

愛你、愛我，該怎麼說？怎麼做？

— 維繫遠距離戀愛小秘訣

撰文/張苑軒

在這個交通便利、科技發達的年代，遠距離戀愛不再讓人畏懼，越來越多人願意為了愛，勇敢挑戰遠距離帶來的種種考驗，但是，正所謂「相愛容易相處難」，無論是哪一種形式的戀愛，只有愛是不夠的，雙方對感情的認知、溝通、信任、承諾等等問題，才是維繫關係的關鍵因素，遠距離更是如此，當你親愛的另一半不在身邊時，所有議題似乎更容易被突顯、放大，應該怎麼說、怎麼做，才能維持遠距離的溫度呢？

溝通：為遠距離戀愛鋪設幸福

有效的溝通，是維繫浪漫愛情的關鍵因素之一，尤其在遠距離戀情中，擁有良好的溝通技巧更是重要：

- (1) 聯繫方式：每個人喜歡的連絡方式各有不同，在一開始交往時，就應該主動了解對方對於連絡方式的各種喜好，滿足彼此心中的期待。
- (2) 說「對」的話：遠距離戀情缺少面對面溝通的立即性，也少了眼神與肢體語言的溫度，很容易產生誤解。因此，練習站在對方的角度思考，能夠有效避免說錯話帶來的不良氣氛。
- (3) 當個好的傾聽者：試著找出對方說話的習慣，再用自己的說話方式重複表達一次，跟對方確認是否為他的意思。這個方式能夠幫助你了解對方的想法，也能幫助對方學會更清楚地表達自己。

設立目標：保持彼此的感情步調一致

有些遠距離情侶，可能會覺得如果一開始交往就有太多計畫和溝通會讓對方感到壓力，因此想逃避面對遠距離會造成的種種問題，但是這樣的態度反而更容易產生誤會。若雙方能在交往初期就誠實地說出自己對於這段感情的期待，不但能避免任何一方花費太多不必要的時間在沒有結果的感情上，也能讓彼此更加了解對方是否適合自己。一旦雙方有了共識，對於未來的願景會逐漸明朗，有了一起努力的目標，也能讓彼此更有信心經營這段遠距離戀情。例如：設定一個下次見面的時間範圍，可以讓遠距離情侶在交往時有些期待，等待的日子可以看見明確的曙光。

信任：感情穩固的基礎

開始交往初期，戀人間總是會時時刻刻黏著對方講很久的電話，遠距離情侶更是會把握任何可以連絡的機會，希望多與對方相處，也藉此展現對彼此的忠誠度。然而，大部分的遠距離情侶，即使感情再甜蜜、穩定，仍然難躲過不信任感

的折磨，或多或少會有缺乏安全感的疑慮，畢竟，只有在信任對方的心情下，我們才能坦然地敞開心胸面對對方，而且也只有在此真誠坦然的狀況下，真正的互信關係才能逐步建立。夜晚的通話是個建立情侶之間互信的簡單方式，一句簡短的晚安能讓對方感到窩心，雖然遠距離讓彼此無法時常相見，但是彼此都知道對方時時刻刻將自己放在心上是很溫暖的舉動。

創造力：創造愛情浪漫的一面

當每天的生活壓力讓我們喘不過氣來時，挪出時間好好享受愛情的滋味是很幸福的。雖然遠距離戀愛中的情侶，無法時常透過肢體接觸的親密感來傳達愛意，但是藉由寫情書、寄照片、送禮物給對方，一些創意又浪漫的小舉動一樣能幫助情侶之間傳達心意，也更堅定彼此的感情。

實際的問題：經營時間、配合雙方生活步調、處理壓力

很多人都會有迷思，認為要維持遠距離戀情，每到了週末或是放假一定要花很多時間在彼此的相處上，相處的時間固然很重要，但是維持各自原本生活的平衡也是必須的。每週來回奔波確實容易超出身體的負荷，個人的責任、和家人朋友關係的維持、休閒時間的分配也都會直接影響生活的滿意度，更會間接影響到與戀人之間的關係，因此如何平衡兩人見面和處理生活瑣事的時間，是遠距離戀情成功的關鍵，彼此需要達到共識，才能走向更穩定的關係，也避免日後造成一些紛爭。

談戀愛的真實感：讓雙方的相處變真實

對於遠距離交往的戀人來說，相處時間是非常珍貴的，不過，這不意味著戀人們每次見面，就一定要做些很特別的事，最重要的是珍惜彼此在對方身邊的每一刻。相約一起嘗試特別的事或是一起去新奇的地方固然很有趣，但是如果能夠多花時間在熟悉對方平時的生活，更能建立彼此的親密感。不需要刻意在相處時間中營造出多麼特別的氣氛，這麼一來反而會讓彼此漸漸失去了對愛情真實面貌的認識，一旦觸及對方日常生活的那一面會突然變得陌生而難接受。放輕鬆，好好享受在一起的時間吧！

無論你的戀情現在是處於什麼樣的狀態，都應該好好珍惜你愛的那個人，能夠相遇相愛，就是幸福的開始。遠距離戀愛確實更加辛苦，但是只要你能帶著勇氣前進，相信你們都能在戀愛中互相學習、一同成長，享受戀愛中酸甜苦辣的每個時刻！

參考資料

親愛的，你怎麼不在我身邊？：遠距離戀愛求生手冊（2006）。Chris Bell & Kate Brauer-Bell。台北市：笛籐