

## 愛的路上我和你—兩性交往的藝術

撰文/林正昌、李玉嬋

### 「愛」是什麼？

交友戀愛人生大事，大學生對愛情更是懷抱著美麗的憧憬和幻想，但戀愛究竟是什麼？一般人常界定愛是沒有理由，而可以克服一切的，這樣太高估了愛，未考慮「現實」與「希望」間的差距，所以常等到結婚後才不得不面對現實而失望。真正的愛或許會是一個不太完美的配對，愛是兩個人共同創造自己，來適應這個愛的世界。愛不是詩人和哲人所描述的那麼唯美和完美，也不是有個人的自主性。所以真正的愛情，應該是彼此可以共同相處、分享，分開後也可以獨立生活的，在彼此離合與個別獨立之間協調出平衡點。所以在投入愛情之前，若能先了解愛是什麼，同時仔細思索自己心中的白馬王子或白雪公主的形象，並且衡量自己的條件，則可避免過度理想化，或只是盲目的追尋心中的「伊」。

當你發現了心目中的「他」(她)時，該如何去邀約他(她)?這是需要去經營的。這個階段的感情，只是喜歡不是愛情，愛情需要時間的考驗，所以在此試探階段中，除了多給自己一點機會外，也給對方多些空間吧?

在你和他(她)交往一段時日之後，若彼此間推心置腹、沒有隔閡，這種深交的情形，則可從友情階段轉為戀愛期了。酸甜苦辣雜陳的愛情滋味，讓人覺得愛情是盲目的，但就像張春興教授曾為愛情下一段定義：愛情是男女兩人建立親密關係的心理歷程。在親密關係感覺中，男女雙方亟欲把對方包容進來，弄糊二人的界線，使得整個戀愛過程得以享受「海闊天空」之美。

但要如何才能談愛情談得長久，維持長久親密關係?依心理學家的分析，需要「思念」(Attachment)、「關懷奉獻」(I will do anything for you)、「親密行為」(Intimacy)三共同因素，使得戀愛中的人常相看兩不厭。而親密關係的建立與維持，該如何著手?

#### 1. 替對方著想、尊重、支持與了解:

- (1)彼此對對方的期望不要過多，莫妄想改造他。
- (2)替對方著想，並且尊重並考慮對方的要求和建議。
- (3)顧慮對方的時間、精力、不做過分要求。

#### 2. 關係的重視與延續:

- (1)心存感激、幸運、能與對方有這種的情誼。
- (2)把對方放在心目中重要地位，期待關係無限期延續下去。

#### 3. 鼓勵他—在他沮喪時；設法使她情緒好轉—在對方生氣時，不同時生氣。

#### 4. 多讓他自我坦露，也多做自我思想與感受的表達，有真誠交流機會。

每一個愛情故事都不盡相同，依心理學家 Lee J. A. 的分類，把「愛情的色彩」分成：熱烈型、遊戲型、友伴型、計畫型、依附型和無私型六種。此六種特型是多向度的無好壞之分，只讓我們了解自己戀愛中的心路歷程，用來提醒自己為自己為的愛情，修正更適宜的色彩。

當戀愛持續進行的，會碰到一個嚴肅的問題—「性」；在面對此一問題時，要以嚴肅而謹慎的心情面對它，去了解男女生理問題，以及親暱中該把持的尺度；「性」並不等於「愛」，愛是尊重對方，保護對方的，讓一份感情能擁有心靈相契之美，愛方得長久。

相愛到某個程度，自然會想長相廝守，走上地毯那一端。但「有情人終成眷屬」之後，佳偶常成怨偶，這問題到底出在那？幸福婚姻是有條件的，除了戀愛的情之外，婚前必須理智而冷靜的思考。影響幸福婚姻的因素，需具有愛的基礎，相似的條件和正確的結婚動機，愈能使成熟的個體享受美滿的婚姻。

男女交往是一項正常的社交活動，但總是讓人覺得既期待又怕受傷害，若能以一顆成熟的心去冷靜分析各種客觀條件，終能如願以償的。愛情是「可求不可遇的」，需要我們用心去追尋、經營，方能美夢成真。

#### 參考資料

1. 吳靜吉(民 69)青年人的四個大夢。遠流出版社。
2. 張春興(民 69)青年人的認同與迷失。學海出版社。
3. 張春興(民 72)婚姻路上情理多。
4. 余德慧(民 76)中國人的婚戀觀。張老師出版社。
5. 晏涵文(民 78)生命與心理的結合。張老師出版社。
6. 吳靜及(民 72)害羞、寂寞、愛。遠流出版社。
7. 王幼玲等(民 74)愛與羅曼蒂克。張老師出版社。