

## 在遇見Soul Mate之前，先談一場我與自己的戀愛！

輔導老師，您好：

我今年已經大三了，身為母胎單身的我真的好想談戀愛~~每到聖誕節、跨年看著身邊的情侶一對一對的黏在一起，雖然常常被閃得讓我有點憤世忌俗，但其實心裡又好羨慕，我為了遇見一個人、和一個人戀愛，我做了很多努力，包括：跨出舒適圈、瘋狂交朋友、拜月老...，但一直到現在我還是遇不到那個人，我的要求並不高啊！到底發生什麼事？是不是我命中缺桃花？唉...怎麼說著說著有點難過...還是其實，純粹只是我沒什麼值得被愛的而已。

By 被月老遺忘的貝比

親愛的貝比，你好：

從信件的內容中能夠感受到貝比對於長時間單身的失落、焦慮與迷茫，以及好好談一場戀愛的心情，尤其隨著一個個浪漫節日的來臨，似乎也讓身旁沒人陪伴的你更感覺到孤獨……我們在網路上可以搜尋到非常多失戀療傷的文章，但是搜尋該如何「脫單」時，出現的都是交友軟體推薦，或是一些脫單技巧練習的文章，不過比起這些技巧，在進入戀愛之前，更重要的是學會與自己戀愛。當你足夠愛自己時，不僅能夠減輕單身焦慮，也能為自我帶來更正向的能量，愛你的人將會隨之踏來。以下提供給你一些與自己「練」愛的小方法！

### >STEP 1 建立內在自信—打從心裡的喜歡自己、肯定自己。

「愛自己」是最強大的能量，不過「愛自己」對剛開始練習的我們來說或許會感到有些厚重、困難，不妨我們將「愛自己」改成「喜歡自己」，或是將「喜歡自己」改由「信任自己」、「肯定自己」開始。過程中我們須學習認識自己、看見自己的優缺點、找到自我價值，並且試著坦承與接納自己的不完美。然而，當我們全心投入某件事所產生的正面感受，就是「愛自己」的狀態。

### >>STEP 2 從行為上改變—練習「愛自己」。

- ① 找到自己喜歡做的事，並且做讓自己快樂的事。
- ② 每天留一點me time，傾聽自我內心的聲音。
- ③ 做最真實的你自己，停止與他人比較。
- ④ 正面回覆他人的讚美，感謝他人的欣賞。

### >>>STEP 3 探索自我感情需求。

戀愛對象的特質顯示著自我某些部分的內在需求，我們可以試著去探索自己在感情中最在乎的是什麼，以及自己希望的、嚮往的是什麼樣的愛情。思考「我想要遇見什麼樣的另一伴」、「對方需具有哪些特質」、「我對伴侶外貌有什麼標準嗎」、「我還會考量哪些現實條件：身高、經濟、家庭背景...」（可以試著寫寫看真命天子/女清單）探索自我感情需求。如果你願意，也歡迎你來學生諮商中心找老師聊聊進行更多的探索哦！

### >>>>STEP 4 等待Soul Mate的出現。

等待的這段時間請你先好好疼愛自己！並且試著拋開世俗的框架，做一個你也想遇見的自己！「不管人生到了哪個階段，我覺得愛情都是蠻美的，不管它有沒有在你生命裡出現過，但一定要相信自己會擁有幸福！幸福總會來的，有時候只是來的晚了些。」—賈靜雯

參考資料：womany女人迷—單身日記系列文章

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間