生命有愛 ～ 心靈饗宴

戀愛學分 All Pass
～教您如何在轉角遇見愛 不踢到鐵板

學輔組 楊素圓實習心理師

人一生當中有許多次的戀愛，不管是默默喜歡還是深深熱戀，尤其是在歷經苦澀聯考煎熬後，進入大學之門，更希望能受到愛神的眷顧，在青春熱血之際談一場轟轟烈烈的戀愛。只是，男人從火星來；女人從金星來的古訓，不受時代背景的影響，總讓人大嘆男人難搞；女人難懂。以下將從了解男女在愛情關係中的不同樣貌與需求等內容，幫助戀場中的情人們，能夠大聲宣告：「他/她，抓的住我。」

首先，要來說一個經常在生活中上演的故事…。

宗與淇是一對情侶，兩人約好下課後在星巴克見面，淇向他傾吐當天發生的瑣事，如電腦當機了、鉛筆盒不見了、好朋友無緣無故生她的氣等，宗的反應則是採取實際行動：「我幫你送修。」、「我買一個新的送給妳」、「不要理她就好了」，淇會解釋電腦已經送修，也拿出舊的鉛筆盒替代，但是她心中卻依舊難過，因為她真正要的是宗的傾聽、關心和支持。對她而言，表達挫折感，讓宗知道她一天的生活如何是非常重要的，宗的怒是因為他不明白，既然問題都解決了，為什麼還需要說出來困擾彼此，打壞好不容易的約會氣氛。接著，宗會像往常一樣，拿出雜誌，獨飲手邊的溫熱拿鐵，淇則有著被排拒於外的感覺，於是繼續試圖吸引宗談話，想藉著聊天和宗連繫情感，享受這段共處的時光，而宗因無法理解這樣談話的實際用處而不滿，淇則是為了宗冷漠的態度加深了內心的難過…

由上述宗與淇的故事可以發現，兩人即使再相愛，當無法意識到彼此有不同的感情需求時，就不知道該如何彼此支持，宗給他想給的，淇也是給她想給的，兩方都誤以為對方的需求和自己相同，結果，一場浪漫的約會，就在兩人都不滿意、不高興的氣氛下泡湯了，從文獻資料來看，國外內學者均提及，**男女互動和溝通有著明顯的差異，多數男性的溝通，是為了傳達接收訊息或是解決問題，對女人而言則通常是互動與表達情感的媒介**（蔡易玲，1999）。

因此，長年研究男女相處之道的兩性專家約翰・葛瑞，清楚指出男女在愛情關係中的需求差異，他提及，當我們需要愛時，便需整理自己複雜的感情，而且男女都有六種同等重要的愛情需求，**要進入情場，在情場得意，就必須充分了解這十二種不同表達愛的方式，才能擔負滿足伴侶需求的重大工作**。以下，首先列出男女在親密關係中的不同需求，另外，並摘錄約翰對於這十二種需求，閱來令人有極大共鳴的見解，讓你我有機會一同來看看兩性互動過程中，有趣且真實的差異面貌。

表一　男/女在親密關係中的六大需求

女人需要感受到	男人需要感受到
・關心	・信任
・了解	・接受
・尊重	・感激
・寵愛	・讚美
・認同	・肯定
・安慰	・鼓勵

一、她需要關心　他需要信任

當男人對女人的感覺表示興趣、關心她的幸福時，她會覺得被愛、被關心。如果他因此而讓她覺得很特殊，他就已成功地滿足了她的第一個基本需要，這樣她自然而然會更信任他，變得更開放、更有包容力。信任男人就是相信他會盡其所能給伴侶最美好的一切。當女人對男人的能力和意向透露出積極的信念時，他的第一個基本愛情需要就被滿足了，因此他自然會更關心和注意她的感覺和需要。

二、她需要了解　他需要接受

男人如果能不加判斷，感同身受地傾聽女人傳達感覺，她會覺得自己被愛與了解。正確的了解態度是不對原已知道的個人想法或感覺預設立場，而是蒐集他所聽到的意思，進而確認彼此正在溝通的事。女人被傾聽與被了解的需求愈得到滿足，她就愈能輕鬆給與男人所需要的接納。

女人以愛來接納男人，不試著去改變他，就使他有被接受的感覺。接受的態度是不拒絕，這不是指女人相信他很完美，而是指她不試圖改變他，她相信他自己有能力改進。男人一旦覺得自己被接受，他就會很樂於傾聽，給與對方所需要與應得的了解。

三、她需要尊重　他需要感激

如果男人能認知和優先考慮她的權利、願望和需求，她會覺得自己受到尊重。以送花或記得結婚週年慶的方式，表示尊重是滿足女人第三個基本需要的必要手段。若她能感到受尊重，就能輕易表達出男人需要的感激。

當女人因男人的努力與表現而受益和感到個人價值時，男人同時也會覺得自己受到感激。感激是被支持時的自然反應。男人感受到感激，就知努力沒有白費，而會因此付出更多，也更主動尊重伴侶。

四、她需要專注　他需要讚美

當男人優先滿足女人的需求，並驕傲地承諾自己會支持她、滿足她時，她的第四個愛的基本要求就得到滿足了。女人因受寵愛與特殊對待而感到幸福洋溢。男人若將女伴的感受與需求看得比自己的興趣如工作、讀書、娛樂重要，他就能滿足她的被愛需求。女人若感受到他將她視為生命中的第一順位，她會欣喜地崇拜他。

正如女人需要男人的寵愛一般，男人也需要女人的讚美。讚美男人就是以驚奇、喜悅、肯定來尊重他。她如果因他的特質或才幹而驚喜，男人就會覺得受到讚美，這些特質或才幹包括：幽默、力量、毅力、正直、誠實、浪漫、仁慈、愛心、善解人意和其他所謂的傳統品德。如果男人能受到讚美，他會很安心向她獻出忠誠與寵愛她。

五、她需要認同　他需要肯定

當男人不與女人的感覺和需求反抗或爭辯反而加以認同時，女人的第五個基本需求就完成了。男人的認同態度堅定女人去感受的權利(謹記，男人可以認同女人的觀點，但也可保有自己的觀點)。男人若能讓女人知道他的認同態度，他必可得到受肯定的基本需要。

男人內心都想成為他心目中女人的英雄或身披閃亮盔甲的武士，她的肯定就是他已完成考驗的訊號。女人的肯定態度確認了男人的良善，也表達了對他的滿意(謹記，肯定男人並非意味贊同他的想法、做法)。肯定的態度是在尋找或承認他行為背後的充分理由，當他得到他所需要的肯定時，他就能認同她的感覺。

六、她需要安慰　他需要鼓勵

當男人反覆表現關心、了解、尊重、認同、專注時，女人求取再次保證的需求就被滿足了。男人安慰的態度使女人相信她一直是被愛的。男人通常誤以為他只要滿足她所有愛的基本需求，使她感覺快樂、安全，她就會相信他永遠愛她，其實不然，為了滿足她的第六項基本需求，他必須記得要不斷安慰她。

男人通常誤以為他只要滿足她所有愛的基本需求，使她感覺快樂、安全，她就會相信他永遠愛她。

相同的，男人也要靠女人的鼓勵才能滿足基本需要。女人的鼓勵態度使男人有勇氣將信心表現在能力和人格上。女人表達出來的信任、接受、感激、讚美和肯定，都可以鼓勵男人勇往直前。鼓勵可以激發他給與她所需要的安慰。

結　語

有一句話是這麼說的，能被喜歡的人喜歡，是一種奇蹟，在奇蹟的祝福之下，每一段愛情始終有著奇妙的本質，**如果兩性能學習相互支持，不把個人的想望與渴求擺在首位，那麼，雙方就能夠自然地磨合、改變與成長**。此外，在彼此的親密關係需求中加入真心與願意，或許，因著我們能夠記住彼此的不同，情路就能在祈願中顯得更加好走，然而，即使受挫了，相對而來的仍是，另一種自我的成長與感熟。

※參考書目

✧ John Gray 著，蘇晴譯(2000)。男女大不同。台北：生命潛能。

✧ Harville & Helen 著，蔡易玲譯(1999)。讓愛陪你走一段。台北：生命潛能。

心靈的秘密花園--學生輔導組

當你跌到谷底時，說聲恭喜自己吧。
因為谷底的路，都是往上爬的。
嗨呦！嗨呦！嗨呦！

園　址：光復校區學生活動中心四樓
熱　線：06-2757575 轉 50320
E-Mail：em50320@email.ncku.edu.tw