

「愛對了，每天都是情人節」

1 封郵件

諮輔暨校友中心 <schoolcounseling@dila.edu.tw>

2022年9月27日 上午10:55

收件者: all_students <all_students@dila.edu.tw>, all_teacher <all_teacher@dila.edu.tw>, 校內教職員 <all_staff@dila.edu.tw>, all_alumni <all_alumni@dila.edu.tw>, all_volunteer <all_volunteer@dila.edu.tw>

在台灣教育體制裡，大家被訓練得很會讀書考試，但有很多東西卻從未有人教導，讓我們常暗自摸索、跌跌撞撞或道聽途說，其中兩性關係就是一個十分重要的功課。

👂 *Listen* · 傾聽

夫婦天天相處，很容易把許多事情或狀況視為理所當然，來來往往說得很多，但聽進去的又有多少？

一日，平常把加班當成是家常便飯的骨科醫師朋友，匆忙地準備離開院所，讓我們不由得關心起來，一問之下，才知道原來某天閒聊裡，他聽到老婆在百貨公司看上了一只皮包，因此他想趁老婆生日趕往百貨公司買下其所心儀的那只皮包。我們相信醫師娘收到這份禮物時，一定十分開心，但我相信那種把話「聽在心裡」的在乎感，更是讓人感動。

在夫婦及兩性關係裡，傾聽的背後隱藏了更積極的意義，包括更多的關心、理解及回應，而且能持續累積更深的依存及信賴感。

👁️ *Overlook* · 寬恕不追究

靜下心來，拿張紙列出自己的缺點，或是曾做過的蠢事；再拿另一張紙，寫下另一半的缺點或蠢事。嘿嘿，寫另一半的問題，想來要比看到自己的缺點要來得容易許多。

大部分的人都很容易看清別人的問題，但要審視自己卻是困難的。而在夫婦關係裡，一味的爭論、爭是非，沒有人會是真正的贏家，而在遍體鱗傷的關係裡，只會耗損彼此的耐性、容忍力和情愛，因此還不如寬心大量，有些事就別拿著放大鏡檢視吧！

🗣️ *Voice* · 說出來

說出來包括兩個部分：一部分是對對方的關心、心存的愛意，請不要吝嗇，盡可能的透過言語及行動表現出來；另一部分則是當自己體驗到不自在或不舒服的情緒時，也要透過適當的溝通表達出來，不要隱忍，以免小小的不愉快變成日後婚姻的殺手。

不過要注意的是，當人感覺不舒服時，個性外向的人可能大刺刺地就說出口，但說得太快或說得太直接，都會傷人；而個性內向者則會將情緒隱藏起來，但悶久了也會火山爆發，所以不妨應用書寫的方法來表達這類的情緒，一來情緒可以沉澱，二來也可讓雙方更加深入地了解對方。

Effort · 努力與付出

在現代社會，昔日男主外、女主內的刻板角色扮演，已逐漸改觀。

要支撐一個家庭，就必須要夫婦兩人一起努力經營與付出，任何責任都不分內外，都要共同面對，持續累積，就像是銀行的戶頭一樣，夫婦兩人一起共同努力存蓄愛的存款，才能擁有屬於兩人的幸福存摺。

📖 文章出處：《愛對了，每天都是情人節》

👤 作者：楊聰財、魏兆玟 時報出版

文章摘自「心理師想跟你說」臉書

法鼓文理學院

諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上

電話：(02)2498-0707分機5126

20842新北市金山區法鼓路700號

**線上捐款給學校：<https://dila.eoffering.org.tw/contents/project>

**校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。

本單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>

校友證網址：http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972