



愛像什麼 愛像星期天的早晨
愛像什麼 愛像擁抱著風
愛像什麼 愛像紫色的夢幻
愛像什麼 愛像說話的眼睛

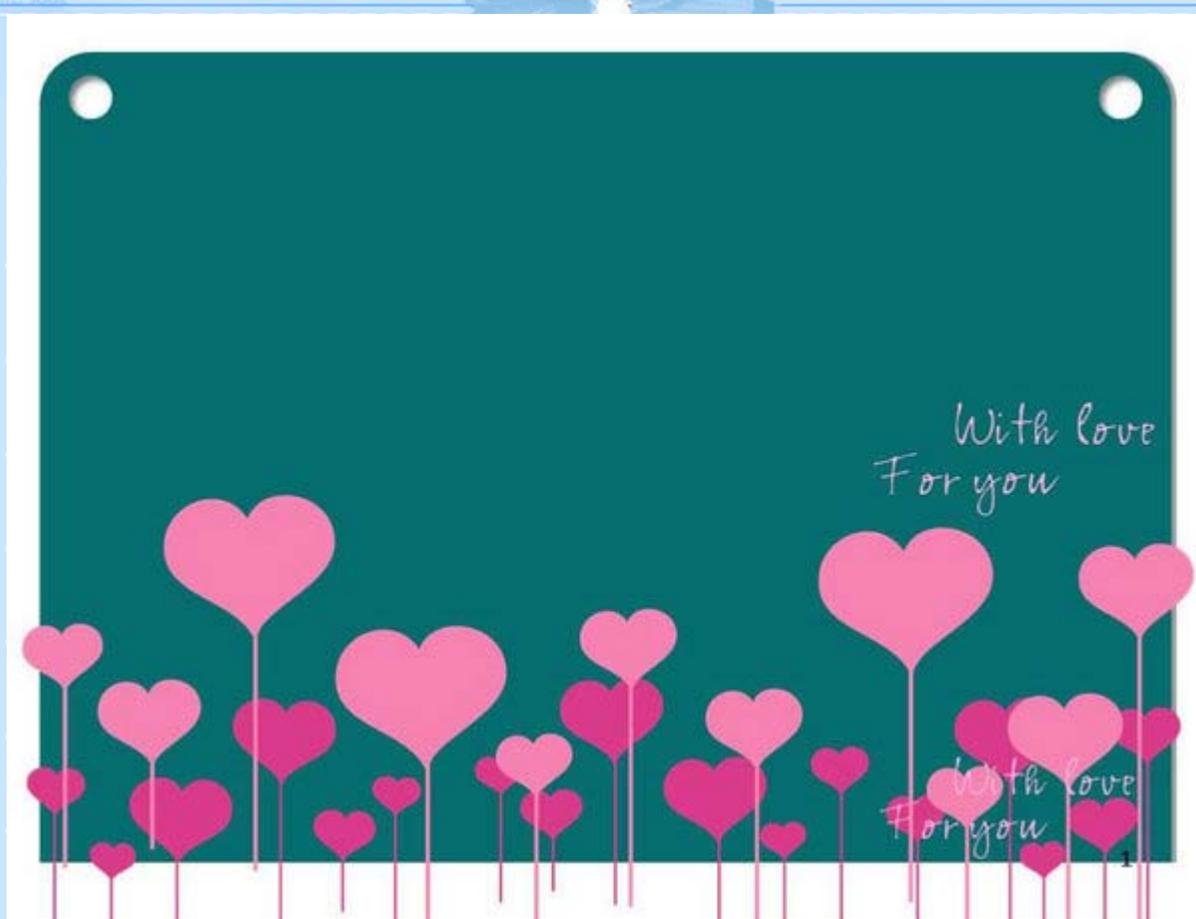
原唱：劉文正

作詞：馬兆駿

作曲：馬兆駿

編曲：陳志遠

愛情理論與類型



什麼是愛情

愛情是什麼？是一輩子的承諾，生死相許？
是可以意會不可以言傳？或是可以用科學
方法及態度來研究？



你的愛像
什麼呢？

史登柏格的愛情三角形理論

心理學家史登柏格在《心理評論》乙書中，以兼具「質」與「量」的分析方法，提出其著名的「愛情三角形理論」。史登柏格認為愛情有三個基本元素，各屬於三個不同的向度。



親密

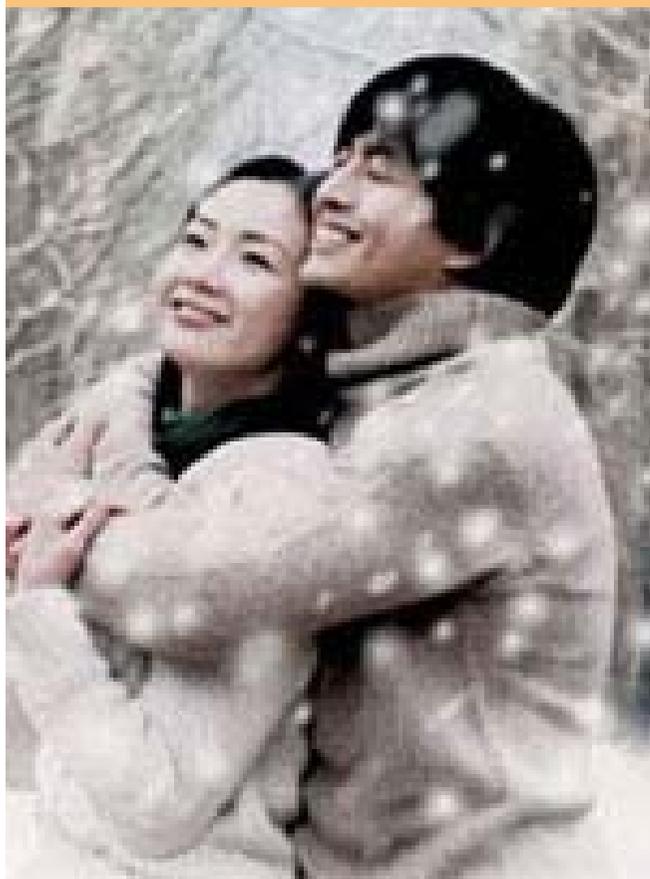
一種與伴侶親近、連結的、歸屬感、心與心交流的感情經驗，屬於愛的情感向度。(心理性層面)



愛的三部曲：友情、愛情、婚姻。

激情

強烈渴望與伴侶結合，混著浪漫、外表吸引力及性趨力的動力，屬於愛的動機向度。（生理與情感性的強烈吸引力）



男女有別

人類學家經過調查發現，大多數女性認為愛和性應該是一致的，如果兩者分開是很悲哀的事。而大部分男人則認為可以接受沒有愛的性，但是不能接受沒有性的愛。

承諾

包括短期的決定愛一人與長期的承諾去維持愛的關係，屬於愛的認知向度。(社會性屬面)。



愛情的開始容易，維繫卻不易，在愛情的路上要走得好，除了一份堅定的承諾外，還需要一顆堅持的心。



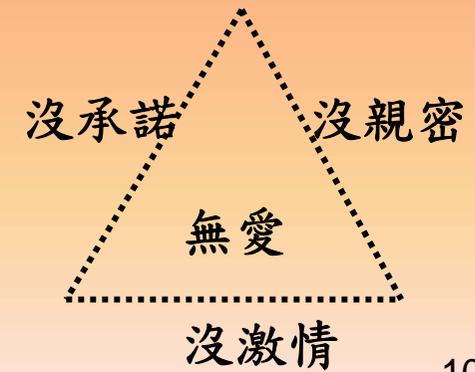
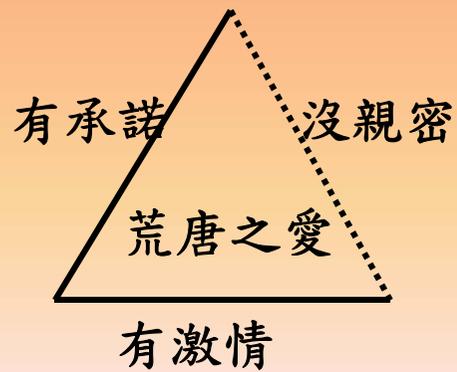
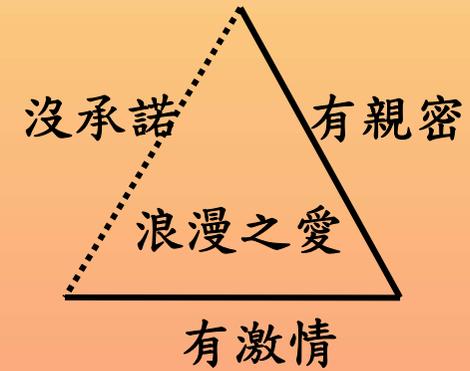
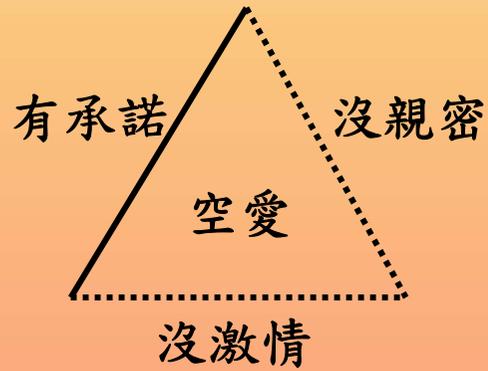
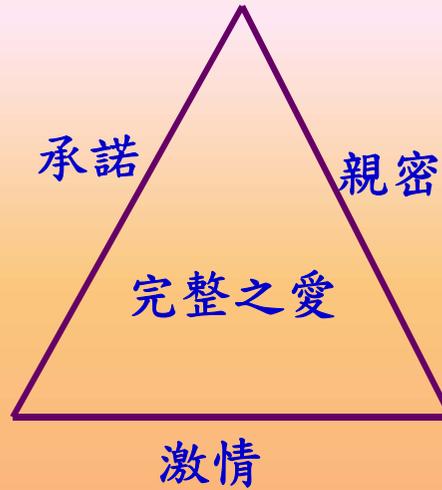
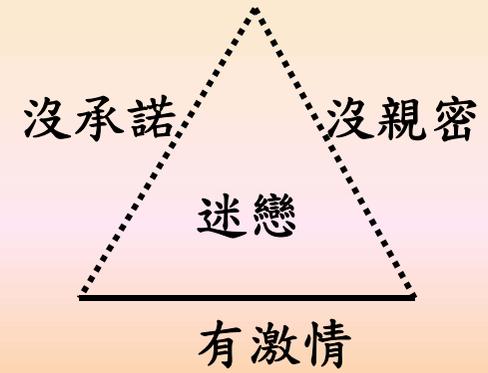
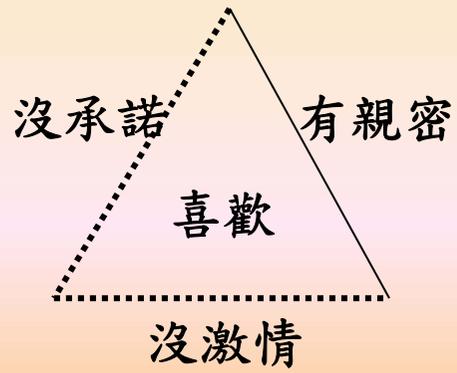
親密、激情、承諾等愛情三元素具有不同的特性，「承諾」的穩定性高，「激情」的穩定性低，但「激情」的短期效果強，「承諾」和「親密」則較具長期效果。由此可知，要維持一份細水長流、歷久彌新的愛情，必須在認知向度的「承諾」和情感向度的「親密」上多加努力經營。

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。

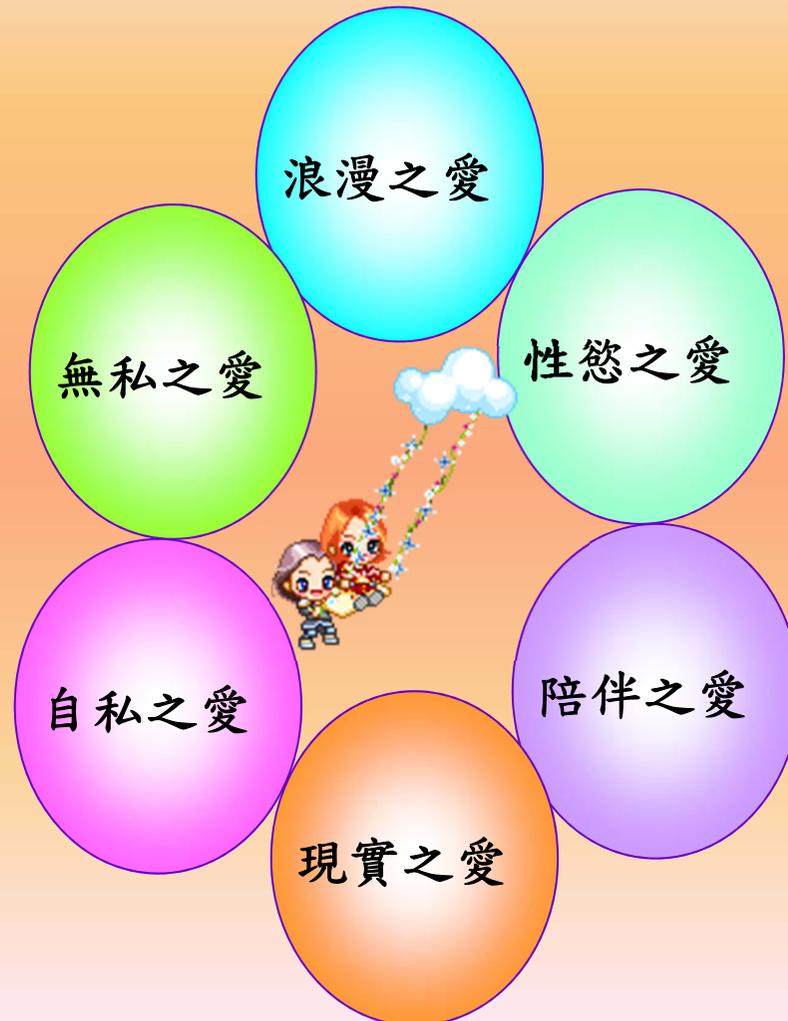


	親密	激情	承諾
完整之愛	✓	✓	✓
友誼之愛	✓	×	✓
浪漫之愛	✓	✓	×
荒唐之愛	×	✓	✓
迷戀	×	✓	×
喜歡	✓	×	×
空愛	×	×	✓
無愛	×	×	×



李約翰的愛情三原愛理論

根據美國心理學家李約翰（John Lree）的「愛情三原愛理論」，浪漫愛、遊戲愛、友誼愛是愛情的「三原愛」，可以如顏色般調成六種愛情型態。



浪漫之愛--熱烈型(不實際但美麗)

浪漫式的愛情，以「一見鍾情」為代表，要求感官的唯美、講究浪漫、以及靈肉合一的激情。兩人會有很強的情緒經驗，追求羅曼蒂克的氣氛，隨時需要擁有對方，知道對方所有的事。



「浪漫之愛」就是「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有。」

「激情+親密」沒有承諾，所以浪漫之愛容易結束。

《羅密歐與茱麗葉》是莎士比亞筆下最浪漫、最引人悲泣的愛情經典故事。

性慾之愛 -- 遊戲型(不負責但充滿樂趣)

遊戲式的愛情，是一種屬於遊戲人間的愛情風格，強調兩人相處時當下的快樂(尤指性)，在感情上不重視忠誠與承諾，藉此增加神秘感及吸引力，也常有玩弄或利用對方的行為。喜歡和不同的人交往，希望擁有自在的戀愛，當新鮮感消失時，會想要尋求新的戀情。



性慾之愛 就是「你給我一夜，我給你一生。」 「激情+承諾」無親密關係為基礎

知名歌劇「卡門」即是性慾之愛的典型代表，敢愛敢恨、神祕狂野的卡門多情而不願受拘束，恣意的情慾挑戰道德的禁忌，周旋在男人中玩著危險的愛情遊戲。

陪伴之愛--友伴型(平實但較穩定)

友誼式的愛情，是一種細水長流式的愛情風格。愛的火花常是因為兩人長久認識，有共同嗜好興趣，以及相當好的友誼基礎，彼此強調關懷、接納與體諒。在互動中慢慢發展出感情，因此也是一種煮開水式的愛情。



陪伴之愛就是「經過大風大浪，我倆仍是最佳拍檔。」

「親密+承諾」，激情已消退；深刻的友誼、柏拉圖式的愛情。

現實之愛--計畫型(理性但較功利)

實用式的愛情，追求滿足而不是刺激，講究實際、謹慎和理智，持此類愛情觀的人在選擇對象時會有如選購商品，精打細算，對方必須符合自己心中的愛情標準或能配合未來計畫，以及滿足人生發展的需要。



現實之愛就是「麵包比愛情重要」

條件式的愛，完全以現實狀況為考量。

自私之愛——依附型(被重視，但有壓力)

佔有式的愛情，這一類人在感情表達上充滿矛盾且較易傾向極端，佔有慾強，但又缺乏安全感，有強烈的依賴需求，卻又怕遭受傷害，時時擔心對方不夠真心、深情。



自私之愛就是「想愛又怕受傷害」

對情愛的需求是強制的、排他性；情緒起伏也較大。

無私之愛 -- 無私型(感動，卻易喪失自我)

利他的愛情，強調「你的幸福就是我的快樂」，是一種無條件的付出、關懷、接納、奉獻的愛，完全以對方為主，不求任何的回報，甚至不惜犧牲自己。但此種愛情卻容易造成對方的心理負擔。



無私的愛就是「你的幸福就是我的快樂」

「激情+親密+承諾」，是一種不求回報的愛

診斷自己的愛情類型

您了解自己的愛情觀嗎？您知道自己所屬的愛情類型嗎？這份問卷可以協助您分辨自己的情感類型，請依過去或現在的戀愛經驗，針對以下30項敘述句，勾選出與您情況相符的答案。

項 目	總是 4分	常常 3分	很少 2分	沒有 1分
1. 隨著相處時間愈來愈長，兩人的愛自然的發生了。				
2. 第一次見面時，他(她)的外表便強烈地吸引我。				
3. 我會想獨自擁有對方，並常因嫉妒而生氣。				
4. 只要他(她)喜歡，再多的辛苦或委屈，我也願意承受。				

5. 我覺得兩人條件越相近，婚後幸福的程度會越高。				
6. 我喜歡戀愛，但不喜歡被約束。				
7. 我覺得彼此要有足夠的了解和信賴，才能愛得長久。				
8. 愛是一種強烈而無法控制的情緒。				
9. 一旦陷入情網，我會渴望天天見到對方。				
10. 我相信真誠的、不求回報的付出，一定會感動對方。				
11. 生活是很實際的，所以沒有麵包的愛情不會快樂。				
12. 當情人不在時，會很快愛上周圍的其他對象。				
13. 我能與情人坦誠討論自己的感受。				

14. 我會為對方的一言一行神魂顛倒，如癡如醉。				
15. 我很想控制愛情的發展，但總是失敗。				
16. 只要他(她)覺得幸福快樂，就算離我而去，也可以接受。				
17. 我會與所愛的人一起計劃未來。				
18. 真愛不太容易發生，過於專情常伴隨著傷害。				
19. 就算和情人分手，我仍然可以維持朋友的關係。				
20. 愛情是生活中最重要的一部份。				
21. 常常需要他(她)對我表示更多的愛與肯定。				
22. 戀愛時我會奉獻出自己的全部。				

23. 我會分析彼此的愛情關係，並常在心中衡量它的份量。				
24. 當愛情新鮮感消失時，便要尋求新的刺激。				
25. 當兩人意見不同時，也能彼此支持，並尊重對方發展自我的權利。				
26. 與情人身體或感官上的接觸，對我十分重要。				
27. 我無法想像沒有對方的日子怎麼過。				
28. 戀愛時我不會介意對方的所作所為，反正我就是愛他。				
29. 我覺得戀愛或結婚的目的，是為了成就個人更大的幸福。				
30. 我可以很容易的控制與對方見面的次數。				



計分方法

以上30題共分成6組

第一組：「1、7、13、19、25」屬「陪伴之愛」

第二組：「2、8、14、20、26」屬「浪漫之愛」

第三組：「3、9、15、21、27」屬「自私之愛」

第四組：「4、10、16、22、28」屬「無私之愛」

第五組：「5、11、17、23、29」屬「現實之愛」

第六組：「6、12、18、24、30」屬「性慾之愛」

將每一組（5題）的總分計算出來，若該組：

- 得分在20~16分之間者，顯示個人的主要愛情類型。
- 得分在15~11分之間者，顯示個人傾向該類型。
- 10分下者，較不具參考性。
- （一個人可能同時擁有兩個以上的特質。）

愛情依附關係理論

Shazer、Hazan、Bradshaw等三位學者認為，成人的愛情關係與嬰兒的依附關係相似，都含有依賴對方、害怕被拒絕的疑慮、分離的痛苦、全心全意投入感情，以及靠著肢體語言的溝通行為。



安全型

安全型愛情依附關係在成人中所佔比例約56%，他們從小與父母關係良好，心態上很少自我懷疑、有安全感、不怕被拋棄、也不擔心第三者出現、與伴侶的關係良好，能彼此信任、互相支持。愛情可以持續下去。



逃避型

逃避型愛情依附關係在成人中所佔比例約25%，他們認為母親是冷淡與拒絕的。心態上常有極端的情緒反應與嫉妒心，害怕在情感上和別人過度親密，不能完全信任對方。愛情很難持續下去。



「你去了哪裡？跟誰說了話？我看見你和一個女孩（男孩）說話，你是不是對她（他）有興趣？」

焦慮矛盾型

焦慮矛盾型愛情依附關係在成人中所佔比例約19%，他們一直覺得父親是不公平的。因此，常會自我懷疑，對愛情患得患失，擔心對方不愛他，心理負擔沉重。容易陷入情網，但常常失戀。



你還愛我嗎 我一直好想問你這句話
卻又怕 聽到你真實的回答
你還愛我嗎 這是我唯一的牽掛
不管你會有什麼回答
我會一直等你 你還愛我嗎

～節錄自 蔡依林 你還愛我嗎 歌詞～

安全型	<p>特性：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 容易和他人接近2. 可以很自在的讓自己倚賴他人或讓別人依賴3. 並不擔心被他人遺棄或不安有人太過於親近自己
逃避型	<p>特性：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 和他人太接近時；會覺得不舒服2. 不容易完全地信任他人3. 很難讓自己倚賴別人4. 當他人過於親密時，會緊張焦慮5. 若伴侶要求更親密時，會覺得很不自在。 
焦慮矛盾型	<p>特性：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 發現他人並不喜歡如同自己要的那麼親密2. 經常擔心自己的伴侶會不再愛他或繼續和他相處在一起3. 自己想和他人更親密時，有時卻把對方嚇跑了。

經典愛情

『春蠶到死絲方盡，蠟炬成灰淚始乾』
的愛情，夠不夠纏綿？

『曾經滄海難為水，除卻巫山不是雲』
的誓言，算不算堅定？

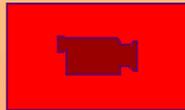
曾經有多少淒婉動人的愛情故事，
讓你感動……



梁山伯與祝英台

『在天願為比翼鳥，在地願為連理枝……』

「梁山伯與祝英台」是一齣曠世絕響、詩篇般美麗的愛情傳說，千百年來，不知有多少男女為了這故事傾倒、流淚。而其被翻拍成戲劇的次數已無法算計……



名門閨秀祝英台女扮男裝，遠赴杭州求學，與窮書生梁山伯三年同窗，而相知、相戀、相思、相守……，然而在那講究「門當戶對」的時代，這段戀情注定化為苦情、化為愁緒、化為蝴蝶……化為一則溫馨浪漫、淒婉動人、感動世世代代的愛情故事傳奇……