

愛情大躍進—談關係經營的致勝七步驟

撰文/陳佳琳

愛情的開始，總是令人感到興奮、甜美而恍惚。但「相愛容易相處難」，若沒有好好經營親密關係，愛之火終將熄滅。

愛情跟世間萬物一樣會改變。「迷戀」階段讓人兩情相悅、渴望合而為一，情侶們為彼此瘋狂、因愛盲目，缺點看來也是可愛的。隨時間迷戀慢慢變成「依附的愛」，兩人相愛依舊，但盲目消失，開始注意到對方的缺點。依附的愛若沒有得到經營與滋養，愛情就容易枯萎。依附的愛可能變成「情感關注」—關心對方，但缺乏浪漫熱情，也可能「因了解而分開」。

愛情需要被呵護，也應該去經營。身為主角的我們，是為自己爭取幸福的最關鍵人物，只要用心經營，我們都能夠擁有高品質的親密關係。究竟要如何經營呢？

一、重新定位與審視

首先要了解目前的狀態，才知道要往哪前進。我們需要放下防衛，勇敢面對自己的想法與感受「我想要什麼？我擔心什麼？」也問自己，是否真的懂得對方的需求與擔心？「一個巴掌拍不響」，關係的問題通常是兩人共同製造的。

二、破除迷思

流行歌曲與小說裡的愛情故事總是纏纏綿綿，但當中隱含的訊息卻無法幫助我們經營親密關係，以下迷思值得注意：

- (一)心靈完全契合才是好的親密關係：沒有人可以完全懂得另一個人。
- (二)成功的親密關係就是浪漫：浪漫只是愛情的一個部份。
- (三)有良好的問題處理能力才算關係成功：兩人的差異不可能完全解決。
- (四)必須要和諧共處：表面的和諧造成的隱形殺傷力更大。
- (五)要有共同興趣：小別勝新婚，彼此的差異能為關係注入新鮮感。
- (六)對方好好負責，關係就會成功：關係是兩人共同經營的。

三、消除壞心眼

人人都多少有壞心眼，雖然我們並非故意想要傷害對方，但壞心眼會趁我們不注意時，悄悄破壞親密關係。哪些是壞心眼呢？

- (一)好競爭，一定要贏。
- (二)吹毛求疵，老是不滿意。
- (三)無底洞，永遠不夠、不安心。
- (四)消極地破壞，常說：「好，但是...。」

- (五)熟知對方弱點，命中痛處。 (六)放煙霧彈，曖昧不清的溝通。

四、學習人際價值

以下的珍貴價值本來就存在每個人身上，只要我們下定決心用出來，就可以為自己爭取更美好的親密關係，甚至生活品質。

- (一)自我負責，創造美好經驗。 (二)承擔風險，勇於改變。
(三)尊重、接納另一半。 (四)重視與愛人之間的友誼。
(五)強化另一半的自尊與優點。 (六)坦白，並適度宣洩挫折感。
(七)快樂比正確更重要。

五、專注於親密關係的成功法則

親密關係的成功法則是一個觀念：「親密關係的品質，端賴雙方友誼的深厚與彼此需求的滿足程度而定」。和伴侶一同發現、討論彼此的需求，並且不評斷這些需求的對錯、適當與否。當需求被滿足，又有深厚的友情支持彼此，親密關係的品質自然提升。

六、重新接觸

在與伴侶溝通的過程，我們應要有耐心、謙虛、值得信賴、夠堅強、就事論事，心胸開闊，並以「我」為說話主體，不要給另一半壓力、自以為是、好評斷、容易惱羞成怒、有所隱瞞、神秘兮兮，並且絕不要舉另一半的不好例證。

七、用行動證明

把關係經營當作是「愛的企畫書」來執行，所以有目標、有步驟，也表示我們需要花時間、投注精力與承諾來使愛情達到滿意的品質。小改變能換來大改變，只要開始就有希望，讓我們一起開始為自己經營一段幸福美好的親密關係！