

命中注定以前， 先看懂自己的心

七夕特輯 | 怎麼知道他/她是不是對的人？

心動有跡可循嗎？喜歡與愛有什麼區別？
告白失敗又該怎麼面對？

發行單位：國立高雄科技大學諮商輔導組

發行人：羅光閔 學務長

編審：蕭麗娟 組長

編輯人：蘇靖涵 實習心理師

聯絡電話：07-3814526 #12549

我們到底 被什麼吸引？

心動常常很快，但更靠近一點看，
吸引力不只來自對方，也來自我們在關係裡被觸動的需要。



表面上，我們說的吸引

- ♥ 外表、氣質、才華
- ♥ 幽默、聰明、很會聊天
- ♥ 對我很好、很細心
- ♥ 跟他/她在一起很开心



再深一點，也許是

- ♥ 被理解的感覺
- ♥ 被看見、被選擇
- ♥ 在對方面前比較自在
- ♥ 喜歡「被珍惜的自己」



有時候，我們愛上的，不只是對方，
而是和對方在一起時的自己。



是喜歡， 還是愛？

喜歡通常從心動開始；愛則不只停留在感覺，慢慢多了一些願意：願意理解、願意溝通、願意一起面對不容易。

喜歡



- ♥ 想靠近對方
- ♥ 期待對方回應
- ♥ 很在意他/她怎麼看我
- ♥ 被心動推著走

愛



- ♥ 願意理解對方
- ♥ 在意「我們」怎麼相處
- ♥ 看見不完美仍願意溝通
- ♥ 一起承擔關係的困難

我是不是愛上他/她了？可以觀察三個層次

情緒上



我會想念，也會因他/她的狀態被牽動。

想像上



我開始把對方放進未來。也看見彼此的差異。

行動上



我願意溝通、調整，而不是只想逃走。

沒有結果， 也不會白費

告白可能會失敗、曖昧可能會結束、關係可能不會走到最後。
但它會讓你更知道自己在關係裡，需要什麼、害怕什麼
也讓你更靠近真正的自己。



1. 允許自己失落

傷心、尷尬、想逃開都是很真實的反應。
不用急著假裝沒事。



2. 不要把拒絕等於否定

對方沒有選擇你，不代表你不值得被愛。



3. 整理這段喜歡帶來的發現

這段心動也許在告訴你：
自己渴望被怎麼理解、陪伴與真心。



所謂對的人，不一定是填補你的人。
而是當你開始理解、照顧自己之後，
能和你一起走一段路的人。
以及真正重要的，從不是急著證明自己值得被愛，
而是慢慢明白即使沒有被選擇，自己依然值得被珍惜。



看見不一樣的節奏

理解妥瑞氏症 (Tourette Syndrome)

1. 教室裡的那個瞬間

教室裡很安靜。
老師正在說明期末報告，
後排突然傳來「碰！」一聲。
一位男同學突然大幅度彈跳、
肩膀快速抖動，全班瞬間回頭。
他低聲說：「抱歉...我不是故意的。」
其實，他已經很努力了。
努力控制、努力壓抑、
努力讓自己看起來和別人一樣。
但有些事情，
不是靠努力就能完全停止。



2. 什麼是妥瑞氏症？

妥瑞氏症 (TOURETTE SYNDROME)
是一種神經發展疾病，
主要特徵為「抽動 (TIC)」。

抽動不是故意做出的行為，而是一種突然、
快速、反覆且不自主的動作或聲音。

常見表現



眨眼



聳肩



清喉嚨



發出聲音



扭動身體



突然甩手

在壓力、疲勞、焦慮時，
抽動可能會更明顯。
看起來像突然「被電到」
般的大動作。
但其實不是故意搗亂，
而是大腦神經訊號
控制上的差異。

他們會知道自己在動嗎？

其實，大多數妥瑞氏症患者都知道。
而且很多人會在抽動前，感受到一種難以形容的「預感」。

1. 抽動前的「預感」常是這樣



身體很癢
卻抓不到



有股力量
卡在身體裡



忍不住
想打噴嚏

如果強行壓抑，
短時間或許做得到，
但之後往往會更不舒服，
甚至反彈得更嚴重。
有些學生回到宿舍後，
反而會出現更大量的抽動。
因為白天已經努力
忍耐太久了。

2. 大專校園中的妥瑞學生

妥瑞氏症不只出現在兒童身上，部分症狀可能持續到成年。
在大學校園裡，他們可能是：



安靜坐在
教室角落的學生



社團裡
很熱心的人



很會畫圖
或寫程式的人



反應很快、
創意很多的人

最辛苦的，往往不是症狀本身，而是來自別人的誤解。
有人以為他們是在搞笑、吸引注意、甚至模仿動作取樂。
久而久之，有些學生開始：

- 害怕進教室
- 拒絕參加報告
- 不敢坐前排
- 減少與人互動

不是因為他們不想靠近人群，而是害怕被注視。



理解，比糾正更重要！

對妥瑞氏症學生而言，最友善的支持，往往不是「特別照顧」，而是自然理解。

1. 當同學突然抽動時：

平常心，反而是最珍貴的善意。

- ✓ 不需要一直盯著看
- ✓ 不需要急著提醒不要動
- ✓ 更不要模仿或取笑
- ✓ 自然的繼續聊天、上課，把他當一般同學看待



2. 教師也可以這樣做：

- ✓ 允許短暫離席調整
- ✓ 提供彈性支持
- ✓ 減少公開點名壓力
- ✓ 建立友善班級氛圍



他們不是奇怪，只是節奏不同。

許多妥瑞氏症患者都擁有很強的特質。
例如創造力豐富、觀察細膩、專注力驚人；
也有人非常幽默、溫暖。
當環境願意理解，他們並不會被症狀限制。
反而能自在地發光。



聯絡我們



學校電話 07-3814526 轉以下分機：

楠梓校區

行政大樓6樓
#22096

行政大樓6樓
#23996

旗津校區

海事實習大樓3樓
#25091

海事實習大樓3樓
#25092

建工校區

行政大樓6樓
#12529

行政大樓6樓
#12546

燕巢校區

行政大樓6樓
#18632

行政大樓6樓
#18623

第一校區

行政大樓2樓
#31242

活動中心1樓
#31247

OPENING HOURS

MONDAY - FRIDAY : 09:00 - 17:00

(建工／楠梓校區至21:30)



諮商輔導組



資源教室