

愛與關係的心理學
在關係中滋養
擁有愛人的能力



在關係中獲得滋養

心理學三巨頭之一的大師阿德勒認為「人世間所有的困擾都是人際關係的困擾。」人的一生就好比是一場精彩的演出，在這個舞台上，我們透過與不同的人相遇邂逅、發展關係，編織出多采多姿的人生。然而「愛」是情感的源頭，「關係」則是人際交往的網絡，「愛」與「關係」兩者緊密交織，才能共譜出一段完整的故事。

透過「愛」的元素，點燃心靈的火花，使生活充滿悸動，也因為由愛而生的情感，讓我們開啟了發展一段關係的可能。當然這份愛不僅僅侷限於情侶之間，也包含著對家人、朋友、甚至是陌生人的關懷，人與人的交會與相遇很奇妙，原本兩條平行線有了交集，產生了愛，願意打開彼此的心，情感也就有機會可以自然的流動，生命也才因此而有了編織一段關係的元素，故事也才有了展開的機會。接下來讓我們來看看如果想要在關係裡獲得滋養，擁有愛人的能力，可能需要具備哪些能力。

A cluster of pink cherry blossoms with green stems and leaves, located on the left side of the page.

發展愛人的能力

愛人其實是一種很難能可貴的能力，愛人是生而為人最深刻也最豐富的情感之一。透過愛，我們能夠建立更深層的情感連結，感受到生命的豐富和厚度。這種情感的表現不僅體現在愛人者，同時也在被愛者身上，因為徜徉在愛的當中能夠帶給我們滿足感、幸福感，為生命賦予更深刻的價值，除此之外，也因為這份愛，促使我們想成為更好的人，願意不斷追求學習和成長卓越。可見在關係中獲得連結和支持有助於有各式各樣的好處，也因為有人分享生活中的喜悅和挑戰，讓人更能應對生活的起伏。然而發展愛人的能力，有三個重要關鍵能力需要培養：





關鍵一：覺察反思

Search



首先，可以從「覺察反思」的能力開始培養起，當我們在關係當中第一步首要的任務就是要先釐清自己的狀態，唯有我們對自己有足夠的了解，才有機會在關係當中獲得滿足。覺察的層面很廣泛，舉例來說我們可以思考在關係當中我們有哪些需求，有些人特別重視「被傾聽的需求」，在這樣的情況下往往會期待自己在說話的時候對方是能夠全神貫注地聆聽的，那麼在意識到自己有這樣的需求時，也許我們把這樣的期待表達清楚讓對方理解，如此一來關係也才有更靠近的可能，也能夠避免關係當中因為無法感受到需求被滿足而產生不必要的爭執。



關鍵二：溝通技巧

Search



發展愛人的能力也需要良好的溝通技巧，這是愛人的重要元素之一，不僅僅是專注在如何表達自己的需求而已，而是同時學習聆聽對方在關係當中的需求和感受，才能為關係建立起橋樑彼此產生友善的互動。在關係當中如何擁有好的溝通，首先我們需要做好個人的情緒管理，切記不要在情緒當中做出衝動的行為，或是說出傷人的話，傷人的話就像潑出去的水往往很難收回來，若因為一時情緒氣頭上講出氣話反而會傷害到對方，因此建議在任何溝通之前，先評估自己的情緒狀態，若感覺自己正在情緒高漲的時刻，那就讓透過離開現場，做些會讓自己冷靜下來的活動來消化情緒，確保自己有平靜的心情之後再開始跟對方討論。



許多家庭因為價值觀不同而鬧分家，許多情侶因為摩擦而鬧分手，這些生活中的案例讓我們意識到要將一段關係經營好，往往要下足了苦心，回頭檢視這些案例會發現，很多時候我們在關係中想要對方按照自己的想法行事，情急敗壞之下選擇用責罵、訓斥的方式在攻擊對方，但這反而讓關係產生裂痕，甚至越演越烈讓原本經營的關係破滅，當關係裡頭遇到彼此意見不同產生分歧的時候，我們很多時候期待的是一份理解，在關係當中學習辨識對方的狀態，理解對方的困難，包容每個人成長背景都是獨一無二的，擁有不同的思考脈絡，學習去同理對方的狀態，會讓自己鬆一口氣，也能讓對方感到在關係裡是自在舒服的。

要發展一段關係並非一件輕而易舉的事情，過程當中難免會遇到挫折灰心的時刻，但也正是因為這些困難與磨練，我們學會了珍惜、包容與接納，讓我們關係透過考驗變得更加堅固，使得彼此之間的這份愛得已昇華。一段好的人際關係可以讓我們擁有身心發展健康，因此在這美好的人生旅程中，珍惜每一刻的相遇與擁有，在關係中或的滋養，也擁有愛人的能力灌溉其他人的生命，讓生命的故事更加豐富多彩。



花蓮縣政府
Hualien County Government

員工協助方案

EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM

| 心理 | 工作 | 管理 | 醫療 | 法律 | 理財 |

預約電話：(02)2986-3263、0800-098-985(24HR)

預約信箱：world.wide.union3@gmail.com

Line 預約諮詢：

