

國立清華大學

人事e報

資料日期:102年12月

「人事e報」內容涵蓋人事法令宣導、人事動態、各類活動訊息.....等，每月下旬定期出刊，以期能為同仁作更完善的服務。

電子郵件信箱：person@my.nthu.edu.tw

人事室網址：<http://my.nthu.edu.tw/~person/index.html>

►最新消息

一、第17屆國家講座主持人名單

教育部第17屆國家講座主持人名單業經教育部學術審議會第1屆全體委員會第1次會議決議，本校有化工系馬振基教授及電機系吳誠文教授榮獲工程及應用科學類科主持人。

二、102年職技人員「數位學習 Go!Go!Go!」競賽結果

單位：

- 第1名：人事室（平均224小時）。
- 第2名：學務處（平均155.83小時）。
- 第3名：總務處（平均78.04小時）。
- 第4名：教務處（平均45.64小時）。
- 第5名：工學院（平均42.92小時）。

個人：

- 第1名：學務處陳青組長（1606小時）。
- 第2名：總務處張雅婷組員（969小時）。
- 第3名：人事室蔡毓靜組員（968小時）。
- 第4名：總務處鄭瓊玲秘書（339小時）。
- 第5名：總務處鄭淑玲助理員（202小時）。

►人事法令異動

一、銓敘部函以，為推動性別平等，各機關於組設甄審及考績委員會時，委員之任一性別比例原則上不得低於三分之一，應依下列原則辦理：

- (一) 各機關依法組設甄審及考績委員會時，委員之任一性別比例不得低於三分之一；各該機關人員（受考人）任一性別比例未達三分之一時，委員之任一性別人數，以委員總人數乘上該性別人員（受考人）占機關人員（受考人）比例計算，計算結果未達1人者，均予以進整，該性別人員（受考人）人數在10人以上者，至少2人。但該性別人員（受考人）以書面拒絕擔任委員致性別不符比例者，不在此限。
- (二) 為期各機關甄審及考績委員會得以順利組設及運作，並維護其民主性及代表性，各機關宜先選舉票選委員，續就票選委員之當選人及當然委員之性別比例加以計算後，再由機關首長視上開計算結果圈選指定委員，以達成甄審及考績委員會委員任一性別比例不得低於三分之一之政策目標。
- (三) 各機關甄審及考績委員會之組設，得於本屆各該委員會委員任期屆滿後，始依前開性別比例原則辦理。
(本部102.12.4臺教人處字第1020177260號函)

二、公務人員保障暨培訓委員會函以，為應實務作業需要，修正「公務人員考試錄取人員訓練成績考核要點」第4點，並自102年11月27日生效。（本部102.12.3臺教人(二)字第1020178425號函）

三、學校教師器官捐贈術後之休養及追蹤檢查期間，應屬術後之必要休養過程，得由服務學校衡酌實際需要，核給器官捐贈假。（本部102.11.8.臺教人(三)字第1020158814號函）

四、各機關辦理102年度公務人員考績(成)作業相關事宜，請確實依現行公務人員考績法規、各機關辦理公務人員考績(成)作業要點辦理；另有關實務運作時應配合相關規定辦理如下：

- (一) 各機關對於受考人之違法失職行為，對受考人課予行政責任，且該



等懲處係自權責機關獎懲令核定發布時生效，並作為當年度考績評定之依據；機關對於受考人違失事實發生年度之考績，仍應綜合衡量其年度內之平時考核紀錄及獎懲或其他具體事蹟，評定適當考績等次，不宜逕以其有應受懲處事由為由，據以評定考績等次，如受考人違失行為及獎懲非屬同一年度時，應避免重複考評，並依銓敘部 93 年 11 月 26 日部法二字第 0932430317 號書函釋辦理。

- (二) 各機關評定考績時，應備置詳載受考人工作、操行、學識、才能等 4 項優劣事實之平時成績考核紀錄表及公務人員考績表並綜合上開 4 項予以評分。
- (三) 各機關辦理考績時，應衡酌受考人獎勵次數，其平時考核獎懲，應併入年終考績增減總分；對受考人之平時考核獎懲紀錄應詳實填載於公務人員考績表。
- (四) 各機關辦理借調或支援同仁之考績，應由本職單位主管評擬，送考績委員會初核，機關首長覆核。
- (五) 各機關辦理考績之覆核程序，應依考績法第 14 條及其施行細則第 18 條、9 條規定辦理。
- (六) 各機關考績委員會組織之人數、票選委員資格等，應依考績委員會組織規程規定辦理。
(本部 102.11.18 臺教人處字第 1020170676 號函)

五、 102 年年終考績請各機關落實考績法綜覈名實、信賞必罰之精神，並以同官等作比較，切勿流於形式。另於考績年度內請娩假者，其考績自機關受考人數扣除，且不列入機關考績考列甲等人數計算；如請娩假跨越年度者，以考績年度內請娩假之日數為計算基準，分娩之考績年度內請娩假達 21 日以上者，即列入該年度計算；反之則列入次一考績年度計算，惟機關對於請娩假者之考績，除依考績法施行細則第 4 條第 6 項規定，不得以所請產前假、娩假及因安胎事由所請之事假、病假(含延長病假)等作為考績等次之考量因素外，仍請本於考績綜覈名實、信賞必罰之旨，依其考績年度內工作績效表現覈實考評。機關對於身心障礙受考人之考績，除考量其工作績效、學識、操行、才能等因素外，宜適度衡酌其身心障礙情形是否與一般人員所得承擔之業務輕重有別，而予以從寬考量後覈實考核。(本部 102.12.6 臺教人(三)字第 1020181476 號函)

六、 工友於 72 年 4 月 29 日事務管理規則修正前服務 5 年以上經依法轉任編制內公立學校教師及未經銓敘審定職員現仍在職者，得於 102 年 12 月 1 日以前檢具相關證明文件，向原工友服務機關學校申請先行辦理工友退職。102 年 12 月 2 日後，適用事務管理規則(現為工友管理要點)之機關學校編制內職員或駐衛警察人員，其曾任未核給退職給與之工友年資，應回歸行政院 88 年 11 月 25 日台 88 人政給字第 211328 號函頒之「工友依法改任適用事務管理規則之機關學校編制內職員後，依公務人員退休法辦理退休，其曾任工友年資之處理原則」之規定，於依法辦理職員退休(職)、撫卹或資遣時再予處理。(本部 102.11.30 臺教人(四)字第 1020178517A 號)

七、 補充規定本部 102 年 9 月 16 日臺教人(四)字第 1020116450A 號函所定發放原則及執行事項之相關事宜：

- (一) 補充本部 102 年 9 月 16 日臺教人(四)字第 1020116450A 號函規定：月撫慰金領受人亡故時，其在發放金額所涵蓋之期間內，已發之該期月撫慰金不予追繳(即不適用 102 年 9 月 16 日本部前開函所定僅得發給至死亡當日止之規定)；至於月撫慰金應予喪失或停止之消極條件，以及月退休金、年撫卹金各項退撫給與之發放與追繳機制，仍照 102 年 9 月 16 日本部前開函規定辦理。
- (二) 月撫慰金定期發放時程由現行每 6 個月發給一次之規定改為按季發給部分，本部刻依各主管教育行政機關意見，研修學校教職員退休條例施行細則，俟修正發布後，將自發布後之第二個原發放定期日起施行，以資緩衝；屆時亦請依修正發布之規定辦理月撫慰金發放事宜。

(本部 102.12.4 臺教人(四)字第 1020178517A 號)



- 一、 「公務人員考試須具備專門職業證書始得應考類科審核標準」業經 102 年 9 月 5 日考試院第 11 屆第 252 次會議決議並於同年 9 月 9 日訂定發布，各用人機關依前揭審核標準提列之公務人員相關考試職缺，均應由各該機關現有預算員額內提列，以免遭受外界質疑藉提列考試職缺而擴增政府員額。(本部 102.11.20 臺教人(二)字第 1020169075 號函)
- 二、 檢送行政院所屬中央及地方機關(學校) 103 年公務人員特種考試身心障礙人員考試任用計畫彙總表 1 份，部屬機關(構)學校如有職務臨時出缺擬列入本項考試增列需用名額者，請依下列程序報送：
 - (一) 請逕至行政院人事行政總處人事服務網 <https://ecpa.dgpa.gov.tw/> 應用系統/D0：考試職缺填報及錄取人員分配系統/職缺填報作業/職缺填報) 上網填報考試職缺。
 - (二) 另請同時以電話與人事處承辦人確認已線上報送。(本部 102.11.21 臺教人(二)字第 1020173471 號函)
- 三、 各機關辦理所屬公務人員考績時，應回歸考績覈實考評之精神，評定適當考績等次，另對於考績年度內請延長病假超過 6 個月者，其考績等次以考列丙等為宜。(本部 102.11.28 臺教人(三)字第 1020176886 號函)

►員工關懷

習慣了，怎麼辦？一起走出戀愛倦怠期

「剛在一起的時候，你不是叫我每天晚上打給你；現在我已經習慣晚上聽到妳的聲音了，你卻又說煩？」

她不知道，我已經像是心理系四樓生心實驗室的倉鼠一般地被她制約了。

一開始我原本還不習慣每天晚上講電話，因為我實在不太會說什麼甜言蜜語，每次他在電話裡要我說的時候，我都支支吾吾的，她一直笑，我卻很尷尬；比起這個我反而比較習慣每天下副本，打怪練功衝裝備，走位團練騎寵飛。只是不知道從什麼時候開始，我漸漸習慣她的聲音、習慣在放空的時後想起她、習慣在睡前打給她、在電腦前逛她的網誌、點她的臉書，習慣在生活的每一分每一滴，都充滿他的訊息。然而在這個時後她卻跟我說，她覺得煩了。

這不合邏輯阿，一開始說要講電話的是你，現在說煩的也是你... 為什麼會這樣呢？

我百思不得其解，於是在上習慣心理學的時候問了台灣臨床心理學界的大師：柯永河老師。柯永河老師徐徐地看著我的心得單，慢慢地將我的問題念出來(篇首的問題)。



「有一個同學問的這個問題很有趣…大家有遇過這個問題嗎？」整個教室都在笑，但就是沒有人舉手。「你確定你每一次打電話過去，說的內容都『完全』一樣嗎？」老師提出這個問題之後，全班一陣驚嘆地啞然。「因為習慣是刺激與反應的穩定連結，所以刺激要雷同，才會有類似的反應。」屁拉，如果每次打電話去講『完全』一樣的，那不是很無聊？

因為上課的時間不多，老師也沒有辦法仔細的回答我，我只好下課衝去前面問。「你現在講的無聊，是對習慣的一種感覺。就像我們知覺一個習慣是好或是壞一樣。不過習慣已經建立了…」他拿起心得單，又想到可能要講一陣所以又放下。

因為老師講話太慢了(沒辦法阿，他都八十好幾了)，講超久的...所以我摘錄一下，結合我理解的內容如下：

交往習慣建立的正常的歷程應該是：

刺激(我打電話去) → 反應(她覺得開心、很有安全感) → 穩定連結(天天打) → 形成習慣(我打電話去的時候，她有 66%的機率覺得很開心或很有安全感)

所以兩個人在一起，就是互相建立「關係習慣」的歷程。

- 以前你買飲料時都會要吸管，現在因為他告訴你要節能減碳救台灣，所以當店員拿吸管給你的時候，你都跟她說謝謝不用了。
- 以前妳出門從不戴口罩，即使你知道台北馬路空氣很糟，現在因為每天她都會想妳、念妳、接妳、送妳，於是去買了一組情侶口罩，天天放包包。
- 以前你總是和社團系上朋友吃飯，或是隨意到小福買個便當餬口，現在你中午一下課就撥給他，就算他中午有課，也問他要不要幫他買過去。

看樣子建立關係習慣(Relational Habits)是很好、很暖、很幸福的，但是，事情並不如憨人想的那麼簡單——在習慣建立一陣子之後，我們會對這個關係習慣產生評估。

習慣有好有壞，你可能喜歡自己的一些習慣(比方說買完東西向店員說謝謝)，也可能討厭自己的一些習慣(比方說明明已經分手了，還是會一直想起他)，不過無論如何，這些習慣還是形成了。因為習慣「形成」本身，從神經的角度切入，不牽涉到你喜不喜歡，只要刺激與反應一直連結，根據海伯法則，神經的連結會變得更迅速更有效率。

以篇首的問題來看，在每天晚上都情話熱線一個月之後，便形成制約，如果有一天你 11:00 沒打去，他還是會覺得怪怪的(雖然他已經跟你說過很煩)。例如小弟敝人在下睡前通電話的習慣，是被第二個女朋友『訓練』出來的 XD，儘管我到現在仍然不是很喜歡講電話。只是如同前面所說，在習慣形成之後，我們會對習慣進行評估，若覺得很滿意這個習慣，我們應該會繼續維持；若不喜歡這個習慣，『理論上』會戒除掉它，因為他對當前的習慣不滿意，所以告訴你他覺得煩，試圖修改這個習慣。不過，很多時候你喜歡的好習慣難以維持，不喜歡的壞習慣卻難以戒除。更悲慘的是：關係中兩人習慣的改變，並不一定會『同步』。這就是為什麼當初說好要好好溝通、體諒彼此卻持續不到一週就破功。這也是為什麼你即使叫自己不要再想起，仍會去翻找她的網誌他的訊息。這也是為什麼，你已經習慣有她在身邊的時候，她已悄悄習慣另一人的守候。

以這樣的情況看來，當關係中的一個人不滿意這個關係習慣的時候，雙方都會進行一些調整，具體上來說有幾種可能的行為：

1. 不知道為什麼要繼續下去，但仍維持原先的習慣
2. 與對方表明，一起修改這個習慣(但可能成功也可能失敗)
3. 離開關係(當然這是最後一道防線)

但是究竟是「什麼」，讓原先講電話甜蜜蜜的習慣，變成忙碌中的負擔？

根據 Hull 與柯老師的說法，讓習慣改變的因素中最重要的是：「加入新刺激」或「以其他習慣代替」。她可能最近開始看韓劇了，接起電話變得不耐煩；他可能最近迷上新的網路遊戲了，你打來的時候他剛好在團練；他可能最近都練球練很晚，回家累到癱不想講；當然也可能，他已經開始習慣跟別人講電話了。

不過，根據經濟學的「邊際效用遞減」理論，或 Skinner 的學習與削弱理論，這些原因的背後都有一個更大的原因：「同一通電話的播出，已經不能達到當初的滿足」。因為他再也無法嗅到電話那頭的新鮮；因為她再也不能聽進話線另一端的關切；因為他再也不能，用一開始的標準來評估這段關係，因為我們從小就「自動」地會習慣化。

你們有多久沒有在歡笑聲未間斷的電話中度過？有多久沒有對電話中她訴說的內容感到新奇有趣？又有多久，你們總是談著瑣事，修課的內容，好像隨便聊就乾？這就是為什麼過去文獻一致悲慘地發現隨著婚齡的增加，夫妻做愛次數會逐漸下降，而且在結婚一段時間之後，丈夫的婚外性行為比例和婚齡成正比。

當初對婚姻或戀愛抱持著美麗的「童話期待」，現在擔心這樣的期待會不會最後換來的是傷懷；當初每天期待的就是一起用餐的時間，現在中午相約小福樓餐廳，一邊無味地討論吃什麼，一邊開始思考什麼是真正的幸福；當初可以望著她的臉就差點忘記吃飯，現在就算沒在吃飯也很少認真地望著她的臉；不知道什麼時候起，你已經忘記那種怦怦跳地感覺；不知道什麼時候起，你已經忘記如何將注意力放在她身上，而轉向注意別的地方；也不知道什麼時候起，已經要很努力、很努力，才能找到有趣的話題。

「其實我已經不知道，現在跟她在一起，到底是喜歡還是習慣了…」

或許妳曾在幾個不同聚會聊天的場合，聽到朋友們不約而同的說出這段話，也或許你自己就曾經就是說這句話的人。久了之後，我們開始懷疑這段關係持續存在的意義、懷疑單身與在一起的差異。在一起之前，我們多麼希望將對方制約！但在一起之後，卻又害怕兩人在一起只是因為習慣。

以前，兩人就算是一起吃一枝冰也咯咯地逗弄著笑不停，就算是什麼也沒準備地到淡水，也能對著夕陽呼喊好浪漫；現在，連約個

會地點都要想半天，無奈地決定了地點，卻也玩得不開心。如果愛真的變成習慣，失去新奇感，那該怎麼辦？過去的文章中寫了很多方法，但大多是聚焦在個人層次，有沒有什麼方法，是可以兩人一起經營的(如果他願意跟你一起試的話)？

在討論這之前，我想必須區分一件事情。過去研究發現快樂有2種，一種是純粹情緒上的嗨，另一種是富有意義感的快樂。前者像是看綜藝節目，看完、嗨完，除了累與梗什麼也不會留下。後者像是看一本書或做一個活動，結束後除了體悟還有感動。我們不能嗨很久、嗨太久會得胃潰瘍(交感神經、NE持續運作)。所以我們無法要求永恆的蜜月期，不過我們可以試著締造「富有意義感」的快樂，這也是讓關係持續的重要因子，所有得勵志書籍都教你找尋「意義感」，長篇大論說了一堆，但是「務實上」要怎樣做呢？提供幾個建議：

1. 「有品質而短暫地見面」

我曾經問一個學姐，每週與老公一成不變的生活，不會很無聊嗎？雖然台中餐廳很多，但好吃的就那一些，每次放假都去吃差不多的館子，許多地方還重覆去過很多次，還沒踏進餐廳就可以想像到裡面的菜色了。「醫生與教授真的很操很操。但是當你忙了一週之後，能有一天，兩人能夠喘口氣，排除萬難維持這個有品質的時間。即使是吃一樣的東西、看一樣片子，那種感覺仍是難以言喻的。因為你知道有一個人願意，願意將這個寶貴的休息時間留給你，與你一起分享他生活的點滴。像我老公，有時候為了這一天，前幾天還要加班到半夜；讓我看了好心疼，卻又好窩心。」

遠距離戀愛者最害怕的，是聊天聊到最後失去共同話題；但天天黏在一起的近距離情侶最怕的卻是生活全是共同經歷而聊到沒有話題。畢竟生活週遭的事情，你看見的他也看見了，你吃過的他也嘗到了，親密感很高，新奇感卻很低，「膩」就是從此萌芽。

從什麼時候起，你約會時不再凝視對方眼眸了呢？所以愛情保鮮的秘方就是，「有品質而短暫地見面」，見面次數不用多，但是要有品質。每一次見面就將『全部』的注意力放在對方身上(當然也要小心馬路上的來車)，可能只是短短的一個小時，但發自內心用心感受，必有效果。

2. 「舊地點，新體會」

如果蜜月效果是源於對事物的新奇性而產生的，那麼只要每次去不一樣的地方就好啦！問題是，天大地大台灣就這麼一點大，哪裡找來新地方？以台北為例，你會發現你從第一任到現任的女朋友去過的地方都雷同。看電影逛街喝咖啡吃飯，淡水碧潭貓空陽明山，夜市更是去到都會背了，怎麼辦？其實同樣的地方經過設計，也可以產生新奇性，舉幾個例子：

開啟感官類：

- 導盲犬：如在公園里蒙著他的眼睛，牽著對方走路(你們可以交換當導盲犬)
- 慢食：閉起眼睛吃飯，一口要咬30下，細細體會其中的美好
- 猜氣味：一起做菜(或到餐廳吃)，一樣可以閉起眼睛，讓對方猜是哪一樣菜
- 唱歌：如果你歌喉不錯又不怕生，可以在公園。若你很害羞，可以在她耳邊

分工合作類：

- Double 藏寶：適合 Double Dating，準備一份禮物，然後將藏寶圖(也可以是MP3錄音)給另一對，看哪一對先找到。
- Find me：先把自己藏起來，如果有亞太或對講機的話，可以逐步給她提示(我在有杜松木的地方噢)，讓她找到你的位置。可以先從小範圍開始練習(如台大校園)。你也可以自己設計，只要用心想(可以輪流設計)，哪裡都可以是好的約會地方，更重要的是，通常都能從這樣的活動中，發現新的自己與不一樣的她。

3. 「多層次口感的約會」

前幾天正妹我朋友生日，我們一同到相當知名的Rose Marry(螺絲瑪莉)義大利麵坊用餐，一位台大的朋友對義大利麵進行了一次精關的產品分析，「像這種奶油培根就是經典款，無論哪一家都做得很好吃。但通常好吃只有在前幾口。吃久了就會膩了。」「為什麼阿？」我在他們面前完全是為什麼小子。

「你看，像你點的粉紅醬鮮蝦雞肉麵、你們親手做的提拉米蘇，都是具有『多層次』口感的食物。第一口驚豔好吃，吃到第十口又有另一種新奇的風味口感。」以粉紅醬鮮蝦雞肉麵為例，食材有五種，組合起來就有 $C(5, 2)+C(5, 3)+C(5, 4)+C(5, 5)=C(6, 3)+C(6, 5)=26$ 種味道。這還不算每次留在口裡的餘韻。只要食材選得好，搭配得當，每一口都是新的體驗。」約會不是也是這樣？在家查電影時間時，都可以想見等下看完電影後就是吃飯，吃完飯就是逛街，逛街逛到無聊就回家，如果他想要就帶你去厚德路，如果你不想要可能就送你回家。這種約會基模(Schema)像是腳本一般存在我們腦袋裡，因為地點彼此相接近而容易被提取。不過電影院、夜市、餐廳、厚德路都是「都市」類食材，就像是奶油和培根都是「高熱量動物系」食材一樣，堆疊起來容易膩。怎樣製造多層次口感的約會呢？一個可能的答案，就是一次同時「激發不同腦區」。研究顯示，「都市」相關的娛樂，的確在短時間能提供大量刺激給交感神經，容易爽但是也容易累。

反之，「大自然」相關的活動可以讓交感神經休息，效果甚至與冥想雷同。因此，可以交錯安排戶外大自然與都市的約會行程(如陽明山溫泉+士林夜市+夜景觀星)。談到冥想，另外推薦可到溪邊冥想。雖然你可能覺得怪力亂神，但是我不得不承認「冥想」(有人稱內觀、禪定或打坐所達到的狀態)，的確從增進注意力、抒發壓力、拉近人際關係、提升關係滿意度、增加關係品質、降低焦慮依戀與敵意到減少伴侶爭吵，都有「非常顯著」的功效(我的媽，顯著到我都想叫全世界情侶來打坐了)。因為，這是一種讓你的注意力收放自如的訓練，藉由這樣的歷程，你能漸漸感受到彼此的連結，以一種更寬大、開闊的心看待自己與關係。

4. 「用意義構築美好記憶」

先前我們實驗室在收集戀愛中的記憶研究時，發現一個有趣的現象。如果你問受試者，什麼是他們與伴侶相處時感到最幸福的事，大多數「對關係滿意」的受試者的回答都是：不論做什麼，一起做就是很幸福。但那些「對關係不滿意」的受試者，似乎不論一起做什麼，都感受不到快樂，取而代之的是無止盡的衝突和冷漠。不過有一件事的確是可以嘗試的：「一起實現一個小夢想或小目標，來重建關係的意義感」。這個小目標可以是一起編纂一本2010的照片日記(有文字說明那種)、一起種一棵小盆栽記錄他的成長、一

起用陶土自創一系列的公仔、一起編舞練舞、合拍一部影片、合寫一個故事(可以用故事接龍的方式往返接力)等等。因為這些作業的共通的特色是具有高度的自我涉入，過去研究發現自我涉入的工作可以讓人覺得有意義、提升自我價值感。

以防大家每次看完有感動，卻因為忘記了內容，從未行動，所以根據認知心理學的概念(字串法+聯想法)，想了一個簡記口訣：(4)「義」、(2)「新」、(3)「層」、(1)「品」(一心一意想去誠品，找尋有意義、有層次、有品質的新書)。

只是當有一派心理學家致力於發現人生的光明面的時候，另一派的心理學家就會開始費心於扯他們後腿。結果你讀了這篇文章，欣喜地領取這四帖藥回家熬製服用，發現不但沒有用還更糟，他反而在你別出心裁設計的約會中與你吵架。為什麼呢？有三個不得不考慮到的原因：

第一，對方真的喜歡這些活動嗎(你可以從邀約時他遲疑的秒數來判斷)？不過你可以用肯定確認句「我們去洗溫泉『吧』！」代替疑問句「我們去洗溫泉好嗎？」或命令句「我們這週去洗溫泉。」，答應率比較高。

第二，對方是不是不安全依戀者(共佔 60%)。若是逃避依戀者，勢必比較適合帖 1(他們要的是忽遠忽近的自由)；若是焦慮依戀者，可能比較適合帖 4，請斟酌使用。

第三，一起討論策畫吧，也把他的需求考量進去。(例如她最近想賞花，到新社就可能加分；但若她期中考提早，可能變成扣分)

整體看起來，好像「習慣化」很糟很不好，難道我們在關係中期所做的一切，全是為了去油解膩，回到那些美好的曾經？那喝油切綠茶不是比較快？

其實，「習慣」本身的好處是一種「安全感」。

是故，要維持一段良好而長遠的關係習慣只有一個結論：如果對方的行為變成完全不可預期，你不知道他今天到底會不會在馬路上突然跳起舞來(雖然很新奇)、不知道他會不會突然早到 1 小時(平常他都是遲到 15 分鐘的那個)、不知道他會不會在半夜跟你說，要到你家樓下彈吉他(這是他平常玩魔獸的時間)，那你不是過得很不確定、膽顫心驚？若習慣在一起會缺乏新鮮感，充滿新鮮與刺激又太不安全，要如何平衡兩者的拉扯？

用八成的習慣維持默契與親密，用兩成的心思來製造驚奇。

讓這段關係以安全感為基礎，以層次感締造新鮮度。

-----作者：程威銓 台大心理所碩士-----

本文引至本校諮商中心 <http://lms.nthu.edu.tw/board.php?courseID=3636&f=doc&folderID=11851&cid=432913>

▶活動寫真

【102 年度英語口語研習暨英語競賽活動】~邀請本校語言中心易文馨兼任講師講授「英語口語技巧」，並於課後舉辦「瞎猜 ABC」競賽活動，同仁參與踴躍，活動圓滿結束。



▶靜思語

看他人的優點，自我鞭策；看他人的缺點，反省自己。

▶英文大補帖

“Kites rise highest against the wind, not with it.”

– Winston Churchill, British Prime

Minister

「風箏逆著風飛得最高，不是順著風。」

– 溫斯頓·邱吉爾 (英國首相)

