

【活動訊息】

- 108 高一家長親職教育活動-選課選班群線上講座邀請家長同學參閱。
- 高一選班群學長姐經驗分享，請同學上輔導處網站報名：
社會組 5/12(二)12:10-13:00。 自然組 5/13(三)12:10-13:00。

相關資訊請參閱本校輔導處最新消息

【性別平等教育文章】

感情心理學：他這樣做是真的愛你嗎？感情裡的 4 種「好」

作者：海苔熊

感情心理學：「他對我很好」的兩種情形

在回答前面一連串的問題之前，我想再問大家個問題：「他對我很好」這句話的英文怎麼講（以下節錄整理自劉軒專欄：「他對我很好，這是真的嗎？」的部分小段落）
He (she) is good to me / He (she) is good for me

你選的是哪一個？還是你覺得這兩個根本就是一樣的？差別在哪裡？軒哥說：
He (she) is good to me：只是順著你的需求，讓你撒嬌、買你喜歡的東西給你、你想要什麼都給你等等，也就是說「他常常會做一些讓你感覺好的事情」

He (she) is good for me：他知道什麼才是「真正對你好」的事情，有時候甚至會不惜挑戰你，可能一開始會很不舒服很抗拒，但事後你發現，他的做法真的比較有遠見，或者較接近你想要成為的自己。如軒哥的舉例「他對我很好，因為他會跟我辯論，挑戰我的思想。」或「他對我很好，因為他會激勵我，幫我改掉壞習慣。」

「一個真正對你好的人，最在意的應該是什麼會對你好，但往往 good for you 的事情，是「逆」著來的，是會不舒服的。」軒哥說。所以，下次挑選伴侶的條件記得改成「he (she) is good for me」，怎麼樣，今天又學了一句英文，很棒吧！

談到這邊，文章一開始的那個問題好像有了一些答案。不過，案情並沒有那麼單純。軒哥說的這段話，讓我想起了多年前我看到的一個理論。伍爾西斯學院的 Brent A. Mattingly 等人指出，當我們跟一個人在一起的時候，很可能會經歷四種不同的轉變。

現在我想要邀請你在腦袋裡面想一個最近一段時間你很在意的人，他可能是你的伴侶、朋友、或者是前跟你曖昧的對象，想一下這段時間以來，你的狀況是下面哪一種？

自我擴張：發現自己新的能力和優點。

自我限制：自己以前擁有的一些優點消失。

自我修剪：改掉很多不好的習慣和個性。

自我混雜：學會很多不好的習慣和個性。

如果你跟他在一起的時候，大多的感覺都是第一種和第三種，那麼你們的關係大概會不錯；但如果你經常感覺到的是第二種和第四種，那麼可能就要考慮一下跟他在一起這件事情，是不是把你「變成別的形狀」？

有一句常用的情話叫做「你讓我成為一個更好的人」(You make me a better person)，其實談的就是上面的自我擴張與自我修剪，在心裡學中我們稱之為「米開朗基羅效應」〔3〕(Michelangelo phenomenon)——你跟某個人在一起，他看見你一些別人所看不見的潛能，他能夠敦促你去做一些你內心渴望想要做的事情、想要達成的夢想，默默支持你，在你痛苦和撐不住的時候，給你鼓勵。跟這樣的人在一起，你會更喜歡自己，也會更喜歡他，也就是軒哥所說的「He (she) is good for me」。

反而，如果他只是讓你越來越不喜歡自己、甚至快要忘記自己原先「好」的模樣，那麼你只會越來越不快樂、並且經常感到委屈。在這樣的時候，不管他給你多少東西、對你多麼體貼，對你多麼「好」，長遠來看都不是為你好，是一種自我限制跟自我混雜，而這個就是軒哥所說的「He (she) is good to me」。

第三種好：我這麼作是為了你好！

你以為這樣就結束了嗎？在我們的社會裡，還有一種好大家也不陌生，就是情緒勒索式的好，俗稱的「我這樣做是為了你好！」

如果他跟你在一起的時候常常這麼說，可是你經常感覺不到那個好，只是一直覺得被控制、一直喘不過氣來，然後自己變得越來越小，越來越害怕對方生氣，那麼儘管有時候你會說服自己在這段時間裡面有所「成長」，但摸著良心想想，你會發現這樣的成長，其實是充滿不安的成長。長期在這樣的關係裡面，你只會越來越壓抑自己的自尊，越來越不快樂，甚至自我懷疑、感覺到罪惡，想要離開，但又害怕受傷害。

第四種好：接受你不用改變也很好

「當身邊的人都叫你要加油、要努力、要改變、要正向思考的時候，如果有一個人可以允許你，就做你本來的自己，而且他喜歡的就是那個『本來的你』，那麼這樣的一種體貼，反而會讓你感覺到愛，並且在愛裡面慢慢成長。」一個長年罹患憂鬱症的朋友跟我說，儘管她跟先生經常有一些爭執，但先生從來不會叫她「快樂起來」、也不會想要她「變成某種樣子」，所以他們的婚姻可以維繫 20 幾年，而且只要先生有空，就會陪她去回診。

當你都無法接受自己是這樣糟糕的時候、當你都無法如實地愛你自己的時候，居然有人能夠接受這樣的你、如此的愛你，不因為你是誰、不因為你有什麼樣的優點和特徵、只因為你是你，這樣的一種無條件的愛，會讓你有一種「我是值得的」的感覺。可是，這樣的人可遇不可求，更多的時候，是需要時間來磨，才能夠接受彼此原先的樣貌。

那如果，你還沒有遇上這樣的人，該怎麼辦？前幾天媽祖托夢給我一句話，祂說時時默念，可以永保安康，不藏私分享給大家：

你不需要變好，也很好。 你不需要變好，也很好。 你不需要變好，也很好。

因為現在這樣的你，已經夠好了。無法前進的時候，就躺下來休息一下，難過的時候，給自己擁抱，給自己多一點允許，就算那個對你好的人還沒有遇到，那你也可以先練習，對自己好。