

## 111年探索心世界【不要奢望伴侶·能接住你的情緒！】

1 封郵件

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

2022年11月18日 中午12:37

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>

今天講講在關係中的情緒，有三個要點提供參考：

### 1.練習給對方情緒前先自己整理一遍

情緒垃圾應該先自己打包好，告訴伴侶你已經如何處理了，但你還是有些不開心，邀請伴侶陪你聊聊。

相信伴侶會很樂意，因為你給的情緒力度只有原本的一半。

那代表我們現在要來討論問題本身，而不是虛無飄渺的情緒。

討論完，再稍微挪出一點比例安慰，那麼這段對話就會讓雙方都有頭緒、都滿意。

### 2.你一輩子都要不斷去確定，對方是否在跟你相處時，持續獲得能量

理想上我們應該要在跟喜歡的人相處的時候獲得能量，

伴侶應該要先練習接住彼此的情緒，再來討論婚姻，否則只會變成一個破碎的家庭。

接住情緒這件事情，可遇不可求，一輩子大多數的時間，我們都要自己接住自己。

不要覺得自己會遇到一位能夠讓你無限訴苦的對象。

感情裡要的是幸福、是快樂，如果自己的負能量不先消化好，直接要對方幫你承擔，你就只是很單純的在考驗對方的耐心。這段關係就得不到快樂，就和當初追求感情的初衷背道而馳了，就會漸漸地散掉。

### 3.我們都要自己接住自己的情緒

學會自己接住自己的情緒，再跟伴侶分享情緒過後的答案。

這才是最舒服的相處方式。

認識自己的情緒、解決情緒，是每個人一輩子的功課。

在感情裡，任性、為所欲為、被無限的溺愛，那種感覺真的很好，但那真的不能成為一個日常。偶爾任性，會很可愛；但每天任性，會非常討厭。

不論你是男是女，都要練習把任性變成撒嬌、把強硬的口吻變成溫柔、把過多的情緒，先自己整理乾淨。

**總結:**給對方一段舒服的感情，而不要想著趕快從對方身上得到愛。這樣的關係就會正向循環，對方感到舒服、就會回應你溫柔。

感情需要很多感性、很多衝動、很多賀爾蒙跟怦然感，這些都很重要，但雙方夠不夠理性的看待一切，才是真正走得長久的秘訣。

摘自《黃山料》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

\*\*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。

單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>

申辦校友證：[http://cac.dila.edu.tw/?page\\_id=972](http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972)

線上捐款：<https://dila.eoffering.org.tw/contents/project>