



學大明陽立國

電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 校園點滴
- ▶ 捐款芳名錄

副刊專欄

- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

相簿集錦



快訊 [【校園焦點】鄭誠功教授榮獲美國愛荷華大學「工學院傑出校友獎」](#)

校園焦點

- [鄭誠功教授榮獲美國愛荷華大學「工學院傑出校友獎」](#)
- [「陽明咖啡館」將進駐博雅中心](#)
- [攻其不備，總務大贏家——105學年度運動會教職員工趣味競賽](#)
- [親密關係中的溝通——陽明性平月系列活動](#)
- [拒菸反毒，淨山愛校園](#)

現正收看 ▶

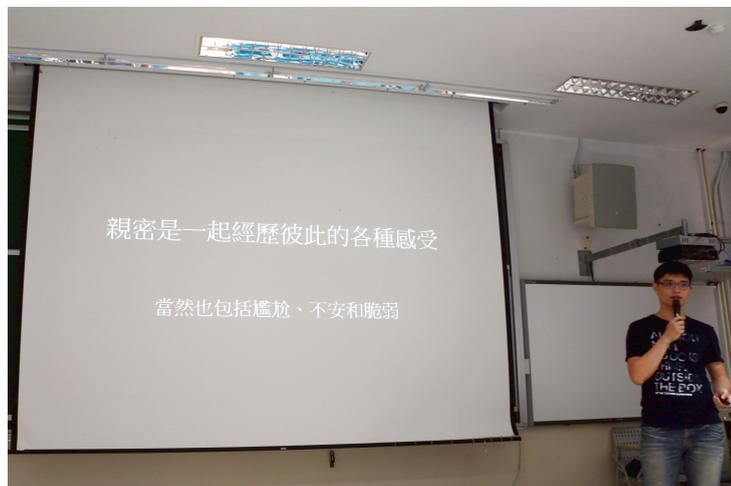
親密關係中的溝通——陽明性平月系列活動



性平月第一場活動，邀請到龍冠華老師帶領大家探討親密關係中的溝通問題

為推動性別平等觀念，同時讓性平精神非僅於概念上的探索，而能更加融入生活當中，學務處從11月30日至12月15日中午，舉行一系列的性平月活動。第一場邀請到「杏陵性諮詢中心」臨床心理師龍冠華老師，以「關係中的性與溝通」為主題，帶領大家探討親密關係中重要的溝通問題。

外表看來相當年輕的龍冠華老師，畢業於臺灣大學心理系與中正大學臨床心理學研究所，目前也擔任「臺灣性諮商學會」理事，近年常應邀至校園以親密關係為題演講。在陽明的一個多小時演講中，他以自身經驗帶出親密關係中常見的溝通問題；講演內容貼近時下年輕學子的感情生活，容易引起同學們的共鳴，同時又能以其專業釐清其中常見的迷思，給予深入實用的指引。難怪在演講結束後，有不少同學進一步向他當面請教。



龍冠華老師的演講點出親密關係中常見的迷思

龍冠華老師指出，親密關係中常見的一個迷思是：「如果他愛我，就應該瞭解我。」「如果他愛我，就應該記得今天是什麼日子。」……但事實上，如果不說出來，彼此往往無法真正瞭解對方真正的感受或想法；而現在的年輕人，雖然比上一代更知道要互相瞭解的重要，但對於男性來說，或許更願意傾聽，卻仍然不擅長表達自己的感受。

龍冠華老師表示，有的人可能擔心，如果把自己真實的感受表達出來會引發衝突，但根據研究結果，在親密關係中過度忍耐的人，三年內分手的機率有九成；事實上，要建立長久穩定的關係，雙向的溝通是必要的，「親密就是要能一起經歷彼此的各種感受」；當雙方能夠向對方表達出心裡的擔心、不安和脆弱，彼此的關係也才能真正的親密自在。

龍老師也提醒大家，一個人看待自己的方式，會決定他在關係中的感受；比如，如果一個人在親密關係中經常反覆感覺受傷，可能傷害不一定來自對方，而是自己的反應過度；其實，有時候是因為內心覺得自己不重要，反而才會過度在乎親密關係當中對方的一舉一動。

龍老師也以自己的經驗表示，即使有相關的專業知識，當面對真實的生活場景時，有時候也會覺得要表達自己的感受需要勇氣；因此，在親密關係當中需要學習的課題很多，而在這個學習過程中，自己也將能獲得真正的成長！



龍冠華老師的演講內容貼近時下年輕學子的感情生活

[\[←\] 回上一頁](#)

[\[🏠\] 回到首頁](#)

[\[↑\] 回到最上](#)