

前言

大學!!很多人都說這是一個充滿驚喜和新鮮感的階段—系上活動、系隊、社團、打工、專業上的學習、聯誼、愛情等等，是我們探索許多新奇的起點。今天想跟大家談談愛情，很多的學生在這個階段會有伴侶，共創一段浪漫的愛情，特別相比以前的人們，他們比過去數代的人們擁有更多的自由去追尋愛情 (Arnett, 2004)，有更多的社交機會，甚至因為網路、交友軟體發展蓬勃，從線上認識另外一半也成為了一種管道 (Arnett, 2004)。尋找許多方面吸引自己的伴侶、擁有共同興趣、信念與價值觀，有著相似的眼光來看待這世界。因此，許多人會在大學這個階段結交伴侶，浸泡在愛情裡。在這段過程中，每一段伴侶所發展出來的愛情樣貌可能都不太一樣，不過大略會有些相似之處。今天想跟大家一同來看看自己的愛情樣貌，對自己在愛情中的狀態更加瞭解，以及在最後有些增進彼此關係的建議。

一、愛情發展的四種類型

Shulman 等人 (2018) 針對約在大學生年紀的人所建立的愛情關係發展樣貌進行研究，發現可以歸類出四種類型，下面會一一的來介紹，並描述每種類型有什麼樣的特點。

(一)浪漫但沒有長久穩定的關係 (*Sporadic short involvements and casual romantic encounters*): 他們通常是在一些場合偶然認識而開始交往，例如: 夜店、聯誼等，在感情當中彼此只有激情和親密的交流，但從來沒有發展為穩定長久的關係。這些人經常在每一段交往經驗中沒有去學習和克服問題，過多地關注過往自己在感情中所受到的傷害，讓他們難以在關係中去信任對方，缺乏

去和伴侶建立合作穩定關係的能力，因此難以發展長久穩定的關係。

(二)長期的關係但缺乏學習 (*Lengthy relationships but absence of experiential learning*):他們的愛情關係是穩定且長久的狀態，但不見得與伴侶是親密或是互相尊重的。這個族群有較多高依賴性的女性，儘管他們對於在關係中有感到不適也依然會想持續保有這段關係，因為至少伴侶可以提供經濟上的支持及安全感。

(三)從隨興到穩定 (*Moving from casual to steady involvements*):他們的感情在前幾年是不穩定且有波動的，不過他們願意不斷地在這段關係中反思及學習，例如:學習表達自己、接受與伴侶的親密，漸漸朝著能夠給予對方承諾的方向發展。

(四)穩定的伴侶關係 (*Steady relationships*):他們的感情穩定且能與伴侶建立真實的親密關係，大部分的人表示他們能夠從過去成功、浪漫的交往經驗以及家庭成長經驗裡，學習到可以如何和伴侶建立真實的親密關係。

大家可以自行檢視一下自己的愛情發展狀態，不論你覺得自己是在哪四種類型中，都是一個在愛情關係中探索的過程，值得好好的去思索一下。希望大家都能夠朝著穩定的伴侶關係邁進，身處在這個年齡的我們，對於許多事情都還在探索與整合自己，Arnett (2000) 研究發現約大學至剛出社會這個年齡區間的人們，將會進行愛情、工作、世界觀等多面向的探索。因此，允許自己這段時間在愛情關係中去學習和探索，學習如何兩個人相處，建立親密的關係。而下面將和大家來分享在感情中能夠更瞭解自己以及伴侶，也讓感情升溫的好方法喔。

二、增進彼此瞭解跟親密的好方法-愛之語

Gary Chapman(蓋瑞·巧門)發現人有著愛與被愛的需求，每個人都會向自己所愛的對象表達愛的語言，而每個人表達或偏好接受的愛的語言並不太一樣。舉例來說，有的人喜歡透過送禮物來表達自己對對方的愛意，有的人喜歡



在生活上告訴他的伴侶我愛你、我覺得你好可愛。這些都是都表達愛的方式，而 Gary Chapman 將人們接受愛的方式稱為”愛之語”，並將它分為五種，一起來看看是哪五種吧!

(一)肯定的話語 (Affirmation)

偏好接收別人向你說出肯定的話語(如欣賞、鼓勵、讚美、感激、認同)同樣地，你也會以肯定的言語向你重視的人表達愛和關心。

(二)高質素的相聚時刻 (Quality Time)

這是指彼此撇開牽掛的人與事，一起從事喜歡的活動，如：約會、聊天、看電影等。不見得一定要做什麼活動，而就只是用心地陪伴著伴侶，將專注力完全放在對方身上，儘量享受相伴的樂趣。

(三)貼心禮物 (Receiving Gifts)

喜歡贈送貼心的禮物來表示對伴侶的細心和關懷，貼心的禮物不一定是昂貴的物品，也許是對方喜歡的東西，最重要是表達送禮者的心意，而收禮者則可享受被愛的感覺。

(四)服務行動 (Acts of Service)

伴侶為對方做事、服務，以表達照顧和保護的情懷。伴侶間最常見的服務行動為：主動為伴侶整理東西、準備餐點、接送伴侶等，只要你願意為伴侶做的事情，而伴侶也喜歡的都是喔。

(五)身體接觸 (Physical Touch)

以身體接觸表達愛意，良好的身體接觸可以表示想親近、關心、安慰、照顧。這些接觸包括依偎、牽手、擁抱、親吻及性行為。

以上就是五種愛之語，每個人偏好接受到愛的方式都不太一樣，可以和伴侶一起討論看看，彼此比較偏好什麼樣的愛之語，喜歡對方怎麼樣的付出而感受到被愛。有些關於愛之語的書籍和網路上的文章，都有可以檢測自己愛之語的測驗喔，鼓勵大家可以去做做看，瞭解自己和伴侶的愛之語。雖然有不同的愛之語，但最重要的是你的心意，上述提到的愛之語都只是行動，而當你是認

真和用心的愛著你的伴侶而做，一切才會是有意義的，這些行動才會讓人感動、感受到被愛，心意才是愛之語的核心。你的伴侶最在意也感受到的是你為他付出時，背後那一個愛他的心，這才是你的伴侶的愛之語。

結語

最後想與大家分享一位我很敬重的長輩告訴我的一句話，分享著他在愛情關係裡的看見，『很近的可以變得很遠，很遠的也可以變得很近，最重要的是願意靠近彼此的心。』兩個人在一段親密關係中，必定會有許多摩擦，有些伴侶的價值觀比較相符，剛開始的摩擦比較少，但可能因為不在乎彼此相處的細節，而讓兩個人的心愈來愈遠；有些伴侶相符的價值觀相對少，剛開始會有許多的摩擦，但彼此願意互相瞭解與努力，而讓兩個人的心愈來愈靠近。在愛情關係裡，重要的是一個願意靠近彼此的心，不管在感情當中發生什麼事情，唯有願意瞭解和親近對方，彼此才能一同造就最美的愛情，那將會發生在兩個願意一起為對方而努力的愛情中。祝福大家都能夠有著一個願意靠近伴侶的心，創造出屬於你們最美的愛情。

參考資料

蓋瑞·巧門(2021)。愛之語(增訂版)：永久相愛的秘訣。台北：中國主日學協會。

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Scharf, M., Boiangiu, S. B., & Tregubenko, V. (2018). The diversity of romantic pathways during emerging adulthood and their developmental antecedents. *International Journal of Behavioral Development*, 42(2), 167 - 174.

升大學後怎麼變孤單了？！

—談大學新鮮人適應力

實習心理師-江彩鳳

★心靈點滴

以前的莉莉，在高中班上時，總有一群好同學好朋友一起讀書寫作業，下課也是一群人聊天一塊去上廁所，全班的感情也很好，都會一塊讀書聊天。而現在的莉莉，則是一位剛升上大學的大一新鮮人，一個人離開了熟悉的家鄉來到了陌生的新城市就讀，想像著自己一個人可以獨自到全新的城市讀書時，心情感到非常興奮，覺得升上了大學生後，就會有著想像中的自由自在，可以無拘無束做自己的事情，可以認識好多的朋友，可以夜唱、夜衝，甚至談個愛情等．．想像著有趣多樣的生活，期待著自己能自由自在玩四年，只是，開學後的莉莉，卻感覺到不同以往的感受．．．

現在升大學後開學後的莉莉，一直有種感覺是離同學們「好遠好遠的感覺」，不再像是高中時期的上下課聚在一起，下課也不再像以前那樣會一起聊天吃飯，同學們都是一下課後，就各自回到自己的宿舍或者是租屋處，讓莉莉有一種無法言語的「孤單感」，雖然和大學的同班同學們，見面都會打招呼，也會一起聊天，但和同學之間的相處就感覺不像以前那樣有股熟悉感，莉莉感到沮喪，也似乎像是找不到像以前在高中的歸屬感一樣，漸漸地感到大學生活不太容易適應．．．

★輔導自我增能篇

「大學跟我想得不太一樣。」這句話，有時後會在大學新鮮人群裡聽到這些話語。事實上，大學真的是和國高中階段的生活是不一樣的！

記得在幾年前，一部國外爆紅的電影「孤單大學生」，電影裡的主角也是一位叫埃梅里·伯格曼（Emery Bergmann）的大學新鮮人，她因為感覺到上大學

後交朋友反而有比過去困難好多，因此她做了這部影片，沒想到這部影片卻意外爆紅，引起了許多國內外其他大學新鮮人的共鳴。

試著探討在國內可能引起共鳴的原因，我們在國高中階段，需要面對考試升學制度與壓力，學校與父母多少會給予較多的協助，例如有範圍的讀書內容、每天規定要七點半到校，五點半放學長達近八小時的課程時間、在課程學習上也因應著考試制度，較少有選擇性、家庭規約下回家一起吃飯的時間，在生活自理方面，多有父母的協助與細心照顧。

然而到了大學後，大學生脫離原本家庭環境，要學習自主安排整天的時間管理、人際關係需要重新認識與建立、課業學習及情緒與心理層面的調適等。

大部分的大學生能順利調適自己來適應新大學生活，而有少部分的大學生則經歷了適應的困難，某些適應困難所帶來的壓力感，將可能伴隨著心理或生理的不適症狀。

以心理學來討論，大學生的年齡階段大約在青少年晚期，是尋求個體自我認定、生涯定向，以及轉換至成人角色與責任的時期。進入了大學，會需要有一定的適應力，Erikson(1968)認為適應是指一種能力，能夠調整自己以應對不斷改變的環境，適應同時也是成熟的象徵，能夠選擇適當的方式以因應環境所要求之能力；王鐘和（1984）則定義適應為個體與其環境間的互動關係，是個體以及環境雙方面取得了協調一致的狀態。

在大學階段的大學新生，適應大致可分成發展適應、人際適應、生活適應，與課業適應等四個面向（唐璽惠，2002）。每個適應面向都有對應的適應困難，可以再細分如下：發展適應，含情緒困擾、生理困擾；人際適應包含人際困擾(同學、室友)、感情困擾(親密伴侶)；生活適應包含生活困擾(食衣住行)、家庭困擾；課業適應包含時間管理、學習與生涯困擾等。

通常大學新生進入大學之後，如果能夠找到支持的力量，例如交到好朋友、參加了自己喜歡的社團、有信任且關心的師長等，因為有歸屬感，就比較能夠度過此一過渡期。

有時後，新鮮人們進入了新環境時，提供下列幾點方式幫助新鮮人們覺察自己並增加自己對新生活的適應力。

一、預先熟悉環境，降低焦慮與不安感：

到任何一個新環境，做好一定程度的準備，便能夠增加我們認識新環境的熟悉度，也因提早先收集了一定的資訊，便能降低我們對新環境的焦慮與不安感。

例如，以大學新鮮人來說，我們就可以先多問問曾就讀同校或相同科系的親朋好友，先了解大學與高中的不同；或者可以先去科系網站看看課程地圖，了解我們未來在學校裡要讀的課程及所學的內容；甚至我們也可以在開學前先到新校園環境附近晃晃，去看看離大學最近的便利商店、文具店、自助餐店、早午晚餐的餐廳、診所、藥局、公車站、超級市場、大賣場等，事先收集好一定的資訊，增加對新環境的熟悉度，也同步降低了因為對未來的不確定性所產生的焦慮與不安。

二、建立及維繫支持性人際關係：

人際關係包含現在新學校的老師及同學外，也含有以前高中或國的好同學好朋友及自己原生家庭的家人們。支持性的人際關係，可以降低對環境的焦慮感外，也能經由和同學朋友們之間的互動與情感連結，增加了對新環境的普同感。

例如，以大學新鮮人來說，與朋友或同學分享自己面臨的適應壓力，彼此間便能有互相安慰的機會及支持感。支持性的人際關係，能夠讓我們知道不是只有自己一人在面對，而是也有其他人一起共同的面對，關係中的親密歸屬感，可以成為幫助我們提升面對新生活新壓力的適應能力哦。

參考資料：

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth & Crisis*. New York: W. W. Norton.

唐璽惠(2002)。生活適應不良學生輔導策略。《學生輔導》，83，70-83。

王鐘和、李勤川、陽琪編譯(1984)。適應與心理衛生。台北：大洋。

淡江大學諮商輔導組(2018)。淡江時報社：大學生了沒?淺談大學生適應力。

鄭鈴諭、許哲修(2006)。向陽花木－導師通訊：大學新生生活適應篇。