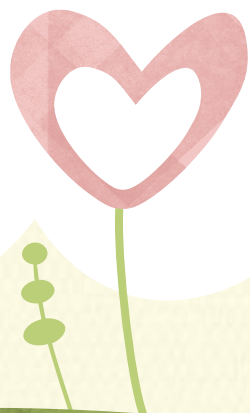


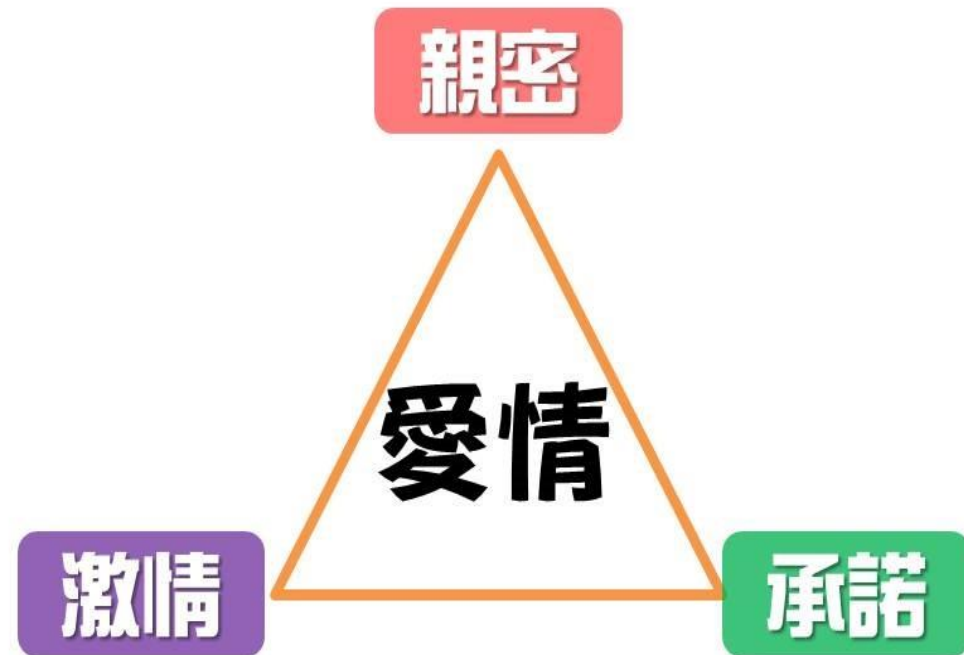


性=愛?

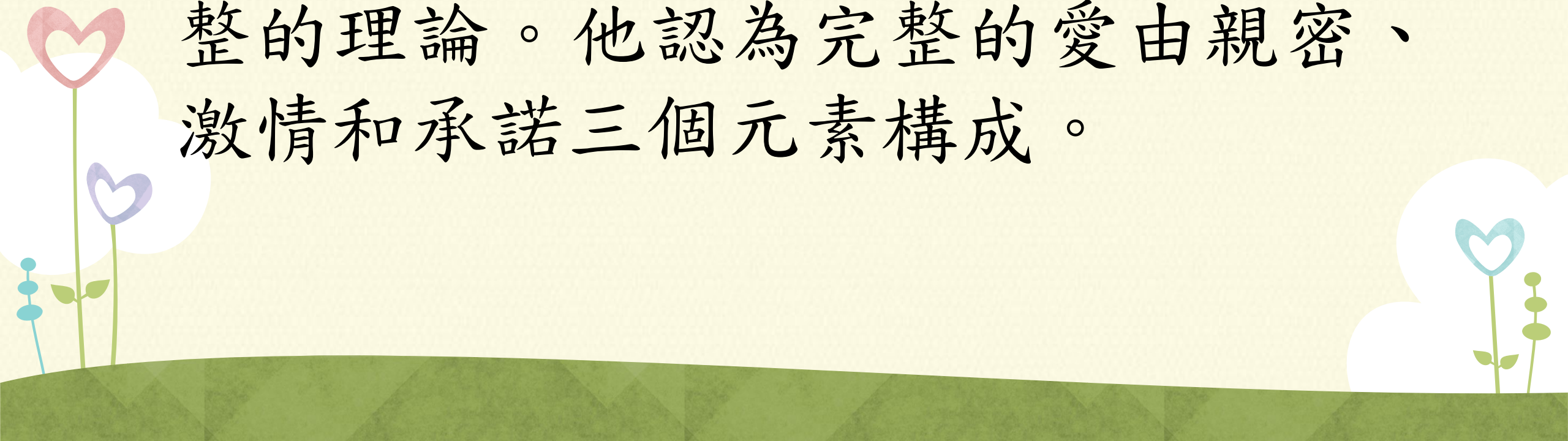
愛情三元論



Sternberg的 愛情三元素



心理學教授史登柏格（Sternberg），
在1986年提出「愛的三角形理論」，
普遍被認為是目前對愛情研究得最完
整的理論。他認為完整的愛由親密、
激情和承諾三個元素構成。



激情

雙方關係令人興奮的部份，包含強烈的吸引力，想更多認識、更多接觸對方，也包含浪漫的感覺、外表的吸引力、身體的親密、性等等；屬於兩人關係的動機向度，也是最讓人著迷的部分。



親密

親密感即是一種投契、心靈相結合的默契，感覺與所愛的人非常親近，彼此接納，凡事可以與對方分享溝通，並從對方身上得到支持與鼓勵。親密感的表達方式是：藉由內在的感覺來溝通，分享個所擁有的，包括時間和自我，並提供情感上的支持。



承諾

開始愛一個人，願意經營愛的關係、決定與對方長相廝守、為彼此的關係負責、一起面對未來、願意犧牲奉獻。



史登柏格的愛情八種面貌

史登柏格由親密、激情、承諾等三向度三元素形成「愛情三角形理論」，並構出八種不同愛的面貌，凡改變三角形的任何一邊，都會組合成不同類型的愛。

	親密	激情	承諾
完整之愛	✓	✓	✓
友誼之愛	✓	×	✓
浪漫之愛	✓	✓	×
荒唐之愛	×	✓	✓
迷戀	×	✓	×
喜歡	✓	×	×
空愛	×	×	✓
無愛	×	×	×

類型一：無愛

三種元素都沒有，大多數異性間的人際關係屬於這種。



類型二：喜歡

只有親密的元素，彼此有溝通、互動，是朋友的關係。



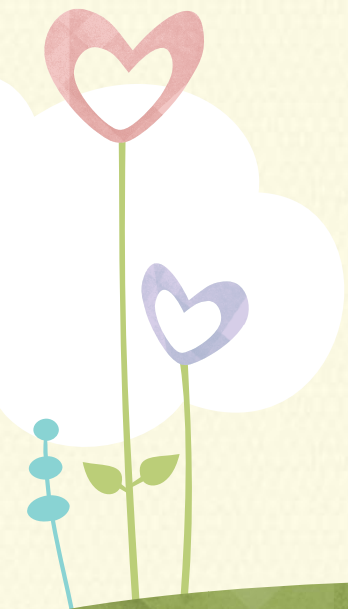
類型三：迷戀

只有激情的元素，例如一見鍾情、初戀、暗戀、孺慕之情等。



類型四：空愛

愛情只有承諾的元素，例如奉父母之命的婚姻、同床異夢的夫妻等。



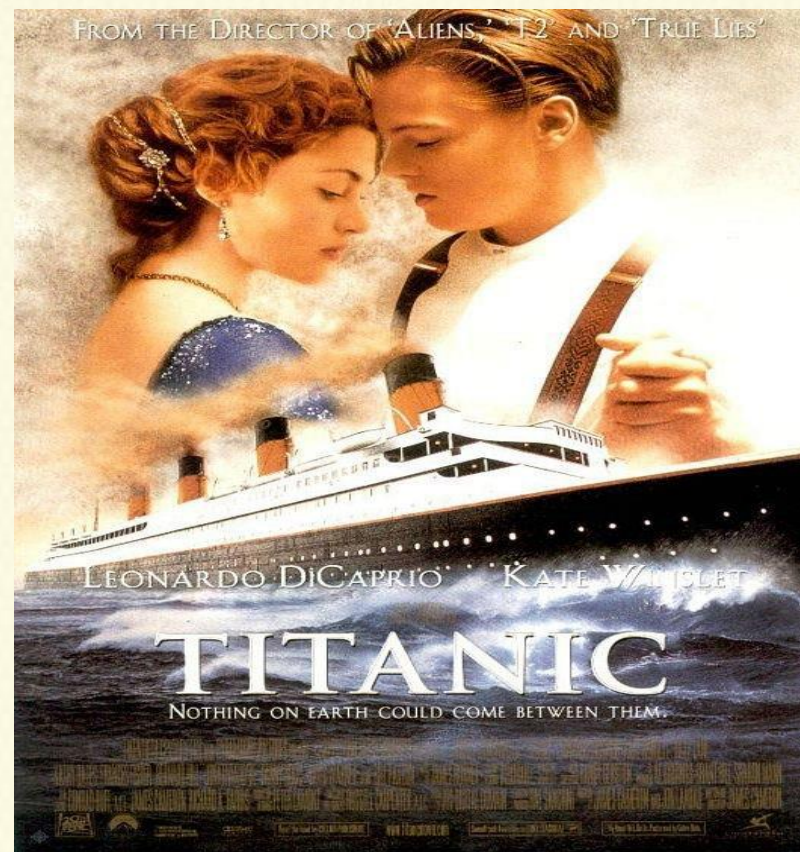
類型五：伴侶之愛

「親密＋承諾」的組合；深刻的友誼、柏拉圖式的愛情、激情已消退；呈穩定友誼之色彩；堅貞相守的老夫老妻。愛情口號：「經過大風大浪，我倆仍是最佳拍檔。」



類型六：浪漫之愛

「激情＋親密」的組合；
不願意、不能付出承諾；
具排它性、佔有性；可能
稍縱即逝；可能終伴一生；
也可能轉換成其它類型的
愛。愛情口號：「不在乎
天長地久，只在乎曾經擁
有。」



類型七：情欲之愛

「激情＋承諾」的組合；
無親密關係為基礎；閃電
結婚或奉兒女之命成婚的
愛情。愛情口號：「你給
我一夜，我給你一生。」



自由時報

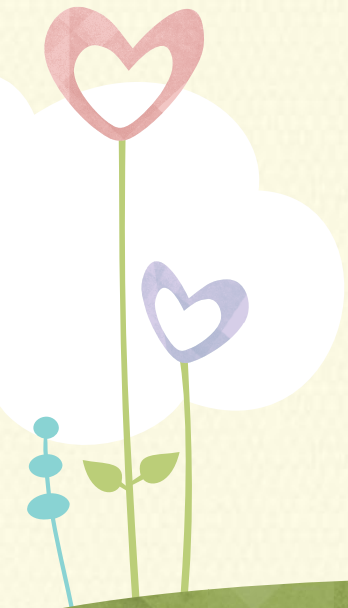
類型八：完整之愛

「激情＋親密＋承諾」三者皆有；愛情歷程中漸近發展而出；是永浴愛河的必要條件。愛情口號：「你的愛情堅貞、勝過死亡；眾水不能熄滅、不能淹沒。」



檢核「激情」元素

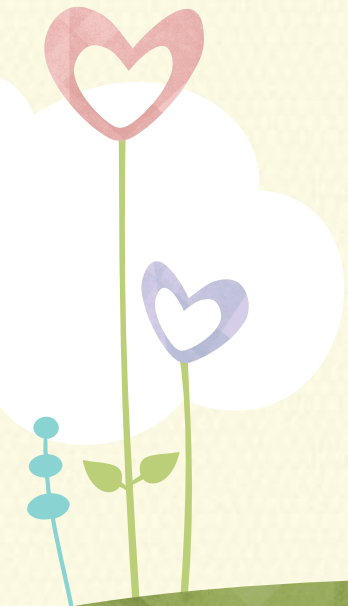
- | | |
|----|----------------------|
| 1 | 僅是見到 就會讓我興奮起來。 |
| 2 | 我發現自己白天經常想著 。 |
| 3 | 我跟 的關係非常浪漫。 |
| 4 | 我發現 非常有個人魅力。 |
| 5 | 我把 想得很美好。 |
| 6 | 我無法想像還有誰能夠像 那樣令我快樂。 |
| 7 | 我情願跟 在一起，而不是跟別人在一起。 |
| 8 | 對我來說， 和我的關係比什麼都重要。 |
| 9 | 我尤其喜歡跟 有身體的接觸。 |
| 10 | 我跟 的關係有點「神奇」的感覺。 |
| 11 | 我對 非常傾心。 |
| 12 | 我無法想像人生沒有了 。 |
| 13 | 我和 的關係充滿了激情。 |
| 14 | 每当我看過浪漫電影或小說的時候，就會想起 |



檢核「親密」元素

- 1 我非常為 的福祉指著想。
- 2 我跟 有很溫馨的關係。
- 3 有需要時，我可以信賴、倚重 的援手。
- 4 有需要的時候可以倚重我。
- 5 我很樂意讓 分享我自己以及我的財物。
- 6 我從 那裡得到相當大的精神支持。
- 7 我給 相當大的精神支持。
- 8 我跟 的溝通良好。
- 9 我非常珍惜 出現在我人生裡。
- 10 我跟 感到很親近。
- 11 我跟 有一種很自在的關係。
- 12 我感到自己真的很了解 。
- 13 我感到 真的很了解我。

14 我感到自己真的可以信賴

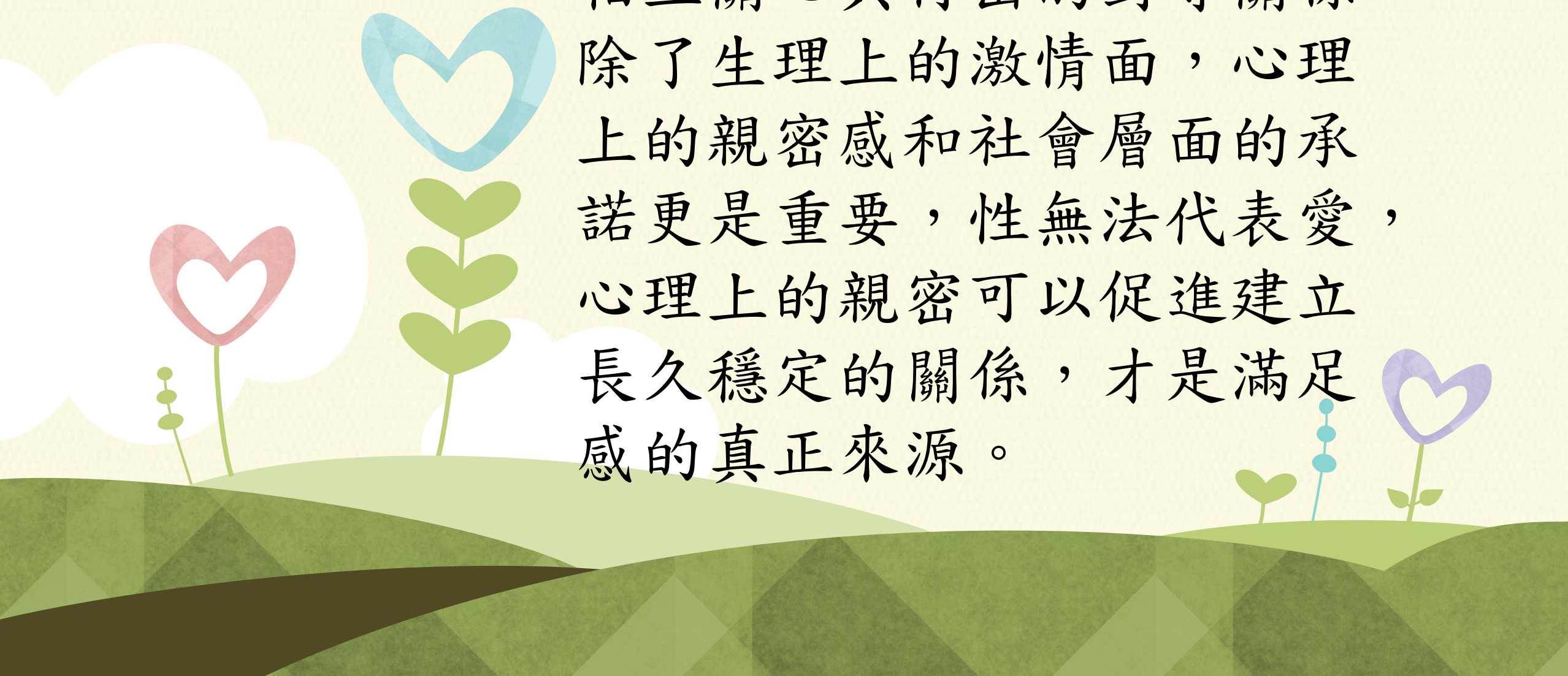


檢核「承諾」元素

- 1 我知道自己很關心 。
- 2 我承諾要維護我和 的情緣。
- 3 由於我對 許下承諾，所以絕不會讓第三者有機可乘。
- 4 我對自己和 關係的穩定很有信心。
- 5 我不會讓任何事妨礙了我對 的承諾。
- 6 我期望自己對 的愛此生永不渝。
- 7 我永遠都會對 有強烈的責任感。
- 8 我視自己對 的承諾是真心真意。並非空口白話。
- 9 我無法想像跟 會結束關係。
- 10 我很確定自己對 所付出的愛。
- 11 我視我自己和 的情緣會天長地久。
- 12 我視自己和 的情緣是明智的決定。
- 13 我感到對 有責任。
- 14 我打算要讓自己和 的情緣繼續下去。



真正的愛情是在尊重、平等、相互關心與付出的對等關係，除了生理上的激情面，心理上的親密感和社會層面的承諾更是重要，性無法代表愛，心理上的親密可以促進建立長久穩定的關係，才是滿足感的真正來源。



在愛人前要學習提升自尊，
重視自己的身體自主權，唯
有先愛自己、在乎自己的人，
才有滿滿能量在親密人際關
係中感受被愛、健康愛人，
甚至在衝突中能理性解決並
具備挫折容忍力。

