

## 回到愛以前活動分享~

日期:105.06.01(三)10:10~11:50

演講者:周純媛 心理師

地點:小劇場

協辦單位:學務處諮商輔導中心

今天明道講座安排了兩性專欄作家周純媛老師,如何談場快樂的「戀愛」及完美「分手」的演講~吸引了大批同學前來聆聽~把今天小劇場擠得滿滿滿~



暖場時間,周老師播放了大家耳熟能詳的歌曲”分手後不要做朋友”想必大家都知道今天的主題了。

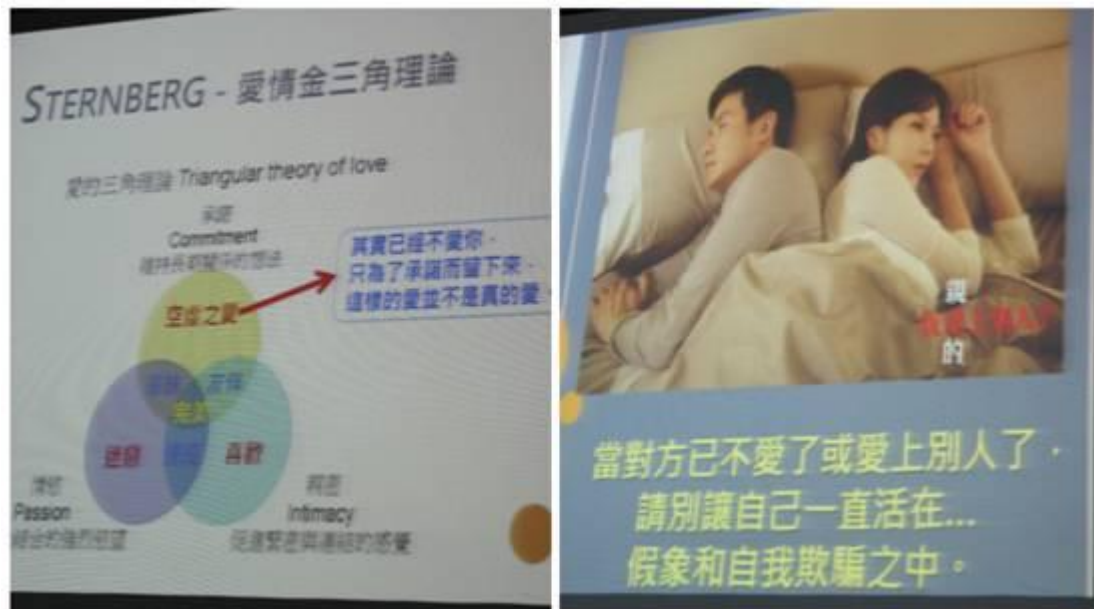
當愛走到盡頭,好聚好散之後,是否能珍惜曾經愛過~



戀愛時總是甜甜蜜蜜，但不幸分手後，大家要怎樣來解決分手問題，如何面對分手作出適當的處理，就讓周老師帶大家回到愛以前～

當愛不能延續下去，要提出分手時要選對方式哦～千千萬萬不要用簡單敷衍的方式結束這一段感情，

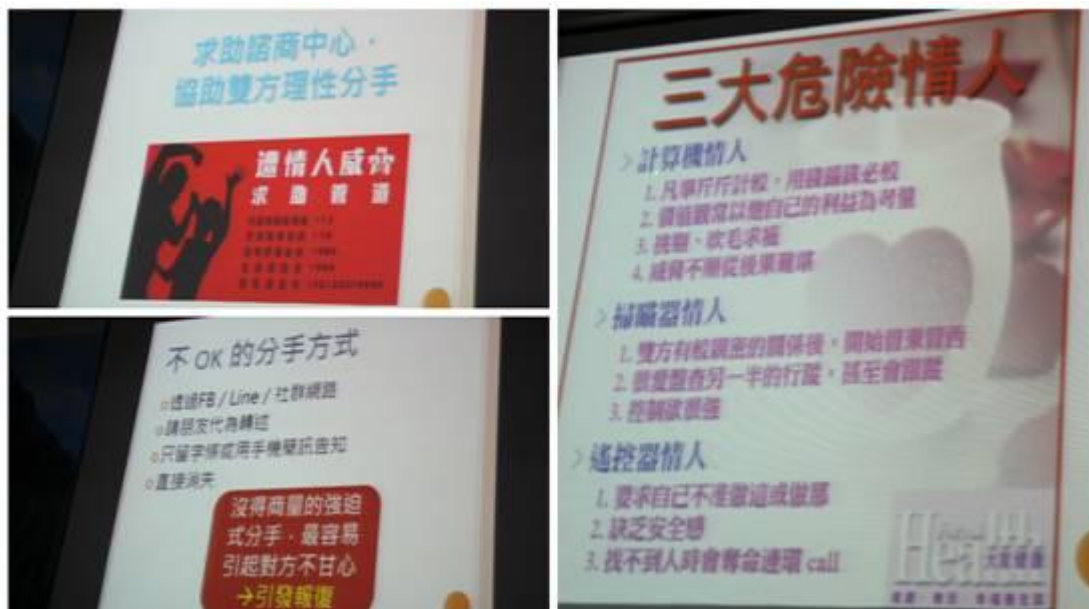
用錯方法，後果可是一發不可收拾的。



兩個人很美好，一個人也自在。真正的幸福，來自於「你會愛自己」  
看見自己的價值 學會愛自己才會好好的愛別人喔~



如何避免自己結交到危險情人呢？讓同學了解三大危險情人  
計算機情人~凡事斤斤計較，價值觀常以他自己的利益為考量…  
掃描器情人~控制欲很強…  
遙控器情人~缺乏安全感…



戀愛是幸福、甜蜜的，一旦遇到危險情人，愛情就不一樣了!!  
周老師特別提醒同學，為了保護自己，記得「分手三要」及「分手三不」  
三要~要做分手的沙盤推演、要有信任的人知道或陪同、要「溫和、堅定、有耐心」。  
三不~不要三更半夜談分手、不要單獨的密閉空間、不要為了分手作條件交換  
在戀愛的過程中，除了享受戀愛的酸、甘、甜，也要懂得保護自己喔!!



在戀愛過程中難免爭吵，如何從爭吵中學習溝通，別讓戀愛生活變成枷鎖，感情是要培養，關係是要經營的，才能建立優質親密關係。  
想找到符合自己條件的人並不難喲!!



一個完滿快樂的人，才有能力付出愛，才有心力去欣賞接納別人的愛  
自己的快樂 自己負責  
自己的生命 自己上色  
希望大家都能成為自足自愛的人

攝影/撰文 通識教育中心