

戀愛人際

開衍戀愛人際與心理學的嶄新興圖

透過「閱讀金鑰」啟動內外對話——專訪心理諮商師吳佩瑩

文／楊涵硯 圖／劉力璋



PROFILE | 吳佩瑩 諮商心理師

為推廣將心理學理論實踐於大眾生活，長期投身創作、書寫，常於《女人迷》等平臺或電視節目幫助閱聽者建立心理健康觀念，並創辦「愛心理」，以工作坊及線上課程幫助民眾多面向探索心理。著有《走出關係焦慮》等著作。

吳佩瑩Chloe
Wu心理師



坐在迄今已有百年沿革的國立臺灣圖書館，被四號公園大塊蔥鬱綠意圍繞，開啟與心理諮商師吳姵瑩針對閱讀研究及戀愛人際的對話。在一位專業的心理學工作者眼中，這幢目前臺灣最大的公立閱讀場館，有著針對各式研究需求、年齡層與詳盡的東南亞、近代臺灣歷史等分眾閱覽服務特色，更進一步打造完善視障資料中心，搭配新穎、極富質感的閱讀區域規劃，在在體現國立臺灣圖書館針對廣大讀者群的多元容納性。

✓ 閱讀與心理的相互凝視，學習開啟自我對話與和解

對於吳姵瑩心理師而言，維持思路暢通與喚醒繆思女神的最佳方法並非全然安靜的閱讀空間。「我樂於接收外界的各式刺激，包含自然綠意與光影流動」，在一樓空間擁有大面積挑高落地玻璃採光以及大型裝置藝術，可以適切面對陽光與大量植栽，接收來自自然的語彙。而二樓寬敞舒適的閱覽區域上方，裝設時髦的造型球燈，搭配光線均勻的桌燈設計，則是提供了專心研究、查找資料的最佳場域，也是她在國立臺灣圖書館最鍾愛的兩個閱讀角落。

吳姵瑩心理師參與節目錄製、各式專欄邀稿、書籍創作、線上線下實體課程與諮商工作，對於閱讀汲取靈感與了解社會趨勢、甚或跨界觀念結合的需求相當豐沛。為了打造適合自己的閱讀環境，她甚至在居家空間打造了專屬的閱覽環境，容納2-300本藏書的天地，儼然成為她的小型圖書館。

談及閱讀，吳姵瑩心理師從來不為自己設限，從心理學療法、專業理論，到經濟、哲學、中國傳統經典如莊子與佛經，她皆有所涉獵。除了回應工作需求與專業走向，她更熱愛從各種迥異的角度剖析心理學發展的可能性。若以佛經「苦集滅道」、「離苦得樂」的角度來看心理學治療，在家庭系統取向與內在小孩的創傷中，受到的框架越深，受傷就會越重，心理師的工作就是協助受治療者從被定義跳脫到不被定義的狀態，到達「菩提本無樹，明鏡亦非臺」的境界，與內在自我和解。



位於國立臺灣圖書館二樓的寬敞閱覽區，是吳姵瑩心理師相當推薦的閱讀場所



圖書館1樓的充裕電腦設備，提供各閱覽族群多元的圖書與資料查找服務



吳佩瑩心理師認為，願意培養共同興趣是讓伴侶關係恆溫的關鍵

✓ 獨立、相伴都能豐沛的關係，從閱讀與自我認知開始

戀愛人際與閱讀的關聯性為何？簡而言之，「戀愛」是「人際關係」中相當受到重視的環節，更能透過「心理學」應用達到相互運作順暢的目的；而「閱讀」，正是有助於提升戀愛與人際關係心理健全的關鍵。創辦「愛心理」網站的吳佩瑩心理師，相當擅長將心理學理論應用在個人、伴侶及家庭等各式案例中，致力推動心理與情感教育，協助人們透過提升自我認知，開啟不同維度的對話，進而達到均衡健康的「人際關係」。

「我最欣賞的關係是：你與你的伴侶各自擁有獨立探索世界的能力以及豐富多元的生活圈。」吳佩瑩心理師認為，閱讀除了有效提升知識量，更能在回歸關係時，透過閱讀得到的啟發，開啟雙方的新穎碰撞，達到「形而上」的討論，例如：你對同性婚姻合法的看法？甚麼樣的顏色更能刺激購買慾望？而非僅停留在日常瑣事的淺碟對話。吳佩瑩心理師更指出，從 2019 年開始，根據金石堂暢銷書排行榜的書籍分類，心理學相關著作已躋身原先由經濟學獨占鰲頭的 TOP 10 排行榜，象徵人們原先僅專注於經濟價值的目光，漸漸轉移到追求心靈層

面的理解，現代人開始著重心理健康與自我調整，也代表人類文明進程也正朝著下一個階段前進。

吳佩瑩心理師進一步強調，除了依照喜好發展的廣袤閱讀行為，專注心理學相關範疇，更會對戀愛人際關係多所助益，原因就在於心理學書籍能更精確地向外檢視關係現況與向內自我了解，透過諸多案例提供豐富人際互動的技巧與知識，例如：在甚麼情況下，自己與對方是容易生氣的？可以在情緒到達前、徵兆出現時就提醒彼此，創造更無阻的溝通情境。親密的關係，最大的重點在於「快樂」與否，而吳佩瑩心理師認為這組詞彙脫離不了「自我認知以及尊重對方」，當雙方總是釋出乏味、鬱悶的氣味，將會阻斷溝通的可能性，讓一段關係走向凋零；而閱讀的關鍵價值，就在於成為戀愛關係的雙向連通道與彼此關係成長的加速器。檢視伴侶間是否足夠親密，在於誠實卻不失尊重的討論兩人的問題、分享心事，都可依靠閱讀心理學書籍逐漸構築堅實的關係堡壘。

✓ 檢視伴侶功能，由尊重、自愛到健康共構關係

健康、良善的關係的經營從來不容易，「生命的質地必須隨著年紀增長與歷練改變而顯得越發細膩。」吳佩瑩心理師以一句話囊括了愛的「相對變動性」，相較「愛我一輩子」，學習保持熱情、不斷自我發展，用經營職涯的方式經營關係，會是更加適合當代人際的成熟做法。對於現代伴侶關係的觀察，吳佩瑩心理師歸納出兩個相當迥異的面向：一是逐漸從如何改變對方，轉變為如何改變自己，在近兩年的案例更為顯著，顯示了更為堅實的「共構關係」；其二則是全然相反，肇因於疾速的社群媒體發展，德國知名社會觀察家 Michael Nast 所著的《愛無能的世代》犀利描繪這個對於無暇愛情的追求，體現社群媒體映照下充滿自戀的世代。兩者在關係光譜上極端差異，顯示了當代社會對於關係經營方式有著諸多消長與變革，人們更須因應社會變遷改變溝通方式、化解關係與自身之間的焦慮。

戀愛關係的經營最終必須回歸「彰顯伴侶功能」，如何合作無間、相互支持成為一個緊密團體？創造雙方連結感、化身彼此後盾是不可或缺的關鍵，「你要讓對方知道，你不是孤軍奮戰的一方」，在吳佩瑩心理師《關係界限》一書中，談及面對婆媳關係，丈夫最關鍵的價值就在於不能只扮演兒子的角色，而是必須學習拾起伴侶的角色，支撐另一半的心理感受，才能打造穩定而健康的場域。在關係的施與受當中，「均衡」是一個必須被時常檢視的關鍵字，人際關係最常遇到的問題就是「一方亟欲學習讓雙方的關係更加成長，而另一方則傾向安於現狀」，進而造成關係的消磨，吳佩瑩心理師建議，立基於這段關係值得付出的前提上，先行透過一方學習轉化自身狀態，接著影響對方態度，相互成長進步的機會就能大幅提升，進而達成理智與情緒間的平衡，也與上文「共構關係」的建置相扣連。



熱愛閱讀的吳佩瑩心理師，希望伴侶透過閱讀提升關係的健全度



位於圖書館1樓的雜誌區包含時尚、生活、戶外運動、旅遊等豐富館藏，極度受到吳佩瑩心理師的青睞

✓ 直面嶄新人際可能性，心理師新年新期待

談及對於 2021 年的期待，吳佩瑩心理師則希望改變以往的書寫模式，讓作品更加具體被呈現，例如創作成人心理學繪本，讓痛苦具象化，藉此協助更多讀者以更加精準、輕鬆的方式得到心理幫助。

針對 2021 年處於各式人際關係的人們，吳姵瑩心理師想要給予讀者她的精選書單與推薦影集，期勉以溫柔且精確的樣貌，提供人們瞭解自身心理狀態、跳脫既定視角以及檢視戀愛關係時一個富有科學性的管道。



《依附》

作者：阿米爾 · 樂維，瑞秋 · 赫勒
出版社：遠流出版，2018

心理學家兼神經科學家 Amir Levine 所著的《依附》，將發掘人們對於關係中「依附風格」，尋找關係中互相衝突的「依附需求」，進而解決爭執癥結。



《我們的婚姻診斷書》

作者：艾蜜莉 · 庫克
出版社：橡實文化，2019

馬里蘭大學心理學博士 Emily Cook 以婚姻與家庭諮商專業撰寫的《我們的婚姻診斷書》點出常見迷思與問題，鼓勵讀者誠實直面衝突根源並學習解決。



《言語之碗》

作者：金允那
出版社：究竟出版，2018

韓國輔導心理學協會會員金允那的《言語之碗》，將帶讀者領略如何透過恰當的對話，進一步創造良好的人際關係。



《童年情感忽視》

作者：鍾妮斯 · 韋伯
出版社：橡實文化，2018

《童年情感忽視》為臨床心理學博士 Jonice Webb 揭露受忽視者成年後的心理特徵，並透過練習修復自我。

吳姵瑩心理師的影集選單則著重伴侶互動與女性自我內心探討，包含：

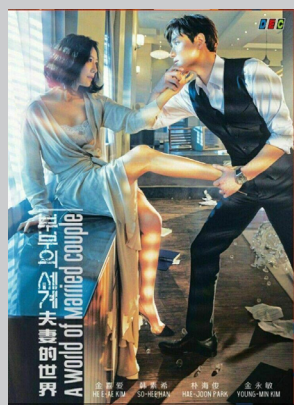


©Amazon.com, Inc.

《我們與惡的距離》

發行：公共電視文化事業基金會，2019

由林君陽執導、呂蒔媛編劇的《我們與惡的距離》，當中可以看見喪子的宋喬安與劉昭國夫妻、替殺人犯辯護的王赦和丁美媚夫妻、背負殺人犯父母罪名的李功軻和林秀麗夫妻，看見在痛苦與磨難間，關於伴侶關係的創傷修復。



©Amazon.com, Inc.

《夫妻的世界》

製作：JTBC Studios (Drama House)，2020

改編英國 BBC One 電視劇的知名韓劇《夫妻的世界》談論的是背叛與反思，透過劇中許多夫妻狀態，描述了婚姻的窒息與束縛以及矛盾心理。



©Amazon.com, Inc.

《好不浪漫》

發行：華納兄弟、Netflix，2019

美國浪漫愛情喜劇、由 Rebel Wilson（胖艾咪）飾演的《好不浪漫》，被吳姵瑩心理師笑稱為高評價女性腦震盪之旅，藉由向內認識找到自我價值。