

愛來得太突然，讓人措手不及

心靈花園

文／諮商暨職涯輔導組

心瑩近一個月因球隊而認識他校的異性同儕，雙方互有好感，隨著出遊約會兩人的關係快速升溫，並開始有了身體接觸，然而心瑩似乎覺得進展太快，尚未準備好要與對方發生關係，卻又不知道如何表達感受，也擔心說出來兩人的關係會變調…不知道心瑩的問題是否也與你遇到的狀況相似呢？這時候的你，心裡是否有很多的OS浮出，搞得自己心情複雜和情緒起伏大？現在我們就來看看該如何將心中得感受讓對方知道吧！

1. 在表達自己的感受之前，我們先來感受戀愛的感覺

在這段曖昧關係中，你們兩人彼此互動的當下、你感覺到什麼，如快樂、期待、陪伴、信任、刺激等等，這些感受讓自己感覺心跳加速、被愛的感覺，這種真實且特別的體會，代表著自己值得被愛、被珍惜。

2. 那什麼時候開始有了各種擔心？

「我們現在才剛認識，要發生關係太快了啦！」、「可是…如果我拒絕發生關係，那會不會他就開始變冷淡，我們就結束了？」、「還是他會誤會我不信任他？」心中的OS會不斷出現，這就代表著你期待進入下一階段，想在這段關係中，更深入認識彼此，並擁有明確的交往關係。當你有這些擔心時，你已經開始重視這段關係，但同時也失去對自己的重視程度。別忘了！最初「戀愛」的感覺裡，自己是值得被愛、被珍惜，所以表達出自己在關係中的擔心及感受，是一個愛和保護自己的表現，這也表示著你不是被迫留在關係中。

3. 又該如何表達讓對方知道呢？

可以運用三明治溝通法，簡單來說就是開頭、中間、結尾。

(1)「開頭」跟「結尾」是麵包，我們要用肯定、支持、讚美的方式表達自己對對方的感受(喜歡)，比如：小明，我們認識一個月，我跟你在一起很開心，我也很喜歡上次出遊玩的時候你都陪在我身邊，跟我聊天打屁。

(2)「中間」則是餡料，你對這段關係的看法(擔心、期待、不確定、猶豫...)，以及對於關係中的界線，比如:我們認識一個月，我心中其實有很多不確定的感覺，像是我們的關係、對彼此了解的程度等等，我覺得我們是不是可以在更認識彼此的生活及個性後，再有進一步的關係。

(3)「結尾」最後一定也要收在麵包，強調自己重視及渴望擁有這段關係，比如:我真的很喜歡跟你在一起，所以我試著說出我的看法讓你知道，希望你能了解。

最後，想要告訴正在關係中困擾的你，辛苦了，要表達出來並不是很容易，需要很大的勇氣，如果還在猶豫或是說不出口，可以試著用寫的或是傳訊息，甚至與朋友們討論都是不錯的方法，期待你能夠找到適合的表達方式，擁有屬於你的戀愛。

如果在感情的路上，仍感到困擾，或者有任何進一步的問題想找專業的心理輔導員聊聊，歡迎至諮商暨職涯輔導組(B408)，也可以透過心理健康操的網路諮詢，記得，學校諮商暨職涯輔導組都準備好要給你最佳的應援喔!讓我們一起陪伴你面對目前感情上的困擾

2020/06/07