

諮商心聞報

【第 524 期】

好甜好暈——因為是愛情啊

諮商輔導中心 賴珮柔 兼任心理師 整理提供

很多人談感情時，最常說的一句話是：「我也不知道怎麼會變成這樣。」

一開始只是聊天、關心、陪伴，後來卻發現自己開始在意他的回覆速度、他的情緒起伏，甚至一天的心情，都跟著對方走。這時候，很多人心裡會浮出一個疑問：這真的是愛情嗎？還是我只是太需要了？

從心理學的角度來看，愛情通常由三個元素組成：親密、激情與承諾。親密，是能夠靠近、說實話、被理解的感覺；激情，是吸引、心動與渴望；承諾，則是我願意留下來，為這段關係負責。關係中的痛苦，往往不是因為沒有愛，而是三個元素之間失去了平衡。

有些關係激情很強，卻不敢談未來；有些關係承諾很穩定，卻早已沒有靠近的溫度；也有些人，明明心裡感覺兩個人之間隔了一座山，卻因為害怕失去，而說服自己再忍一下。這些選擇背後，常常不是不成熟，而是太害怕孤單。

我們在愛裡的反應，其實和依附經驗有關。當關係讓人感到不安，有些人會變得焦慮，不斷確認對方的心意；有些人則會逃避，用冷靜與距離保護自己。這些行為不是故意傷人，而是每個人都在用自己學會的方式，努力不受傷。

在親密關係中，表達愛與接收愛的方式並不相同。有人需要肯定的言詞，透過被看見、被讚美，確認自己在關係中的位置；有人重視高品質的陪伴，真正被放在心上的，是那段全心投入、不被打斷的相處時刻。

也有人習慣用行動來愛人，透過實際的付出、分擔與照顧，讓對方感受到「你不是一個人」。而對某些人來說，愛還包含了現實層面的供給與承擔。這裡所說的「禮物」，不一定是浪漫的小物，而是物質上的照顧與支持——我願意餵養你、照顧你的

諮商心聞報

生活、在現實世界裡替你撐住日常。這樣的付出，傳遞的是一種訊息：你很重要，我願意為你負責。

還有人，則透過身體的接觸來感受愛意。一個擁抱、一雙牽著的手，或親密的靠近，都能在語言不足時，讓人重新感到安心與被接住。

理解彼此愛的表達方式，並不是要求對方改變，而是學著用對方能夠感受的方式去愛。當愛能被收下、理解、回應，關係裡的誤會與失落，才有機會慢慢減少。

如果你正在一段讓你困惑、疲累，卻又放不下的關係裡，也許可以慢慢問自己：

這段愛，讓我更安心地做自己，還是更遠離自己？

我留下來，是因為愛，還是因為害怕失去？

能夠清楚看見自己的需要，並且勇敢地去和伴侶溝通自己的需求，協調並努力達成雙方的共識，就是一種成熟而清醒的愛。

諮商心聞報

各學院院心理師，歡迎各位老師指教	
諮商輔導中心主任	游慧光 (2200)
工程與科學學院 (機電系、纖複系、工工系、化工系、精密系、航太系) (電聲碩士學位學程、綠色能源科技碩士學位學程、產業碩士專班)	宦宇宣心理師 (2285)
工程與科學學院 (應數系、材料系、光電系、環科系) (數據科學碩士學位學程)	宦宇宣心理師 (2285)
資訊電機學院、創能學院	蔡孟瑋心理師 (2284)
建設學院、建築專業學院	張怡文心理師 (2292)
商學院 (企管系、財稅系、國貿系、財經法律研究所) (商碩、商學博、商進、國企全英班(BIBA)、科管碩)	廖嘉齡心理師 (2263)
商學院 (合經系、會計系、行銷系、行銷系全球行銷碩士班、經濟系) (統計系、統計與精算碩士班)	李婉瑜心理師 (2293)
國際科技與管理學院、經營管理學院、 通識中心全校國際生大一不分系學士班	余孟恩心理師 (2283)
人文社會學院	蔡孟瑋心理師 (2284)
金融學院	賴佳樺心理師 (2290)