

星島日報健康專欄《保健至專》- 結婚照心理戰

「他能和前度女友去拍結婚照，為甚麼他不肯和我去影？」一對已準備了結婚的新人，為了拍結婚照的事情，步入了心理輔導室。當時她哭腫了雙眼，說他愛前度多於自己，在他心中自己並不重要。除非他願意放棄堅持，跟她拍結婚照，否則她會考慮分手。他則眉頭深鎖，說他是真心愛她，儀式對他來說是壓力多於喜悅。除非她肯放棄追逼，否則不知道怎樣去面對。

輔導室中經常會遇見求助者期望透過治療去改變對方，從而達到自己的願望。但很可惜，千方百計的改造背後，卻失去了體諒和尊重，因而令相方關係決裂。很多人也希冀對方會在結婚後，改掉原有的壞習慣及缺點，但到頭來還是期望落空，因個性不合而分開。

要維繫一段美好的婚姻，關鍵並非對方能否在每時每刻取悅自己，而是能否在相處中互相尊重、學習、成長，以及一起進步。懂得欣賞另一半，愛才可能長久。要改變對愛情的執着，最後還得由自己做起。

青山醫院精神健康學院臨床心理學家鄭曉韻女士

(轉載自星島日報 | 保健至專 2012-10-08)

結婚照心理戰

周一：精神科/視光學

保健至專

「他能和前度女友去拍結婚照，為甚麼他不肯和我去影？」一對已準備了結婚的新人，為了拍結婚照的事情，步入了心理輔導室。當時她哭腫了雙眼，說他愛前度多於自己，在他心中自己並不重要。除非他願意放棄堅持，跟她拍結婚照，否則她會考慮分手。他則眉頭深鎖，說他是真心愛她，儀式對他來說是壓力多於喜悅。除非她肯放棄追逼，否則不知道怎樣去面對。

輔導室中經常會遇見求助者期望透過治療去改變對方，從而達到自己的願望。但很可惜，千方百計的改造背後，卻失去了體諒和尊重，因而令相方關係決裂。很多人也希冀對方會在結婚後，改掉原有的壞習慣及缺點，但到頭來還是期望落空，因個性不合而分開。

要維繫一段美好的婚姻，關鍵並非對方能否在每時每刻取悅自己，而是能否在相處中互相尊重、學習、成長，以及一起進步。懂得欣賞另一半，愛才可能長久。要改變對愛情的執着，最後還得由自己做起。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
臨床心理學家鄭曉韻



註：明天由中文大學耳鼻喉頭頸外科學系教授唐志輝主理