

如何找到『對』先生和『對』小姐

撰文/鍾秀櫻

人人都需要有伴，無論是真實世界中的交流或是網路交友、網路愛情公寓等時下年輕人盛行的虛擬管道。然而許多人或是許多擅長使用網路的宅男、宅女在真實世界中反而苦思不知如何開口找伴。如何找到和自己適配的伴侶？從準備自己下手是最好的入門管道，本文將分兩部分說明。

壹、交友前的心理準備

(一)學會愛人、被愛、相信人的能力，並願意冒被傷害的危險

我們與他人的互動早在幼兒或是生命更早階段就已經開始。當我們出生後跟照顧者共處所觸發的內在心理演變，會讓我們漸漸發現無法攀附另一人一輩子，同自身受外在絢麗世界吸引，會不自覺或有意地離照顧者越來越遠。當照顧者涵容我們不再視為他僅有的唯一，並接納會犯錯、不成熟的我們，我們會深切體驗到被愛的經驗，在此同時我們也學習如何愛人，並相信愛人並不一定要把所愛的人綁在身邊。這寶貴的經驗幫助我們瞭解人可以以本來的自己被愛、被接受，並學習容許自己承受被傷害的危險，這些都是在為自己日後的親密情感做最好、最適切的準備。

(二)清楚自己的性別取向

性別取像是指排除生理性別，自我內在喜歡男性或女性，在當時多元化社會裡，人們已漸能接受男/女性不一定只能喜歡/愛異性。我們如何能清楚自己的性別取向呢？答案得從我們日常和同、異性接觸體會開始，從欣喜跟某性別的人相處時的歡愉或難以忘懷，將逐漸累積我們在性別取向的事證。

(三)能瞭解並接納自我以及他人長短處

從出生時跟照顧者接觸開始，隨著周邊人、事、物系統的擴大，我們點滴學習從自己及他人視野看外在的世界，也在和人的互動中擴展對自己強、弱項的認識，以及他人對自己優、缺點的喜愛或討厭。在獲知別人的偏好時，我們是否得因他人的喜愛而改變自己呢？若能誠實捫心自問到底他不喜歡我的部份是他個人偏好？還是我個人缺點？兩人間的認知差異是否會構成彼此的衝突而阻礙彼此情感的連結？對自己優缺點的瞭解和接納都是一種自我價值的肯定。

(四)願意培養開展人際交流的技能 and 機會

時下宅男宅女常出現社交恐懼，不然就是盛行網路戀愛、同居、轟趴、雜交，呈現網路已侵襲肆虐到生活各角落。網路似乎替代我們真實世界人跟人際的交流，但是我們仍須回歸到現實生活的情境，去學習培養跟人交流的技巧和機會。

貳、交友溝通的小技巧

(一)多用「我訊息」不帶批評口吻跟對方交流

每個人都有各自的家庭背景，因此朋友間意見相左是常態的，但如能以「我訊息」心平氣和表達自己的情緒、思想，較能使彼此在不防衛的情形下達到溝通的目的。

(二)發覺交流有困擾時能不怕衝突坦誠溝通

一般來說礙於我們接觸的介面或見識的有限性，讓我們易於無意識從自己立場去考量事情，這常誘發朋友間不信任或衝突。如果我們先誠實說出自己的想法，當有衝突或誤解時，能不怕傷害情感坦誠溝通，你會意外的發現衝突是每個人獨特性的使然現象。因衝突產生的溝通，反而更能開展彼此的瞭解，讓情感更牢固深入。

(三)能將心比心為對方設想

跟人交會過程中，有時會因友伴越多越發現彼此的差異，而這差異也會讓你發現彼此間的不舒服蠻多是因為對方認為我們沒有為他設想造成，因此在交流歷程中每個人除充分表達自己的情感、思維外，若能跳出自己的藩籬，嘗試站在對方立場想，從中建立彼此的共識。

在各類友伴情感、思想交會過程中，如果碰了水火不容的場面，建議再從第三位友伴找尋明瞭問題根源的資源。如果有第三者無法客觀協助找出問題癥結時，學校輔導諮商人員的專業協助也是管道之一。