115 年第 9-2 期
基隆市政府
員工協助方案
(EAP)
服務簡訊



關係是一面鏡子

大人們的關係經營指南



關係是一面鏡子

——大人們的關係經營指南

陳穎姿 諮商心理師

> 常常下班一回到家，看到髒衣服又被扔在沙發上，你邊收拾邊在心裡碎念：「為什麼說了八百次他都不改？」接著你開始滑手機，找各種能讓伴侶學會主動做家事的文章，甚至企圖拿這些去教育他...。也許在夜深人靜時你會這樣想：「如果他能改掉那個脾氣，我們應該會更幸福吧...」、「要是我再多努力一點、再忍耐一下，說不定他真的會改變...」

對某些人來說，這些自我內言有些熟悉，同時也令人感到心疼。若你也常常在關係裡對自己說這些話，可能反映的是你真的很珍惜這段感情，又希望彼此能一起變得更好。

有時候當我們感覺關係卡住，很快地就認為問題都出在對方身上，怪罪對方不夠體貼、不懂溝通，可能還因此學習各種溝通招式，希望找到方法來「幫助」對方改變。盡心盡力挽救這段關係，直到耐心被一點一滴磨光，才疲憊地發現對方好像沒有變，而我們已經快把自己掏空了。如果遇到問題只懸心於改變別人，很容易產生失衡的感覺。因為在所有關係議題裡，我們唯一真正能改變的只有我們自己。

當關係出現卡關時，我們可以試著這樣做：

- **如實面對**：坦然承認彼此的不適合，選擇帶著祝福，勇敢放手離開。
- **拿回主導權**：不再苦苦等待對方給予幸福，而是開始為自己的選擇負起責任。
- **放下濾鏡**：願意放下對對方的投射，並為彼此立下健康的人際界線。

經營關係不需要完美的表現，需要的是時刻保持一份好奇心，從每一次互動中去學習。當關係出現裂痕時，請先不要急著責怪自己，也不用忙著指責對方。不妨把關係當作一場認識自我的實驗：把每一次的新關係、甚至每一次的約會，都視為可以**更了解、更懂自己**的絕佳契機。我們透過與別人建立關係來認識自己，這意味著建立親密關係常常是成長中的一段令人深刻的覺知過程。

透過以下練習，我們可以在關係中多認識一點自己：

- **關係體檢**：不帶批判地反思哪些溝通行得通，哪些互動會卡住。

- **覺察自己**：分清楚自己喜歡與不喜歡什麼樣的對待、發生什麼事情容易觸發情緒，覺察自己的行為模式與過往經驗的影響力。
- **接納彼此的不完美**：我們永遠不可能做到完美，犯錯與誤會在所難免，重要的是汲取經驗，並努力在下一次達到想要的結果。

親密關係經常讓人感到脆弱，因為它容易喚醒我們內在原始的需求與恐懼，例如我原來是渴望被愛的、害怕被拒絕的，或是我其實一直在避免受傷、防止孤獨終老一生等等。因此，若你在面對關係的種種議題過程中出現強烈的情緒或感到挑戰，也是相當正常的現象。

請記得，在關係中先善待自己，才能走得長遠。若能在互動中找到樂趣，這段關係便有了最自在的解答。

耘心
心理諮商所
YunXin Counseling Center
耘心官方Line
0968-212-731
基隆市信義區信一路150號5樓A室