

1. 到	2. 到	3. 到	4. 到
5. 到	6. 到	7. 到	8. 到
9. 到	10. 到	11. 到	12. 到
13. 到	14. 到	15. 到	16. 到
17. 到	18. 到	19. 到	20. 到
21. 到	22. 到	23. 到	24. 到
25. 到	26. 到	27. 到	28. 到
29. 到	30. 到	31. 到	32. 到
33. 到	34. 到	35. 到	36. 到
37. 到	38. 到	39. 到	40. 到
41. 到	42. 到	43. 到	44. 到
45. 到	46. 到	47. 到	48. 到
49. 到	50. 到	51. 到	52. 到
53. 到	54. 到	55. 到	56. 到
57. 到	58. 到	59. 到	60. 到
61. 到	62. 到	63. 到	64. 到
65. 到	66. 到	67. 到	68. 到
69. 到	70. 到	71. 到	72. 到
73. 到	74. 到	75. 到	76. 到
77. 到	78. 到	79. 到	80. 到
81. 到	82. 到	83. 到	84. 到
85. 到	86. 到	87. 到	88. 到
89. 到	90. 到	91. 到	92. 到
93. 到	94. 到	95. 到	96. 到
97. 到	98. 到	99. 到	100. 到

清大輻生所事件省思

交大諮商中心

《國內外館際合作服務》

凡本館未收錄的資料，讀者可依下列管道尋求資料取得：
 1. 透過館際合作組織，由本館參考諮詢館代為向其他合作館借閱圖書或

清大的環境是因爲有人住，所以環境是因人而異的。如果環境不好，那麼住的人也會不好。所以，環境的好壞，是因人而異的。如果環境不好，那麼住的人也會不好。所以，環境的好壞，是因人而異的。如果環境不好，那麼住的人也會不好。所以，環境的好壞，是因人而異的。



《落不明書刊服務》

在 OCLC 館藏目錄上查得某館內一狀態，但在書架上卻查不到，可至二樓參考諮詢室

清大輻生所事件，震驚了整個社會。除了清大本身外，地緣關係最近的交大，算是受到最大的衝擊。或許有的同學因為這次的事件觸動個人的內心深處，久久無法從低潮的情緒中恢復，也或許有的同學因此而對自己的感情或友情產生懷疑與害怕，也可能有部分的同學對我們周遭的生活環境產生極度的不安全與恐慌感，諮商中心的老師們希望藉著這一篇文章談談我們的看法，也提供同學們有關兩性與人際交往的建議。

一、友情的界限

這個案件中被突出的問題，是自古以來最難解的三角習題，而這次的三角習題最複雜的部份，是兩個閨中密友同時愛上一個男子，甚至不惜為愛生恨而傷害對方，也許同學們有聽過鄭中基的『左右為難』，描述夾在朋友和心儀對象中間的矛盾心境：是要大方地為了對方幸福而退讓呢？還是要為了自己的幸福與對手公平競爭？

在這裡是沒有所謂的標準答案的。但是希望提醒大家的是，友情一旦滲入了情敵的成份，很難再保持它原有單純的友誼關係。有一句話也許可以適用：識時務者為俊傑。這裡所指的“時務”不僅是一般所謂的客觀現實，也包括誠實地面對自己的感受，包括嫉妒、不服、受傷、被背叛。當我們誠實地面對自己的感受，以尊重自己也尊重別人的原則，配合現實環境的條件，選擇一個對自己最有利的表達方式，公平、公開、誠信地處理，通常再僵的僵局，也可以開拓出理性處理的空間。若是在這樣的關係中，仍一再受傷，可能就是做另一個明智決定的時候了。

二、如何作感情的抉擇

面對感情時我們常常因為不瞭解自己需要什麼樣的對象，而一直遲遲無法做決定，造成自己及對方的困擾，因此首先要澄清自己對感情的期望與需求是什麼，什麼樣的人格特質才是自己所重視且合適的，我們才能根據這些標準來選擇情感的對象。而其中更需要澄清的是對方和自己對情愛關

係的期望及在關係中經常或期待扮演的角色（強者？弱者？愛人？被愛？），因為這將會影響到你未來在情愛關係的實際適應情形。但我們也不禁要想：在此事件中很受爭議的男主角，他真的那麼無辜嗎？難道他真的不知道他一直在玩火？那麼他到底該負什麼責任？一般來說，兩性之間的情愛包含三個部份：第一部份是親密（Intimacy），就是一種親近，彼此連結的情感經驗，是一種豐富的感覺；第二部份是激情（Passion），就是兩性之間外表的吸引力和性的驅力，是一種燦爛的感覺；第三部份則是承諾（Commitment），也就是決定去愛一個人，或是長期的承諾和一個人維持一份愛的關係，這是一種穩定的感覺。在兩性情感的發展上，這三部份雖輕重有時，但理想的狀況是在兩個人的關係中，這三部份都應具備並有平衡的比重。然而我們來看看這次的三個主角，他們之間的關係似乎相當的不平衡，無怪乎他們之間的“認知差距”會這麼大。

三、如何說再見

在感情世界中總難免產生沒有完美結局的愛情——分手，或許它發生在你周圍同學身上，也或許就是你的親身經歷，分手不是天塌下來的世界末日，分手不見得是壞事，分手是讓你重新省視自己情感的契機，分手是放棄單一選擇，另一個天空的開始，有失敗才有進步，有結束才會有開始。

然而對每一位用心走過感情路的人來說，它可能是一件相當沈重的決定與打擊，因此我們希望提供正面對分手決定的同學們一此參考意見：

給主動提出分手的人：

1. 找個地方靜靜先想清楚自己為什麼要分手。

（可找專業協助澄清自己紛亂的情緒）。

2. 事前做好沙盤演練，準備好自己要說的方式及理由。

（考慮對方的個性、兩人交往的深度、自己的限制、對方可能的反應）

3. 調整好情緒再出發，別數落對方的不是。

（從自己的角度切入，態度溫和而堅定）。

4. 慎選提出分手的地點、時間。

（地點最好是公開而安靜——有旁人，但不會干擾你們談話）。

（時間最好是白天，人在晚上情緒較難控制）。

5. 告訴親近的人，你要去談分手的「人、時、地、物、事」，及何時回來。

（預防危險事件發生，保護雙方安全）。

6. 分手後保留一段情感真空期，讓彼此更清楚界線。

給被動分手的人：

1. 在對方提分手後，要保持冷靜，衝動會搞砸許多事情。

（先冷靜聽對方怎麼說，別從『我被甩』的角度看事情，而從『留一個心不在我身上的人，會不會幸福』的角度看事情）。

2. 痛苦別往自己肚裡吞，找親近的朋友分擔你的悲傷和壓力，找專業的諮商老師幫助你整理自己的經驗，抒發內在的感受和找到定位。

3. 也讓自己有一段情感真空期，避免新情人成爲替代品，以免搞不清楚自己真正要的是前任還是現任，一筆

糊塗帳，永遠找不到真正自己要的情感歸宿，故事一再重演。

四、避免兩性情感的傷害

兩性交往過程中，可能會遭遇種種不同的困境，如：個人情感的心理調適、兩性關係衝突，也可能牽涉到心理及生理傷害，就這次的清大女研究生命案，即是一個發人省思的例子。因此我們建議在兩性交往過程中應注意：

1. 注意交往對象對情緒的處理：交往過程中，對方在面對情緒壓力時，是否有語言或肢體上的暴力行爲，考慮自己是否可能爲這些暴力行爲的對象。

2. 彼此對情感的認知是否一致：在感情投入的過程中，若雙方的差異過大時，自己必須去注意及界定個人在關係中的位置，以避免造成自己及對方情感的傷害。

3. 交往過程中的親密行爲是否恰當：了解彼此對對方行爲可接納的程度，尊重彼此，避免強迫或是被迫行爲的發生。

4. 交往互動情境的選擇：在未深入

了解對方之前，盡量避免到過度隱密的地方約會，依情感深入程度挑選恰當的地點互動。

然而在不可避免的情況下，若傷害可能形成或傷害已造成時，如何尋求協助亦是非常重要。一般可以分為兩方面：

(一) 心理層面的創傷：

1. 與專業輔導人員晤談：在學校方面可至諮商中心與諮商老師晤談，或是尋求精神科。

2. 醫師或心理諮商專家的協助，這些專業人都是受過嚴格的專業訓練，可提供您適當的專業的心理復健協助。

3. 生活中的重要他人：在感情受創時，若能有知心的人陪伴您與您分擔的傷痛，在這一過度時期對您是有很大的幫助，而這些人可以是您的朋友、老師、或是您的家人。

(二) 生理方面的傷害：

1. 預知自己可能遭受傷害時：盡量避免獨自活動的情境或與對方一對一單獨面對，盡可能與同學或朋友在一起，在學校方面可聯絡諮商中心、學務處或是教官室尋求更多資源的協助。

助，保持與可協助的他人或單位的聯繫，絕對不要獨自奮鬥。

2. 傷害發生時：盡量使傷害減低至最輕程度，權衡自己的能力來判斷反擊或是逃避為最佳方法，可以的話想辦法逃離現場與最近的朋友或協助單位聯絡，避免更激怒對方讓自己所受的傷害減到最少。

3. 傷害形成後：盡快聯絡同學及學校行政單位或警察的協助，如有傷害可到醫院驗傷接受醫療的照護，避免傷害的加重，而警察局可協助驗傷與採證以及詢問與調查，以免第二次傷害的發生。

五、預防與處理人際衝突

人與人之間的衝突似乎是人生中無法完全避免的情況，如果不接受這個事實，將會引起不必要的挫折與失望因此學習用更多智慧來處理，可以防止或減低因人際衝突所帶來的損失與傷害，避免不幸事件的發生。發生衝突的原因很多，其中包括：

1. 雙方間產生不一致或矛盾。
2. 雙方互相爭奪利益。
3. 不了解衝突所帶來的損失與傷害。

害。

4. 不了解有效的溝通模式。

下列幾項原則可作為有效解決衝突的參考：

1. 認識衝突的徵兆：我們常陷入衝突而不自覺，甚至已採用了負向的因應方式，故首先察覺衝突並適當的處理它。

2. 針對衝突發生的具體課題討論。

3. 對於不同的觀點，保持開放的心胸，保持適當的彈性，尊重別人的看法。

4. 解決衝突的首要態度是「我們是命運共同體」，即使彼此利益衝突、意見不合，但只有視雙方維護相依存的存在，體認合作的益處，方能使衝突的傷害減至最低。

5. 先演練衝突處理的程序，而不會導致說了不該說的話或做出不可收拾的行為。

6. 避免操之過急：有些衝突是需要時間和心力來改善的。避免將雙方陷入絕境。

7. 學會適當保護自己和他人：衝突常伴隨著高漲的情緒，若察覺自己生氣時，應減緩說話速度冷靜離開。若

對方已無法克制自己的情緒和行爲時，趁自己尚能冷靜時脫離現場，避免不幸事件發生。另外，衝突或談判的地方若有機會，可選擇較公開的場合，例如餐廳或茶坊。

衝突時要達到雙贏的結局並不容易，但試著以上述原則來處理衝突也未嘗不是製造衝突後的雙贏契機。

六、自我保護

在大學的生活中，我們已漸漸學習自己去處理生活中的各種事情，但是也意味著我們可能會因此而需面對生活中一些可能的危險，因此學習自我保護是大學生活中相當重要的功課。

下面將針對幾種可能的情境建議同學如何保護自己：

(一) 如果要與人談判，該如何保護自己？

1. 判斷可能的談判內容，是否會引起衝突或強烈的情緒？

2. 判斷對方是否有傷害自己的可能性，理由或意圖？這可從以下幾個徵兆去判斷：

(1) 對方是否有暴力傾向，行事衝動、偏激、易走極端？

(2) 對方是否情緒不穩定，起伏變化大、容易激動？

(3) 對方是否曾有過威脅的言語或行爲？

對方是否曾有過傷害他人的行爲？

3. 找親近、熟識的第三人陪同前往。

4. 把欲去的地點、停留時間告知家人或朋友，並留下電話，聯絡方式。

5. 避免在太暗或密閉的場所，最好選在不被他人打擾，又能顧及安全的公共場所。

6. 避免約在太晚的時間，人在晚上情緒較難控制。

7. 避免單獨搭對方的車子。

8. 考慮隨身攜帶防身器或警報器。

9. 維持平和理性的溝通方式，態度和溫而堅定，避免過於情緒化的字眼，如此會刺激對方。

10. 避免自己情緒失去控制，傷害對方。

11. 若對方威脅，報告學校的教官或老師，也告知家人、朋友。

(二) 要與網友見面，該如何保護自己？

1. 上述的 3. - 8. 點皆適用。

2. 不要讓對方有機會在自己的食物，飲料中動手腳。

(三) 在網路世界中，如何保護自己

1. 避免讓不熟識或可能傷害自己的人使用自己的帳號。

2. 避免把自己的身家資料公開在網路上。

最後我們想說的是：「諮商中心的大門爲所有需要的學生而開」，如果你在一段時間過後仍不斷地處於情緒低潮或不安的感受中，或有許多不解的想法，我們也期望你可以主動地來交大諮商中心來與我們談談，我們在活動中心二樓，分機：五一三〇三。

