世界上最遙遠的距離~談僑生的愛情關係適應

撰文/簡里娟

一段遠距離的戀情要如何維持與經營？面對身旁對我呵護備至的他/她，我是否該接受他/她的情感？

僑生同學離鄉背井來台求學，面對生活環境、課業學習、語言等不同的改變，不僅承受的壓力需要加以調適，在情感上也格外需要獲得支持。情感支持也就是在情感上與他人有所連結，除了同儕友伴的友誼滋潤之外，愛情關係可說是牽動個人心情起伏的一大因素。

愛情，是人間至美的事物，人人都需要感情，從愛情功課裡走過酸甜苦辣可以獲得心靈成長。然而，有些僑生同學來台求學之後由於時間與空間的轉換，所產生的愛情困擾，帶給了自己強烈的情緒起伏，因此該如何調適與面對是僑生同學們另一門重要的課題。

我的他/她遠在異鄉，該怎麼維持與經營這段感情呢？

兩個人因為各種因素而分隔兩地，即是我們所謂的「遠距離戀情」。「相隔兩地所必須維持的時間」、「戀愛的階段」、「戀人的個性」等因素會影響遠距離愛情的辛苦程度。有時遇到特別想念對方的時刻，卻不能立即見面，只能讓思念侵蝕自己的生活能量，甚至兩個人的心情完全無法同步進行，所以經營一段遠距離戀情，的確需要比一般人具備更成熟的態度。

一段遠距離戀情要如何經營，以下的作法或許可幫助你/妳:

1. 分隔兩地之前，雙方要先考慮清楚，並且彼此溝通

兩個人最好可以經過一番思考與溝通，決定是否繼續維持此段戀情，倘若答案是肯定的，雙方在共識的情況下接受「遠距離」的狀態，作好心理準備免得措手不及，增加心理壓力和痛苦，否則儘早決定結束此段戀情，讓彼此都有自由選擇的空間。

2.相處機會不易，珍惜每個聯絡及溝通的時刻

在遠距離的情況下，勤於溝通是維繫感情的重要基石，適時處理信任、忠誠度、和自我獨立等問題，亦不能忽略。愛情關係中也需要保有自己，各自的生活步調可以嘗試在較為忙碌的狀態，才不會因為空閒太多而胡思亂想，此外，有時候需要給予對方具體的承諾，讓對方看見自己堅定的信心，也為愛情注入甜蜜。

3.建立共同目標和對未來的期望，創造希望感

在瞭解「遠距離」只是不得已的過度階段之下，雙方可討論未來的目標與規劃，共同攜手努力，讓此段戀情具有希望感。

我的他/她遠在異鄉，可是身旁有個呵護我的他/她，該怎麼辦？

人是會變的，不僅想法會隨歲月逐漸成熟，加上生活空間的變化、人事物的不同，對於情感的需要也會跟著改變。身旁若是出現一個關心、呵護自己、瞭解自己的他/她是一件好事，也是幸運的。然而若是在家鄉已有一段愛情，面對如此的情況，必然會感到煩心、不知所措，可能會產生罪惡感:「我喜歡上別人了，怎麼辦？」、「我到底該不該告訴他/她，可是我又擔心他/她受到傷害。」等等的疑惑，都會使自己陷入低潮的處境。

面臨這種矛盾、掙扎的心情，需要一段時間靜下心來傾聽自己:自己需要的是什麼？想要怎樣的愛情？我對身旁的他/她，是喜歡還是只是需要有人陪伴？和朋友談談、抒發情緒，是需要的;如果已經到了無法解決的地步，不妨可以找輔導老師談一談，藉此清楚自己的想法和感受，當走過混亂的歷程，會更明瞭自己對愛情的渴求。

人的生命中，需要一份成熟、健康而且平衡的感情，來滋養人生，也能使生命的深度更為豐盈，遇到感情煩惱時，其實也是重新省思、關照內心自己的好時機。