企圖在感情中強勢掌有主控權，事事他說了算，而你漸漸失去了自我。
在愛情中若是雙方在物質和心理上付出有著極大的懸殊，
這段愛情勢必得不到美滿的結果。

往往人在愛情裡，會因為沒有安全感而迷失了自己；
於是不顧一切的去愛，希望能夠藉此得到對方的全部，但是等到最後自己卻遍體鱗傷。
生活中之所以很多人明明很愛，卻得不到被愛，
是因為他們只懂得一味地付出和討好，從而失去了自身該有的光芒，
也失去對方對他的珍視。
愛一個人最好的方式是不一味付出，而是保持適當距離。



愛情需要兩個人共同付出，不是一個人的獨角戲。
一段能夠長久的感情，一定需要兩方都參與進來。

- 想一想：
1. 在人際關係中（家人、伴侶、朋友…），你如何付出？
 2. 家人/伴侶/朋友為你付出了什麼，你會如何回應他的付出？
 3. 為何我們在一段關係中就算受了委屈卻難以瀟灑斷捨離？如果是你會怎麼面對？



在人際關係中，我們都在學習，學習表達、包容、感謝與珍惜，學習愛與被愛，
邀請大家從親朋好友開始練習！覺得不知從何下手付出行動嗎？
讓我們一起認識愛之語~



愛之語



愛之語是由Gary. Chapman 博士提出，指人在表達愛跟接收愛時所用的不同方式。
了解家人/朋友/伴侶的愛之語，知道如何讓他感受到愛，也可以試著讓對方了解你的愛之語，鼓勵對方多表達愛。學習用適合的方式對待彼此，增加愛的存款，達到平日經營家人/朋友/伴侶關係的效果。



肯定的言語

用口頭表達、
寫小卡/紙條…
等方式
說出具體事蹟
的鼓勵與感謝。



精心的時刻

放下手機~
一起聊天、
一同做一件事情
專注於彼此，
用心的相處。



貼心的禮物

有形無形都可以，
不用貴重。
但適合他、符合
他需要，能象徵
真誠情感的禮物。



服務的行動

真誠地用行動為
對方做一件事。
例：幫對方泡咖
啡、接送對方、打
掃家裡…等。



身體的接觸

友善的肢體碰
觸，如擁抱、牽
手、肩並肩，
用肢體碰觸傳
遞給對方情感。



愛之語測驗-簡易版

110學年度 第 2 期

主題：人際關係

- 想像一個身邊的重要他人作為對象（家人、伴侶、朋友）
- 每一題針對敘述，憑直覺從兩個選項中選擇一個你喜歡的項目
- 最後統計各項目數量，數量最高是你主要的愛之語

題號	敘述	選項
1	我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條 我喜歡被擁抱的感覺	A E
2	我喜歡和在我心目中占有特殊地位的人獨處 每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的	B D
3	我喜歡收到禮物 我有空就喜歡去探訪朋友和所愛的人	C B
4	有人幫我做事，我就會覺得被愛 有人碰觸我的身體，我就會覺得被愛	D E
5	當我所愛、所景仰的人摟著我的肩膀，我就會有被愛的感覺 當所愛、所景仰的人送我禮物，我就會有被愛的感覺	E C
6	我喜歡和朋友或所愛的人到處走走 我喜歡和在我心目中有特殊地位的人擊掌或手牽手	B E
7	愛的具體象徵（禮物）對我很重要 受到別人的肯定讓我有被愛的感覺	C A
8	我喜歡別人做到比說到多 我喜歡別說我很好看	D A
9	我喜歡和好友及所愛的人在一起 我喜歡收到朋友或所愛的人送的禮物	B C
10	我喜歡聽到別人說接納我的話 如果有人幫我的忙，我會知道他是愛我的	A D

A：肯定的言語_____個 B：精心的時刻_____個 C：貼心的禮物_____個

D：服務的行動_____個 E：身體的接觸_____個



- 邀請你的重要他人做這個測驗，並且討論當對方做什麼時會讓自己感覺到被愛，自己又可以為對方做些什麼行動。
- 避免說這樣的話：「你不用……方式表達，就是你不夠愛我」（小編幫哭哭QAQ）。了解自己與他人愛的表達與接受方式，並不是為了互相指責差異，而是為了有機會可以學習用更適合的方式，與對方一起經營關係喔！

完整30題線上版





年末回顧小活動-我的聖誕小樹

來到2021的尾聲，回頭看看自己在過去的一年裡留下了甚麼足跡，練習覺察自己的需要，嘗試付出行動，邁向2022。小編也預祝大家聖誕快樂、新年快樂~

- 活動形式：班級活動，或是個人自行操作
- 活動時間：50分鐘
- 活動準備：彩色筆、A4紙、改變卡（歡迎來輔導室借喔~）
- 活動流程：



STEP1：「準備階段」-畫一棵樹

1. 將A4白紙直放，在紙上畫下一棵樹，須包含樹幹，樹幹下至少留整張白紙的1/3空白
2. 樹的形狀只需勾勒外型，讓內部空白飽滿
3. 回想一年中的不同事件，選擇事件對應的顏色，在樹上畫成不同大小圓點的聖誕球（顏色：紅怒 黃樂 綠厭 藍憂 紫驚）
（大小：情緒越強烈，畫越大顆）
4. 在圓點聖誕球旁寫下關鍵字，如事件、心情

STEP2：「反思階段」-問問自己

1. 上面什麼顏色最多？
2. 哪個聖誕球是你先畫下的？
3. 哪一顆最大？為什麼他最大顆？
4. 你喜歡這棵樹嗎？你對這棵樹有什麼感覺？
5. 如果要上新的顏色，明年你希望看見什麼？

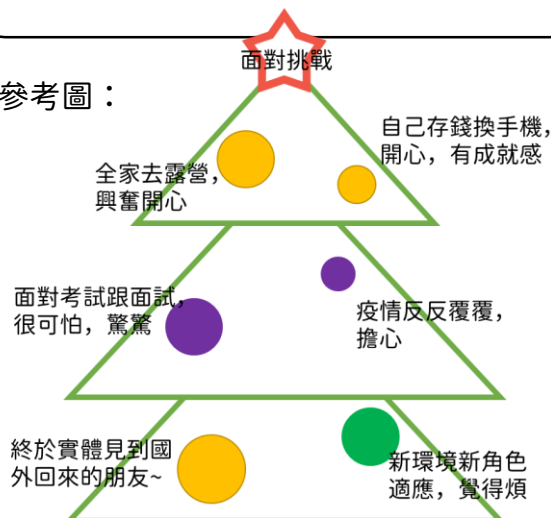
STEP3：「祝福階段」-添加養分

1. 這棵樹如果要變得更好，最需要什麼？
2. 在左下角樹幹旁空白處，寫上三個需要（象徵聖誕樹下方的禮物，可參考改變卡寫下需要）
3. 擺出所有改變卡，從中挑一段文字送自己
4. 在需要後方寫上「聚焦」具體的行動。例：
 - <勇氣>—鼓起勇氣改變拖延
 - <健康>—讓自己的體重下降
 - <堅持>—完成這份報告的毅力
5. 挑選一個最想完成的寫在樹頂的星星上

STEP4：「行動階段」-踏出一小步

1. 在右下角樹幹旁寫上：
→我第一步的行動是什麼？
2. 這個一小步行動必須拉近你的需要。例：
今天晚上去買雙跑鞋，慢跑一公里。
3. 在樹幹旁簽名，壓上今天的日期
4. 跟隔壁的朋友分享你的樹

參考圖：



一小步：
週六早上花20分鐘，
整理自己的目標，
寫在筆記本上。

Jasmine 2021.12.12

1. 靜心：條列理想未來與目標，整理我重視的價值觀。
2. 選擇：要取捨，衡量自己的能力，不能一次什麼都想要。
3. 面對挑戰：整理自己的擔心與害怕，列出代辦與時程表，關關慢慢過！

資料來源：

感情中兩個人的付出不對等是一種什麼樣的體驗？

<https://kknews.cc/zh-tw/emotion/ymklqg.html>

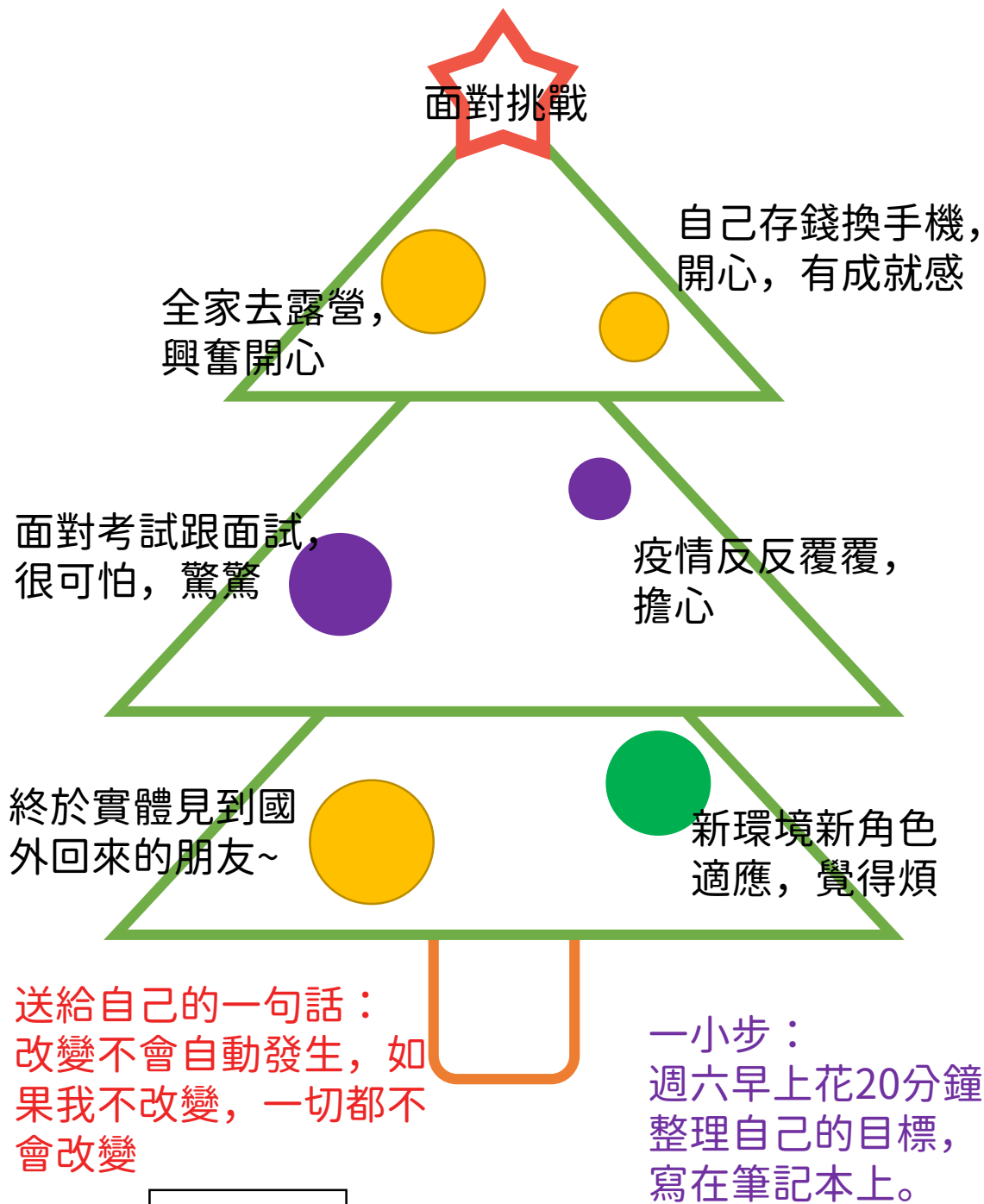
- 愛一個人的最好方式，不是一味地主動付出，而是應該這樣做<https://daydaynews.cc/zh-hant/emotion/818028.html>

• 愛之語：

<https://chickensoupfamily.com/%E6%84%9B%E7%9A%84%E9%80%9A%E9%97%9C%E5%AF%86%E8%AA%9E-%E4%BA%86%E8%A7%A3%E6%84%9B%E4%B9%8B%E8%AA%9E/>

圖片來源：<https://www.irasutoya.com/>

- 活動修編自「專業想」臉書專頁，請參閱：
第 202 話 情緒管理延伸活動「情緒聖誕樹」
第 207 話 「延伸活動」送一棵樹給自己



需要

Jasmine 2021.12.12

1. 靜心：條列理想未來與目標，整理我重視的價值觀。
2. 選擇：要取捨，衡量自己的能力，不能一次什麼都想要。
3. 面對挑戰：整理自己的擔心與害怕，列出代辦與時程表，關關慢慢過！