

【性別平等】原來愛情有分類

趨勢巨流河

常常聽別人說愛情是大學的必修學分，但偏偏不會有一堂課專門傳授相關的知識。在這條路上往往也是跌跌撞撞，如瞎子摸象，在每回挫敗後，才慢慢體會到愛情的樣貌，甚至開始明白自己希望的愛情模樣，不曉得在大家心中，對於愛情又有怎麼樣的願景呢？期待著對方帶給自己什麼樣的感覺？希望彼此之間有著什麼樣的互動？又或著有著什麼樣的承諾？當然這些全都因人而異，每個人對於愛情都有著自己的偏好，也無關乎對錯，重點是你是否清楚自己的需要。所以在這邊想和同學分享一個概念，其實愛情是可以有不同樣貌的，心理學家Robert Sternberg在1986年提出了著名的「愛情三元論」，共將愛情分類為八種模式。

Q1、是哪三個元素呢？那又是什麼意思？

A1：理論的三元素包含intimate（親密）、passion（熱情）、commitment（承諾）。親密指的是情感的層面，這部分帶來的感覺就是彼此互相喜歡，相處非常愉快，和對方在一起有親密依附的感受；熱情是動機的層面，會有強烈想和對方接觸的渴望，可能也包含性的慾望，會有種無法自拔非常想和對方有互動的驅力；承諾是認知的層面，願意做出決定愛某個人，或是願意長期維繫這段愛。

Q2、這三項元素，會組合哪8種愛的模式呢？

A2：8種愛的組合：

1. 喜歡之愛：彼此間可能有好感、親近感，很靠近卻暫時未擦出火花（+親密、-熱情、-承諾）。2. 友誼之愛：兩人間已相處一段時間，有種老夫老妻趨於平淡的感覺（+親密、-熱情、+承諾）。3. 浪漫之愛：雙方被彼此的外表、特質深深吸引著，但卻未給予承諾（+親密、+熱情、-承諾）。4. 完美之愛：代表彼此相互了解，具有浪漫的感受，也能夠給予彼此承諾具有共識（+親密、+熱情、+承諾）。5. 無愛：代表彼此之間沒有愛的感受（-親密、-熱情、-承諾）。6. 空洞之愛：這較像是有名無實的愛情感受，如同傳統華人婚姻（-親密、-熱情、+承諾）。7. 迷戀：就像被電到一樣，無可自拔地對對方著迷（-親密、+熱情、-承諾）。8. 昏庸之愛：對於彼此可能沒太深入的認識，但卻陷入瘋狂的熱戀（-親密、+熱情、+承諾）。

我們的愛情當然無法以此分類一次道盡，但提供給讀者簡單區分，看看目前的愛情可

能是以上哪種，你可能感到滿意或是不滿意，那不滿意的話，你又希望增添那些元素呢？當然如同上面所說，愛情沒有對錯，只是和你所需要的有無相符而已，也祝福大家都能尋找到理想中的愛情樣貌！

2018/04/19