識.人.知.明談戀愛4原則

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。

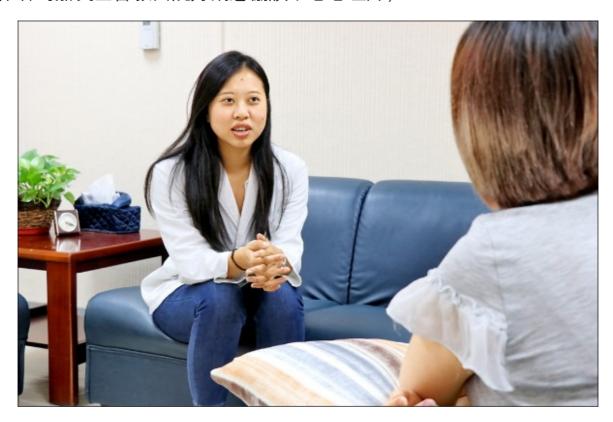
◎與對方的家「人」、朋友互動:可以從和對方家人、朋友的互動過程中,更了解對方的為人處事,看到他也許不會在你面前展現的那一面。而且,從他和家人的互動中,你就可以窺見未來的你們可能會發生什麼事。

◎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現在的感情狀況,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)