# 關係大實話

## 那些親情、愛情、友情關係的11篇覺察練習

能量投資延伸閱讀

Table of contents

# 目次


導讀 關係裡最容易被忽略的真相：供能鏈

1 你給的愛，有回來嗎？供能鏈是怎麼運作的

2 為什麼我守不住我的邊界
沒有邊界感的愛，只會被榨乾

3 越愛你越心累：
從甜蜜到榨乾，我們的關係失衡了嗎？

4 你有不敢吵架的關係嗎？
如何打破假和諧，建立真實溝通

5 停止過度付出
不是每個人都能珍惜你的給予

6 情感勒索識別：
當「我愛你」成為控制你的武器

7 當你和別人卡卡時，問題可能出在情緒碎片

8 你的情緒碎片你回收，他的他負責 —
關係中的能量止漏

9 當批判和投射放下，情緒碎片才會回家

10 你對關係最深的渴望，就是碎片所在之處

11 愛自己，才是愛所有人的起點

結論 給還在路上的你：
看懂供能鏈，找回愛自己的自由

有關能量投資

愛的供能鏈自我檢測問卷

*Introduction*

# 關係裡最容易被忽略的眞相：供能鏈

能量小叮嚀

大多數人以爲，關係是愛，是陪伴，是親密，是角色。但眞相是：每一段關係的本質，都是一條看不見的能量供應鏈。

關係裡最簡單卻最複雜的一句話，就是「我愛你」。同一句話，有人聽了是自由，有人卻覺得窒息——因為每段關係背後，都有一條隱形的供能鏈。

很多人拚命維護好關係，卻不知道為什麼越愛越累，越親近越痛苦，一段段關係最後都變成互相榨乾，沒有人真

正有餘裕。

**誰在給？誰在收？**

**誰習慣多扛一點？**

**誰習慣一直索取？**

這些都是真相。

但很多時候，我們也會告訴自己：「沒關係，我不介意多扛一點。」或者告訴自己：「是對方願意給，多拿一點也沒關係。」但能量平衡會告訴你：你多拿的，一定要還；你承擔過多的，其實也是讓對方在欠你，同時，你也剝奪了他本該練習的能量承接能力。

每個人都渴望在關係裡獲得一些什麼，這本來沒有錯。但如果我們沒看見自己的渴望，也沒照顧好自己的界線與碎片，**這份渴望往往就成了讓你卡住的最深原因。**

## 關係體驗 ≠ 只有愛或陪伴

它是一個動態的公式：

關係體驗 = 供能鏈 × 邊界感 × 碎片回收 × 停止互榨 × 止漏

這五個元素，少一個都會漏。

要讓這個公式穩固，你需要練好三個最關鍵的能量鉚釘：

1 看懂供能鏈：愛不是單向的給，而是要留得住、流得回，才是滋養。
2 守住邊界感：不是拒絕，而是給彼此更多的呼吸空間。
3 收回碎片：批判、投射、角色感，都是碎片黏住的證據。你不需要扛別人的碎片，也不必把自己的碎片黏在對方身上。

當你懂得用【能量投資】的角度去看每段關係，你會得到很真實、能用的好處：

### 1. 你會開始看懂，支撐每段關係背後流動的是什麼

當你懂得從能量平衡去觀察，就會明白：為什麼有些時候，表面上沒事，心裡卻總有莫名的失落或壓抑。因為那些沒有被看見、沒有被好好承接的能量，才是關係裡情緒不安的根源。

### 2. 你會更知道怎麼照顧好自己的心力，不再透支

你能分清楚：什麼是該給的，什麼需要適度保留，什麼該交還給對方自己承接、自己成長。守住界線，不是拒絕，而是給彼此更多的呼吸空間。

### 3. 你的付出，會變成眞正能滋養彼此的能量流

不再是拚命替別人填滿空洞，或用過度的關心換來壓力，而是懂得給得剛剛好、留得剛剛好，讓對方也有機會練習承接自己的責任，關係才會有互相支持、越來越鬆動的餘裕。

## 4. 供能鏈管理：你會成爲自己最可靠的能量管理人

即使單身或孤單時，你也知道怎麼看見：有什麼情緒該被好好接住，有什麼想法不必反覆內耗，什麼心力要好好留給自己慢慢補回。

這就是最穩的內在供能鏈，也是你最能信任的底氣。

我們要一起看清楚那些沒人願意說破的真相，學會用【能量投資】的方法，拆解關係中的能量結構，掌握每一次互動的品質。

每一篇，都是一面鏡子，幫你看見：哪裡一直漏？哪裡其實可以不背？哪些碎片該收回心裡？最後，無論跟誰，都留得住平衡，也留得回自己。

別擔心，這不是要你立刻斷開或放棄任何人，也不是要你把現有的關係全盤推翻。相反，它是邀請你更誠實地看見：每一段關係都還有可以重新對齊、慢慢練習的空間。

好處是立即的：即使還沒做出任何改變，你也可能發現自己突然有了新的空間，能在現有的狀況裡感覺輕鬆一些、平靜一些。

這就是能量投資的奧秘。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站

能量投資
Facebook

能量投資
IG

能量投資
Youtube

回到目次

# 1

# 你給的愛，有回來嗎？供能鏈是怎麼運作的

能量小叮嚀

越給越空，越愛越累？
先看懂給與收的平衡，是不是只靠你在撐。

我們常以為，關係是一種情感的交流：我付出時間，你給予陪伴；我給予關心，你回以安全感。但大多數人沒意識到，每一段關係背後，真正流動著的，是一條看不見的能量供應鏈。

在這條鏈上，不只是情感在流動。你給出去的時間、專注力、責任感，甚至那些沒說出口的擔心、委屈、壓抑，

都算數。

只是我們很少停下來問：這條供能鏈，是平衡的嗎？

很多人會說：「我給得心甘情願啊，對方需要我，我願意多付出一點。」乍聽之下很動人，但如果一個人長期把自己的能量源源不絕地輸出，卻沒有回流的管道，久了，心裡會出現一種說不上來的疲累感。你以為累的是現實瑣事，卻沒看見，真正累你的，是供能鏈失衡。

## 你有看過這樣的供能鏈模式嗎？

朋友之間，有人總是習慣當傾聽者，默默收集別人的情緒碎片，卻沒想過要把這些碎片還給對方自己去消化。情侶之間，有人總是主動替對方承擔責任：幫他收拾爛攤子、幫他想下一步、幫他處理他與家人的問題……結果往往不是更穩定的親密，而是自己心力被透支，對方也失去該練習承接的能力。

親子之間，甚至跨代之間，更常見這種模式。有些孩子長期扛著父母沒處理完的情緒投射，不管怎麼努力，卻沒

有真正被理解或擁抱。久了，這些沒被照顧好的心力，就變成一種補償，表面看起來是「愛」在流動，但背後更像是無形的情感債，誰都不願意明說，卻一代一代往下傳。

## 供能鏈爲什麼會失衡？

一個最根本的原因是：我們從沒把「付出」當作一種能量投資來看待。

什麼是能量投資？就是你給出的每一分心力，都要帶著覺察：

- 這是對方需要的嗎？
- 他 / 她接得住嗎？
- 這是我該承擔的，還是該還給對方自己承擔、自己長大？
- 給出去的，有沒有一個回流的入口，能補回到我自己心裡？

## 給得太多，補償就會找別的出口

當你長期給得太多，卻沒有被好好承接，心裡往往會不自覺去找其他地方補回來。有時候非常隱性，甚至發生在你以為不相關的關係裡。

有些人，工作裡總是超時幫人擦屁股，下班回家卻對伴侶或孩子情緒失控，潛意識裡覺得：「我在外面都照顧別人了，你至少要無條件接住我。」

有些人，長期替家人扛著未說出的責任，結果在人際關係裡，開始期待朋友或團體，用額外的認同或崇拜，來填補那份耗損。

還有些人，執著在某個角色裡反覆扮演「我就是要給」的人，把不斷付出當作價值感來源。但越是這樣，當對方沒給出對等的感謝或回報，內心反而更容易生出：「你對不起我」「你不感恩」的怨氣，最後演變成無形的情緒勒索。

更常見的是，你明明看見對方回流得不夠，卻自己自動補上，還告訴自己沒關係，心甘情願地參與了這場失衡。久了，心裡累積出說不出口的疲憊，因為那一塊補上的能量，最後還是要從你的心力池裡扣除。

## 當供能鏈失衡，外溢到整個場域

看似只是某段一對一的關係失衡，但這種補償效應，往往不會只停留在你和對方之間，它會一路外溢到你的一對多，甚至擴散到整個人際場域。

像是有些人，明明和父母之間的情感供能，長期都沒有對等回流，心裡累積了沒被看見的付出，卻又無法跟父母攤開說。這份內在的空洞，會讓他在職場裡拼命想當「好

好先生／好好小姐」，努力從別人的認同裡，補回那塊自己沒拿到的肯定。

又或者，有些人長期被家人索取太多，心裡明知道那條供能鏈不平衡，卻沒勇氣守住界線。這些沒被守好的界線，往往就轉移到伴侶或孩子身上，把本該在家人那裡得到的情感支持，變成對最親近的人更多的期待和壓力。

當一條條供能鏈沒有對等回流，每個人都在不自覺地找地方索取、補償、偷填那塊缺口。久了，整個互動場就會變得黏膩、緊張，甚至演變成無形的情緒互榨場。

## 有時候，身體會代替你平衡這筆帳

補償如果找不到出口，往往會跑到身體裡。當供能鏈長期失衡，身體就會成為最後的守門人，用反覆的小病痛提醒你停下來。

有些人直到健康亮紅燈，才明白：原來那些沒守好的界線，最後還是得由身體來替你撐住。

## 你在供能鏈給的愛，有回來嗎？

試著問問自己：在最近一段讓你最用力的關係裡，

- 你給了什麼？
- 對方真的需要嗎？還是只是習慣了？
- 這些給出去的，有沒有回到你身上？
- 你什麼時候會突然覺得累，卻說不清原因？

供能鏈失衡，不是叫你從此計較每一分付出，而是提醒你：真正健康的親密，是能量的長流，而不是誰一直在供養誰。

## 留給你的一句話

愛不是無止盡的給，而是留得住自己，也讓對方有機會練習承接。下一次當你要付出的時候，先問問自己：這份心力，有平衡的回流，還是正打算把你榨乾？

這就是關係裡的大實話：你一旦看見了，就沒辦法再假裝沒看見。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站　能量投資 Facebook　能量投資 IG　能量投資 Youtube

回到目次

# 2

# 爲什麼我守不住我的邊界：沒有邊界感的愛，只會被榨乾

**能量小叮嚀**

你可能覺得愛不需要有邊界，
但能量平衡需要它

很多人從小聽到的是：「愛就要無私，越親近越沒有界線。」家人之間沒有界線叫孝順，伴侶之間沒有界線叫深愛，朋友之間沒有界線叫義氣。但如果你願意從能量平衡的角度看，就會發現：沒有邊界感，就沒有真正的平衡可言。

在能量投資裡，每一段關係都是一種心力投資。再大的池子，也需要回流補充；如果沒有，你給得再多，也會慢慢被榨乾。

很多人以為「留一點給自己」是自私，但其實邊界不是一堵牆，更像是一條河岸。有了河岸，水才不會四處滲漏；有了邊界感，每一份心力才知道該流出去多少，又要怎麼回到自己。

## 爲什麼我們守不住自己的邊界？邊界感的三個陷阱：

有時候，是因為我們把愛和責任混在一起，總覺得多給一點、拼命撐一點，關係就穩一點。

有時候，是因為害怕被說冷漠，寧可拼命扛，也不敢說出「這不是我的」。

還有時候，是因為我們偷偷在享受「被需要」帶來的安全感，在不斷付出裡找存在感。

但你慢慢會看見：當你不設邊界拼命扛，對方反而失去了自己承接的機會，最後你累得透支，對方也沒有機會長大。

## 邊界感，是關係裡最剛好的呼吸孔

真正成熟的互動，不是拼命的努力，也不是計較著輸贏，而是給的時候，知道自己能給多少，也看見對方其實有他要承擔的部分。

你可以問問自己：

— 今天我還剩多少餘力？
—還能再給一點嗎？還是該先緩一緩，留給自己慢慢補回？
—這件事真的需要我扛嗎？還是對方也能自己練習承擔？

有邊界感的互動，看起來不張揚，卻很穩。比如當對方遇到困難急著找你幫忙時，你能說：「我可以先幫到這裡，剩下的需要你自己來完成，我在旁邊看著你，不怕。」又或者，當情緒快要把你們都捲走時，你能溫和地說：「我陪你在這裡，但這件事還是要你自己慢慢走過去，好嗎？」

有時候，邊界感更像一種默契：你給得起，也留得住，對方也知道什麼該自己承接，不需要互相榨乾，也不需要彼此失望。

## 邊界感怎麼開始練習？

### 1. 每天覺察，自己還剩多少力氣

今天我還有多少餘力？還能再給一點嗎？還是該先緩一緩，先把力量補回自己？

### 2. 分得清，什麼是對方的功課

有些事來到你面前，先問自己：這真的需要我扛，還是對方也有能力自己去承接？

### 3. 允許自己適度說不

適度拒絕不是冷漠，而是對自己負責。你先留一口給自己，才有餘力在下一次真正支持對方。

## 帶走一句關於邊界感的好話

「當你先照顧好自己還能給多少，不多撐、不硬扛，對方才有空間把自己的責任站好位置。這樣的關係，才有餘裕，不必誰多扛誰，也不必誰多榨誰。這樣的愛，才留得住、流得長。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站

能量投資
Facebook

能量投資
IG

能量投資
Youtube

回到目次

# 3

# 越愛你越心累：從甜蜜到榨乾，我們的關係失衡了嗎？

**能量小叮嚀**

再親密的關係，只要供能鏈失衡，
都可能從甜蜜變成互相榨乾。

很多關係一開始，都甜得像蜜，越親近、越無條件、越心甘情願，誰都不怕多給一點。但從能量投資的角度看，每一條親密關係裡的供能鏈，一開始或許流得順，時間久了，若沒有回補、沒有邊界，就像一個看不見的漏水帳戶——你給他填，他給你要，久了誰都虧，誰都在等對方多給一點。

## 關係失衡的開端：那些被忽略的小付出

真正讓關係失衡的，往往不是什麼劇烈的大事，而是那些看似沒關係的小付出、小退讓、小心甘情願。一句「沒關係，我來幫你扛」，一聲「算了，別計較」，一個「反正我比較懂你需要什麼」……累積久了，能量供能鏈就慢慢傾斜。

很多人把付出當作愛的證明，卻沒看見背後藏著的交換：「我多給一點，你就不會離開我。」「我先扛下來，你會感激我。」「我先幫你填滿，你就需要我。」

一開始，這些依賴看起來像貼心，像體貼，像是親密無間的默契。所以很容易被合理化，我們甚至會安慰自己：「沒關係，我撐得住，我願意。」但再甜蜜的愛，若沒有好好被承接、被回流，它終究還是會磨損你心裡的安全感。久了，你會發現自己開始計較、開始抱怨、開始失落，卻說不清是哪裡不對。

## 從依賴到互榨：當關係走向失衡的深淵

一段關係從依賴走到互榨，往往是無聲發生的。

有些伴侶，一開始小心翼翼想討好對方，把所有時間都留給對方，用「你需要，我都在」證明自己的存在感。但時間久了，一方開始理所當然地索取，另一方累了、撐不住了，卻不好意思說出口，於是補償心理悄悄冒出頭。

「我為你做了那麼多，為什麼你不能多給我一些？」

「我什麼都幫你扛了，憑什麼你還嫌棄？」

到最後，誰都不想承認自己虧了，於是只能在彼此身上榨更多出來填補。看似甜蜜的默契，最後變成「誰背多一

點、誰欠多一點」的情緒帳本。你以為是對方把你榨乾，卻沒看見：你其實也在榨對方，因為彼此都沒有把心裡的虧損先收回來，自己補回去。

## 失衡的關係，看起來是怎樣的？

阿凱和小琪剛交往時，誰都不怕多付出。阿凱總是幫小琪打點生活裡的大大小小，小琪也習慣把什麼都交給他安排。最開始兩人都覺得彼此很貼心、很依賴。

但慢慢地，阿凱發現自己開始悶：「為什麼什麼都要我想到？」小琪也覺得委屈：「你幫我做那麼多，我壓力好大，我怕做不好讓你失望。」

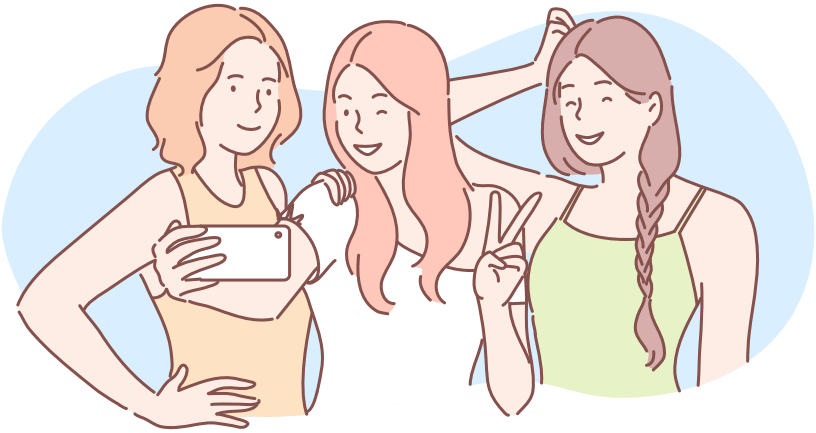
他們都還愛著彼此，卻在不知不覺裡演成一場供能互榨的戲碼：阿凱想用付出證明自己重要，小琪在被照顧的同時也失去了主動承擔的空間。當誰都沒意識到要把補位收回來，愛就從甜蜜變成一種壓力，最終導致關係失衡。

## 如何建立滋養型關係：找回健康的供能鏈

供能鏈健康的關係裡，甜蜜從來不是互相掏空，而是彼此都有能力把情緒、責任和心力先帶回自己，好好消化、慢慢補回去。

你能為自己的虧損負責，不需要拿對方來補洞；對方也有能力為自己的情緒收尾，不把你當成情緒垃圾桶。

這種「源頭型的愛」才是滋養型供能鏈。它不是要你什麼都不給，而是給得剛剛好，給得出，也收得回，彼此都能保有最剛好的空氣。



## 給正在愛裡的你：練習覺察，修復關係失衡

愛不是互榨，而是供能鏈的循環裡，帶著一個覺察的習慣：誰都不必扛著對方的空洞，誰都有空間把自己的虧損慢慢補回來。

當你開始看見「哪裡是多給了？哪裡該收回？」愛才會越來越乾淨，甜蜜也才養得長久。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站　能量投資 Facebook　能量投資 IG　能量投資 Youtube

回到目次

# 4

# 你有不敢吵架的關係嗎？如何打破假和諧，建立眞實溝通

能量小叮嚀

不吵架不代表沒問題。假和諧背後，
是供能鏈的慢性失血。

## 有些關係看起來沒事，卻有著能量的大破洞

有些親子或者夫妻，看起來表面風平浪靜，沒有爭吵，沒有衝突，好像很「和諧」。但只要你願意多看一眼，就會發現：那個和諧，往往只是失衡的供能鏈在撐著。

很多人把不吵不鬧，當成關係裡最高級的和平，因為只要表面看起來沒問題，就不用去碰那些尷尬、難以啟齒、怕傷感情的真相。你退一步，我再忍一下，反正能過就好。

但真正讓一段關係慢慢死掉的，從來不是一場爭吵或一句難聽話，而是這種把所有情緒、責任、真話都往肚子裡吞的「假和諧」。

## 假和諧背後的供能鏈失衡

在這種看似平靜的關係裡，每個人都在供能鏈裡偷偷補位、互榨、索取：有一個人一直扛，一個人一直要；有一個人不敢說出自己不滿，於是把心力都拿去收拾情緒；甚至有些人為了維持表面的安穩，寧可把對方的責任自己補上。

無論發生在親子之間（「不要讓爸媽傷心」）、還是伴侶之間（相敬如賓的假象），日子久了，就像在關係裡套了一層塑膠膜，什麼情感都透不進來也透不出去。看起來什麼都好好的，實際上裡面早就一條條裂縫，能量在漏，心力在漏，親密感也在漏。

## 識別隱形的關係破裂：害怕衝突不是錯，但假和諧才是眞正的問題

很多假和諧裡的人，並不是自願要裝沒事。有的人從小就被教導：只要不吵，就能保住一個家。有的人握著「家和萬事興」這句話握得太緊，卻沒看見自己正在用自己的心力，甚至是所愛之人的生命力，去換一個表面的平靜。

要記住：害怕吵架不是錯。不想衝突，這個本能是很多人心裡想保護關係的一種方式。怕的是平常沒有真相的流動，反而累積到一定要用傷人的方式來把壓力炸開。

## 眞實溝通的目標：重建健康的能量流動

從能量投資的角度看，真正穩定的關係，不是誰都不說、誰都不碰，而是能量可以有進有出：話說得出口，情緒有地方去，責任有界線可歸位。那才是「和諧」真正的底氣——不是靠壓抑撐著，而是靠彼此都有空間，把該承接的部分收回去，補回自己的虧損。

## 眞實溝通的覺察：我在哪裡失血？

· 在這段關係裡，我是不是常常說「沒事」？
· 有哪些情緒或責任，我一直幫對方扛著？
· 有什麼話，我一次次吞回去，結果心力也跟著流掉？

如果你發現，這些問題一開始不容易回答，也沒關係。你也可以先在心裡告訴自己：你有資格慢慢把那些本該還給對方的部分放回去，不必再一個人扛著走下去。

## 眞實溝通練習：自我檢視的三個關鍵問題

看見假和諧，就是看見真正的出口。當你願意把假和諧拆開，真實溝通，才有機會重建能量能流動的供能鏈，讓一段關係不只是撐著活著，而是真的能互相滋養。

所有關係都是修行，而修行真正的開始，從來不是逼自己翻盤，而是敢在最安全的地方先鬆開一點點，允許真話流動，允許彼此慢慢練習承接。這就是修行最具體的樣子：不是逃開人群，而是看見關係裡的自己，怎麼把生命體驗活得更寬、更自由。

## 我想給你促進「眞實溝通」的三句話，請讓它在心裡發芽

1.「害怕吵架不是錯，假和諧才是眞正的漏洞。」

2.「吵架只是被迫的泄壓口，日常眞話才是長期的修復口。」

3.「敢開口，就有機會止漏;敢鬆手，就有空間換氣。」

## 眞實溝通的提醒｜請把能量花在對的地方

假和諧看似和平，實則是最隱形卻最傷的供能漏洞。你永遠值得一段能量能自由進出、真話能被承接的關係，而不是只靠你獨自撐著表面的安穩。

如果你想更深一點看見自己在關係供能鏈裡的角色，學會如何修補漏損，歡迎閱讀《能量投資》書籍，並可追蹤我們的官網及臉書。

我們不是在這裡提供答案，因為真正的答案就在你的內心裡。我們有許多學習資源支援你的內在探索過程。

當你準備好，「能量投資」訊息平台會是一座活的知識場，陪你練習看懂、練習修復，把命力投資在對的地方。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站

能量投資
Facebook

能量投資
IG

能量投資
Youtube

回到目次

# 5

# 停止過度付出：不是每個人都能珍惜你的給予

能量小叮嚀

付出超過對方能承接的，反而會讓關係失衡。
學會適度守住，才有眞正滋養的空間。

## 付出得多，怎麼可能會不對？

我們從小被教導要體貼、要關心、要多替別人想一點。久而久之，很多人把「過度付出」「關心越多」當成愛的證明，甚至覺得只有不停付出，才能留住一段關係。

但你有沒有發現，有時候你給得越多，對方卻不一定接得住？在供能鏈裡，過度付出已經超過對方的承接容量，看似貼心，實際卻是一種失衡：你的心力不斷往外倒，對方的容器卻沒有跟著長大。

## 當過度付出變成偷偷補位

「給」與「收」本該是一條能流動的供能鏈，一旦給得太多，很容易變成「偷偷補位」。他人的責任，變成你的責任。

之前在本系列文章②：邊界感也提過，當你跨過了自己與對方責任的分界線，就算再有愛，最後也可能成為耗損。

很多親子關係就是這樣失衡的。父母總想「多幫一點，孩子就能少吃苦」，於是從小到大安排好生活，連志願、工作都包辦，生怕他走錯一步。剛開始看起來像是愛，久了，孩子的承接力卻沒機會長起來，表面順從，內心壓力卻越沉重。

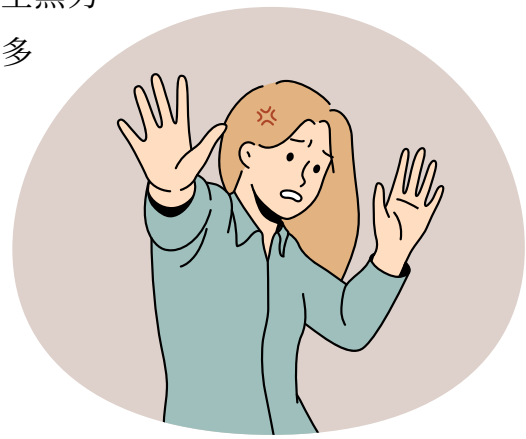
伴侶也一樣。

有人以為愛就是照顧到滴水不漏，剛開始被照顧的人覺得甜蜜，久了卻失去為自己負責、為關係共擔的機會。給得太多的人也可能累到透支，供能鏈依然堵住。

## 過度付出到對方接不住，會長成什麼樣子？

很多人看到表面配合，就以為沒問題，但能量沒真正流動，壓力反而越積越厚。孩子或伴侶也許看似照單全收，心裡卻開始抗拒、逃避，甚至身體出現失調。這不就是《關係大實話① 你給的愛，有回來嗎？》提醒的嗎？供能鏈不是你單向傾倒，還要看是否能流得回來。

給的人心裡也容易萌生無力感：「我都已經給這麼多了，為什麼還不夠？」越給越沒底，最後只是榨乾彼此。



## 付出的剛剛好，應該是什麼樣子的？

有些父母懂得看見孩子真正需要的，不是滿溢的關心，而是適度的留白。

他們在需要時撐住，該放手時也敢放手，讓孩子在小範圍裡自己承接。這樣長大的孩子，可能沒有被安排得面面俱到，卻更有力量面對自己的人生。

關係裡的滋養從來不是拚命給，而是肯留白，讓對方長出自己的容器，彼此才有機會一起成長。

先問問自己：我的這份好意真的需要給到這麼多嗎？

在這段關係裡，你是不是常告訴自己：

「他需要我幫一下就好。」
「我多給一點沒關係，反正我能扛。」

但有沒有可能，你在給得太多的同時，反而剝奪了對方成長的機會？有沒有可能，你拚命補位的同時，卻沒留給自己該有的界線？

只要開始看見，你就有機會收回那些多餘的付出，把能量留在對的地方。如果不願看見這條界線，過度給予很容易從甜蜜走到互榨。《關係大實話③ 從甜蜜到互榨》提醒過：當一方一直榨出自己去撐住，另一方只會越來越依賴，原本是愛的供能鏈，最後可能成為彼此的能量黑洞。

## 不過度付出是自律，也是修行

真正的支持，不是給到滿溢，而是學會適時停手、留白，讓對方長出自己的力量。適度收回和放手，這就是自律，也正是修行。

### 給你三句提醒你「別過度付出」的話，讓你埋在心裡發芽：

「關心多，不如給得剛好。」
「給太多，反而堵住了對方長大的空間。」
「收回多餘的，就是留白給彼此呼吸。」

## 關於別過度付出｜請把能量放在對的地方

愛與給予和付出不是對錯，而是要看對方是否真的有能力承接、是否需要承接。供能鏈的健康，不是你給多少，而是有沒有流得回來、留得住。

如果你想更深看見自己在供能鏈裡的角色，學會怎麼不再補位、怎麼守住界線，歡迎閱讀《能量投資》書籍，或追蹤我們的官網與臉書。真正的答案一直都在你心裡，我們只是那個陪你練習看懂、練習修復的場。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站

能量投資
Facebook

能量投資
IG

能量投資
Youtube

回到目次

# 6

# 情感勒索識別：當「我愛你」成爲控制你的武器

能量小叮嚀

你以爲的「愛」，可能只是互榨的角色感。
眞正的愛，需要邊界與能量平衡。

## 情感勒索的隱形面貌：一樣是「我愛你」，感受大不同？

你有沒有想過，同一句「我愛你」，有人聽了覺得自由，有人卻覺得窒息？

因為每個人的愛，都攜帶著不同的頻率。它可能是照顧，

也可能是控制；它可能是支持，也可能是補位；它可能是信任，也可能是責任轉嫁；它也可能是一種深層的匱乏與渴望。

「我愛你」從來不只是字面上的三個字。對每個人來說，它背後代表的意義都不同：也許是承諾，也許是期待，也許是未解的恐懼。它從來不是一個保證，更不代表永遠穩固不變。如果沒看懂這條供能鏈，愛就很容易從滋養變成情感勒索，慢慢榨乾彼此。

## 情感勒索的常見手法：愛如何變成綁架工具？

從小到大，我們最常聽到的是：「我這麼愛你，你怎麼能這樣對我？」「我都是為你好，你怎麼都不懂？」

親子之間，很多父母用「愛」要求孩子照著自己的期望活。沒做到，就被貼上不孝、不懂事、不愛爸媽。

伴侶之間，有人說「我愛你」，卻把所有情緒和責任往對方身上倒，對方必須無條件承接，否則就是不夠在乎。

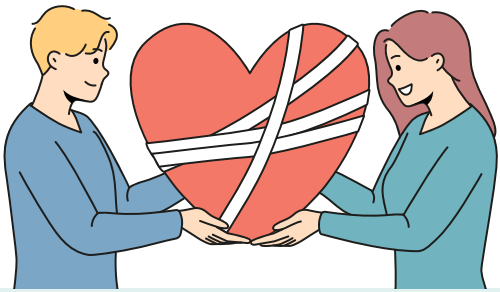
朋友之間也一樣：「我對你這麼好，你怎麼可以這樣回我？」當愛需要靠對方的回應來證明自己有價值，背後其實早已不是單純的滋養，而是一種補位和能量交換。

## 情感勒索心理分析：愛爲什麼會變形？

每個人的愛，都帶著自己的恐懼、匱乏、未解的功課。如果沒看懂，愛就會混著期待和控制。表面上說愛你，實際上是在說：「請你來填滿我的不安和空洞。」

很多時候，我們大聲地說愛自己時，也出於匱乏。

久而久之，不論是愛別人還是愛自己，供能鏈都在不斷漏損。《關係大實話② 邊界感》提醒過：沒有界線的愛，很容易走到互相榨取。本系列也說過，如果給與收沒有流動，愛很快就變成彼此套牢。



## 健康愛情的特徵：如何識別眞正的愛？

愛沒有一個標準答案，但它有一個能量線索：

· 有沒有讓彼此更自由？
· 有沒有讓雙方都更完整，而不是互相補位？
· 有沒有在流動，而不是停滯或情感勒索？

真正穩定的愛，不是要對方照著你的理想活，也不是你拼命犧牲換來的安全感，而是允許彼此有界線、有責任，也有修復。

## 情感勒索自我檢測：我的「愛」乾淨嗎？

你說「我愛你」時，有沒有把自己的恐懼藏在裡面？有沒有無形中期待對方填補你的空洞？當你需要對方來撐住你的不安，那還是愛嗎？

乾淨的愛，不會去承擔那些不屬於自己的情緒和責任，也不靠勒索留下彼此。

它承認人都有需要，但不把自己的功課丟給對方收拾。

它不會因為害怕失去就套牢，而是願意信任、願意放手，讓彼此都有空間，帶著力量往前走。

## 擺脫情感勒索：建立有邊界的親密關係

真正的愛，是允許彼此真實，也允許自己把未解的部分先收回來。

當愛越乾淨，供能鏈就越穩，生命力才不會一點一滴被綁住。

## 關於情感勒索｜請把能量放在對的地方

想想你覺得很愛的人，這段愛，真的在滋養彼此嗎？還是它可以再乾淨一些？

如果你想更深看見自己在供能鏈裡的角色，學會怎麼不再補位、怎麼守住界線，歡迎閱讀《能量投資》書籍，或追蹤我們的官網與臉書。真正的答案一直都在你心裡，我們只是那個陪你練習看懂、練習修復的場。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站

能量投資
Facebook

能量投資
IG

能量投資
Youtube

回到目次

# 7

# 當你和別人卡卡時，問題可能出在情緒碎片

能量小叮嚀

關係裡最容易卡住的，不是人，是碎片。
你以爲卡在誰身上，可能是碎片黏住了沒回家。

## 什麼是情緒碎片？

你以為自己一直很坦蕩，很誠實，沒有什麼壓抑。但很多人沒意識到，真正卡住一段關係的，從來不是誰做錯了什麼，而是那些被你以為「沒事」的碎片，還在外面黏著。

我們之前談過的關係大實話文章……其實背後都藏著碎

片沒被收回、沒被融解，才讓供能鏈一直漏損。

情緒碎片並不是什麼神祕的東西，它就是壓抑後留下的微裂口。每一次，當你說「算了、忍一下、不要說了」，那些沒有被看見、沒有被好好承接的情緒，就碎成一小塊一小塊，散落在你和別人的能量場裡。

## 爲什麼要叫它碎片，而不是整塊情緒？

因為沒有人一次就把自己封死。我們通常是一次次在微小互動裡留下未完的情緒碎片。有些碎片是你的恐懼，有些是委屈，有些是小小的憤怒和羞恥。它們本來沒那麼嚴重，如果當下被你看見、說出來、允許融解，就能回家。

## 情緒碎片如何卡住關係？

我來舉個小例子，先假設一對伴侶：

A 的碎片，從小是「如果不被肯定，我就沒有價值」，

所以每當情緒來，他第一個念頭不是自己接住，而是把需要投射到最親近的人身上。

B 的碎片是「只要有人需要我，我就不會被拋棄」。所以他很容易扮演那個照顧者，把別人的碎片全都收進來，才覺得安全。

一開始，看起來沒問題：A 覺得 B 很懂他，B 覺得自己很重要。但這些碎片沒有被融解，劇情就開始發酵。A 覺得 B 的肯定永遠不夠，於是更黏；B 覺得 A 的依賴越來越重，開始覺得窒息。

然後就有了那些反覆的冷暴力、吵架、分分合合。他們以為是愛出了問題，卻沒看到：卡住的不是人，而是那些未回家的碎片。

## 壓抑情緒的代價：情緒碎片的溫床

很多人以為自己很有責任感、情緒很乾淨，因為「我都不講、不鬧、不麻煩別人」。但不說，不代表它不存在。

你壓下去的每一句話、每一口氣，都在供能鏈上開了一個小洞。

久了，那些碎片會找出口，投射到最近的人身上。所以一段關係越親密，越容易變成碎片互黏：「我幫你背一點，你幫我收一點」——看似互補，實則互榨。

所以你以為只是情感互榨、以為只是假和諧，其實最底層是：碎片沒收回，邊界感就守不住，供能鏈就永遠在漏。

## 眞穩定 vs 假穩定：如何識別碎片卡滿的關係？

很多「情緒碎片卡的滿滿」的關係，表面上看起來很穩定，但那是靠互相揹、互相黏、互榨硬撐出來的假穩定。

真正要看的，是：這段關係有沒有真正的空間流動，還是一直假穩定、真榨乾彼此。

如果一段供能鏈卡滿了碎片，你的心力就一直拿去收拾和補位，再多的溝通、再多的付出，都只是暫時把破口蓋住。想想看，你說你想好好經營一段關係、想要有真正的

自由空氣，但只要碎片還黏在外面，關係就像漏水的管線，表面撐著沒事，實際上能量只能一直往外流，越補越空。

## 自我檢測：這是我的情緒碎片，還是別人的？

情緒碎片回家的第一步：覺察與辨識。

真正的止漏，不是逼自己放下，也不是一刀切斷，而是允許自己先看見。問問自己：

- 「這是我的碎片，還是別人的？」
- 「有沒有哪一塊，我其實一直黏在對方身上，不敢收回來？」

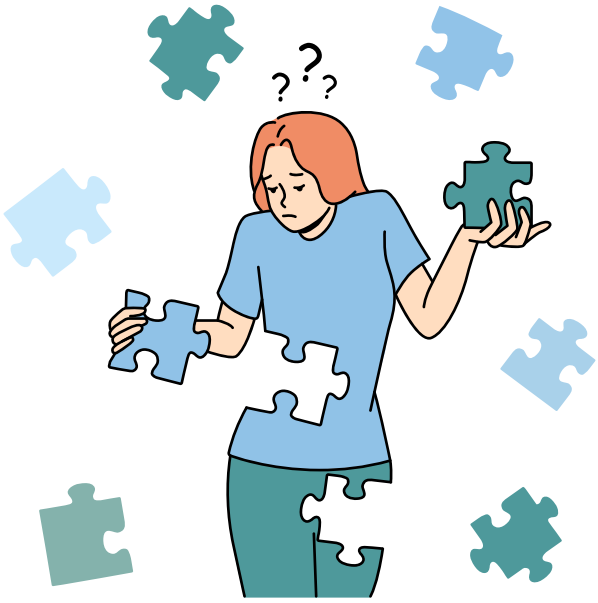
也許有人會問：「那如果我很愛對方，可不可以幫他收？」你當然可以短暫承接，但要記得——當你習慣幫他收走他的碎片，你同時也奪走了他練習承接的機會。

真正的愛不是替對方停滯，而是相信他有能力把自己的碎片收回。

## 情緒碎片的療癒方法：允許、融解、轉化

不管你有多少碎片，你都可以使用「黃金光球」與「源頭」的力量來轉化。當你的情緒碎片要回家，沒辦法只靠意志壓住，而是允許它被看見，臣服給源頭，一層一層被黃金光球照見、融解、轉化，還原成你能承接的能量。

當你願意這樣做，就會明白：我負責我的情緒碎片，你負責你的，這就是最實際的邊界感，也是供能鏈真正找回能量平衡的開始。



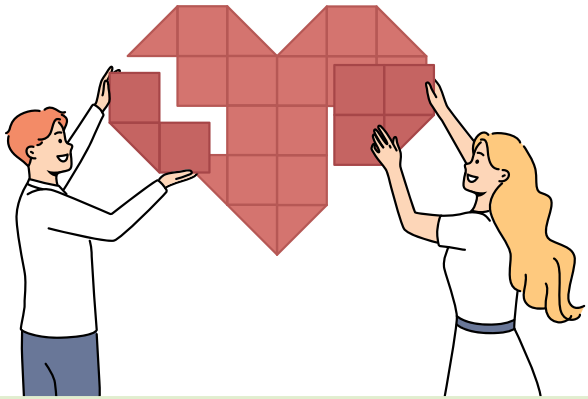
## 關係修復的核心原則：各自收回碎片，才能眞正流動

理解情緒碎片，不是要你分析誰對誰錯，而是讓每個人都有機會把該承接的部分放回自己手裡，關係才有機會越來越輕盈，不只能留得住愛，也能守護好自己。

我們在關係大實話裡一再提醒：真正的止漏不是靠誰多扛一點，也不是犧牲自己去幫別人背，而是各自收回自己的碎片，才能讓供能鏈保持流動，一段關係才不會停滯在互榨或假穩定裡。

## 一個問題｜看見你的碎片黏著模式

在你最想黏著的那個人身上，有沒有哪一塊碎片，其實是你一直不敢收回來？



如果你想更深看見自己在關係裡藏著的情緒碎片，學會怎麼辨識、怎麼收回，不再把未解的部分黏在別人身上，也不必再背負不屬於你的情緒，歡迎閱讀《能量投資》書籍，並可追蹤我們的官網及臉書。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站

能量投資
Facebook

能量投資
IG

能量投資
Youtube

回到目次

# 8

# 你的情緒碎片你回收，他的他負責——關係中的能量止漏

**能量小叮嚀**

每個人都爲自己的情緒碎片負責，
關係中才有眞正自由的空氣。

很多人一直以為，關係裡讓自己痛苦的，是對方的問題、對方不負責任、對方一直把情緒丟給你。但如果你真心想為自己能量止漏，就要先問一個更大的真相：「我自己，有沒有在不自覺地把碎片丟給別人？」

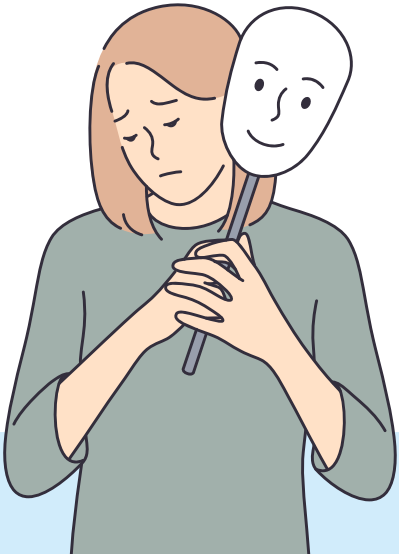
能量投資談情緒碎片，從來不是要分對錯或怪誰，而是提醒你：在一條關係供能鏈裡，每個人都有責任為自己的

情緒碎片負責。你的情緒碎片你回收，他的情緒碎片他負責，這就是最真實的止漏。

## 情緒碎片，從每一個「當下沒說出口」開始

碎片不是什麼大錯，它只是能量暫時被封存。我們從小到大，遇到無法承接的情緒，最本能的反應就是「先壓下去」——因為那時候年紀小，還沒有足夠的力量承擔；有些真相太敏感，說出來可能會傷到最愛的人；或當下的角色、環境，根本沒有一個安全的出口。

久了，這些情緒情緒就像小小的裂片，被我們藏進身體、丟到關係裡。以為沒了，其實只是暫時被冰封。



你以為沒事的當下，其實留下了多少情緒碎片？

- 小時候想哭，父母卻告訴你「不准哭」——沒哭出的那句話，就是一塊碎片。
- 你對伴侶有話想說，怕吵架所以忍住——那口氣，也是碎片。
- 你不想幫忙卻還是答應，心裡的「不要」沒被允許——又是一塊碎片。

這些看似不重要的小裂片，如果當下被允許，它們很快就能被身體、被意識熔解、轉化成滋養的經驗。但當它們卡在外面，就像在供能鏈上留下一個個漏點，需要一直用心力去補、去撐。

## 爲什麼我們會把情緒碎片丟給別人？

因為那股能量一直沒被看見，自然就會找出口。有些人把碎片黏在指責裡，用「都是你害的」來分擔未解的情緒。

有些人把碎片包進愛裡，用「你應該懂我、為我多做一點」來證明自己的價值。有些人把碎片藏進沉默裡，看似沒事，實際上用無聲的內耗黏著對方，讓對方來承接。

· 怎麼辨識自己在丟情緒碎片？
· 這股情緒是我能承接的，還是我想丟給別人背？
· 我有沒有用劇情或角色感，把未解的部分塞給對方？

（也就是你把沒被處理的恐懼、委屈或依賴，演成一場需要對方配合的劇情，看似只是互動，其實是把碎片丟給他背。）

## 小故事：情緒碎片收回後，關係怎麼變了？

小美一直覺得「如果我不黏著他，他會拋棄我」。所以她每天不停傳訊息、反覆確認「你愛不愛我？你怎麼都不

陪我？」表面是想要安全感，背後卻是小時候沒被承接的「被丟下」的碎片，黏在愛裡。

一開始對方也覺得：「她只是需要安全感，我要多照顧。」久了，對方卻覺得窒息，開始逃避，衝突越來越多。

後來，小美終於看見：「這股想黏著的背後，其實是我小時候被忽略的碎片。」當她開始允許這股恐懼被看見，不再責怪，不再黏著，而是把碎片一層層臣服給源頭、用黃金光球融解、轉化，她發現自己不需要再演同一齣劇情，愛反而流得更輕盈。

## 情緒碎片回家後，愛才有眞正的自由

碎片一旦回家，你才會發現，真正的愛和親密感，從來不是靠黏著和補位換來的，而是靠每個人都承接好自己的部分，彼此才有空氣流動。

我想留一句給你：「下次當你想黏著誰、想要誰來填補你的空洞時，問問自己：『我有沒有把情緒碎片丟出去？這一塊碎片，是我的，還是他的？』」

如果你想更深看見自己在關係裡藏著的情緒碎片，學會怎麼辨識、怎麼收回，不再把未解的部分黏在別人身上，也不必再背負不屬於你的情緒，歡迎閱讀《能量投資》書籍，並可追蹤我們的官網及臉書。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站

能量投資
Facebook

能量投資
IG

能量投資
Youtube

回到目次

# 9

# 當批判和投射放下，情緒碎片才會回家

**能量小叮嚀**

你越批判，碎片越黏著；
沒收回的部分，榨乾你的不只是別人。

當我們慢慢開始看懂關係中的供應鏈後，也要學會守邊界、止漏——因為，有些能量不是「給太多」漏掉的，而是卡在我們沒看見的批判、投射，甚至角色感裡。

## 你以爲是對方的錯，其實是自己的碎片沒收回

你以為對方沒給夠，讓你不被尊重；你以為對方沒做到，辜負了你。

但如果你往裡看，會發現：真正黏住你的，往往不是對方的行為，而是你心裡那塊還沒回家的情緒碎片，正需要對方幫你背、幫你演。

## 爲什麼批判和投射最容易耗光能量？

因為情緒碎片需要劇情，才能繼續存在。當一塊感受沒被看見，它就會黏在角色裡、批判裡，不需要你負責，只要別人替你背。

短期好像帶來安全感，長期卻更空虛、更卡榨。

## 碎片久了，會變成「角色戲服」

很多人不知道，情緒碎片不只是當下的感受，它久了還會黏成角色感，變成一件你天天穿著的「戲服」，讓你在關係裡反覆演同一齣劇，一直耗著供能鏈。

- 你一直扮演「總是要照顧別人的人」，背後可能是「如果我不給，就不配被愛」的碎片還沒回來。
- 你一直扮演「受害者」，背後可能是「我承擔不起責任」的情緒碎片還卡著。
- 你總覺得「誰都要對不起我」，可能是「我不敢面對自己的渴望」的碎片還沒收回。

角色感看似保護你，實際上只是碎片黏上後穿的戲服，讓劇情一直有戲演，心力卻一點一滴在漏。

## 小故事：情緒碎片，怎麼黏成戲服？

阿傑對太太總是忍不住嘮叨：「你怎麼這麼沒時間觀念？你老是拖拖拉拉！」

表面上，他是在抱怨對方沒做好，但後來他才發現，裡面其實藏著一個從小被催促、被要求完美的情緒碎片——那塊「我要夠好，才能不被嫌棄」的焦慮，一直沒被他自己承接。

久而久之，這塊碎片黏成了一件「監督者」的戲服——只要有人沒做好，他就要盯、要修、要嘮叨，好像只要扮演好這個角色，就能壓住內心那股恐懼。

但情緒碎片沒回家，角色感就一直耗他的心力，他越批判，太太越防禦，彼此卡得更深，供能鏈也越耗越空。

直到有一次爭執後，他停下來問自己：「這真的是她的問題，還是我的碎片沒收回？」

當他開始願意把情緒碎片還給自己，用黃金光球臣服給源頭、允許它融化，他才發現，原來那件「監督者」的戲服並不是真的他，只是碎片黏住時穿上的一層保護殼。

從那之後，他才知道：很多時候根本不需要嘮叨，因為內在已經多了一口空氣。

## 小提醒：情緒碎片回收，不是逼自己放下

有些人會問：「我知道要收回，但我做不到怎麼辦？」

**你不需要逼自己假裝沒事。情緒碎片回收是臣服，不是壓抑。**

真正的臣服，是讓未解的碎片慢慢轉化，成為你內在的一部分。它是一口氣：「我允許源頭幫我承接，允許這塊未解的部分慢慢融解、慢慢回家。」

不用快，也不用一次完成，但每一次看見，都是一次新的止漏。

真正的止漏，從來不是斷誰、躲誰、恨誰，而是允許情緒碎片回到你的內在，臣服給源頭，慢慢融化，還給彼此最乾淨的空氣。

## 我想留一句話給你：

「每一口批判，都是情緒碎片在提醒我：這裡還有一塊我遺忘在外的能量該回家。」

如果你想更深看見自己在關係裡藏著的情緒碎片，學會怎麼辨識、怎麼收回，不再把未解的部分黏在別人身上，也不必再背負不屬於你的碎片，歡迎閱讀《能量投資》書籍，並可追蹤我們的官網及臉書。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站

能量投資
Facebook

能量投資
IG

能量投資
Youtube

回到目次

# 10

# 你對關係最深的渴望，就是碎片所在之處

**能量小叮嚀**

渴望沒錯，假裝沒渴望才是漏洞。
讓渴望被看見，碎片才有路回家。

我們常以為，要讓關係穩定，就要把渴望壓下去，越少需求、越不麻煩別人，就越不會失去。但渴望本來就是能量要往哪裡走的方向，它代表你內心最深想被滋養、被支持的那份動力。當你假裝沒需要、把它壓下去，它就會分裂成碎片，卡在外面，要別人幫你背。

## 渴望沒錯，沒看見才是漏

我們每個人對關係都藏著一些最深的渴望：

「我想被理解，不要再被忽略。」
「我想被選擇，不想再被拋下。」
「我想被肯定，知道自己值得。」
「我想要安全感，不用時時抓對方的心。」
「我想自由，但又想被靠近。」

這些渴望本來沒錯，它是讓供能鏈流動的方向。但一旦你怕麻煩別人、怕被拒絕，就把渴望藏起來，結果它沒消失，反而變成碎片卡在外面，要別人來幫你填滿。

## 角色戲服：碎片卡久了，就黏成了你

很多人沒發現，碎片不只是情緒，它久了會黏成角色感，變成一件你天天穿著的「角色戲服」。

像阿惠總是告訴自己：

「我是他太太，所以我應該被尊重、被看見。」
「只要我當好人，別人就應該要看見我、不能忽略我。」
「只要有人一直證明我值得，我就能安心。」

這些看似合理的角色，背後都藏著一塊沒被承接的渴望。久了，這件戲服就黏在身上，關係裡的供能鏈也開始歪了：她給得越多、抓得越緊，對方越退後。看起來是想被愛，實際上只是把還沒回來的碎片，要別人一直背著。

直到有一天，她願意把角色看清楚，看見背後那塊未解的渴望，她才發現：真正要給自己的，是承接和鬆開的勇氣。當碎片慢慢被允許回家，角色戲服也能一層一層脫下來，關係裡才會真正騰出空氣，不再互榨。

## 渴望是必需品，情緒碎片不是

渴望沒錯，它提醒你：你有需要，就該有位置去承接它。它是內在的陰性能量，也是供能流向的源頭。但是，未解的渴望變成碎片，就會黏在角色裡、劇情裡，耗光彼此的

力量，反而卡死一段本來能滋養的供能鏈。

每一次你有勇氣看見，允許它被黃金光球臣服給源頭、慢慢熔解，都是你把能量留回自己身上的開始。

## 當渴望被滿足後，會是什麼樣子？

有些人會問：「如果我的渴望都被承接、碎片都回家了，是不是就不會再有渴望了？」

其實不會。渴望不會消失，因為它本來就是你的能量流向，帶著你和關係一起活著。

但當碎片都回家後，渴望就不再是依賴或抓取，而是一種自然的流動。

沒有碎片的渴望，在關係裡是自由的：
它沒有「你一定要怎樣」的勒索感，
也沒有「我需要你來填滿」的抓取，
它只是你願意真實表達，也允許對方選擇承接到哪裡。
這樣的渴望，是邀請，不是黏著。
它讓愛更有空氣，也讓你不再怕失去。

## 情緒碎片回收了，關係裡的能量供應鏈才會改變

所以，當你開始收回碎片，渴望就會慢慢從要人背、要人證明，變成一份你自己能容納、也能分享的內在力量。

真正能撐住一段關係的，從來不是你多乖、多忍、多抓住對方，而是你有多少勇氣，把情緒碎片流回自己身上，讓彼此都有空氣、有位置，去承接還沒被看見的部分。

當你的碎片聽見你準備好了，它們會慢慢浮出來，因為它們知道，你已經有勇氣，能用雙手擁抱，陪它們回家。

如果你還懷疑，覺得這似乎沒那麼必要，也沒關係，也許你可以再問問自己：

「我真的想要什麼？我願不願意為這個目標，多走一步？」

當你開始這麼想，就是你在領導自己，慢慢看懂，慢慢收回。

## 我想留一句給你

「渴望不是你的漏洞，而是你願不願意看見、願不願意

收回碎片，讓它回到該流動的地方。」

如果你想看見自己在關係裡藏著的情緒碎片，學會怎麼辨識、怎麼收回，不再把未解的部分黏在別人身上，也不必再背負不屬於你的情緒，歡迎閱讀《能量投資》書籍，並可追蹤我們的官網及臉書。真正的答案一直都在你心裡，我們只是陪你看懂、陪你慢慢止漏，把命力留在真正該流動的地方。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站

能量投資
Facebook

能量投資
IG

能量投資
Youtube

回到目次

# 11
# 愛自己，才是愛所有人的起點

能量小叮嚀

所有關係的起點，都是你和自己的供能鏈。
先看見、先承接，才撐得住愛與流動。

我們這個系列的文章，陪你拆開關係裡最不容易看到的真相：為什麼有些給，看似滿滿，卻換不到滋養？為什麼看似沒事的假和諧，背後反而最傷？為什麼再親密的愛，都可能從甜蜜走到互榨？為什麼碎片明明只是情緒，卻能耗光一段供能鏈？

很多人開始學會守邊界、看懂供能鏈、收回碎片，但有

一個最深的提醒常被忽略：無論你是否單身，是否在一段關係裡，你想要的愛，必須先從自己開始承接。你沒辦法在外面體驗到任何你內在不肯給自己的東西。

## 先接住自己，才能在任何關係中滋養自己和他人

在能量投資裡，愛自己從來不是口號，而是你願不願意承接內在最脆弱、最渴望、也最未解的部分。不是去責怪它、對抗它，而是誠實看見：「這裡有什麼碎片，還卡在外面？」「這些需要，我是不是一直假裝沒關係，卻要別人來填滿？」

如果連自己都不願意看見、承接，給再多，都只是補位或互榨，沒有真正流動的空間。

愛自己也不是一蹴可幾，它是需要一點一滴去辨認的日常習慣。就算此刻沒人陪在你身邊，也有一個部分可以先練習：在情緒來的時候，不再問「誰要幫我接住」，而是先回頭問：這股情緒，我能不能在心裡，先為它騰出一點空間，讓它慢慢開口說話？

## 小故事：沒有關係時，碎片一樣存在

阿惠在婚姻裡，總覺得自己沒被尊重，她越想證明自己重要，就越用付出、抱怨去黏住對方。她以為問題是他不夠好，卻沒看見，是自己心裡那塊「我不值得被看見」的碎片，一直卡在外面，要別人替她背。

相反地，阿強一直單身，他告訴自己：「我不需要愛，一個人也很好。」但其實他心裡藏著一塊「我害怕再被拒絕」的碎片，所以寧可把自己關得很緊，不肯承接。每次有親密感靠近，他就逃。結果看似自由，其實供能鏈一樣卡死，愛也進不來。

有沒有發現？有沒有關係，並不決定你能不能被愛，真正決定的是：你有沒有把那些卡著的碎片先收回來。

## 所有關係的起點，都是自己和自己的關係

無論有沒有關係，每個人最該問的是：「我和我自己的供能鏈，是通的嗎？」

你想要的愛，不是靠抓著別人交換來的，而是先在自己裡面有空間，願意看見、願意承接。

愛自己，從來不是對自己溫柔就好，它是一條動態的止漏之路：看見未解 → 接回碎片 → 允許熔解 → 容納完整。當你有勇氣多收回一塊，供能鏈就多一口空氣，讓你的心力慢慢補回來，愛才有地方流進去。

關係體驗 = 供能鏈 × 邊界感 × 碎片回收 × 停止互榨 × 止漏

很多人問，為什麼我們要拆開這麼多層？因為一段關係的品質，從來不是愛多不多、付出多不多，而是：

- 供能鏈裡的流動是否乾淨
- 邊界感是否清楚
- 碎片是否慢慢被回收
- 有沒有真正止漏，不再用補位互榨彼此

缺一個，流動就會卡住。

## 我想留一句話給你

「你想要的愛，從來不是誰能給你，而是你有沒有先擁抱自己，允許自己先被自己承接。

## 不只是止漏，而是容納

也許你讀到這裡，還會問：「那我可以怎麼開始？」沒有人能一次收完所有碎片，也沒有人能替你停止互榨。但你可以從下一次的情緒開始，問自己：「這個需要，是不是我一直想丟給別人？」「這塊碎片，我可不可以先給它一個位置，讓它在我裡面慢慢熔解？」

你不需要等到完美，才能去愛或被愛。真正的關係修煉場，是允許自己每天多容納一點、多看見一點、少互榨一點，讓供能鏈慢慢有空氣，也讓心裡的能量留在該流動的地方

如果你想更深看懂自己在關係裡的渴望與碎片，學會怎麼辨識、怎麼收回，也懂得怎麼把自己的心力留回身上，歡迎閱讀《能量投資》，或追蹤我們的官網和自媒體。真

正的答案一直都在你心裡，我們只是陪你一起看懂、一起慢慢止漏，陪你把碎片一塊一塊擁抱回來。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站

能量投資
Facebook

能量投資
IG

能量投資
Youtube

回到目次

Conclusion

# 給還在路上的你：看懂供能鏈，找回愛自己的自由

能量小叮嚀

關係大實話的每一篇，都是一面鏡子。陪你看懂自己的供能鏈，學會辨識、修補、止漏，把命力投資在眞正能滋養彼此的地方。

每一段關係背後，真正流動的，從來不只是愛或陪伴，而是一條看不見的能量供應鏈。

誰在付出？誰在索取？誰把自己的情緒碎片丟給別人承擔？誰又因為角色束縛，以為自己別無選擇？

《關係大實話》這一系列文章，不是為了指責或刺痛你，而是希望陪你看見那些你最害怕承認，卻也最需要被看見的部分。因為，每一塊未被處理的情緒碎片，都不是你的絆腳石，而是你找回內在自由、將能量收回自己手上的珍貴材料。

當你開始看懂這條供能鏈，並願意慢慢收回那些卡在外面的碎片時，請記得：你不必一次就做到完美，也不用把任何人趕走。你只是在讓自己明白，真正需要放下的，是那些透過榨乾自己或黏住別人來換取安全感的習慣。

沒有人能替你收回所有碎片，也沒有人能代替你滿足自己的需求。但你可以從下一次情緒來臨時，試著問自己：

・「這份需求，我能在心裡先為它創造一個空間嗎？」
・「這塊情緒碎片，是不是一直都習慣讓別人幫我背？」

這就是能量投資的真正路徑：它不是要求你變得無懈可擊，而是陪你把能量慢慢收回自己手中，讓它流動到真正該去的地方。

如果你願意踏出這一步，請相信，你已經替自己和身邊所有人打開了一個新的呼吸口。當碎片被看見的那一刻，愛自己也開始有了空氣，你無須再害怕被掏空，也無需再用任何人來證明自己的完整。

你看見了碎片，那些碎片也開始看見你。這是你內在真正的自由，也是你帶著所有人一起慢慢回家的開始。

當你多完整一點，你所擁有的關係就多一點自由，世界也多一點呼吸的空間。

如果你想更深入了解自己在關係中的渴望與碎片，學習如何辨識、收回，並把能量留回自己身上，歡迎閱讀《能

量投資》，或追蹤我們的官網和自媒體。

真正的答案一直都在你心裡，我們只是陪你一起看懂、陪你慢慢止漏，陪你將碎片一塊一塊擁抱回來。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站

能量投資
Facebook

能量投資
IG

能量投資
Youtube

回到目次

# 有關能量投資

能量小叮嚀

當你願意看見，你就已經在路上了。

我們一直相信，能量，是一切關係、行為、生命故事體驗的根本單位。

無論你面對的是關係、金錢、健康，還是人生方向的迷惘，真正困住你的，往往不是表面的現象，而是那些尚未被你覺察的能量捆綁與失衡。

這本電子書所揭示的，只是其中一個面向：關係裡的供能鏈。

但其實，在生活的每一個角落——工作場域、親子對話、居住空間、財務管理、內在獨白——我們都在不斷「投資能量」，有時清明，有時渾沌。

我們的初衷很簡單：

希望透過一套清晰、和善但不模糊的語言，陪你一起慢慢看懂——自己在哪裡給出了力量，又在哪裡借用了他人的力量。

「能量投資」這個概念，不是口號，也不是心靈雞湯。

它是一種深層的生命解套思維：

- 不是叫你放下所有，而是幫你釐清——什麼值得你放下。
- 不是讓你逃避責任，而是幫你辨識——哪些部分其實從一開始就不屬於你。
- 不是追求「變得更好」，而是練習誠實地接住自己，不再偷偷期待他人完成你，從當下開始。

我們的團隊會持續在能量投資平台上，分享更多不同面向的文章與電子書，

希望讓更多人，能在自己的步伐與節奏裡，慢慢鬆開卡住的生命回圈，找回內在的空氣與流動。

歡迎你持續關注我們的動態與更新。

這不是一場比誰覺醒得快的競賽，而是一段回到自己、誠實生活的練習。

當你願意看見，你就已經在路上了。

能量投資，不是一門課，而是一扇門，
等著你打開，創造出無限的可能性。

能量投資網站

能量投資
Facebook

能量投資
IG

能量投資
Youtube

回到目次

# 愛的供能鏈
# 自我檢測問卷

（白話版）

這份問卷幫助你輕輕照見：你在愛裡，真的放鬆嗎？還是還有些地方在互榨、在撐？請用輕鬆的心情來填答，每一題都沒有對錯，只有你和自己的關係。

線上版

每題請依以下標準給分：

**是：2 分**

**有時：1 分**

**不是：0 分**

1. 有時候在關係中感到累時，我會先停下來思考發生什麼事。

2. 我說「我愛你」的時候，是安心的，而不是心裡怕他離開我。

3. 當我給出幫助時，是出自心甘情願，而不是為了換來安全感或感激。

4. 我會試著照顧自己心力，不會勉強自己一直給。

5. 我願意把注意力放回自己，而不是把問題全怪在對方身上。

6. 我願意慢慢看見自己的情緒，而不是急著要別人來接住我。

7. 我願意為自己的情緒負責，不再期待別人幫我「療癒」它們。

8. 我能辨識哪些是自己的需求，不再靠角色去交換愛。

9. 當我批評別人時，我願意先問問：是不是自己內在有碎片還沒回家？

10. 我知道自己最深的渴望是什麼，也願意承認它，而不是假裝不需要。

11. 我不只在關係中尋找愛，也學著每天把愛先給自己一點。

## 分數對照與行動建議

### 16 ～ 22 分

你和愛的關係已經很平衡，繼續保持覺察，愛自己也愛得不累。

### 10 ～ 15 分

你在愛裡有不錯的覺察，但有時還是會過度付出或壓抑自己，提醒自己多留一些空間給自己。

### 0 ～ 9 分

你可能常常在關係中感到吃力或匱乏，現在是時候慢慢收回自己的碎片，重新找回自己的呼吸和節奏。

這 11 題，每一道問題都呼應《關係大實話》中的主題篇章。需要時，也歡迎回頭閱讀原文，更完整地看見自己的供能鏈。

1. 對應主題①：供能鏈

2. 對應主題⑥：我愛你

3. 對應主題③：從甜蜜到互榨

4. 對應主題⑤：停止過度給予

5. 對應主題④：假和諧，真破裂

6. 對應主題⑦：碎片①

7. 對應主題⑧：能量負責 碎片②

8. 對應主題⑧：能量負責 碎片②

9. 對應主題⑨：批判和投射

10. 對應主題⑩：渴望 碎片③

11. 對應主題⑪：愛自己

能量投資網站

能量投資
Facebook

能量投資
IG

能量投資
Youtube