

伴侶關係中的健康溝通

撰文/黃愉凱

人與人的互動關係如同握在手中的沙子。

攤平手掌，沙子會一直在手中。

如果我們為了抓住沙子而握緊拳頭，它們反而會從指間溜走。

也許有些沙子依然會在手中，但是會失去大部分。

交往也是這樣，如果你的手維持寬鬆，尊重對方並讓對方自由，你們的關係會維持得很好。

如果你的手握得太緊，想佔有一切，那你們的關係很快就會消失。

(Kaleel Jamison, The Nibble Theory)

愛像一顆萌芽的種子，它需要養分滋養著它，如果缺乏陽光、水與養分則會死亡，所以愛情需要天天加以培養。愛的培養與伴侶之間的溝通有很大的關聯。許多人沈溺在愛情深海中，希望可以天長地久，愛情可以永續到未來。但是誰能保證可以持續到未來呢？許多人在愛情中會責怪對方的個性不好、不適合我，而讓給故事停止在這裡，又去尋找適合自己的下一個心儀對象。這種「交往—分手」變成了一種循環一直不斷重演。那我們要如何讓愛情一直永續到未來呢？讀者們練習以下幾點健康溝通可讓你和你的伴侶攜手共創未來

【愛自己、了解自己】

愛自己的第一步要先了解自己、接觸自己內心深處，才能知道自己的處境為何，需求是什麼。羅勃克拉克曾說過「只有去愛不完美的自己，我們才有能力去愛有缺點的他人。」當你可以愛自己，你就有足夠的能力去愛對方。

【預防溝通陷阱】

許多人對於「愛」做了許多的假設和要求。「假如你愛我，你將會在我要求前，知道我的需要什麼。」「假如你愛我，你不會沒有考慮到我。」「如果我們相愛，我們將會知道對方的需求。」你愛我就應該知道我的需求、感覺以及期望。不要期望對方可以知道你的需求，認為對方都應該知道你心裏想什麼或者是推測對方應該都能了解他們。這種溝通的陷阱很容易破壞彼此的關係，這種溝通方式很容易使彼此的關係窒息。

【包容缺點、欣賞彼此的差異】

在世界上沒有一個人只有優點，沒有缺點。在健康關係中如何學習包容對方的缺點也包容自己的缺點。更多時候需要的是體諒與包容。即使對方有錯，也不需要急著反駁對方，讓對方知道他是錯的。

如果人們沒有「差異」，就沒辦法發展有趣的關係，如果人們都一模一樣，生活是多麼的乏味。差異會帶給我們樂趣但也會帶來許多的問題。伴侶之間要把「差異」當成是彼此學習的機會。

【互相尊重—愛的行動】

愛是一種行動而不是一種感覺，一種動詞。當你表現出你愛對方的動作時，感覺才會出來。很多人覺得愛的感覺好像消失了，就沒必要繼續在一起了，但是很多人忘記了愛是需要透過行動表現給對方。例如：當在做決定時，兩方都會

有自己的想法與感受。伴侶間在做決定時，要如何讓一個人來主宰，而讓另一個人順從主宰者的決定或讓第三者來決定或者是討論出雙方都可以接受的方案，這就是一種愛的行動。不管是讓誰來做決定，不要忘記尊重都是任何溝通都需要的一種技巧。有愛的行動自然愛的感覺就會出來，這是需要學習的一種能力。

【愛情保鮮】

每天至少有3到5分鐘可以與另一半有單獨相處的時間，因為愛情需要不斷的保養。要記得第一要全神貫注地聽對方說話，因為對方會覺得受人重視。第二是讚美，可以聊聊對彼此的感激之處。很多伴侶都忘記了對方為自己做一些事，久而久之會覺得對方必須為我這麼做。每個個體都有被肯定、被讚美的需求。第三是伴侶間可以透過一些親密的身體動作來表達對彼此的愛。這種方式可以避免對方沒有聽你說話，有時候你覺得正在與對方溝通但是溝通並不完全，因為對方可能正在看報、看手機等。記得當伴侶間可以經由身體、心靈、感覺分享任何事物時，才能發揮最好的效果。

伴侶間的溝通是一門藝術，需要去學習練習以及實踐。愛情是可以讓彼此間可以互相分享與相處，但也可以獨立生活，在這兩者間如何協調出一種平衡。當你想要把握你身邊的伴侶時，不要忘記去維持彼此的關係，努力經營，才能擁有一段白馬王子與公主般的完美結局。

參考文獻

兩性關係 www.szmc.edu.tw/Train/.../兩性關係參考關係

家庭如何塑造人—維琴尼亞 薩提爾。張老師文化出版

愛的路上我和你—兩性交往的藝術。林正昌、李玉嬋

Chicken Soup for Teenage Soul. Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Kimberley Kirberger