

開 fun 搶修，向愛 say 嗨！

導師能引導同學以健康的心態修習愛情學分，從選修中，學會了解自己，選擇適合自己的課，愛自己適合愛的人，進而在互動中學習給彼此更多的接納、包容與成長。

大學生的愛情課題

在青春期的大學生，正面臨人生發展階段中重要的關鍵期。根據艾瑞克森(E. H. Erikson)心理社會發展理論(psychosocial developmental theory)，認為青年屬於自我認同及角色混淆的人生階段。因此，處於此時期的大學生，所需面對的主要課題便是解決認同的問題與處理角色混淆的衝突。換言之，大學生若能在此階段探索自我，了解自己的性別角色，尋求自我認同，明瞭人生的意義與方向，將自己的狀況做最佳的調整，自我便有能力成為獨立自主的個體，且逐漸在人生發展階段中開始與他人形成親密關係。由此可知，大學生若能在大學時期，透過性別互動，學會表現自我適當的性別角色，便能提早為未來的婚姻與家庭生活預作良好準備。

大學生的情感事件，在大學輔導議題排行榜中，一直位居前幾名，足見愛情已成為大學生尋求輔導協助的重要議題之一。大學生在大學修習愛情學分，除了會遇到沒有學分數(零學分)的狀況外，這堂課也不開放旁聽或隨班附讀。若遇到「熱門」的課，還會有搶修的問題。有些時候，選課還不一定會選上。況且，戀愛學分還會面臨衝堂的困擾，因此，大學生基本上一次只能選修一門戀愛相關課程，選擇二門以上的愛情課，恐怕會像「情感事件中的劈腿」一樣地令人疲於奔命，這樣反而會帶來修課的反效果。正因如此，大學生如何選擇最適合自己的課，便是一項大學問與大考驗了。

愛情選修的「眉角」

愛情這學分，無論選修前、正在選修、選修後，這三個時期的大學生皆有需多加留意的「眉角」，茲詳述如下：

一、選修愛情學分前：

選修愛情學分之前，大學生必需要有的考量，包括：

1. 了解自己：

既然愛情是一門學分，那麼，它和所有的課程一樣，在選擇課程及決定修課的過程中，最重要的關鍵因素就是一必需先了解自己想要的是什麼。每個人都有自我能力的上限，先好好地了解自己選課的目的，才不至於在「選」了之後才又發生後悔的狀況。

一般而言，大學生在選修愛情這門課時，依目的區分，大致可分為二個類型：

1) 自我挑戰型：

有些學生喜歡自我挑戰，這類型的學生認為任課老師的作業、報告、隨堂考試或測驗等，這些都是為了幫助學習，讓自己能夠透過愛情這堂課而更加充實、成長。

2) 得過且過型：

有些學生喜歡「輕鬆自在」的感覺，這類型的學生通常不喜歡老師給予太多的作業或束縛，他們或許可在這種「爽」課拿到「high pass」，但在愛情這門課就比別人少了自我成長的學習機會了。

上述兩種類型的學生，若不能在選課前先了解自己的選課目的，萬一選錯課，例如：想要自我挑戰的人無法挑戰，想要輕鬆自在的人無法自在，上課這件事，對大學生而言，可能就很難是一件快樂學習的事了。

2. 旁觀者清：

選課前，大部份的同學都會「做功課」藉由別人的觀察、他人的經驗等，來了解這門課或授課老師。其實，選擇對的愛情或對的人，也需要做對的功課。這些功課包括：

1) 查 C/P 值：

凡走過必留下痕跡，不論是學長姐的上課經驗、網路上的評價，這些都可以列為選課時的參考。只是，大部份的學生在選愛情這門課（談戀愛）時，往往會因一時衝動而忘記要多停、看、聽而忽略多方查詢或探問了。

2) 和教授聊聊：

選課前，大學生亦可試著先讀點書，了解授課老師的上課大綱，多和老師討論授課方向或內容，才能在選課前釐清自己對課

程的疑問和期待。

當然，很多時候，別人的經驗也只能提供自己參考，如人飲水而冷暖自知。許多的體驗必需等到自己真正修課之後，才能有屬於自己的領會與感受。但追求一段屬於自己的愛情時，多多觀察各種不同面向的他/她，將有助於更加全面性地了解一個人。

二、正在選修愛情學分時：

既然已經選定了這門課，大學生何不好好全力以赴地學習呢？愛情學分和其他學分一樣，它都需要：

1. 強而有力的心臟：

大學生可能會害怕期末成績不佳、恐懼自己看不懂考卷或寫不出答案等，有些人可能會選擇逃避，但大部份的人還是會努力去考試，這是什麼樣的勇氣呢？其實，主要的關鍵原因在於大家都或多或少做了準備，平日念的書、做的作業等，這些在考試時都可以派上用場啊！

然而，面對愛情，我們不禁要問：大學生做了多少準備呢？大學生是否可能擔心會受傷、害怕被拒絕、愛到想要逃呢？大學生不妨試著問自己：如果明知這一門自己喜愛的課程負擔很重，是否會就此停住而自我放棄呢？或者，大學生可以選擇勇敢面對挑戰，盡自己最大的努力，在充實、豐富的課程安排中獲得自我成長呢？

2. 主動積極的態度：

讀書這件事，除了自己用心去「讀」外，還真的沒有其他人能幫得上忙。因此，大學生主動、積極地尋找自己的最佳讀書方法，才能讓自己在修習學分的過程中遊刃有餘。談戀愛也是一樣，不再畏畏縮縮，就會讓自己擁有更多學習的機會。

三、結束選修愛情學分：

這堂課的愛情學分修習完了，並不表示愛情的修習已至盡頭，它很可能還有其他進階課程或相關課程必需修習。然而，現在這堂課結束了，大學生會面臨什麼樣的情況呢？

1. 停休/死當：

大學生在修課的過程中，一旦發現苗頭不對，不管是與自我興趣不符或能力無法負荷，甚或是任課老師無法認同/讚賞自己的上課表現等，這

些都很可能讓同學選擇期中停休，或是在學期結束時被老師當掉。

在愛情裡，不論主動提出分手或被動地分手，同學都要學習用健康的心態向一段不適合自己的愛情告別。這些過程都可以幫助自己了解什麼才是最適合自己的啊！

2. 更加了解自己：

雖然結束了這堂課程的修習，但大學生能從一次次的選修中，了解各種不同類型的課程，也更進一步了解自我的興趣，從過程中學習如何調整自己、如何選擇所愛的課程或老師、如何讓自己受歡迎或被喜愛等。

結語

在愛情學分的選修中，適合與不適合，並沒有確切的標準答案，換言之，真正的答案，只有自己明瞭。所以，很「操」的課並不一定是累人的課，只要是自己喜歡的，相信課業再多、再重，也都會使人甘之如飴。雖然，在大學時代的戀愛很美、很夢幻，通常都不需要考量到現實生活的柴、米、油、鹽、醬、醋、茶，但愛情不該只是一場兒戲或遊戲。大學生若能認真地從朋友關係開始出發，透過互動來增進彼此的了解，用心經營、相互尊重，便能在修習愛情學分的過程中，更加認識自己，在性別的溝通中不斷成長。