

# 愛情慢熱，人生不打折



輔導老師，您好：

我現在大四，身邊的兄弟陸續都有了女朋友，一起出去吃飯的時候，看到他們成雙成對地放閃，心裡就覺得怪怪的。加上家人偶爾會問起未來規劃或有沒有對象，這讓我開始懷疑自己：是不是大學生就一定要談戀愛？單身是不是代表我不夠好？想到這些心情就很差，煩死了。請問老師有沒有解方？

—FROM 哲哲



親愛的哲哲，你好：

謝謝你願意把心裡的疑惑與感受說出來。從你的分享裡，我感受到你因朋友的戀愛狀態與家人的提醒而感到焦躁與不安，甚至開始懷疑自己。這樣類似的心情其實十分常見。我想和你分享幾個角度，或許能幫助你理解與安頓這些情緒。

## 「正常的里程碑」？

- 「小時候要讀好書、考上好大學，大學要談戀愛，畢業要工作，接著要結婚生子。」此類的準則，常在文化中默認為「正常的里程碑」，再加上，生活中朋友們陸續進入戀愛關係，家人時不時地叮嚀，這些訊息交疊成壓力，常讓人誤以為「自己落後了」而產生焦慮。
- 其實，每個人的步調、重視的元素、想要過的生活都是獨一無二的，單身是一種中性的狀態，或是一種可能的選擇之一。清楚地理解自己，踏實地走在屬於自己的「人生進度條」。

## 成功 V.S 魯蛇？

- 在日常中，有伴侶的人常被視為比較「成功」或「幸福」；單身則容易背上「魯蛇」、「有問題」的標籤，這些印象常在不知不覺間被我們內化，成為對自己的嚴苛批評，誤以為「單身不好」或「我不好」，而感到難受的情緒。事實上，單身不是失敗，它和戀愛一樣，既有挑戰，也有美好的地方。
- 單身的時光能让你自由探索興趣、培養專長、可以更好地經營友誼與家庭，也能保有更清晰的價值觀與判斷，持續累積內在能量。你的價值從不取決於單身或有伴。分辨出外在的影響，與自己真實聲音，看見單身與有伴的多元各面向，能有助於減少自責與自我懷疑。

## - 自己來作主 -

- 若你感到煩躁時，先不把情緒推開，你可以慢下來，帶著好奇問自己：「這是什麼樣的感覺？為什麼會出現？對我而言，什麼是重要的？那些是我真心想要的嗎？」你也可以運用不同的方法陪伴自己，像是：寫日記整理心情、運動舒展身體、聽喜歡的音樂或與信賴的朋友聊聊。
- 當你理解自己的節奏，尊重自己的步調，走在自己想要的人生道路，即使是單身，人生依然可以完整而豐盛，即使愛情慢熱，人生也不會打折，你的人生就由你來作主！~

從你的提問裡，也能看見你正勇敢地走在屬於自己的軌跡上，這份真實與誠懇，本身就是珍貴的！如果希望更理解自己，或是談談情感相關的主題等，也都歡迎你來學生諮商中心預約會談。

參考資料：  
楊幸真、張滿玲（2024）。單身行不行？大學生單身處境的性別觀點分析。中華輔導與諮商學報，81，87-128  
康健雜誌（2025年3月12日）。沒戀愛，不等於不幸福！單身不是缺陷！心理學家揭長期單身的好處。〔附圖〕〔更新狀態〕。FACEBOOK。

