

2016年06月

## 本期焦點

- 哪些原因讓你考慮要不要繼續??
- 這個問題現在的影響是什麼?
- 一起討論這個問題
- 你們願意再給彼此一次機會調整嗎??
- 接受最後的結果

## 我們的愛情要不要繼續??

京和漣即將面對畢業，這可能是他們第一次變成遠距離戀愛，未來會變成怎樣也不確定，兩個人有沒把握，京的公職考試會在畢業之後才會進行，京也沒什麼把握會考上，現在的打算就是一邊準備考試一邊投履歷找工作，而漣則是繼續留在學校完成學業，順利的話明年就可以完成學歷了，只是暑假過後就會開始修研究所的課，也不確定自己能不能負擔。對兩人來說，或許現在會是比较安穩的時候，只是這時候的心裡很忐忑不安，也在猶豫著到底要不要繼續走下去??

愛情要不要延續可能現在正困擾著許多伴侶，可能因為擔心未來、可能因為將來會分隔兩地、可能因為感情逐漸淡去，我們可以用哪些步驟來思考這個問題呢??

### 1. 哪些原因讓你考慮要不要繼續?

或許你認為的原因可能是覺得對方越來越不在意你、你越來越不快樂、相處的時間越來越少、擔心遠距離會無法適應…等等，盡可能把這些原因寫下來，再好好想想哪個部分才是你現在最在意的???你可以找好朋友一起討論，也可以找有經驗的學長姐討論，也可以到諮商中心跟心理師一起討論，多討論幾次或許你會知道擔心最多的部分。

漣最擔心的就是兩個人的未來要面對許多變化，漣自己也逐漸感受到課業的壓力，在壓力下也很容易會有不滿、生氣與委屈的感覺，讓漣越來越擔心、越來越痛苦，最後甚至開始考慮該不該分手…



圖片來源: <http://ppt.cc/mdMgz>

## 2. 這個問題現在的影響是什麼??

這個問題對漣跟京來說最大的影響在心情上，漣無法讓自己停止擔心，京也因為要考公職的壓力很大，此外還要一邊安撫漣的心情而備感壓力，兩人也開始經常吵架。

你發現了嗎?漣擔心的是「未來」畢業後的相處，然而因為這樣的擔心讓兩個人「現在」就開始吵架，再這樣下去哪有未來可言呢??或許未來確實值得擔心，而有沒有可能把這樣的擔心變小一點，先好好把握現在可以一起相處的日子呢??

假設這個問題對你們的關係有許多「現在」的影響，可能是價值觀不同、可能是相處時間太少、可能是有其他人反對或介入，那也可以進行下一個步驟。



圖片來源: <http://ppt.cc/Q6VpR>

## 3. 一起討論這個問題

兩個人之間的問題最後還是要回到兩個人一起討論，可以好好找個彼此心情都比較平靜的時間進行，你可以好好講講你的感受與需求，也聽聽對方的感受、看法與需求，兩個人一起想想可以做哪些調整或改變，有哪些是你可以做到的，有哪些你可能無法做到呢??你的做不到考量又是哪些??這些都可以試著說出來讓對方知道。假設你只告訴對方你做不到，那麼很可能會讓對方誤會，認為很沒誠意、很生氣你不在乎這段關係，最後就會比較容

易走上分手的結果了。



圖片來源: <http://ppt.cc/8yCHL>

#### 4. 你們願意再給彼此一次機會調整嗎??

假設你們兩位都清楚知道現在有哪些需要調整，你也知道可以做些不同的事情來改善關係，那你們願意給對方一個機會試著去調整或改變嗎??這個願意是一種承諾，承諾願意為了對方改變，是對關係的一種肯定，肯定彼此還是很重要的人，也是給兩個人一個新的機會、新的空間去調整、去適應。

京跟漣兩個人討論過後覺得這些問題都還不會馬上發生，現在想好好把握最後一個月相處的時間，現在盡量一起吃飯、參加送舊聚餐、圖書館看書、吃飽飯後去散步等多一點相聚的時間，也討論出對未來相處的調整，希望至少兩個星期可以見一次面一起吃頓飯、希望京找工作地點以北部優先等等，漣可以在暑假好好跟實驗室的學長姐一起做研究，希望可以明年順利畢業，雖然對於未來還是會擔心，而同時在心中都已經有更多的規劃與踏實感。



圖片來源: <http://ppt.cc/c79fN>

#### 5. 接受最後的結果

以上這些方法與步驟假設兩人都已經討論過了，最後就好好接受你們一起討論的結果，不論你們是否決定要繼續在一起或是決定要分離。如果可以繼續在一起也很好，如果決定要分離那也是一起決定的事，至少你們曾經試著努力過，未來或許你會遇到更適合你的人，或許你們會繼續當朋友，或許不知道多久的未來會再相遇。

不論你跟伴侶最後有沒有繼續，這些都是你生命中的經驗，裡面有歡笑有淚水、有相聚有別離、有難過有成長，最後都會成

為你生命中的養分，支持著你、滋潤著你，有了這些經驗可以讓你  
有更多了解自己與成長茁壯的機會。

*失敗可以鍛煉一般優秀的人物：它挑出一批心靈，把純潔的和強壯的放在一邊，使他們變得更純潔更強壯；但它把其餘的心靈加速他們的墮落，或是斬斷他們飛躍的力量。——羅曼·羅蘭*

**【參考資料】**

程威銓、台大愛情研究團隊(2013)。在怦然之後：關於愛情的16堂課。台北：大真文化。

(心理諮商輔導中心實習心理師劉時好 編)

心理諮商輔導中心 關心您

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8632279

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：[pcc@mail.ndhu.edu.tw](mailto:pcc@mail.ndhu.edu.tw)

