

心即理

第 22 期
香港中文大學學生會
心理學推廣學會

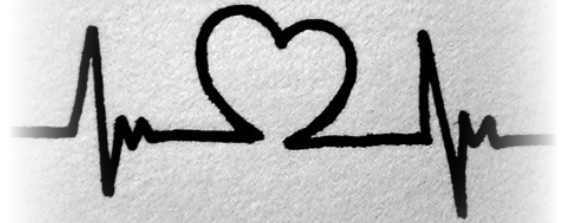
情人節特刊

Psynapse
縮理

我愛的人 不是我的愛人

陳小春這首歌，相信唱出了幾乎所有人的心聲。這樣說可不是胡謔的，因為在 Baumeister, Wotman 與 Stillwell 於 1993 年做的一項西方研究當中，(as cited in Bordens, & Horowitz, 2002)，**98% 的調查對象都表示，曾嚐過暗戀、單戀 (Unrequited Love) 的滋味。**所謂的單戀，就是某一方向另一方表達、明示或暗示愛意，但卻得不到回報，甚至被拒絕。

有些人或者認為，愛一個人可以不需要理由；但事實上，Jones 和 Wortman 跟 Kenny 與 Nasby 分別在 1973 與 1980 年都曾指出，人非常傾向於找一些愛自己的人作為情人 (as cited in Baumeister, & Wotman, 1994)。換言之，**相互性 (Reciprocity)** 在選擇愛人中是重要的：「你愛我，所以我也便愛你囉」；然而單戀卻正正少了這個重要的元素。那究竟為甚麼人會單戀呢？



心理學家提出，暗戀人的其中一個原因，可能是出於**仰慕** (Baumeister, & Wotman, 1994)。即使明知不合襯，人也會愛上比自己吸引力大的異性。在漫畫、小說、劇集中，女生暗戀陽光男學長的題材屢見不鮮。因為自知比不上對方，所以也不預期對方會給予同等的愛。第二個原因 - 根據 Baumeister 等人 (1993) 的說法 - 則是出於**過份親密的友誼關係** (as cited in Bordens, & Horowitz, 2002)。儘管在一開始大家都沒有想要做對戀人，但所謂「能成為密友大概總帶著愛」，友誼之路不小心走歪了，很容易會因為過於親密而令其中一方想多了。遺憾的是，另一方卻偏偏只想繼續維持朋友關係，於是愛人的那方唯有把愛意一直埋藏心底，默默為所愛的人不求回報地付出。不論是出於上述哪一個原因，單戀都是痛苦的。

然而，單戀的痛苦並不是愛人一方的專利。事實上，回絕人的一方也十分難受；所以 Aron 等人 (1998) 才會說**單戀使雙方都受傷**，雙方都會覺得自己是受害者 (as cited in Bordens, & Horowitz, 2002)。要知道，天性教導人們要廣交朋友，建立人際網絡，並維持人際關係 (Baumeister, & Bushman, 2010)。要拒絕別人的愛意，必先經過一番情感掙扎，再忍受罪惡感的壓迫，才能說出那個「不」字。試問若然可以愛，誰想不愛？他們所受的痛苦著實不比另一方少。

問世間情是何物，直教生死相許。其實天涯何處無芳草，被一棵樹拒絕，還有整片森林在。而拒絕人的那一個也不必太自責，要相信自己的決定啊。

3 words, 8 letters.
Say it, and I'm yours. 

相相信不少花邊教主 (Gossip Girl) 的劇迷都會記得這一幕：Blair Waldorf 希望 Chuck Bass 能向她說那 3 個字："I Love You" 來挽留她，偏偏 Chuck 卻遲遲開不了口。觀眾更是為 Blair 深深不忿，不理解為何 Chuck 就不能說那三個字。其實「我愛你」這三個字不但表達了一個人的感情及愛慕，更是一種對未來的承諾。有心理學家指出男士不敢 (或不肯) 去表達愛意是因為他們**害怕失去陽剛之氣 (the loss of masculinity)**，男生從小就被訓練為一個強者，而表達自己情緒則被視為一種怯懦之的行為。所以當他們要做出這表白行為時會有一種自身的陽剛之氣被威脅的感覺，因此難以啟齒 (Weinberg, 2002)。

若是你感到難以啟齒，但又想表達你的感受，不妨嘗試一下以下的方法：選擇一個刺激或緊張的環境下向他表白！心理學者分別於一條狹窄的吊橋和木橋上進行了一個實驗，一些男參加者會在橋上接受美女實驗員的陪伴下填一份包含**主題統覺測驗 (Thematic Appreciation Test)** 的問卷，結果得出參與過吊橋實驗的男仕在主題統覺測驗的**性幻想 (sexual imaginary)** 部分得分較多，而且有些更會在實驗後致電給美女實驗員。Dutton 與 Aron 因而指出**恐懼會與吸引力有聯繫** (as cited in Moore, B., & Isen, A., 1900)，所以如果你想他對你的吸引力提升，及較樂意接受你的表白，可以嘗試在玩機動遊戲時向他表達你的愛慕，即使幸福摩天輪也行！因為「東歪西倒，忽高忽低，心驚與膽戰去建立這親厚關係」嘛。

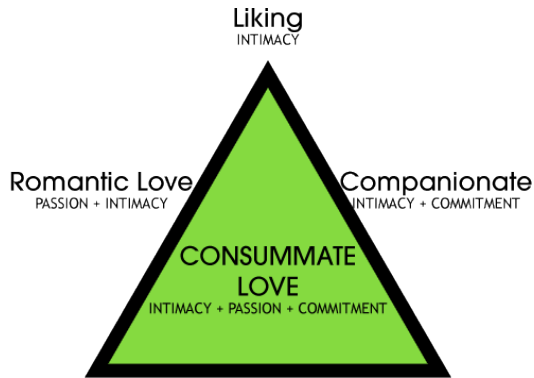
愛，要表達出來；不說，對方永遠都不會知道或確定你的愛意。好好把握機會向他說聲「我愛你」，可能他亦等待一個機會說「我願意」！





我本人，明白甚麼都總有限期？

「相愛總是簡單，相處太難。」昔日的山盟海誓，為甚麼不能轉化為細水長流？每一對熱戀中的情侶總是渴望著童話故事般的結局。但究竟怎樣才可以令愛情變得完美，沒有賞味期限又不變調呢？



美國心理學家斯騰伯格 (Robert Sternberg) 提出的愛情三角理論 (Triangular theory of Love) 認為愛情由三個元素組成，它們分別是：激情 (Passion)、親密 (Intimacy) 和承諾 (Commitment)。激情是愛情中的情慾成分，親密是心理上互動的成分，而承諾則是雙方對維持關係的擔保。根據這三種元素，伯格構成了七種不同形式的愛情，包括像友情般只有親密的喜歡式 (Liking)、只有激情卻不了解對方、沒考慮將來的迷戀式 (Infatuated love)、只為婚姻的空洞式 (Empty love)、不在乎結果的浪漫式 (Romantic love)、失去了激情的伴侶式 (Companionate love)、只有生理上衝動的愚蠢式 (Fatuous love) 及理想的完美式 (Consummate love)。當然還有甚麼都沒有的無愛式 (Nonlove) (Sternberg, 1986)。

介紹了這麼多形式的愛情，究竟怎樣才能成功地維持一段感情？答案非常明顯，就是同時擁有三大元素，令關係充滿激情、親密和承諾！想維繫感情，就需要與對方多溝通、互相了解、尊重並支持對方、彼此珍重，分享及不忘同時為另一方的幸福著想。此外共同建立美好的回憶亦非常重要，因為日後面對挑戰時，回憶將會是對雙方的慰藉和力量的根源。

心理學教授雪莉·蓋博 (Shelly Gable) 提出運用正向心理學亦可以改變關係。經過研究幾百對情侶，她發現伴侶之間的溝通模式是非常重要的。而多對伴侶提及好消息對雙方的感情會帶來正面的影響，而以正面的態度如鼓勵的說話來回應好消息亦會加強彼此之間的關係 (Reis, H. T. and Gable, S. L., 2003)。能做到這樣，相信關係一定會有所改善。

愛情從來都是一門艱深的學問，是需要用心經營的，但願天下間有情人終成眷屬！

點解花心男會一腳踏 N 船？

為何「你這壞人從來未為女生虔誠認真」？用情不專是感情破裂的重要原因。一項在西方社會進行的調查顯示，358 位大專生受訪者中有 127 位曾經遭受情人在肉體或感情上對自己不忠 (Harris, 2003)。而傳統上，男人似乎比女人更花心，莫非男人真的個個都貪新忘舊？

原來花心這種行為也可用心理學來解釋。從進化心理學角度來看，男性在一生中和很多女性發生性行為是一種**繁衍策略**，有助於在物競天擇的定律中傳遞基因。而女人則相反，以找到一個理想的終生伴侶為目標。根據進化心理學家 David Buss 教授的看法 (1997)，女人為了更好地養育下一代，會盡力找尋一個優秀的男人，得到基因優良精蟲之外，亦保證自己的後代能夠安然成長。除此之外，兩性都在性行為中有不同的代價和得益：男性幾乎不需投放任何資源，而女性卻需要懷胎九月。一個性生活隨便的男性一年內可以令幾位女性懷孕，孕育幾個後代；但一個女性無論和幾多位男性發生性關係，一年內都只可以生育一個後代。由進化的角度來看，基於短期性行為帶給男性的繁殖收益遠多於女性，男性對短期性行為慾望更加強烈。當然，這只是從生物進化的視角來說，人類畢竟不是以繁殖為生存目的普通動物。

其實不只是女人才會為另一半花心劈腿而受到傷害。研究指出，世界上不同國家的男人較容易因為對方**肉體出軌**而感到困擾，而女人則傾向因為對方**感情上的不忠**而心生嫉妒 (Cann, Mangum, & Wells, 2001)，可見兩性對另一半均有不同設限。



說到這裏，小編身為男性，好想呼籲一句：男子組們要爭氣，不要做繁殖主導生物，推翻「十個男人九個花心」的定律，**做個認真專一的好男人吧！**
是次出版蒙香港中文大學心理學系陳鈞承教授作顧問，特此鳴謝。

Psynapse 觸理心
2013年1月1日

我們是 2013 年香港中文大學學生會心理學推廣學會 -- Psynapse 觸理心。我們旨在向中大同學及大眾推廣心理學知識，每年於校內舉辦活動如展覽、工作坊等，而對外則聯同香港大學學生會社會科學學院心理學學會、香港城市大學四大心理學節籌委會及香港浸會大學心理學學會的同學籌辦「四大心理學節」，策劃及推行一系列活動，用深入淺出的活動內容向普羅大眾推廣心理學知識及釐清普遍市民對心理學的誤解。

收回讚 · 留言 · 分享

2013

主要參考資料：

1. Bordens, K.S., & Horowitz, I.A. (2002). Close Relationships. *Social Psychology* (2 ed., pp. 364-365). Mahwah, New Jersey, London: Lawrence Erlbaum Associates.
2. Baumeister, R.F., & Wotman, S.R. (1994). Perspectives on Unrequited Love. *Breaking Hearts: The Two Sides of Unrequited Love* (pp. 22-28). New York and London: Guilford Press.
3. Baumeister, R.F., & Bushman, B.J. (2010). Attraction and Exclusion. *Social Psychology and Human Nature* (2 ed., pp. 345-346). Cengage Learning.
4. Weinberg, G. H. (2002). Why men won't commit: Getting what you both want without playing games. New York: Atria Books
5. Ackerman, J. M., Griskevicius, V., & Li, N. P. (2011). Let's Get Serious: Communicating Commitment in Romantic Relationships. *American Psychological Association*
6. Moore, B., & Isen, A. (1900). Affect and Social Behavior: Studies in Emotion and Social Interaction. Cambridge University Press.
7. Sternberg, R., & Weis, K. (2006). *The New Psychology of Love*. Yale University Press.
8. Lyon, L. (2009). Using Positive Psychology in your relationships. *US News Reis, H. T. and Gable, S. L. (2003). Toward a Positive Psychology of Relationships. Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp. 129-159). Washington, DC: American Psychological Association.
9. Harris, C.R. (Dec., 2003) Factors Associated with Jealousy Over Real and Imagined Infidelity: An Examination of the Social-Cognitive and Evolutionary Psychology Perspectives. *Psychology of Women Quarterly* 27: 319-329. doi:10.1111/1471-6402.00112
10. Buss, D.M., Schmitt, D.P. (1993) Sexual Strategies Theory: An Evolutionary Perspective on Human Mating, (Vol. 100, No. 2, pp 204-232) *Psychological Review*. American Psychological Association. Inc.
11. Cann, A., Mangum, J.L., & Wells, M. (Aug., 2001). Distress in response to relationship infidelity: The roles of gender and attitudes about relationships, (Vol. 38, No.3, pp. 185-190) *The Journal of Sex Research*

圖片來源：

http://www.urban.ro/wp-content/uploads/2008/08/chuck-bass-and-blair-waldorf_tb628.jpg
http://www.rcgates.com/images/triangle_exp.jpg
<http://ifyouaintcheatingyouaintryin.files.wordpress.com/2012/05/cheatingg.jpg?w=584>
http://4.bp.blogspot.com/-0uEgRKvf2uQ/T1Kaeaq2uuI/AAAAAAAAAAvY/aGROjdDxLUc/s200/A_Heart_Beat_.jpg



www.facebook.com/psynapsecuhk
email: psynapsecuhk@gmail.com