

## 我的愛情練習題

心靈花園

### 我的愛情練習題

諮商輔導組

老師您好：

我真的好難過，為什麼我對我的男朋友那麼好，但卻得不到他的尊重和關心？我做什麼事他都看不順眼，常常嫌東嫌西，譬如我只是關心他最近研究所考試的準備情形，他卻說我在質問他，有時候我問他我到底哪裡做錯，他也不說清楚，只是叫我自己回去好好想想，我怎麼想也想不到自己做錯什麼，我真的不知道該怎麼改？但是又不敢再進一步問他，怕又惹他生氣。

除此之外，每當我們吵架時，我被他罵得很難聽，不是罵我智障、賤人就是罵我豬腦袋，有的時候還會罵三字經，這些都讓我覺得很受傷，雖然他在事後會跟我道歉，說他自己不該口不擇言，但是這樣的事情還是一再發生。往好的地方想，他只有亂罵但沒動手打我，我不知道因為這樣而跟他吵架是不是太大驚小怪？畢竟他每次都有跟我道歉，但我還是無法釋懷。

我該跟他分手嗎？我還是很愛很愛他，大部分的時候他對我其實還不錯，也跟我的朋友、家人互動很好，只是有時候我要去猜他的想法或是口出惡言，我該怎麼做？

苦惱的呆呆

苦惱的呆呆：

讀著你的來信，心疼你所受到的傷害，不過很棒的是，你沒有陷入針鋒相對的叫罵中，而是靜下心思考自己和男朋友的關係，並主動尋找解決問題的資源，這是很不容易的。

男朋友指責你，但是卻不告訴你哪裡要調整，這的確會讓人感到很困惑，我也看到了你的努力，想了解自己哪裡可以改。但是畢竟沒有一個人可以完全了解另一個人的心思，而且愛情是兩個人一起經營、溝通以及相互磨合的，不是嗎？如果只有你一個人去思考愛情關係中的問題，那會是很辛苦的。

信中提到你不敢進一步詢問男朋友，怕他會生氣，也許你可以清楚說明你的難處，試著一起找出解決之道。另一方面，男朋友以不好聽的字眼罵人，的確會讓人感到很難受、傷心，語言暴力足以摧毀信任、尊重和親密感，以下老師提供一些化解語言暴力的方式給你參考：

1. 承認受傷的感覺並表達出來

坦誠面對自己的感受，相信自己，你的感受只有你最了解，就算旁人覺得沒有什麼，只要你主觀感覺受傷，你就是受傷了，唯有面對才能處理，也必須把這樣不舒服的感覺表達給對方知道，讓他知道這麼做讓你受傷有多深。

## 2. 肯定對方的需求，拒絕語言暴力

對方會以這樣的方式來表達情緒，也許他有深層的困擾尚未解決，或是他的生命經歷使他以這樣的方式來應對，我們可以了解他或許有被愛或被尊重的需求尚未被滿足，並試著接納他，但是一定要拒絕這樣的語言或文字暴力，除了表達自己的受傷和不同意之外，不要把語言中的貶抑和污辱放到自己身上，要肯定自己的價值，相信自己不是他所說的那樣。

## 3. 不要硬碰硬，擬出對策，堅持執行

想辦法處理對方的語言攻擊，例如：暫時三天不聯絡，或是其他對方在意的的方法，並且要堅持執行，不要退讓，否則便是間接鼓勵了他。因為在信中無法得知你們對話的內容與相處模式，因此不能給予具體的對策，若是需要有人一起討論，可以到諮商輔導組B408尋求幫忙。

你問到該不該跟男朋友分手？這個問題只有你自己最清楚，也只有你自己可以做決定，我想你也明白這個道理，只是現在的狀況讓你的心情十分複雜和矛盾，不知道該怎麼做，如果想要更深入討論，或是男朋友有進一步的肢體和語言暴力行為，你可以尋求幫助，千萬要保護自己，不要讓自己陷在傷害和恐懼之中。