

## 愛你/妳，從愛我開始

導師能引導同學以正向的角度看待愛情，在兩性的互動裡，先學會愛自己，才能在相互接納、包容與尊重的氛圍裡，學會愛人。

### 吸引力

有一位同學哭喪著臉問：「我想找一個談戀愛的好對象，可是，為什麼我偏偏都遇到不好的人呢？」

我問她：「那妳覺得什麼樣的人才是妳心目中的好對象呢？」

她眼睛閃爍著光芒，侃侃而談地說：「我希望他是陽光、正向的人，可以帶給我溫暖。我希望他是一個積極的人，能有成熟的思考，在我猶豫徬徨的時候，給我好的指引……」

我問：「那……妳自己是這樣的人嗎？」

這位同學立即低下頭，陷入沈思，她說：「因為我很黑暗，所以，我想找一個陽光的人。」

吸引力法則指的是相互吸引的過程，也就是說，當我們擁有正向的想法，通常也會引導至正向的結果。它也可以說是一種物以類聚的過程，亦即言之，當我們是一個怎樣的人，通常也會吸引我們遇見相同類型的人。

一般而言，每個人都渴望趨吉避兇、離苦得樂、在這樣的前提下，一個充滿黑暗的人如何遇見一個充滿陽光的人呢？一個不愛自己的人又如何能找到一個愛他/她自己的人呢？

## 愛人之前，先愛自己

大學生想要談好戀愛，想要遇見一個 Mr. Right 或 Miss Right，不妨先問問自己：「我有先好好地學會愛自己了嗎？」然而，到底要如何做才是愛自己呢？

### 1. 覺察自己與自己的關係

心理學大師阿德勒說：「所有煩惱都是人際關係的煩惱。」這些人際關係包括：家庭關係、朋友關係、師長關係、同學關係、親戚關係、親密關係……等。我們重視我們跟週遭每一個人的聯結，在乎我們的人際互動所衍生的結果。然而，我們卻容易忽略我們自己跟自己的關係。舉例來說：

小琪抱怨阿文不能有多一點時間來陪自己，這讓小琪覺得自己有男朋友就好像沒有男朋友那樣，小琪覺得自己很委屈。

當小琪在埋怨對方的同時，並沒有看見「需要人陪」的背後所顯現的自我關係，那可能表示著小琪不懂得如何跟自己好好相處在一起，也可能代表著小琪愛情觀中「愛＝依賴」的期待。

表面上的人際問題，其實都可以回推到自己與自己的關係。例如：

阿宏很討厭小安的準時，每次只要阿宏比約定的時間遲到一點點，小安就會暴跳如雷。阿宏不懂準時這件事有多重要，所以，小倆口也常為了時間議題爭吵。阿宏說：「只是遲到一下子而已，有什麼好氣的呢？」

若從此事反推到阿宏的自我生命歷程，可能不難發現不準時這件事讓阿宏吃了很多苦頭，阿宏可能因此錯過考試、跟許多好機會擦身而過，但阿宏沒有正視「不準時」對自我關係造成的傷害，反而讓「不準時」產生的負面結果不斷影響自己。學會覺察自己與自己的關係，才能好好善待自己，也才能在兩性/多元性別的互動中，學會善待他人。

### 2. 做自己，愛自己

做自己，不是為所欲為，更不是膽大妄為或胡作非為，而是懂得照顧自己，愛自己讓自己更好。我們要知道，每一個人都是世界上獨一無二的「我」。所以，我們都要學會為自己而活，而不是為他人的眼光而活。想要做勇敢的自己、帥氣的自己、亮麗的自己、出色的自己，都避免不了需要好好的照顧自己的身心健康，這也是愛自己的表現。試問：我們有沒有維持正常的生活作息呢？我們有吃對的食物嗎？我們有攝取均衡的營養嗎？我們有保持健康運動的習慣嗎？我們的心靈是否得到適當的休息和充電呢？這些問題都顯現了我們是否有好好地照顧自己。

「每一天練習照顧自己」一書提到：看起來最美好的人，其實跟我們是一樣的，唯一的差別只在，他們會對自己說，自己看起來很不錯，並讓自己閃閃發光。那些說話最深奧又最有智慧的人，其實與我們相去不遠，他們做自己，並學會放手。」那究竟要如何才能做一個閃閃發亮的自己呢？除了照顧好身、心之外，還要努力學習、拓展知識，找到自己的興趣與夢想，莫忘初衷，樂於助人。找到自己之後，再勇敢做自己，就能成就一個出色發亮的自己。

根據吸引力法則，一個閃閃發亮的人，一定也是眾所注目的人，這樣做好自己的人，難道還怕找不到好的戀愛對象嗎？一個懂得愛自己的人，才能讓他人懂得如何來愛自己喔！

## 愛人之前，先學會包容與尊重

去愛一個人，不是一件容易的事，在兩性/多元性別互動的過程中需要不斷地覺察，也需要給予雙方包容和尊重。

### 1. 看見自己與他/她的關係

心理學大師阿德勒認為在人的一生中，人際關係能分成工作、交友、愛三項任務。而戀人之間的親密關係，涵括了交友與愛，這是人生任務中可能需面對的課題。因此，如何在雙方互動的關係中，看見自己與他/她的需要，並且能以有效的方式進行溝通，將會使戀人關係更為和諧。

我們能試著以旁觀者的角度來看待這一段親密關係，透過不斷地檢視、調整，讓彼此都能在相互陪伴的過程中，成為對方心目中對的人。舉例來說：

小玉很煩惱，因為小玉覺得自己的男朋友阿傑是一個木頭人，情人節到了，偏偏阿傑都聽不懂小玉的暗示，害小玉期待的浪漫情人節因此落空。

若小玉願從旁觀者角度重新檢視她與阿傑這一段關係，小玉就不難發現：

- 1) 阿傑本來就不是一個浪漫的人，小玉當初在選擇阿傑成為男友時，早就知道了。而小玉現在若有抱怨，是否需檢討當初的選擇出了什麼問題？
- 2) 若無法改變對方，我們是否能改變自己呢？小玉能否清楚看見自己對於「浪漫」的需求，然後，適切地向阿傑表達自己的需要呢？小玉或許能對阿傑說：「情人節那天，我想要跟你在一起，度過一個浪漫的情人節，我們可以一起去餐廳吃飯嗎？」

學會看見自己與他/她的關係，才能找到機會讓親密關係不再衝突，讓雙方的互動關係能更趨於圓滿喔！

## 2. 包容與尊重

兩個來自於不同生長環境、家庭背景的人，在思想、行為、生活習慣、處事態度上，本來就可能產生或多或少的差異。這些差異在親密關係中，都很可能會成為可以燎原的星星之火，然而，想要縮短彼此差異間的距離，學會在互動溝通中，多一點尊重與包容更是刻不容緩了。舉例來說：

阿成是一個很重視儀表的人，他每次出門前都會精心裝扮、搭配合宜，所以，阿成無法理解女友小玲為何會如此隨意。阿成更無法忍受小玲穿睡褲上學，雖然小玲一直跟阿成說：「那才不是睡褲，那是運動褲啦！」阿成跟小玲常常為了這件事吵架，雙方找不到溝通的平衡點。

這其實是生活認知與習慣的差距所衍生的磨擦。阿成若能站在包容睡褲、尊重隨意的角度與小玲溝通，減少指責與批評，多一點正向的語言，或許就會有轉機。例如，阿成可以說：「妳喜歡穿運動褲，一定是覺得這樣很舒服吧！不過，上回妳不是說有一件休閒褲穿起來也很舒服嗎？我們明天一起穿休閒褲上學，好不好呢？」學習在語言溝通的過程中，加入尊重與包容，這樣對方就會覺得自己被理解。而阿成願從改變自己開始，進而帶動對方的改變，如此才能使雙方同步成長，也才能讓雙方的溝通變得良善而有效喔！

## 結語

作家羅勃·克拉克說：「只有去愛不完美的自己，我們才有能力去愛有缺點的他人。」我們每個人都是世上獨一無二，但也全非十全十美。學會愛不完美的自己，給予對方的差異或缺點更多的包容與尊重，才能在親密關係中重新找到平衡點，讓自己更愛自己，也更愛他/她。