

做自己，就會遇見幸福

心理師您好：

這學期剛開學時，我喜歡上系上的一個學長，他也對我很好，我們幾乎每天都會在 msn 上聊天聊到很晚，也聊得很開心，系上其他同學經常開玩笑把我們湊成一對，學長沒有生氣，我也暗自覺得開心，對他的喜歡愈來愈深。但是，前幾天我終於忍不住向學長告白時，他以「我對妳沒感覺」的理由拒絕了我，當我再問他為什麼沒感覺時（因為之前我們的互動有時候會有些曖昧，所以我以為他多少也對我有點意思），他的回答是「因為妳的長相不夠好看，身材也不好，所以雖然妳人很好，但我不

會想跟妳交往」。那當下，我的眼淚奪眶而出，回家後也哭了好久好久，心情很差，飯都吃不下、睡也睡不著，滿腦子都在想他說的那段話，才發現原來女生可以沒有頭腦、沒有好個性，但就是不能沒有臉蛋跟身材！我感覺自己因為外表被否定了，也因為沒有外表的優勢而變得一點價值都沒有，走在路上會覺得好像每個女生都比我好！怎麼辦？心理師？我很想努力讓自己變漂亮，也想努力減肥，只是已經不曉得該如何看待自己了，我的人生好失敗、好失敗！

灰心的小帆

 灰心的小帆同學，您好：

您很勇敢哦！在經歷挫折之後仍願意主動寫信過來，好讓我們有機會談談，相信您一定會漸漸從情傷中復原。

從您的來信裡，感覺您現在一定每天都垂頭喪氣，說不定還擺著苦瓜臉，烏雲蓋頂似地過日子。所以，我想先請您做一件事，請走到鏡子前，做三個深呼吸，洗把臉、把自己梳理乾淨整齊後，笑一個，然後對自己說：「我是世界上獨一無二的女孩！」

喜歡一個人，是很美好的事，但當發現這份感情無法兩情相悅時，難免會有失落與傷心，甚至會懷疑起是不是自己不夠好、不夠完美。然而，喜歡原本即是種很主觀的事，一個人不喜歡您，並不代表全世界都不喜歡您哦！

對女生來說，究竟頭腦重要還是外表重要呢？其實也是見人見智，有些人注重外貌勝過內涵，有些人重視內涵勝過外貌，說穿了也是青菜蘿蔔各有所好；今天，對方不欣賞您的外表，不見得未來不會有其他人喜歡您的外表。您很努力想改變自己的勇氣與毅力固然很值得稱讚，但別忘了任何努力都該是為自己，或為

愛您的人而做才有意義，否則將僅是一味迎合他人期待而已，不盡然會是真正的自己。

聽過梁靜茹的一首歌「別再為他流淚」嗎？裡頭有這麼一段：「離開他不等於你的世界會崩潰，轉個彎你還能飛」。感情其實可以想得單純，合則來，不合則去，沒有所謂的好壞，也不與個人價值有關。今天學長沒有選擇與您交往，並不代表您不夠好，更不表示您沒有價值，純粹是你們在感情上無法有所交集，如此簡單而已。

最後，拿起筆，在一張紙上列出您的優點與才華，相信您會發現自己其實有很多很棒的地方；所以打起精神來，千萬別每天都苦著一張臉哦！總是埋怨自己少了這個、少了那個的女孩很容易讓人覺得沒自信，也就更不容易看到您的優點，豈不是很可惜嗎？有人說，認真的女孩最美，有自信的女孩最有魅力。世界上每個人都是獨一無二的個體，皆擁有其獨特的魅力，只要您相信自己、珍愛自己，好好做自己，相信總有一天會遇見屬於您的幸福！

學生輔導組 心理師筆

～ 學務處關心您～