

好品質關係的伴侶樣貌

在探討前，心理師分享在實務現場看到的：低品質但是維持穩定關係的伴侶模樣。這種伴侶是常見的，表示雙方對於關係的好壞、親密度的高低及關係投入程度的期待都不高，即使激烈吵架也不會影響到關係的存續問題。所以，他們通常只求關係能穩定存在即可，就算關係疏離，彼此早已沒有話講，只要日子還能過得下去就好，這樣的關係樣貌就是維持低品質但穩定關係的伴侶。那麼，好品質關係的伴侶又是什麼模樣呢？我們大致可以分成三個特點來說明：

好品質關係的伴侶吵架有分寸

伴侶不可能不吵架，但好品質關係的伴侶吵架是有分寸的，不會用羞辱對方和威脅結束關係的話語來吵架；他們比較不會用破壞關係的語言，吵架雖然可以宣洩情緒但仍然會維持話語的底線與分寸，因此有分寸的吵架意味著：

- (1) 不會進行人身攻擊、輕蔑或是過度負面詮釋，惡意解釋對方行為的動機，因為這些都會使溝通失焦。
- (2) 較不會退縮與逃避，許多伴侶因為覺得吵架很累或很焦慮，因此選擇迴避溝通，導致各自宣洩完情緒，從來沒有談及重要議題；重視關係品質的伴侶，會想辦法說清楚自己在乎的觀點，避免產生疙瘩，透過努力溝通彼此內在的情緒，感受到交流與在乎，如此，疙瘩才比較不會變成關係不安的種子持續發酵滋長。
- (3) 彼此都知道需要說出需求，但同時也知道對方也有自己的立場，因此不會急著想控制或說服對方。溝通並非為了要贏，而是為了創造共識，為了能更好的合作，因此伴侶需要具備清楚傳達自己想法的能力，也需要具備傾聽並願意努力理解對方的能力。

好品質關係的伴侶具有和好的能力

許多伴侶很會攻擊對方、自我防衛，但沒有能力和好，也就是沒有修復關係的能力。重視關係品質的伴侶在長期的關係磨合下，會有自己和好的方式，會建立出屬於彼此爭吵後和好的默契。

好品質關係的伴侶願意為了維持好的關係，嘗試做沒有把握的事

他們較願意嘗試增進關係品質的行為，忍受過程中產生的不舒服感。例如：有人對於說出需求是很困難的，但為了避免傷害關係，願意調整自己的害怕去做沒有把握的嘗試。

總結來說，好的關係品質具備上述三特點，包含：伴侶之間吵架雖激烈但有分寸；有和好的能力、以及願意為維持關係而嘗試沒把握的行為。伴侶之間要一起度過的時間很長，若是能夠自我審視並運用上述三點，比較有機會讓伴侶關係走向更美好的發展。更多詳細的內容，歡迎各位掃描QR code，聆聽Podcast節目「心園談心」！



KKbox



Spotify



SoundOn

撰文者及節目來賓

陳瑋欣 主任臨床心理師

桃園市政府人事處

