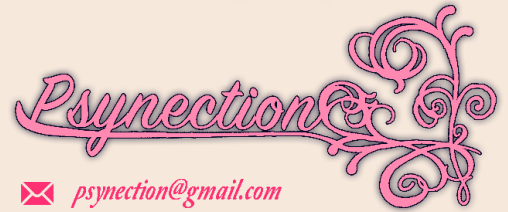


# PSYCHOPAEDIA 心即理

第29期



✉ psynection@gmail.com

f The Society of Psychology Promotion, CUSU

## 頭條心聞

### NA1?

### NABA?

### A0?

近年大學生常常在迎新營分享自己的感情狀況，如NA1/A2/NABA等。有人在經過中學六年後以A0單身男女的身份開展大學生活，有人則是A380情場浪子。這些組合只是反映了戀愛經歷嗎？這些數字除了顯示了人們的感情生活經歷外，也顯示了人選擇伴侶的策略和偏好。

### A380?

### A2?

## 莫道你在選擇人 人亦能選擇你

在迎新營中，一些人以寧濫勿缺的心態尋找對象，另一些則為了留下美好的第一印象——男生參與遊戲中體力勞動的部份，女生就保持淑女的形象，期後才慢慢尋找發展機會。為甚麼大家的取態這樣不同呢？

以上現象可以以**進化心理學 (Evolutionary psychology)** 提出的「**性策略理論 (Sexual strategy theory)**」來解釋 (Buss & Schmitt, 1993)。以進化論為基礎，此理論強調人受本能驅使而作出決定，希望在結識異性時提升自身吸引力。一些闖蕩情場的男女欲透過擁有多個伴侶以突顯自身吸引力 (Gangestad & Simpson, 2000)。默默耕耘的男性則透過勞動顯示自己強壯、負責任及對團體忠誠；相反，女性透過保持外在形象來展示吸引力，期望找到可靠的伴侶，發展一段穩定的感情。

理論亦解釋，人在選擇伴侶時，男性偏好年輕、外表吸引的伴侶，因為這些特徵象徵健康，對傳承良好的基因給下一代十分重要。相反，女性偏向期望得到伴侶全部資源及照顧，因此希望伴侶擁有下列的特質：社經地位高、富有、強壯等 (Buss, 1991)。

## 如何發展更進一步的關係？

**要**開展一段關係，首先要吸引對方，令對方更留意你。怎樣才能提升你的吸引力呢？

在一項實驗中，一位異性會坐在實驗對象對面，然後擲硬幣來決定雙方將要接受電擊的強度。實驗者對當時的感覺評分，分數愈高反映他對於電擊愈感**焦慮 (Anxiety)**，此外他們也會被問及對對方的初步看法。結果指出當人愈焦慮時，愈會覺得對方有高的**性吸引 (Sexual attraction)**。因此，我們在經歷恐懼時會較易被對方吸引 (Dutton & Aron, 1974)。所以，如果想吸引對方注意，可以嘗試一同進行刺激的活動，如玩機動遊戲、看恐怖電影或去鬼屋等。



## 單戀的命運

「我就像一顆洋蔥 永遠是配角戲」

或許你也有嘗過成為洋蔥的滋味：很愛很愛一個人，對方卻不動情。有沒有想過為甚麼身邊很多人都好像敵不過單戀的宿命？



英俊、浪漫、可愛……我們經常會被有魅力的人吸引，但根據「配對假說」(*Matching hypothesis*)，人通常只會與和自己吸引力相若的人展開戀愛關係 (Kalick & Hamilton, 1986)。現實中，人很容易傾慕比自己吸引的對象，但你愛慕的人很可能跟另一個高吸引力的人展開戀愛關係，因而造成單戀 (*Unrequited love*)。

「有一種單身 只是為了等待一個人」

單戀者 (*Would-be lover*) 苦苦地等待著被愛者接受，等待的同時默默關心守護他。單戀者很多時候花太多心思留意對方的一切行為和態度，令自己容易受影響，變得心境不穩定 (*Mood fluctuations*)。他們因為得不到喜歡的人的認同，被人拒絕而導致自信心低落 (Baumeister, Wotman & Stillwell, 1993)。



除了單戀者心靈受創外，等待也會為被愛者帶來壓力，單戀者過份關注會令被愛者感到煩擾。然而，被愛者如果拒絕單戀者會內疚，盲目接受又會難受。單戀者的等待令被愛者身陷兩難 (Baumeister, Wotman & Stillwell, 1993)。事實上，單戀並不健康，長時間的等待對雙方造成壓力，嚴重的話甚至會導致精神傷害 (Aron, Aron & Allen, 1998)。

其實美好的戀愛關係應包括雙方的愛和付出。與其等待錯的人，不如放過自己，尋找真正值得愛的人。



## 愛情的風格

不論在對白中還是在朋友討論中，你都可能聽過一句話：「甚麼是愛？」「拍拖」被稱為大學五件事之一，希望早日脫離單身的男女對愛情有甚麼憧憬？抑或只是為拍拖而拍拖？

心理學家提出愛情顏色組合 (*The color wheel of love*)，將愛分為六種風格，包括三種原始愛 (*Three primary types of love*) 及三種次級愛 (*Three secondary types of love*) (Lee, 1973)。



## 三種原始愛

### 「性本能的愛」(Eros)

纏綿遊戲過後 為何能捨得放手

你會否認為愛侶就是一切？採取「性本能的愛」(Eros)的人往往希望知道愛侶所有事及將自己的一切與愛侶分享，愛侶在他們的想像中是完美的，因此任何對愛侶的批評會令他們受到打擊。這種愛令人多愁善感，但比較輕鬆舒服，然而感情容易隨時間的流逝而轉淡。

### 「關愛」(Storge)

我共你難得這一個知己 從無拖手但有幸福滋味

你的愛侶是否也是你最親密的好友？若是，你的愛情風格屬於「關愛」(Storge)。這種愛重視親密關愛多於激情，需要雙方的忠誠及負責任。「關愛」一般比較長久，即使愛情已逝，朋友關係亦可維持下去。

### 「戲謔的愛」(Ludus)

彷彿幻像你給我的愛是玩具磨爛後變絕情

你有否遇過經常移情別戀的人？那些人的愛情風格稱作「戲謔的愛」(Ludus)。他們不會向愛侶展露自己想法，反而期望從愛侶身上得到益處。愛侶之間一般缺乏關懷，因此他們在失戀後能迅速振作，並開展另一段愛情。

## 三種次級愛

### 「實用的愛」(Pragma)：「戲謔的愛」+「關愛」

你對我就算甜蜜過 亦都早有預謀

你的擇偶條件是甚麼？採取「實用的愛」(Pragma)的人着重對方的學歷、背景及社經地位，衡量愛情中的付出和回報，不注重情感交流，因此對方經濟能力和社經地位的下降容易令關係破裂。

### 「躁狂愛情」(Mania)：「性本能的愛」+「戲謔的愛」

極危險 連思覺像也失調 無辦法接受現實 自製假想能延續故事

你是否對愛侶有強烈的依賴及控制慾？這是「躁狂愛情」(Mania)的其中一種特質，這種風格的人會將愛侶放在很高的地位，不會特別重視對方的經濟能力及學歷。愛侶之間的關係起伏很大，關係結束時他們容易消沉。

### 「無私的愛」(Agape)：「性本能的愛」+「關愛」

我願變成童話裡 你愛的那個天使 張開雙手變成翅膀守護你

你是否視對方的快樂比自己的更重要？以上特質屬於「無私的愛」(Agape)。這種風格的人信任愛侶及努力避免對方受到傷害，相比起享受被愛，他們更樂於為對方付出。這種愛情需要雙方的互相了解、信任和犧牲，但無私付出亦容易引起對方的內疚。

研究顯示「戲謔的愛」在男性中比較普遍，而「關愛」、「實用的愛」及「躁狂愛情」則在女性中比較普遍 (Hendrick & Hendrick, 1986)。「愛情」不是簡單的兩個字，在尋找真愛時，不妨認真思考自己的愛屬於哪一種愛的風格，以及自己希望得到的愛是否如此。





# 心理學介紹 - 社會心理學 (Social psychology)

**社**會心理學介乎心理學與社會學之間，主要研究個人的思想、感受和行為如何會受到他人和社會影響。同時探討群體中的一些現象，如**從眾 (Conformity)**、**服從 (Obedience)** 等 (Lindzey & Aronson, 1968)。



社會心理學其中一個著名的實驗是**史丹福監獄實驗 (Stanford prison experiment)**。實驗者被分為看守者和囚犯，在模擬監獄中互動。權力失衡下，實驗者過份投入自己的角色，作出不合理的激進行為，發展出虐待傾向及受到嚴重心理創傷，實驗被逼提前終止 (Haney, Banks & Zimbardo, 1973)。



## 號外!!! 新莊上任!!!

心理學強調人與人之間的溝通和了解。心繫理，心理二字中藏著一個「繫」，象徵著人與人之間連繫的重要。*Psynection*中的“-nection”來自“**Connection**”，寓意我心繫你心。我們一群心理學推廣學會幹事將在本年各項校內與聯校活動中，與你們一起探索更多！心繫理，用心為你！



是次出版蒙香港中文大學心理學系區永東教授作顧問，特此鳴謝。

### 參考資料

- Aron, A., Aron, E. N., & Allen, J. (1998). Motivations for unreciprocated love. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(8), 787-796.
- Baumeister, R. F., Wotman, S. R., & Stillwell, A. M. (1993). Unrequited love: On heartbreak, anger, guilt, scriptlessness, and humiliation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 377.
- Betzig, L. L. (1986). *Despotism and differential reproduction: A Darwinian view of history*, Transaction Publishers, 87-98.
- Buss, D. M. (1991). Evolutionary Personality Psychology. *Annual Review of Psychology*, 42(1), 459-491.
- Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (1993). Sexual strategies theory: an evolutionary perspective on human mating. *Psychological review*, 100(2), 204.
- Dutton, D. G., & Aron, A. P. (1974). Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of personality and social psychology*, 30(4), 510.
- Gangestad, S. W., & Simpson, J. A. (2000). The evolution of human mating: Trade-offs and strategic pluralism. *Behavioral and brain sciences*, 23(04), 573-587.
- Haney, C., Banks, W. C., & Zimbardo, P. G. (1973). Study of prisoners and guards in a simulated prison. *Naval Research Reviews*, 9(1-17).
- Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of personality and social psychology*, 50(2), 392.
- Kalick, S. M., & Hamilton, T. E. (1986). The matching hypothesis reexamined. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 673.
- Lee, J. A. (1973). *Colours of love: An exploration of the ways of loving*. New Press, 3-57.
- Lindzey, G. E., & Aronson, E. E. (1968). *The handbook of social psychology*.
- Wilson, M., & Daly, M. (1997). Life expectancy, economic inequality, homicide, and reproductive timing in Chicago neighbourhoods. *Bmj*, 314(7089), 1271.

### 圖片來源

- [https://d13mg3coz6epkv.cloudfront.net/media/d06e48f2937643c4b6694c89206ef84b\\_Vy4gX.gif](https://d13mg3coz6epkv.cloudfront.net/media/d06e48f2937643c4b6694c89206ef84b_Vy4gX.gif)
- <http://galleryhip.com/page-break-swirl.html>
- [http://media.digitalcameraworld.com/wp-content/uploads/sites/123/2013/04/What\\_is\\_the\\_color\\_wheel\\_cheat\\_sheet.jpg](http://media.digitalcameraworld.com/wp-content/uploads/sites/123/2013/04/What_is_the_color_wheel_cheat_sheet.jpg)
- <https://origin.ih.constantcontact.com/fs082/1103684771604/img/230.jpg?a=1109412713598>
- <http://www.clker.com/clipart-rose-flower-1.html>
- <http://www.ponandzi.com/>
- [https://www.youtube.com/watch?v=RpDVFp3FM\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=RpDVFp3FM_4)

