



峽客快報

107.04.17

品德德目
生命

106學年度(下)

發行人：劉台光校長
總編輯：王雯華主任
副總編輯：洪菁穗組長
主編輯：楊詩涵老師



校園廣播站

若有疑問
請洽學務處生教組、衛生組

班級秩序成績

- 1 702.805.903.908
- 2 703.803
- 3 701.808.910.911
- 4 707.812
- 5 713.804.915
- 6 710.801.917

班級整潔成績

- 1 705.803.909
- 2 711.801.917
- 3 702.802.904
- 4 703.808.906
- 5 713.819.908
- 6 712.813.911

愛與不愛的關係心理學

作者：陳怡蓁

愛，可以說是全世界最難捉摸的人類行為，它不像工作一樣努力就能往上爬，更不是每天灌溉一點就能乖乖長大的小樹。幾乎每一個人都曾因為「愛情」刻骨銘心過，就像是那「心裡頭的一根刺」，被愛情洗禮過的人，心中總是會留下深淺不一的痕跡，但即使如此揪心，愛情卻也能為人類的心靈帶來強大的力量。

美國著名心理學家斯騰伯格曾發表了「愛情三角理論」，他將愛情蘊含最重要的三個要素形容成是一個三角形，而這三要素分別為親密、熱情與承諾。



當人們在愛情中擁有親密關係時，能為人們帶來溫暖的感受，這個溫暖不只是對自己的滿足，更會浸淫他人與外界，用比過往更多的同理心對待周遭的事物，並且為自己 and 所愛之人提供心靈上的支柱；**熱情**則是強調生理上的吸引，當對某個人擁有激情時，除了生理上的變化外，心理上更會發生渴望與佔有的慾望；至於**承諾**則是在經歷親密與激情之後，更進一步的希望給予彼此在社會關係以及心靈情感穩定的行為。既然構成愛情的三要素早就被分析出來，那為什麼愛對許多人來說仍這麼難？

前面沒說完的事情是，斯騰伯格從這三種要素的組合方式歸納出七種關係，其中只有三要素在關係中同時並存且構成一個完美的正三角形，才是他認為真正的愛情。但人與人之間的情感交流並不是平衡流動的現象，這也是愛情之所以困難的原因，我們都得從相處的過程中發現並嘗試出最適合彼此的應對方法，而很多時候在找到最適當的方法前，愛情卻也早已消逝。

在與另一半培養關係前，我們得先讓心儀的他愛上自己，那該怎麼做呢？美國心理學研究報告提出 11 個讓對方愛上你的條件：

1. 彼此有相似的個性、背景及價值觀
2. 彼此所在的地理位置接近
3. 擁有對方理想的性格與外表
4. 讓他感覺到彼此有同等的付出
5. 你的存在得以滿足他的需要
6. 你對他有生理上的吸引力，並遇到讓他情感萌發的瞬間
7. 同儕與身處社群的對彼此關係的正向影響力
8. 讓他發現你對他有好感的線索
9. 把自己準備好，懂得愛自己的人更懂得如何愛人
10. 你和對方有單獨相處的機會
11. 具有神秘感，引起對方對你的探求

綜合以上 11 項條件，心理學家們更歸納整理出 5 種戀人會開始相愛的重要因素：

一、距離的遠近

這裏的距離為是否能時常看到彼此。能夠時常見到彼此以外，更要有進一步的接觸互動，這樣會加強彼此的心裡印象。

二、個性

不了解自己缺乏安全感的人，容易成為愛情中的玩弄者，在愛情中易與另一半產生衝突。對自己充分了解，且心理素質強壯的人展現出來較具同理心和體貼。

三、相似程度

相似這件事會令人產生某種程度的接近感以及在關係中的穩定感。心理學家建議，如果你希望更快認識大家，記得主動找出自己與他人的共通點。

四、情感轉變的瞬間

任何一種造成情緒激昂的瞬間，不管這感受為極度的歡愉，或是痛徹心扉的悲傷，都可能萌發人們對周遭潛在對象更多的戀愛感受。

五、外貌

我們都以為男人才是重視外表的一方，事實上生理型態對女性心理的影響也不容小覷。

不論你想要或不想要愛情，不論何時都不要忘了愛著自己。

真正的了解自己，你才知道什麼樣的對象最適合你，進而知道該如何經營彼此的愛情。