
探索心世界好文分享~「對錯」與「快樂」，誰重要?~

1 封郵件

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

2023年8月1日 中午12:26

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

「對錯」與「快樂」，誰重要？

關係健康的夫婦知道要怎麼「不同意對方的意見」。
他們對自己「是不是對的那一方」或「比伴侶更正確」，不是很介意。

自己是對的並非重點，
而且往往還是解決問題的阻礙。

你很自然會想爭贏對方，希望自己的觀點能獲得認可。我不怪任何「渴望說話有人聽且被認知為正確」的人。很多人每天花時間在臉書上和喝醉的大叔們爭論，並在推特上對著根本見不到面的名人大吼。但當對方是你愛的人，你偶爾可以退讓一次。

哪一個更重要呢？

你對某件事的觀點得到認可，和身為「對的那一方」的自我滿足；還是理解和被理解所帶來的連結感？

哪一個更重要呢？

是你爭贏的感覺，還是在愛和伴侶關係這場更大的遊戲上取勝？（是，為了得到這些，我不惜做點手腳。）

你要當那個看電影時會對著螢幕大喊：
「假的！動物才不能說話！」的人嗎？

你可能對了，
但你的朋友都會討厭你。
你可以當對的那一方，
或者，你可以當個快樂的人。

幸福很難，但實際上更難達到的是真正的公正。
分手的伴侶往往爭吵不休，所以幾乎總是有一方（常常兩方都是）不吵到贏或爭出個結論來不會罷休。

這麼做往往損人又不利己，他們的幸福被追求當「對」的那一方給間接犧牲掉了。

把目標放在解決方案而非自我的滿足上吧,別再擔心自己是不是對的那一方了。

☐ 文字出處: James J. Sexton 出版社: 方言文化

☐ 書籍名稱: 《放手前,試著再愛一次:因為婚姻,情人變親人,愛情轉化成親情,讓婚姻律師告訴妳該怎麼做,以及什麼不能做》

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

**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

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