

心情部落格

愛情讀心術~學著好好愛!

諮商輔導中心
諮商心理師 王資宜
105 年 12 月 13 日

愛，才不是什麼一頭栽進去的「熱情」，
而是緩慢地、苦痛地學會的「生存技能」。

——愛的進化論

人家說，愛情就像風箏，高高飛在天空中，只能用一條線緊緊抓牢，但是線沒抓好，會飛走，抓太緊又會斷掉。談戀愛的人就像是放風箏，收與放之間都是一種技能。我們所謂的愛情，其實都是指愛情的開端，但沒有人告訴我們，談了愛情以後，後續的故事要怎麼繼續下去？於是，有些愛情好像煙花燦爛開始，卻也像煙花短暫消失於黑暗影像當中，無聲無息。

人與人之間的交流，很重要的就是「聽與說」的過程，無論你是親密關係、親子關係或人際關係，「好好去聽」與「好好的說」都扮演了很重要的角色，而這些非防衛性的溝通技巧就是親密關係延續下去很重要的技能！在這些溝通的前提，有一個非常重要的關鍵，就是：你在愛情交往的過程當中，重點放在滿足自己的心理需求與滿足自己對伴侶想像當中，還是放在「兩人的關係」？忽略對方的需求，總是用自己的角度去看待對方、活在自己的觀點裡面去看待對方，於是，你就忘了對方其實真正喜歡什麼？討厭什麼？

對愛情的價值觀，每個人都有差異點，你能否看見這種差異點、進而接納這種差異點、甚至欣賞這種差異點呢！好好看見兩人的關係、維持愛情關係的品質這件事情，其實是有些蛛絲馬跡可以追尋的，從這些題目可以試著去了解你對待另外一伴的細膩程度：



1. 能說出伴侶好友的名字。
2. 知道伴侶目前面臨的壓力。
3. 能說出最近讓伴侶覺得討厭的人的名字。
4. 能說出伴侶的某些人生夢想。
5. 非常了解伴侶的想法。
6. 能說出伴侶基本的人生哲學。
7. 能列出一份伴侶最不喜歡的親戚的名單。
8. 知道伴侶最喜歡的音樂。
9. 能列出伴侶最喜歡的三部電影。
10. 伴侶了解你目前的壓力。
11. 知道伴侶從小到大，生命中三個最特別的時刻。
12. 能說出伴侶小時候遇到的最緊張的事情。
13. 能列出伴侶生命中最重要志向與期望。
14. 知道伴侶目前主要的煩惱。
15. 伴侶知道誰是你的朋友。
16. 如果伴侶中獎，你知道他想要做什麼。
17. 能詳細說出第一次遇到伴侶時的印象。
18. 會定期詢問伴侶的生活世界中正在發生的一些事情。
19. 覺得伴侶很了解自己。
20. 伴侶了解你的希望與興趣。

這些問題就像是你的愛情地圖，如果你試著跟對方好好討論這些愛情線索，你腦中將會有一幅對伴侶非常詳細的愛情地圖。你知道什麼事情會讓伴侶討厭或喜歡。這些練習其實是一個提醒機制，提示你記得和伴侶彼此了解對方的細膩程度；也提醒我們，不要把這些訊息和兩人的互相理解視為理所當然，只在交往之初積極了解，過了一段時間就停止更新了！



用這種方式保持著愛情地圖的更新狀態，這可以讓我們都有更好的能力與情緒狀態，處理感情關係中可能突發出現的問題。讓彼此在持續了解的穩定基礎當中，一起解決新的問題或新的衝突。

所以，在你踏入愛情的過程，別忘了一開始相識的熱情，更重要的是經營愛情的技能，這份技能隨著愛情的發展演變，一定會有新的問題與新的衝突，這時候記得拿出自己的愛情地圖，認真透過重新溝通的技能，來更新彼此的地圖內容！

參考書目：

陳信宏譯(2016)。愛的進化論。台北：先覺

黃致凱作(2016)。男言之隱。新北市：故事工場文創

陳鴻彬心理師《親密關係：你愛的是「對方」，還是「為對方付出的自己」？》

http://best.parenting.com.tw/blogger_article.php?w=2225

12月活動預告

情感教育班級輔導(九)

日期:12/15(四)10：10-12：00

參加班級:

四冷三甲、四冷三乙

四化三丙、四休三甲

四電三丙、四子三丙

地點:各班教室

輔導講座(四)

主題：人際關係，專業想

日期:12/15(四)10：10-12：00

講師：莊越翔老師

參加對象:各班輔導股長及

四冷二甲、四資二乙

地點:青永館六樓 采風堂

心輔學員成果展

日期:12/21(三)17：00-22：00

參加對象：心輔義工

地點:青永館六樓 采風堂

團體心理測驗(三)~

大學生學習與讀書策略量表

日期:12/22(四)10：10-12：00

參加對象：自由報名

地點: 青永館六樓 團體研討室

個案研討會

日期 12/29(四)10：00-12：00

參加對象：專兼任輔導老師

地點: 青永館六樓 團體研討室

