

談情說愛

／張佩玲

本文作者曾擔任衛生處
台北社區心理衛生中心社工

“問世間情是何物，直叫人以身相許”
“人間之可愛，就在於它的有情有愛有牽絆”

自古至今，“愛情”一直是文學作品中不可缺少的主題。因為它，創造了多少感人的文學作品。而在現實生活中，“白馬王子”與“白雪公主”的出現，一直是許多男少女所夢寐以求的。然而，愛情究竟是什麼？它是“正餐”或“點心”？它是生命的全部嗎？有人為它終日茶不思、飯不想，甚至因失戀而自殺，有人則淡然處之。究竟我們該用什麼樣的態度來看待愛情？

根據心理學家Rubin所編製的愛情量表中發現，愛情包含以下三個主要因素：

(1)親近與依賴的需求：當沒有見到對方時，會思念對方、渴望見到他（她）。與對方在一起時，會感到快樂且甜蜜，甚至是彼此依賴。

(2)要幫助對方的傾向：當對方需要時，會想去幫助他、支持他、替他解決難題。且希望他成為一個成功者，以對方的成就為榮。

(3)獨佔性與排他性：有人說：“情人的眼裡容不下一粒沙子。”當愛情發生時，是不希望且不允許第三者介入的。

若你對某人有以上3種特點時，那麼，你便是進入了愛情的漩渦。但若要用以上三點來說明愛情，恐怕還嫌不夠。因此，以下引用史登柏（Robert J. Sternberg）所謂的“愛情三元素”來更進一步說明“愛情是什麼？”史登柏認為，愛情由以下三個元素所組成：

(1)激情：這是愛情的動機元素。它會喚起人們心理上的注意力，希望和所愛的人在一起，相處時快樂溫馨，分離時強烈思念，覺得對方是極具吸引力的人。有時會藉著親吻、擁抱、撫摸、做愛等來傳達激情。

(2)親密：這是愛情的情感元素。親密會使人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，願意與對方分享個人所擁有的，包括時間和自我。



(3)許諾：這是愛情的認知元素。許諾是一種以身相許的諾言，願意與所愛的人榮辱與共，無論貧窮富有、疾病健康，都願意守候著所愛的人。它是維持關係長久的動力。它是利用忠誠、關係的建立、患難與共，或是藉訂婚、結婚等付諸實現。

有些人（尤其是情竇初開的少男少女們），他們因為彼此外表的吸引而有了激情，但未能建立親密與許諾。一旦激情消失，進入婚姻，面對每天的柴米油鹽醬醋茶等日常瑣事，齟齬便因而開始。於是，便有人說：“婚姻是戀愛的墳墓。”也有些人，他們的愛情有激情、親密，却没有許諾，那麼，當他們的激情消失，彼此因為生活忙碌而没有足夠時間溝通、交談時，他們的關係也會面臨危機。由此看來，愛情三元素中的激情、親密、許諾之重要性，似乎是由上往下漸增的。

明白了愛情是什麼之後，接下來要談的是：什麼樣的愛情觀才算是健康的愛情觀？

(1)與所愛的人在一起時，感到很自然、很自在，無需隱藏自己的缺點，和身體和心理的缺陷。健康的愛既坦誠又自然。我們只有在能了解對方對我們的反應，或我們對他的反應時，才能夠去愛他。倘使我們為了博得對方的心而掩飾自己，那麼，對方所愛的並不是真正的

我，一旦他發現真正的我時，可能將無法接受。

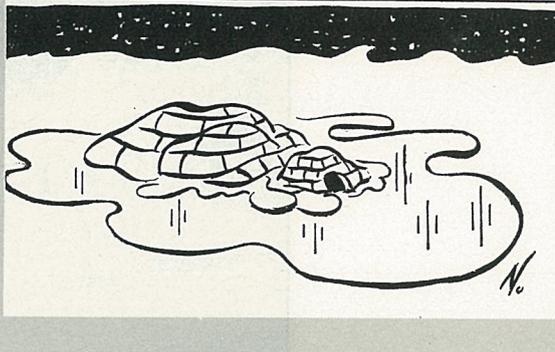
(2)要有愛與被愛的能力。有些人只想得到却不願付出，他們希望做一個被愛者，却吝於付出愛，他們不知道要如何去愛人。有些人則是缺乏被愛的能力，他們不敢“麻煩”所愛的人，不敢對所愛的人表示“他們也需要愛”。却不知愛是互相的，是有來有往的。健康的愛是能很自由、自然且輕鬆地表達出愛的具體行為。也能自在快樂地接受它、享受它並樂在其中。

(3)愛與性有較密切的關係。性是人類生活的一部份，是一種可以提高生活情趣的活動。但性的滿足要成為一種享受和愉快，男女雙方必須要有“愛”的基礎。缺乏情愛的性行為，只能得到生理的滿足，而無法進入精神滿足的層面。健康的愛是要追求愛與性的結合。

(4)美好愛情關係的一個重要層面是，他們關心對方，照顧對方，担負起對方幸福的責任。也就是說：相愛的兩個人彼此結為一體，他們的愛包含了關心、尊敬、責任和了解，將來無論遇到什麼事，都可以確定：另外一半是自己的避風港，隨時都可投靠。

(5)健康的愛充滿著歡樂、喜悅和幸福感，它不是一項工作，也不是一種負擔，而是一種喜悅和享受。

新婚之夜



(6)健康的愛接受對方獨特的個性，尊敬對方和肯定對方，會把對方的成長視為自己的成長，分享對方的收穫。當對方的成就，遠超過我們時，以他為榮，而不是嫉妒他。並且真正地接納對方而不企圖改變他。 ■

本社代售



每本定價280元
(郵購另加掛號郵資45元)

黃詔顏 編著

隨著生活品質的提昇，人的許多觀念亦不斷地在改變，在飲食生活的學習領域中，不僅應知道做出好菜的祕訣，如果能更進一步了解其原理，把握住一些基本原則，可做出更多有變化的菜肴，豐富我們的飲食生活。

本書將各類食物的營養成份組成、結構、種類、特徵、製備前處理、烹調原理依序介紹，盼給予讀者對食物有明確的認識與了解。

豐年社

台北市溫州街14號
(02) 3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社

新書介紹

食物製備