

# 海端加油站

## 第一百三十四期

發行人：吳炳男 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室  
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界1號  
編輯群：趙意如 主任 電話：089-931390  
劉倉旭 主任 創刊日期：101年11月30日  
郭黛瑩 老師 發刊日期：109年4月28日

### 學校活動留影

#### 【109.03.23 適性化生涯性向測驗說明與施測】



#### 【109.04.24 兒少性剝削防治宣導】



#### 【109.04.24 網路成癮防治宣導】



## 喜歡 vs. 不喜歡 化解尷尬重拾友誼

### 校園故事

婷婷和阿凱是同班同學，兩人很談得來，很珍惜這段友誼。後來婷婷發現自己喜歡上阿凱了，阿凱得知婷婷的心意後，就漸漸疏遠她。畢業的

日子一天一天接近，婷婷希望兩人能夠繼續當朋友，但又怕令阿凱尷尬，婷婷可以怎麼做呢？阿凱又該如何面對婷婷呢？

### ✧ 行動策略 A

#### 尊重對方感受 給彼此時間面對

諮詢 / 林慧文（高雄市正興國小教師）

親愛的婷婷：

面對阿凱的漸漸疏遠，你心裡一定很難受，相信這時候的阿凱一定也和你一樣，或許他還不知道怎麼面對你的喜歡，也或許他覺得原來的普通朋友關係比較沒有壓力。但是，正因為「喜歡」，我們更是要尊重對方的感受，才不會造成彼此的誤解、壓力和傷害。

你可以試著主動和阿凱談談，聽聽他的想法，讓他知道你會尊重他，也希望恢復之前的友誼。但要記住，友誼的恢復也需要一點時間，所以，你們要給彼此時間，慢慢重新適應這段友誼。

如果阿凱不願意多說，也別勉強或是氣餒，這代表阿凱還沒準備好，可以試著用平常同學間的態度面對他就好。或許哪天，阿凱有勇氣可以面對了，也會想和你談談他的感受。

「喜歡」是一件很美好的事，勇於表白之外，我們也要有能力和智慧，接受別人有「拒絕」的權利。重要的是，別人不接受我們的喜歡，不代表我們不好，有時只是人與人之間一種微妙的感受。願你能用微笑與智慧，面對伴隨成長而來的「喜歡」。

親愛的阿凱：

突如其來的「喜歡」讓你不知所措了嗎？如果你也和婷婷一樣珍視這段友誼，建議你先靜下心來面對自己內心的想法，然後找個機會和婷婷談談，無論你想維持原本的朋友關係，或是有不一樣的想法，坦誠面對會比逃避適合。「用愛心說實話」才能讓彼此依然自在，沒有遺憾。祝福你們恢復往日的友誼，為勇敢面對「喜歡」的你們加油。

## ☆ 行動策略 B

### 調整心態再出發 找回昔日互動

諮詢 / 劉景宜 (臺北榮總社工師)

欣賞別人與被人欣賞，都是值得開心的事；表達心意及溫柔拒絕，都是需要學習的。

首先，建議婷婷調整自己的心態，接受阿凱只想當朋友的事實。之後收藏對阿凱的喜歡，並學習以朋友的態度來面對阿凱。當婷婷調整了心態及行為之後，阿凱一定可以感受到，彼此慢慢回復到以前的互動。

如果婷婷的改變仍無法改變現狀，那麼婷婷就要決定是否放棄友誼，或是再進一步溝通，向阿凱說出自己的想法，讓他不再有壓力。最後，就是學習等待，等待阿凱的回應，同時，在這個過程中肯定自己的成長。

阿凱方面，得知朋友喜歡自己所帶來的壓力，疏遠對方往往是第一反應，但因此失去一個好朋友，相信阿凱也不會開心。

建議一開始先向對方表達感謝，謝謝對方看見自己的好，再來思考自己的回應，是選擇「直接拒絕並漸漸疏遠」，還是「適切的拒絕再維持平時的互動」。在不希望失去朋友的前提下，阿凱可以適時向婷婷表達自己的想法，平時互動多注意自己的行為，是否會讓婷婷尷尬或萌生好感，其餘則像平時一樣，相信兩人是可以恢復友誼的。

## 營造健康的 兩性相處之道

兩性共同學習，一起參與活動，是自然和諧的畫面。若要自然和諧的畫面不產生雜質或變質，青少年要懂得健康的兩性相處之道：

### 一、去除過敏症

兩性交往不等於談戀愛，不要一接觸到異性便心想他是不是我未來的老公(老婆)，也不要看到異性就唯恐避之不及，見男生不是男生，見

女生不是女生，把異性當同性看，去除心中的過敏，稀鬆平常的和異性相處，就像和同性相處般自然。

### 二、坦誠開放，自我肯定

與異性性相處，態度要坦然誠懇，以開放的心情，經營可貴的友誼。不虛假造作，展現真實的自我，既是豪爽外向的個性，便無須在異性面前，刻意內向害羞。與異性溝通，要能自我肯定，別態度曖昧、模稜兩可，別不好意思拒絕，勉強接受，徒增兩者煩惱。

### 三、循序漸進，按部就班

健康的兩性交往是循序漸進、按部就班的，早熟、跳級、速食，不僅苦澀難食，且會消化不良有害健康。青少年的異性交往貴在團體中進行。

### 四、尊重自己，保護對方

兩性相處要能理解彼此的個性、興趣與需求，互相尊重，不要有吃豆腐、開黃腔等性騷擾言行。兩性交往要保持適度的距離，懂得自我控制、拿捏尺度，並學會拒絕、保護自己

### 五、發乎情，止乎禮

兩性相處難免會相互吸引或日久生情，當心動時，貴能動心忍性，主宰自我的情感，發展含蓄可貴的友誼。發乎情，止乎禮，遇見心愛的東西，沒能力買，純欣賞也是件很美的事情。人是感情的動物，也是理性的動物，主宰自己的情感，享受友誼的溫馨

### 六、有主見，不人云亦云

只羨鴛鴦不羨仙，青少年常羨慕他人談戀愛，而躍躍欲試。看別人交了自己也趕著去交，或是在同學鼓動下「去追啊！怕什麼」，便心動不如馬上行動，或在同儕壓力下，「你倆是一對」，便不好意思不成一對，或在同學「你好無情」的臭罵下，便不忍拒絕，要有主見，不人云亦云，更不受同儕壓力的影響。

(本文引自謝月英 從把脈中滋長健康的兩性交往)