淡江時報 第 826 期

**破除迷思 消除心眼 營經幸福的愛情**

**心靈花園**

文／諮商輔導組提供

　愛情故事是千古以來最吸引人的題材，它會令人興奮、甜美而恍惚，也會讓人傷心、難過而痛苦。戀愛中最重要的是彼此的關係，相愛容易相處難，若沒有好好經營，它會在無形中慢慢地被消磨殆盡。

　愛情有如幼苗需要被留意、關心與照顧，若彼此不用心，它很容易因缺乏某些元素而逐漸凋零消失。我們是擁有自己幸福的主要推手，只要用心經營照顧，雖然不能完全獲得想要的結果，但也絕對不會差別太多。要如何經營照顧它呢？

　一、重新定位與審視

　首先要了解目前的狀態，包含自我的情況及對愛情觀的想法，方能知道要往哪前進。也要放下防衛心，勇敢坦承自己的感受與想法：「我想要的是什麼？擔心的又是什麼？」同時問自己，是否真的懂得對方的需求與擔心？「一個巴掌拍不響」，關係的問題通常是兩人共同製造的。

　二、破除迷思

愛情常讓人有很多遐想，產生許多迷思，值得警惕注意：

迷思

 ‧心靈完全契合才是好的親密關係

 ‧成功的親密關係就是浪漫

 ‧有良好處理問題的能力，關係才算成功

 ‧必須要和諧共處

 ‧一定要有共同興趣

 ‧成功的關係是對方的責任

事實

 ‧沒有人可以完全懂得另一個人

 ‧浪漫只是愛情的一部分而非全部

 ‧兩人的差異不可能完全解決，而要同時擁有包容與接納的心

 ‧表面和諧造成隱形的殺傷力，真實與真誠的關係才能長久

 ‧彼此的差異能為關係注入新鮮感

 ‧關係是兩人共同經營的

 三、消除心眼

　每個人或多或少都有點心眼，雖然並非有意傷害對方，但有時心眼會趁我們不注意，偷偷破壞了關係。

心眼

 ‧好競爭，一定要贏

 ‧吹毛求疵老是不滿意

 ‧無底洞，永遠不夠、不安心

 ‧消極地破壞，常說：「好，但是……。」

 ‧熟知對方弱點，命中痛處

 ‧放煙霧彈，曖昧不清的溝通

如何破壞

 ‧愛情變成競爭，就會有輸家與贏家，但愛情真正有輸贏嗎？

 ‧當耐心被磨光時，就是分手之日

 ‧信任是愛情的基石，若基礎被吞食，愛情還會存在嗎？

 ‧雙重訊息會讓人不知所措

 ‧沒有人會喜歡一直被戳痛處

 ‧曖昧讓人有戀愛的感覺，但長久的曖昧讓人沒有確定感、安全感

　四、學習人際價值

 在與人相處中都會有些珍貴的經驗與價值，只要願意接受及善用，則可為美好的親密關係加分，甚至提升生活品質。

價值

 ‧自我負責，創造美好經驗

 ‧承擔風險，勇於改變

 ‧尊重、接納另一半

 ‧重視與愛人之間的情誼

 ‧強化另一半的自尊與優點

 ‧坦白，並適度宣洩挫折感

 ‧快樂比對錯更重要

影響

 ‧在愛情裡，彼此對自我行為負責，才能讓關係不會彼此拖累

 ‧勇於改變，關係才有機會改變

 ‧沒有百分百的完美情人，因此尊重與接納才是維持關係長久的根本

 ‧越親密的人，越需要正視與重視，關係才會穩定中成長

 ‧讓另一半知道你能包容他的缺點，也欣賞他的優點

 ‧坦承才會幫助關係更緊密，宣洩挫折才能讓對方知道你的現狀

 ‧在不危害彼此的狀況下，真正的快樂才會幫助關係更美好

　五、專注於親密關係的成功法則

　親密關係的成功法則觀念是：「親密關係的品質，端賴雙方情誼的深厚與彼此需求的滿足程度而定」。和伴侶一同發現、討論彼此的需求，但不評斷需求的對錯、適當與否。

　六、溝通

　溝通的重點在於良性、雙向，過程要有耐心、信賴、堅強、就事論事，心胸開闊，不把責任推給其他人，不給另一半「自以為是、好評斷、容易惱羞成怒、有所隱瞞、神秘兮兮」等負向評價。

　七、用行動證明

　經營關係重點在行動，花時間、精力與承諾來使愛情達到滿意的品質。只要開始行動就有希望，讓我們一起為經營幸福的愛情關係起步吧！