

# 健康与不健康的恋爱关系

## 如何拥有健康的恋爱关系

多数学生会在大學期間經歷各種戀愛關係。健康的戀愛關係會給我們帶來很多的快樂（有時也需要很多付出），而一段不健康的戀愛關係則可能會成為最大的噩夢，並且嚴重地影響我們的總體幸福感。當一段戀愛關係惡化並走向終點的時候，關係雙方，尤其是被分手的一方，感到悲傷甚至抑鬱是正常的。為了減少類似的負面情緒發生的几率，了解一段健康的戀愛關係是什麼樣子的以及怎樣去趨於擁有一段健康的戀愛關係就變得非常重要。與此同時，能夠發現不健康戀愛關係的徵兆，從而知道何時應該爭取改變，尋求心理諮詢，或者結束這段戀愛關係也變得重要。

讓我們先從嘗試分辨健康與不健康的戀愛關係開始，但有一個重要的前提必須說明，那就是大概沒有一段戀愛關係是完全健康或者完全不健康的。事實上，所有戀愛關係的健康程度是可以形成一個連續體的，並不是非黑即白，這個事實讓我們衡量戀愛關係的健康狀態變得更加困難。

### 健康的戀愛關係的特點：

1. 戀愛雙方互相尊重，各自的需求都能被顧及到。
2. 信任和誠實是健康的戀愛關係的基石。
3. 開放和清晰的交流，無懼坦誠。
4. 互相接受，不強求對方改變。
5. 偶有衝突，但通常可以順利得到解決。
6. 平等做出決定，共同承擔責任。
7. 可安心分享彼此的感受，擔憂及不安全感。
8. 無條件互相支持。
9. 共同分享的好時光比壞的多。
10. 對彼此生活有興趣了解。
11. 當彼此利益有所衝突，能夠達成妥協。
12. 從不以暴力解決問題。
13. 不僅接受還鼓勵彼此在戀愛關係之外，與他人建立友誼。
14. 享受各自單獨活動，擁有獨立人格。
15. 在性生活中從不強迫，虐待或使手段操縱對方。
16. 各人都對各自的行为負責。
17. 尊重彼此隱私。
18. 有共同的目标，信念，价值观，梦想，以及对未来的希望。
19. 对于对方生活的各个方面饱含兴趣，诸如学业，工作，家庭，朋友，健康及未来。
20. 在这段感情中得到安全感，不论是两人共处还是独自一人的时候都会觉得开心。

### 不健康的恋爱关系的特点：

1. 你感受到压力去改变自己来迎合对方。
2. 对方的行为令你无法信任。
3. 与对方沟通你的情绪或反对对方时，你会觉得害怕。
4. 对方常是单方面作出决定，不顾及你的需求。
5. 对方给予的支持通常是有限的且附有条件。
6. 你的独立行动能力因这个关系而受限。
7. 以控制，操纵，言论虐待和指责来影响对方。
8. 因与对方的交往而对你的自尊心产生了消极而不是积极的影响。
9. 你因为害怕落单而觉得需要去勉强维护这段关系。
10. 恋爱关系中问题频现。
11. 你害怕对方的坏脾气。
12. 对方尝试将你与你的朋友和家人隔离开来。
13. 单方或者双方都有超高的嫉妒心和占有欲。
14. 共有资源（例如钱，食物，家庭，车，等）不平等分配。
15. 你迫于压力要放弃自己喜欢做的事情。
16. 你被强迫或施压去进行性行为。
17. 一方以武力（推撞，咬，踢，掐，抓，拍，拳打，扔东西，破坏物品或者威胁使用武力）来控制对方行为或者阻止对方离开。
18. 一方觉得离开另一方活不下去，并且威胁如果恋爱关系结束会做一些激烈的事情（例如自杀，或伤害对方）。
19. 你的伴侣忽略你，花很少时间跟你在一起，不听你的意见。
20. 对方把所有自己生活中不如意的事情或负面的事情，都怪在你的头上。

### 促进一段健康恋爱关系的策略

现在你理解了健康与不健康恋爱关系的区别，让我们来看看如何可以让你的亲密关系保持健康。包括：

#### 1. 不要期望其他任何人为你的快乐负责

只有你自己可以对自己的快乐负责。如果我们试图仅仅通过恋爱关系而获取快乐，我们将会失望并且失去掌控权。健康的恋爱关系可以增加我们的快乐，但是我们不能将自己的幸福完全依托于恋爱关系上。

#### 2. 花时间去经营你的恋爱关系

现今的恋爱专家指出，恋爱关系失败的最大原因就是关系双方都太忙而没有足够的时间好好相处。多抽时间来聊聊你们的生活，工作，担忧，目标和对未来的梦想，情感关系，成

功，平时的情绪，或者任何有意思的事情。也要花时间去共同参与一些愉快的活动，建立共同的兴趣爱好，或者通过约会来激发生活情趣和改善恋爱关系。

### 3. 分担生活责任

研究表明，当双方平均分担责任的时候，情侣们总体来说会更快乐。如果长时间内责任都没有得到平均分配，毫无疑问愤怒以及怨气就会产生并通过各种无益的方式被发泄出来。这些责任包括家务，育儿，家庭收支等。公平是最重要的。

### 4. 有主张地表达你的消极情绪

恋爱关系中产生分歧在所难免，我们需要能够有主张地表达自己的感受和需求，从而建立恰当的关系界限，加强对彼此的尊重并增进关系。要避免通过责备，生闷气，发火，或者打冷战来试图改变或控制对方，因为这样会引发更多抗拒而非合作。相反，在尊重对方的前提下坦诚地叙述自身的感受，需求，信念或者价值观则更容易带来妥协或者求同存异的结果，并不会对双方关系产生不利影响。还需记住，有主张地表达自我也包含了通过肢体语言或面部表情等非语言方式的表达，通过这些方式的表达往往比说出的话语本身更有力量。无论我们说的是什么，咄咄逼人的姿态都会导致关系的疏离。

### 5. 学会一起大笑

运用幽默对于个人来说大约算是对抗压力最好的良药了，在亲密关系中多用幽默也是益处良多。这些包括俏皮的戏弄，在产生分歧时找出彼此论点间令人发笑的关联，或者在一起看搞笑的电视节目或电影。分享的笑声可以帮助建立伴侣之间的情感链接，以及平衡许多负面情绪。但是也要当心不要因触犯对方的底线而造成伤害。

### 6. 学习宽容的艺术

身处亲密关系之中，难免有时犯错冒犯对方，所以我们时时需要练习宽容彼此。宽容其实不过是我们为了双方的关系能够持续并保持健康而作出的不予追究的一个决定罢了。不愿宽容，则问题每况愈下，怨愤也随着矛盾的不断产生而生长。然而，这并不代表我们需要原谅对方所有的过错，假如事情实在做的太过分的话也是没有办法略过不提的（例如，劈腿，习惯性撒谎，虐待等）。

### 7. 允许恋爱关系中个人空间

虽然朝夕相处对于恋爱关系的进展是必要的，但保有彼此分开的时间对于建立我们的独立人格和兴趣也是非常重要。对不同的情侣，分开与共处的时间如何平衡当然也会不同，并且是需要双方进行讨论和协商的。我们给予对方越多个人空间，就会越享受在一起的时光，因为我们会更加心系彼此并有更多可以分享的话题。没有任何一个单独的人可以满足我们所有的需求，我们不该对对方有这样的期待，否则就会给这份恋爱关系徒增压力。

## 8. 适时体贴地表达你的爱意

在最初的感情蜜月期过后，我们容易开始忽略对方。这必然会导致情感的疏离以及对在新的恋情中重复这种蜜月期的渴望。为了避免这样的事情发生，我们应该持续向对方表达关爱，尊重与支持。研究表明这并不是需要付出巨大代价的事情。一些小小的动作（例如，感谢并夸赞，善待对方，维护对方，充满爱意的触碰，聆听，或者只是共同度过时光等）就可以让对方觉得被重视。

## 9. 建立健康互敬的性关系

在恋爱关系中增加彼此爱意的其中一种方式就是发展健康的性关系。正是这种身心的联系将恋爱关系同我们拥有的其他人际关系区分开来，所以它需要最多的信任，诚实与尊重。拥有健康关系的情侣可以用一种开放的、关怀的方式来谈论彼此的性欲求，并愿意主动地去满足和回应这种欲求，除非这种欲求在我们可接受范围之外。健康的性关系是需要双方自愿，并且投入时间和兴趣令其变得更加令人满足，更加热情。

## 10. 给予对方支持

在亲密关系中最令人向往的是彼此的爱与支持，因为外面的世界和我们自己的情绪都有时难以掌控。鉴于对方的需求与其所面对的困境不同，支持当然可以采用各种不同形式。支持可以指在对方遇到困难时细心地聆听，假如对方希望的话可以建议一些可能的解决方案，对对方的兴趣加以鼓励，即使你的观点不同也愿意正视和接受对方的感受，做对方的啦啦队，增强对方的信心或者自我价值，或者分担一些他们的责任。

## 11. 以实际行动来培养信任

信任是任何亲近关系的基础，因此不要做任何会打破对方信任的事情。这意味着避免做任何可能导致对方猜疑的事情。这意味着诚实的沟通，遵守诺言，行事负责任，并且为人光明磊落。这还意味着对彼此要忠诚。

## 12. 不要害怕分歧冲突

冲突是亲密关系中正常和健康的一部分。发生冲突本身并不是问题，而我们如何学会去解决冲突才是症结所在。拥有健康关系的情侣可以自由地坦诚地交流彼此感受，并尊重对方的不同看法。即使负面情绪出现，他们也会接受对方观点并尽可能找到解决问题和相互妥协的办法。如何以健康的方式缓解冲突是我们每个人都需要学习的技能。

## 13. 意识到完美的伴侣是不存在的

人生大多数方面很少有达到尽善尽美的，而恋爱尤其如此。我们所能做到的最多不过是在当前条件允许下找一个相对最为合适的人，相处磨合直到彼此认同为自己的配偶。然而这

也意味着要学会接受对方的一些缺点，因为我们每个人都有缺点。确定我们能接受对方多少个缺点，以及哪些缺点令关系无法继续，是其间最困难的事情。试着列举你伴侣的好处和缺点，并看一看有没有那个缺点是让你完全无法接受的呢？

#### 14. 把自我保养嵌入你的日常生活

自我保养是指我们为了确保自身需求的满足所作的任何尝试，比如进行健康饮食，定期健身，保证睡眠，以及为了令自己的生活充满欢乐和意义所进行的活动等。我们越关心自己的健康，就会有越多的能量和注意力来投入到我们的恋爱关系中。而那些精疲力尽的人则更可能会暴躁易怒，难以相处。自我保养不仅是对自己有益，对恋爱关系也有好处。

#### 15. 对于恋爱关系的起伏变化有心理准备

如果我们期望自己的恋爱关系将会始终是幸福快乐的，那毫无疑问我们会失望，也很可能过早的放弃一段感情。就算是最好的恋爱关系也有起起伏伏，尤其是当我们经历人生不同的阶段时（例如婚姻，生子，丧亲，新工作，健康问题，空巢，衰老，等等）。高于现实的期望只会导致不满。

#### 16. 不要擅自揣测对方

在没有直接跟对方证实的情况下，我们却经常自以为了解对方的想法，感受或者意图。当心存疑惑的时候，要用一种不会激起他们防御心的方式询问，以求澄清，而不是妄加指责。研究表明我们大多数的揣测都是错误的，是基于我们的对世界的习惯性看法而不是基于事实的。

#### 17. 不要事事较真

有无数的事情可造成伴侣之间的矛盾，所以我们需要有选择地作出反应。如果你感觉自己无法对任何事情放手，那你的恋爱关系中就不可避免会出现许多争执。而拥有健康关系的情侣们是会明智地决定某件事情是否值得提上议程，并以一种互相尊重且愿意谦让的态度来解决问题。既然我们想要将爱而不是争吵作为恋爱关系的核心，那么就要学会分清事情的轻重缓急。

#### 18. 在交流中使用“我”字开头的句式。

在交流中，想要尽可能地让对方不要陷入过度的自我防卫，可使用“我”字开头的句式，例如“我认为…”，“我觉得…”，或者“我更喜欢…”，这样可以减少互相指责的可能性而不至于引发更多争吵和不快。在觉得自己受到攻击时人更容易陷入争论，而想要对别人的个人感受发起争论是很难的。使用“我”字开头的句式能促进理解而不会加剧冲突。

#### 19. 练习使用“暂停”来控制你的怒火

愤怒是人类正常的情绪，在所有人际关系中都可能出现，只要能以尊重对方的方式，表达出你的愤怒也不是什么坏事。然而，有太多时候一个人的愤怒情绪会太过激烈而无法用健康的方式来表达。在这种时候，使用“暂停”方法会很有帮助：让自己走开，暂时脱离当时的情景，而避免作出会让自己后悔的甚至会破坏恋爱关系的反应。但是，要记住跟对方提前讲好“暂停”的本意以及时间长短，这样不会令对方觉得你在忽视他们或是要离开他们。有时候可以用一个简单的非口头的提示（用双手做出一个T）让他们知道你需要一个暂停期。当你处于暂停期的时候，做一些分散注意力的事情（例如散步），让你激动的情绪慢慢回复平静。然后，守约回到原地来与对方继续交流。

## 20. 不要容忍任何虐待

健康的恋爱关系不允许存在任何形式的虐待，一旦发生就要主动制止。虐待可以有各种方式，如言语上的，情感上的，对身体的，以及性虐待。一旦发生，则要立即衡量比较所有的解决方案，包括给予施虐者以直接反馈，接受或者鼓励对方接受心理咨询，以及在改变对方无望时就终止关系等。任何形式的虐待都使自尊受损，任其发展时间越长则损害越大。同样记住，受到虐待永远不是你的错。施虐者应对此全权负责。

本文作者：

Dr. Kim Maertz

Counselling & Clinical Services

University of Alberta

[www.mentalhealth.ualberta.ca](http://www.mentalhealth.ualberta.ca)