

# 諮商心聞報

【第 526 期】

## 戀愛裡的剛剛好：

## 彼此靠近，也保留自己

諮商輔導中心 余孟恩 心理師 整理提供

在大學這個階段，我們常開玩笑說「愛情」是必修學分。然大多數人其實都是「沒修過就直接上考場」，而這門課最難的地方是在於當兩個人靠近時，如何在那種靠近的親密感與疏離的恐懼感之間，找到一個既能擁抱彼此，又不會失去自我的平衡點。

在戀愛裡，多數人容易卡關的，是「界線」這件事。聽到界線，有些人會覺得是不是要變得很冷淡、很自私，但其實剛好相反。界線不是把人推開，而是讓彼此知道「我在哪裡，你在哪裡」，讓關係更清楚、更安心。在諮商晤談中，常聽到學生反映關係中的一個困難是：「心理師，我覺得在關係中好難做自己」、「我覺得對方越界了，但我不知道該怎麼辦？」。當進入關係甜蜜期，我們常有一種錯覺：「愛一個人就是要包容他的全部」，可能會開始配合對方，甚至為了迎合對方的喜好而改變自己的性格。但這種模糊的邊界，往往是關係崩壞的開始。

健康的關係，始於一條清晰的「自我界線」。這條界線告訴對方：「這裡是我的底線，我這樣尊重我自己，也請你尊重我」。

在校園戀情中，界線的建立可以從微小的日常開始：

- 情緒的界線：意識到你不需要為對方的所有負面情緒負責。你可以陪伴他渡過低潮，但不代表你要陪著他一起沉沒。
- 社交的界線：即使有了另一半，你依然擁有與朋友聚會、追求個人興趣的權利，而不必因此感到愧疚。

# 諮商心聞報

- 數位界線：尊重彼此的手機隱私與訊息回覆的節奏，不過度焦慮緊張。

除了界線，另一個很重要的概念是「平衡」。很多人會以為好的愛情就是「全心投入」，但如果變成把所有重心都放在對方身上，反而容易失去原本的自己。比較健康的狀態，是你們彼此重要，但不是彼此的全部。你還是可以有自己的生活、朋友和目標，對方也是。這樣的關係反而比較輕鬆，也更能走得長久。因為你們不是在互相「填補空缺」，而是在各自完整的狀態下選擇陪伴彼此。

戀愛關係從來就不是百分之百完美，也不需要找到完美關係，重要的是，在這段關係裡，雙方都能更認識自己且相處自在。當你開始懂得設立界線、找到平衡，愛是可以讓人安心且一起成長的力量。

# 諮商心聞報

<b>各學院院心理師，歡迎各位老師指教</b>	
<b>諮商輔導中心主任</b>	游慧光 ( 2200 )
<b>工程與科學學院</b> (機電系、織複系、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)	劉于嘉心理師 ( 2286 )
<b>工程與科學學院</b> (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 )
<b>資訊電機學院、創能學院</b>	張誠芳心理師 ( 2264 )
<b>建設學院、建築專業學院</b>	張怡文心理師 ( 2292 )
<b>商學院</b> (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 )
<b>商學院</b> (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 )
<b>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</b>	余孟恩心理師 ( 2283 )
<b>人文社會學院</b>	蔡孟瑋心理師 ( 2284 )
<b>金融學院</b>	賴佳樺心理師 ( 2290 )