

提得起，放得下-從緣份角度看待愛情關係

撰文／鄭麗瑄

在生活中經常聽見與「緣份」有關的詞彙，「有緣千里來相逢」、「有緣無份」……等，都說明「緣份」影響我們的思維與價值觀。特別在華人的社會中「緣份」一詞常用來表達人與人之間關係的連結，最常用於親密關係上，似乎認為姻緣與緣份有關，不論是剛開始的相遇或戀情的結束，常以緣份來概括對於關係的想法。許多學者針對緣份做研究，顯示現代夫妻仍然相信緣分，且以緣來解釋親密關係（張思嘉、周玉慧，2004）。不只是影響著我們看待自己的親密關係，研究更指出緣在人際互動過程中，有「自驗預言」的作用（楊國樞，1982），意思是當你透過緣份來看待關係，進而會催化關係的進展或促使關係長久。

何謂緣份

李新民、陳蜜桃（2006）研究指出緣份信念是華人對複雜世界的人際互動結果，進行事後思考解釋的一種特有的歸因模式。在面臨生活事件或關係困境時，緣份又可以作為一種有效的自我防衛方式，以達到自我調適（徐欣萍，2012），似乎是當關係的結果不盡人意時，我們可以用「沒有緣份」讓自己放下執著。而當我們將緣份的意涵深入了解，可以區分為：「緣」是指宿命的外控歸因，個體將其歸因於冥冥注定，或是純屬巧合的機運，而非個人能力能改變；「份」是指主動結緣的內在歸因，透過個體積極進取，強調主觀意志與力量追求成功。由此可見，透過緣份的運作，會產生不同的想法來面對生活中遭遇的事情，特別是在關係當中，緣份的積極努力與宿命觀會影響人們面對愛情的態度，影響著個人願意投入關係的程度。倘若能透過個人對於緣份之看法以觀察自己對於關係及幸福的因應方式，並提升對自我的覺察，將有助於瞭解自己面對愛情的態度。

從緣份角度看待愛情關係

根據 Erickson 心理社會發展階段，大學生正值尋找與建立親密與疏離之關係，陳秀菁、吳麗娟與林世華（2004）的研究亦指出情感困擾是大學生尋求諮商的主要因素之一。對大學生而言，愛情關係在生活中不可或缺，並期待它發展。從筆者的研究論文當中發現，「緣份」一詞在台灣社會文化脈絡中仍影響著大學生的思維。若我們在追求愛情的過程，在積極



爭取與冥冥註定之間取得一個彈性平衡，瞭解在積極追求關係之外，同時亦會有許多自己無法掌握的部分。或許，可以減少因積極追求關係不成而帶來的挫敗感，增加在關係中進退的餘裕，期許能夠更彈性的面對關係的發展。主動積極的追求愛情關係並不一定能順利得到與期待相符的結果，有時以隨遇而安、命定的思維面對，或許會使自己更能放下執著的意念，提升幸福感受。

生命由各種相遇相識交織而成，那就像是一場看不見前方的冒險，有時候能事先預估前方或寒冷或灼熱，有時只能鼓起勇氣，秉持未知與好奇心走下去。可能山窮水盡，可能柳暗花明，所有路途中的求有所償與求而不得，成為人們一次次叩門的心念，並在得到回應的愉悅滿足與空無一人的失落惆悵中輾轉反側。你聽到了嗎？那背後是渴望，渴望陪伴，渴望被看見，所以鏗而不捨的追尋相伴的可能性，所以無人應答的門外是焚燒的挫敗感，當初擲地有聲的追求是在空氣中飄散的灰燼，剩下一絲不甘心以及滿地的「沒有緣份」。而或許，只有經過曲折彎繞、高低起伏後的驀然回首，才能用寬容的眼睫，看待一路以來的得與不得，然後對於幾段終成眷屬的良緣抱持著感激欣賞，幾段愛而不得的遺憾撫上輕柔緩慢的指尖，予以翻頁，你會平心靜氣地說：「都是緣份」。

參考資料

- 徐欣萍 (2012)。華人關係互動中的緣分運作及其心理調適歷程。**本土心理學研究**，37，57-97。
- 陳秀菁、吳麗娟、林世華(2004)。大學生的共依附特質、人際親密能力與親密感之相關研究。**教育心理學報**，36(2)，145-164。
- 張思嘉、周玉慧 (2004)。緣與婚前關係的發展。**本土心理學研究**，21，85-123。
- 鄭麗瑄 (2016)。大學生緣份風格、愛情關係品質與幸福感之相關研究 (未出版碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。
- 楊國樞 (1982)。緣及其在現代化生活中的作用。**中華文化復興月刊**，15，51-67。

