

識·人·知·明 談戀愛4原則

LTN news.ltn.com.tw/news/life/paper/1210839

您即將進入之新聞內容方可瀏覽。

2018-06-22

圖·文／蕭維真

近日情殺案頻傳，不管您正在或即將踏入感情中，一定要記得「識、人、知、明」四字訣，在戀愛中仍要保有自己，記得你還有其他愛你的家人和朋友。

◎認「識」對方：一段認真的戀情，全面、完整地認識對方的個性、習慣、價值觀、經濟狀況等，是不可輕忽的。許多人往往被對方吸引後，還不夠認識對方，就奉獻自己的身心，之後才發現對方和自己想的不一樣，卻已傷痕累累。

◎與對方的家「人」、朋友互動：可以從和對方家人、朋友的互動過程中，更了解對方的為人處事，看到他也許不會在你面前展現的那一面。而且，從他和家人的互動中，你就可以窺見未來的你們可能會發生什麼事。

◎讓自己的親友「知」道這段關係：談感情切忌地下戀情，當你對一個人有好感時，請至少讓一位親友知道你目前的感情狀況，如果要和對方出去，也請讓一位親友知道你的行蹤。如果對方遲遲不願意將你們的關係浮上檯面，你也仍然要讓你信任的親友知道這段關係。當局者迷，旁觀者清，親友的話也許不見得中聽，卻可能救你一命。

◎「明」確自己的立場和底線：在感情中，犧牲一切為對方付出，是絕對不可能幸福的。如果你已經開始發現對方在小事上不尊重你，或是感覺自己總是在妥協、需要說服自己忽視那些冒上心頭的不舒服感，請在可以冷靜、不被對方打擾的時候，找你信任的人或專業人士討論這些狀況。請記得，只有「你」自己存在，才會幸福。

真正的幸福，其實來自內心的豐滿。如果你常感覺內在有一股空虛感，或是發現自己常陷入不健康的關係裡，鼓勵你可以尋求專業人員的協助。當你選擇照顧自己的時候，同時也在保護你所愛的家人朋友免於心碎的痛苦喔！

(作者為嘉義基督教醫院好消息協談中心心理師)



▲蕭維真心理師提供「識、人、知、明」四字口訣，提醒各位在戀愛中仍要保有自己。(照片提供／蕭維真)
