

## ◎ 《是真愛還是迷戀？》(下)

談戀愛要有的正確原因，而更重要的是檢視自己是否有不正確的期望與想法。

※挑選伴侶的錯誤觀念是——我能從他身上得到什麼？

當選擇要不要追求、要不要接受另一個人的感情時，如果想著他有什麼條件、我跟他在一起有什麼好的地方？他是不是配得上我？他能給我什麼……？那麼在感情裡出問題時，就很難保持初心去好好檢視、處理問題。取而代之的是有一堆埋怨與後悔，導致兩人的感情最終出現很大的裂痕。

※愛情選擇的問題在於：『你往往尋求的是個人的特點，其實你應該選擇的是品質。』

在檢視伴侶時，不只是去問：『我的伴侶愛我嗎？』還要更進一步去問：『我的伴侶有多大的能力去愛一個人？』一個有良好品質的愛情，實際上正表示著兩個人都有能力去愛著對方。

…如果根本沒有能力愛，那即使再愛也沒有用。因此我們要好好檢視自己及伴侶在愛情中的品質，如果有所不足，應該要自覺的去提昇自己。

尋求伴侶的六大品質如下：

**(1)對個人的長進承擔責任。**這意味著，一個人有自覺去讓自己成為一個更好的人與做一個更好的配偶。如果當感情出了問題，會願意接受書籍、演講、文章、諮詢等方式與指導，以調整改變自身或整個互動方式，尋求良好的愛情或婚姻關係。這也表示一個人很明白『自己是誰』，對自己的缺點肯承認，縱使這是一種習慣尚無法改變，不會死不承認自己的錯誤，願意坦承。有目標並且有動力去積極改變自己。如果在需要尋求幫助時有一方卻加以拒絕，這一關係是絕對不會成功的。

**(2)感情公開。**這表示一個人能表達他的感情，知道自己的感受是如何，並且願意向伴侶傾訴。他不會將感情封閉，而是有能力去表達自己深深去愛一個人的感受。伴侶間彼此感情公開，可以互相讓對方接納自己的內心世界。隱藏感情的人其實會讓伴侶受傷，讓對方去猜測自己的心意是一種很自私的行為。如果你的伴侶不能確定他的感情並向你傾訴，那他就是不準備進入一個親密關係。

**(3)忠誠。**忠誠代表著對自己誠實、對他人誠實、對伴侶誠實的人。他不會掩飾自己生活與個性的一些部份以獲得別人對他的好印象，他不會用某些藉口：如為了保護對方，而隱藏事實。他對自己忠誠，不自欺欺人；對別人誠實，不會用欺騙的手段來獲取好處；對伴侶忠誠，不會嘗試對伴侶隱瞞各種事情。你的伴侶一貫對你誠實，你自然就會信任他。

**(4)成熟跟責任心。**成熟表示擁有自我照料的能力，而不需要另一半幫他收拾家務或是其他搞出來的爛攤子。或許他還不具備經濟能力，但不會不斷借錢，也不會渾渾噩噩的過日子。如果連自己都照顧不好的人，其實很難一下子就學會如何照顧另一半與未來的小孩子。責任心意味著會去記住並完成自己說過的話、打算要做的事，是一個實實在在的行動。擁有承擔責任能力的人，會讓伴侶感到非常安心及可託付。沒有成熟與負責任心態的人，表示他其實並沒有準備好要承擔一份兩人關係。

**(5)高度自尊。**高度自尊意味著一個人不會為了伴侶而放棄自己。一個會說『我愛另一半勝過愛自己』的人，通常是需要以對方來肯定自己。當一個對象為自己感到驕傲、不貶低自己，那他在心中就會有穩健感與內在充沛的力量，所作的事情會恰如其分，不自誇自大，也不會自卑自憐。有高度自尊的人不會糟蹋自己，而是精心照顧自己。有能力照顧自己的人，相對的也會有更多能力照顧對方。一個自尊心不強的人是為了使他自己感覺良好而愛，一個自尊心很強的人是因為他自己感覺良好而愛。你對自己愛得越深，就越不容易在肉體上或感情上糟塌自己。你愛自己越深，你就越不會允許他人虐待你。

**(6)對人生抱持積極態度。**對人生抱持積極態度的人，永遠注重找出解決問題的方法。與積極的人相愛，愛情關係會容易得多，當有衝突時他會想解決的方法，而非消極的怨天尤人。有積極態

(背面接續)

(接續前頁)

度的人相信事在人為，相信情況總會好轉，所以跟積極的人相處，他會帶給你一種愉悅、向上的氣氛，帶給你動力。消極的人會專注在問題本身，而非解決問題的方法。他會用很多藉口不去解決問題，因此感情中有衝突或問題發生，都得不到解決或回應...。愛情需要積極的態度灌溉，在積極的氣氛中茁壯成長，在消極的氣氛中會凋謝枯萎。

好好思考檢視自己的愛情，提昇自己愛情的品質，這有助於化解兩人關係中的種種疑難雜症。