

青少年的心靈改革 ——從兩性親密關係談起

林顯宗*

壹、前言

「少年不識愁滋味，爲賦新詞強說愁」，惟有智慧始能化解青少年異性間親密關係所導致的恩怨情愁。

台灣地區經濟富裕化，政治民主化，社會多元化，連帶地個人趨於個性化，價值分化，而青少年正是社會體系之一環，大社會激烈變動，連帶的衝擊青少年的次級文化。多元開放的社會，原是人們所追求的目標與最佳生活方式，但過程中卻也帶來社會的迷亂或謂社會失序，此迷亂的現象，也正步步地席捲青少年心坎，其具體表徵就是一些令人觸目驚心的行徑：瞄一眼，刀槍相向，強暴，爭風吃醋，蹂躪情敵至死，真是令人驚嘆，社會到底怎麼了，青少年到底出了什麼問題。

當然青少年問題出現，自有學校、教育，治安機關等有關當局，甚至慈善機構以及有識之士，相繼提出呼籲，要重視青少年問題，要家長多關心子女，並提出解決對策。然新人類的青少年課題之出現，有其社會背景，並涉及心理、家庭、教育、法務、輔導等多種層面，本小論不以廣泛的角度探討，筆者有感於近來發生多起因愛生恨的情殺事件，悲慘至極，主體含蓋國中生至研究生，故本小文擬

* 作者現任國立政治大學社會系教授。

以兩性親密關係所衍生的愛與恨，一探男女恩怨情愁。

貳、千古兒女為情愁

一、愛也深深，怨也深深

「性別角色的扮演，來自社會的賦與」。原本個人出生於天地之間，在哇哇落地之時，男孩女孩只是生理上的差別，在心理上並沒有多大的差異，因此，在進入小學之前的小男孩與小女孩，不論是同性或異性，只要合得來，就一起遊戲、一起上幼稚園，相親相愛，過著天真無邪，純真的歲月。

一直到了進入小學左右，由於文化價值，對男女性別角色期待不同，對男女孩也就各有要求，寬嚴不同，因此兩性在遊戲團體上開始對抗，採取敵對的態度，到了十二、三歲，第二次的性象徵出現，與異性相處，感到羞澀與性的不安，而變成嫌惡異性，進入兩性關係的「嫌惡期」。成人社會對此的處理態度往往傾向於「性別隔離」。

到了十五、六歲，生理的性逐漸發展，開始對異性，抱持著關心，對於異性覺得有一股吸引力，男孩子覺得女孩子細膩、溫柔、優雅，觸發著欲接近的好奇心，只要有機會，就想接近異性，而女孩子也開始感受到男孩子的魅力，諸如：粗壯、性格爽朗、豪氣萬千、值得親近。此時的女性，在服裝上開始打點，以顯現媚力，吸引異性，這可說是對戀愛開始憧憬。

二、人生自有情癡

但是，在這情竇初開的階段，由於正處於摸索時期，一遇到心儀的對方就心跳加速，呼吸急促，血糖升高，臉色蒼白，導致行為表現得非常笨拙，並在觀念上，又充滿遐思及幻想，對於對方，又愛慕又敬遠，加上擔心受拒絕的自尊心受損，因此常出現風情萬種，但不知如何訴情之嘆。逢此困境，即使鼓起勇氣一試，就是獲得對方的接納，達到相愛的境界，但是礙於「生涯發展的壓力」隨即憂慮

亦伴隨而生，痛苦必然會多於喜悅。只是，初戀雖是表現最差，常常沒有結局，卻也最難忘。且這一階段的感受，常銘刻於戀愛者的心上。

接著戀愛開始，到了青春期的生理發育成長，因此使得心理產生變化，此係基於原欲（性本能的成熟）所驅動。一個人只要是在精神上與情感上，達到完全成熟的階段，就會配合著理性和感性，選擇自己心目中的意中人，而追逐異性，開始談起戀愛。新辭典，對戀愛二字解釋，「男女彼此相愛，捨不得分離」。

三、感傷的年華

在青春期的心理中，表現在異性追求特別強烈，個人若不能和異性建立親密關係，往往感到孤獨、寂寞、疏離，不能自處。此係基於青少年心理所致，而青少年在異性關係表現出以下特質：

其一、性本能在思春期顯現，即使當事人沒有意識到，但是隨著生理的成熟，所具有的原始衝動逐漸顯現。青年人受到此種不明顯的潛在因素所驅動，對異性產生矇矓需慾，這種欲求在內心作用，引發春心盪漾，察覺異性深具魅力，而夢寐以求。

其二、容易感動：在日常生活中，感情佔著很重要比重，感情特別豐富，因而青年、無論男女均容易感動。

其三、容易幻想：青年人往往由過去與未來，來建構他們精神上的時間觀念。亦即在現實生活當中，「現實」與「空想」往往沒有很明顯的界線，這兩者的本質完全由想像力加以穿透。對於經驗上能夠體驗的事實，較不喜歡，但對於未知數，可以揮灑想像力之處大為滿足，因此較引起注意力的，為新的事物、以及妄想。

其四、容易感傷：由於感情的衝動，和想像力特別的豐富，當然兩性在交往中，最容易在內心留下來的是感傷。

四、戀愛約會的正反功能

人逢青春分外好，青春如相遇相互吸引的異性，則進入實質交往的約會階段，

戀愛約會是結婚的前奏曲，有其正面意義，然如若不慎，亦有引以為戒之負面功能，戀愛的功能，茲就社會學之分析，歸納如下：

1. 娛樂功能

只要付出一點點小小的代價，就能夠換取最大的快樂回報享受青春的喜悅，那就是約會，青少年約會所要追求目標亦以此為首。

2. 獲得同儕團體的地位

在同儕團體中，男孩子如能交到一位團體當中公認的追求對象，則這位男孩子在團體當中自覺非常有面子，一個女孩子能受到一位俊男的青睞，在女兒圈中也能提升一己在同儕團體中之地位，亦即男女透過戀愛可滿足自我需求。

3. 學習社會化過程

藉由與異性相處，可消除對異性的神秘感，糾正錯誤的觀念。對於青年男女，有助於扮演將來進入社會時，採取合適於社會所期待的社會角色。

4. 鏡中自我之效

約會的過程，可說提供了一個學習的情境，以有效的改進彼此互動的技巧，增進人際關係能力，由他人對自己的反應去體驗。男女雙方均在此種互相刺激反應的過程中，發展其人格。

5. 提供配偶選擇

透過進一步的約會，可瞭解是否可長相廝守，今日社會，價值多元，人際關係複雜，因此雙方的認知，生活方式等，往往差異頗巨，而經由約會過程，可以日久見人心。

6. 有益婚姻生活的適應

由於在戀愛期間，對彼此的人際、嗜好、未來發展等事，先取得理解，有助於準備婚姻及家庭生活。

以上六種功能當中，同時蘊含著兩種逆功能。

其一、即如第一項的娛樂型約會，青少年主要以外表吸引力等，青年文化價值，做為取捨對象的基準。此種價值和有意結婚之選擇配偶約會有很大的差別。這兩種戀愛方式，受到不同的價值與規範所支配。成人價值中，男性著重於職業

能力，女性則著重賢妻、能就業之特質。故戀愛時的評價，常導致父母與子女之間的衝突。

其二、地位取得型約會，係以對方的優越條件，提供自己在同儕團體中之地位，做為約會對象的著眼點；相對的，失去對方時，也會帶來自己在同儕團體中地位之喪失，在恐失去對方時的倍感淒涼下，常混雜著以性為吸引對方的手段。約會的地位競爭，一旦演變成激烈化，失敗者嘗受自卑，被遺棄的滋味，且受空虛的折磨，內心創傷大，甚或演成人生憾事。

參、人類懼怕孤獨

而親密關係之所以值得探究，在於「我們不能孤獨的走上人生旅程」，每個人成長過程中，或多或少都經歷過孤獨、挫折、以及情緒和精神上的空虛之痛。這些痛苦可說是「愛」沒有確定的緣故。今日世界，在家庭仍為人類所需的前提下，男女之間的互動將必持續，學習兩性間如何建立親密關係的知識也就不可或缺。筆者以為，經由親密關係之學習，透過婚姻，男女共組家庭，考諸史實，乃人類社會進化之結晶，至今難以動搖。其理由諸如：

一、青春不留白

人生的每一個階段，都有重要的任務要完成，而一個階段課題的順利完成，也將促使下一個階段的順利發展。就個人的生命週期而言，到了青春期的男女最重要的課題，無非是與異性關係的發展。而此時期兩性互動關係的良窳，將直接影響到感情的穩定成長與爾後婚姻關係的維持。而兩性能否經由親密關係的建立，進而成家立業，獲得幸福，大多數的情況，係建立在和諧圓融的關係上。

二、性格得以安定

人類社會隨產業的發展，家庭的功能也不斷的縮小，但是家庭所擁有的功能當中，至今仍無法由其他制度取代的功能之一，即是成年人透過婚姻的關係，維

持性格的安定。經由婚姻關係，男女之間的彼此盡心盡力，屬於無限的責任與義務，此種關係，唯有在家庭中才能夠獲得，而家庭中成員所提供的情緒性相互支持，為其他團體組織所無法取代。

三、情緒的慰藉

個人需要與異性建立親密關係，在於可透過情緒的慰藉，平撫空虛與落寞的心靈。現代人的人際關係，頻繁而複雜，為適時的適應各種狀況，使得人際之間的往來，出現表面化、形式化、短暫的關係，未能深入感情的交流，也就無法達到心靈深處的溝通，因此個人出現孤立化的傾向，心靈深處常覺空虛感，須有感情的慰藉與支持。

也就是人人需要有個遮風避雨的場所。當我們在社會上為生活奮鬥時，總有些挫折，人生所遭遇到的事情，又不能盡如人意，因此，如能有一位異性知己的鼓勵與安慰，在人生的旅途中，將增加奮鬥的勇氣與旺盛企圖心。而男女經由相識而結合，共同組成家庭，其最大的功能也就是情緒上能獲得穩定的發展。

四、在於天長地久

這也是人類成立婚姻的重要意義之所在，由於婚姻以永續的觀念為前提，不在於短暫的曾經擁有，而在於天長地久。婚後的兩人生活漫漫久長，如所愛非人（當時認識不清），婚姻生活將是悲慘淒涼，了解男女如何建立親密關係，並有效經營維持，格外重要。

一個社會，即使是允許離婚或離婚的觀念已能受到普遍的接受，或社會上存在著離婚率很高的事實，但尚未有社會鼓勵或歡迎離婚的例子。因此組成家庭成員的選擇，成為家庭能否穩定建立的重要關鍵。因此婚姻的美滿與否，事實上可溯自青春期開始，亦即兩性親密關係能否穩固建立，更影響長遠的婚姻生活，甚至子女的幸福。

就以最先進的美國為例，近年來雖然在性愛、婚姻與家庭生活的態度上有很大的改變，但是絕大部份的人最終仍選擇婚姻，此種傳統的價值、趨勢並沒有改

變 (Skolnick, 1996:226)。

親密關係為成人社會尚無法取代的課體，青少年的種種嘗試，無非是進入成人世界的一項前奏曲。今日，許多成人尚且為兩性親密關係迷惘之際，對於「未教而戰」的青少年，更情何以堪，也就更值得我們的關懷。

肆、愛的課題、永受關心

大體上，在社會價值內化之下，就連「小孩在遊戲時，都會玩我長大要結婚戲碼」亦即，長大後要與異性交往，眾人皆有所認知。然而親密關係包含愛與恨，嫉妒等心理甚或潛意識層面，且戀情多變，令人不易理解，因此常令人感歎「情為何物」。然人們對於「愛和親密關係」的問題關心不減。尤其，所感到興趣的主題有：

(1)如何示情

許多人期待科學能告訴他（她）如何向一位心儀的人表達情意（如何去愛一個人），以及如何選擇一位能情投意合的愛侶。

(2)為何男女之間會一見鍾情？

素未謀面，為何只要看上他（她）一眼，你一輩子都想他（她）。

(3)人生為何有「情痴」

「胭脂淚，相留醉」。有人在一見傾心之後，進而兩心相繫，朝朝暮暮，誓言永不分離。是什麼因素使得男女倆情永浴愛河，天長地久。

(4)無情為何惱多情

那些因素使得男女兩人關係日益褪色，相看兩相怨，再看更傷心。「儂今葬花君笑痴，他日葬儂知是誰，一朝春盡紅顏老，落花流水兩不知」，曾經有擁有的愛情，為何落得「此情可待成追憶」

(5)為何情有獨鐘

天下有那麼多男（女），為什麼偏偏只喜歡上特定的一個人？能和喜歡的男（女）性親近交往，卻為什麼始終發展不出戀愛關係，最後仍以普通朋友收

場？

反之，曾是親密的一對戀人，成爲人人「只羨鴛鴦不羨仙」的對象，有一天卻好景不常突然分手了，這又是爲什麼？而對於本來沒有愛情的男性（女性），卻在不知不覺中，墜入情網，產生激烈的感情，又是怎麼一回事呢？

對於這些主題，近年學術界致力於探討，但仍有其侷限性，其原因在於情、愛具有相當的「經驗性」，非知識所可描述殆盡，是故不但易遭誤解，且也是相當依賴體驗的「冷暖自知」。因此，諸如科學仍然不能窮盡一個男人爲何會愛上一個女人，相對的一個女人爲何會愛上一個男人。再者愛和吸引力有諸多解釋，但仍無法預測誰會愛上誰，以及仍無法理解爲何有人無愛難活，但有人在喪失愛之餘，卻無怨無悔，在愛路上瀟灑的走一回（Skolnick, 1996:226）。

休士曼（Huesmann, 1980）曾致力於戀愛預測模型（Toward a predictive Model of Romantic Behavior）的建立。他指出愛情之所以無法有效的預測在於：(1)要將愛情的因素付諸實證研究有其困難性，(2)傳統上許多社會心理學者在心理上存在著陰影作祟，因他們的信條是，用純理性的數學公式與電腦程式，無法描繪出人類的社會行爲。

如此導致人們既期望科學能給予愛的答案，但又矛盾地認爲愛是感性的，用科學去探討愛將會降低愛所令人魂牽夢縈的美感以及令人心情蕩漾的想像空間。

美國心理協會曾在幾年前，在一場辯論會中，指出將愛帶到實驗室研究的情境，有違人性化。但也有學者對此觀點提出反擊，認爲我們必須學習愛，我們必須能去教導它，理解它，預測它，除非人世間已不存在著仇恨與猜疑」。

戀愛心理雖神秘難解，但只要知道方法仍可解大部分之惑，了解愛之結構之後，將可不再暈頭轉向。

伍、情之為物、多意難解

親密關係最重要的因素爲愛。然而何謂愛。論者對於愛的本質和意義的界定，可說莫衷一是，不僅詩人和小說家之間有不同的看法，學者之間看法亦相異，但

大多同意愛是模糊（elusive concept）、多義的，Skolnick（1996）指出如果將愛過於單純的界定，就會僅觸及愛的單方層面，無異瞎子摸象。以下列舉一些愛的界定：

一、至情至性的人類連帶：愛的關係（Skolnick, 1996:226）

二、愛之一字，在很多情況可以由「喜歡」或「欣賞」，加以替代。

例如在日常生活中，所表現的喜歡你。同時，愛也經常與性及情慾相混淆。當有人說我愛你時，也許是對你的身體有興趣等（Pocs, 1989）。

三、休士曼（L. Rowell Huesmann, 1980）提出戀愛之樹的追尋

他首先對於愛情加以界定，休士曼指出愛情是男女二人之間，具深度的互動行為，彼此相互影響，並藉由彼此的交換，令戀人雙方獲得滿意的酬賞（reward）。而在此所謂的酬賞包括性慾望的需求等，一方期望什麼，而一方給與什麼的滿足程度。

休士曼特別強調互動的重要性。他指出，對於在戀愛中的人來說，兩人感情的維持，在於每次的互動過程品質，而事實上戀愛的本身，也是串聯無數次互動行為而成，上一次的互動品質良好，感覺愉快，將是蘊釀下一次約會的關鍵點。亦即，每一次的互動行為，均會決定交換的酬賞，以及是否進入更深入的下一個階段。

休士曼認為每個戀愛之人，在自己心目中，都刻劃著一個可供追尋的愛情樹。當其在尋尋覓覓的過程中，遇到一棵枝葉茂密，果實豐碩，結實累累時，尋愛者，將會試圖找尋能夠攀爬的樹幹，以正確的位置，試圖摘到果實。當然，摘愛情之果者，也會望著另一顆，繼續摸索前進。

因此，他將墜入情網（falling in love）界定為一種不斷加深互動深度的過程，直到最後階段的兩心相許。

四、Freud將愛視為抑制企圖的性〈aim-inhibited sex〉

五、愛為酬償的交換

許多學者（AltmanTaylor, 1973; Huesmann & Levinger, 1976; Leik & Leik, 1976）相信愛是一種交換關係。在此交換過程中情侶藉由付出和酬償互相滿足彼此的需要。當追求者提出需求，被愛者回以更大的需求滿足，此種情緒經驗實現相互滿足，並增強彼此的依附關係。當情侶相互間將對方的滿足和安全感視為與自己一樣重要時，愛就存在於二人關係之中。

六、愛為個人價值的賦與

井上美惠子（民78）指出對於人類愛是永恆的主體。如果以一句話來說，「所謂愛就是受到有價值的東西所吸引。」在此種情況下的價值，並不一定具有客觀性，對於某個人來說，是主觀的。換言之，因某人的付出愛，也許可以給予對方以價值。

七、愛為依附之紐帶

依據Bowlby（1969）的說法，從靈長類動物演進的過程中，發現人類與生俱來就對孤獨有恐懼感。靈長類和早期的人類怕黑，怕陌生，怕孤獨的存在，甚至仍然存在於現在世界。他發現在群體中的孤立個人，會積極的尋找性的伴侶。個人終其一生都需要依附的伴侶，人生在每一個階段，都須與某人或更特殊的個人建立強烈的紐帶關係，只要這個紐帶的存在，在這世界中就有心理的安全感。而當他們因分離或死亡而導致破裂，他們將變得焦慮與沮喪。

由於愛的多意性，古希臘文中，並沒有「愛」這個字，他們觀察浪漫愛（romantic love）（Norman G., 1993:48-49）有不同類型。

(1)愛慾（eros）

係指兩人間濃烈的感情（熱情），包括對性愛的渴望，當事者以討好對方為能事。

(2)伴侶愛 (Storge)

係指愛戀與友誼之間強烈連結，兩人樂於陪伴，從事相同活動，彼此感受輕鬆，較鬆弛或較少熱情的約束。

(3)奉獻愛 (Agape)

屬一種自我犧牲的愛。彼此關懷幸福，默默表達，方式溫和。這種型式的愛不求回報，但求對方能過著幸福，即心滿意足。

(4)歡愛 (ludus)

此類型屬於放蕩形骸與玩樂主義。視愛為一場遊戲，缺乏長期的承諾。此種形式的愛人多少以自我為中心，且性行為放縱。

(5)狂愛 (mania)

這是一種近似癡狂著魔的愛情。企圖獨占對方，令對方沒有迴旋的空間。對於彼此的關係焦慮不安，此種焦慮導致對愛的不安全感。經常要求對方，信誓旦旦保證愛情。

由於愛有多種類型，因此就學理歸納，愛可歸納為以下種類：

①朋友之愛

指朋友之間相互信任與推心之下產生的感情。緊張情緒較低，但較持久，也沒有生理上性慾的要求。

②嬉戲之愛

以愛情為遊戲。以征服對象為主要目標，只取而不給付，沒有誠心誠意。

③熱情之愛

這一類型的特徵，在於光只是一味的要求對方。它出現的背景，來自性慾的支配。

④理性之愛

現實主義的愛。以先入為主的條件和標準（社會主流價值）來取捨所愛的對象。

⑤佔有慾之愛

以完全佔有對方的一切為目標，不允許對方有迴轉的餘地。得失之心較重。

⑥付出之愛

一種非自私的完全付出的愛，自我犧牲。認為愛是付出、給予而非獲取。類似柏拉圖式的精神戀愛，只求奉獻而不求回報，就是屬於此種類型的愛。

⑦伴侶之愛（Companionate Love）

長期相處後，彼此發展出的互諒互信的愛，感情穩定性較長。是持久的瞭解性的愛。伴侶式愛情常常是發生在羅曼蒂克愛情高潮之後。當雙方情緒穩定下來以後，互相分享苦與樂，互相關懷和惦念，互相建立和維持這一份感情。它雖然沒有爆發式的火花，但彌堅持久，雖味淡但猶香甜與甘美。社會學家與心理學家皆認為男女之間的愛情如果能兩者兼具：有羅曼蒂克的火光和刺激，也有伴侶式的穩重持久，將是最理想的，也是最有意義的。

⑧理想之愛

這一類的特徵，在於異性之間，以動態的戀為因，而導致靜態的「愛」的結果。兩者因緣際會，互為因果，才蹦出燦爛的愛情火花。在要求之餘，也相對的給予對方，供與需保持著均衡關係。期盼著擁有對方，同時也允許對方擁有自己。這種給和得的不同本質的因素，同時在一男一女的交往中，同時並存，產生適當結合與巧妙的配合，這種形態可說是一種理想的型態。

將個人的交往方式，對照以上分類，可以自知自己所採取的行為模式。能兼顧浪漫與伴侶式愛情式較理想的，而非一味激情。

陸、愛的論說

以下將針對一些學者或學說對愛所做的闡述，透過不同的觀點的論述，將可進一步理解情為何物。

一、梭羅蒙（Solomon）和杜諾夫（Tonnov）的「浪漫愛的經驗」說（The experience of romantic love）

1. 享受愛與關懷

愛可說超越了時空，由哲學家經由不同時代的浪漫愛探討，透過邏輯思考所得的內涵與心理學家採用現代心理學的方法，所得到浪漫愛意義，竟是那樣的近似。

近年哲學家與心理學家，對於愛的課題，有更進一步的分析。哲學家Robert Solomon透過哲學與歷史背景，分析愛的概念，心理學者Dorothy Tonnov透過面談、正式與非正式問卷調查，日記資料等分析500個個案，儘管這些受訪者殷勤談論個人的獨特遭遇與情緒性的經驗反應，但她驚覺接受訪談者的感受極其近似。在她所分析的樣本中，儘管所投注的熱情與時間輕重有別，但是他（她）們的共同點是，在親密關係中，彼此享受愛與關懷。

2. 基於性、但非唯一

再者，基本上他們共同認為浪漫愛係基於性的需求，但並不是唯一。浪漫愛的對象是潛在的性伴侶，並不限定於異性之間。而他（她）們所指的性並超越狹義的生殖器官，涵蓋所有的愛的器官，如眼睛的凝視，愛侶深情款款的凝眸，凝眸時間的長短正與兩情相愛的深度有正相關。

3. 愛是一種情緒

浪漫愛涉及思想和感覺，是極為複雜的心理狀態。愛的情緒就像人類其他情緒性的心理反應，並不是單純的感覺，而是經由精心的建構—經驗的複雜建構而成。就像一部戲的上演，當事人是導演也是演員。一個人在愛時，就住進愛的特殊世界，而將其他因素排出在外。

這個世界是我們所熟悉與孕育無限可歌可泣愛情故事的場所，羅密歐與朱麗葉，成千上萬的故事與小說，令人同聲一哭。

在這個世界裡，倆人將幻影集中在彼此所建構的狹小空間，彼此關愛、照顧。而將其他事務視為毫無價值之物，障礙或干擾。它是一個充滿神奇宛如魔法般的

世界，它能夠將普通黃昏的彩霞，幻化成一生充滿希望的燦爛光輝。

4. 愛具互惠性 (Reciprocity)

「愛人者恆希望自己的心上人，投以我也是永遠愛著你的信號。」「郎有情，妹有意」，相親相愛在一起。」是愛人彼此間的深切期盼。

愛是一種在所愛伴侶身上，尋找互惠對待的強烈情緒。尋愛之人念茲在茲、朝思暮想，夢寐以求（做白日夢），係祈求所愛的人，能對自己明確的表達，此情永不渝的信號。愛的最吸引之處非關擁有，不在性愛，不在最終的結婚，而是令人「如醉如痴、心神蕩漾」，「盪氣迴腸，千迴百轉，心曠神怡，扣人心弦」的彼此互惠性。

5. 分享認同

愛的重要元素為「分享認同」的感覺。愛具有將兩個自我，轉換為形影相隨雙位一體的效果。他舉出希臘神話中，宙斯將人體一分為二，自此人類一直在尋找失落的另一半。

6. 具不穩定性 (instability)

「喜榮華正好，恨無常又到。眼睜睜，把萬事全拋，蕩悠悠，芳魂消耗！」

「厚地天高，勘嘆古今情不盡，癡男怨女，可憐風月債難酬。」

——紅樓夢

霎時間，靜如宮女思春的一顆心，如千軍萬馬，如石沈大海，如火山爆發。翻騰！下沈！

杜諾夫 (Tonnov) 描述愛有如情緒的雲霄飛車，將戀人從無上的快樂，帶入絕望的深淵，並一再重演。兩人相處經常演出恩怨情愁：

「愛之欲其生，恨之欲其死」

「機關算盡太聰明，反算了卿卿性命……一場歡喜忽悲辛，嘆人世，終難定！」

戀愛中人由於心緒不斷起伏，（盛開）的炙熱浪漫愛，不僅像雲霄飛車，也像蹺蹺板一般，當神秘感或不確定感以及擔心受拒絕等感覺漸減，愛的感覺會喪

失。事實上，假使愛的反應太快，或太過直截了當，會窒息愛的感覺。

索羅蒙（solomon）也認為愛是不穩定的。分享認同與使兩個自我形成一體，隨著時間的綿亙，是很難持續下去的。因此索羅蒙認為愛不是結合狀態，而是渴望結合為一的過程，看似達到，接著又朝向分離。

二、斯湯達的無意識異性形象說

法國心理學家仲馬在他所編的心理學總論中，親自執筆撰寫愛這一章，他非常重視斯湯達的戀愛論。時至今日，斯氏對於愛的觀察仍留下不少膾炙人口的智慧之語：諸如「戀愛是自我陶醉和希望之間的一種鬥爭」。「開始戀愛，只需存著少許的希望就夠了」。「愛情……猶如一場熱病，來也匆匆，去也匆匆。」

1. 戀愛4類型

斯氏曾經把戀愛分為以下四種：熱情之戀、趣味之戀、肉體之戀、虛榮之戀。其中最主要的、最根本的首推熱情之愛。

2. 熱情之戀之特質

①情多處、烈如火——長期亢奮

熱情乃是情感長期處於亢奮狀態，其中伴隨著憤怒或恐懼的突然湧上心頭、心跳加快、呼吸急促、血壓升高，及伴隨其他一切的身體變化。熱情之戀會引起激烈的、身體的變化。熱情既然是持續的狀態，就不能只是短暫的反應。它的產生與意志無關，它的消滅也與意志無關。

②魂飛魄散—三魂蕩蕩、七魄飄飄

熱情之戀者可以眼見自然景致，呈現新鮮無比，他們會覺得此情此景未曾有過的亮麗，不消說和愛情有關的事物，心動不已，甚至連毫無關係的事物也可以深深的感動，人生一切都充滿神秘而神聖的色彩。這宛如把西廂的花影，疑為伊人芳蹤一般——「待月西廂下，迎風戶半開，隔牆花影動，疑似玉人來」。

熱情之戀心裏充滿幸福的幻想而沈醉其中，就如「被愛妄想」所表現的：凡是與戀愛無關的事情，逐漸失去了感觸，少有注意，在這深愛的狀態裏，對於任何兩人以外的事情亦不表關心。對於正在熱戀的男女來說，兩個人完全幻化成一

體，他們體驗到完全的一致，進入恍惚狀態，遺忘了自我（宮城，民77:31）。

③宛如被愛妄想

被愛妄想係指妄想者和對方並無任何情緒交流，卻相信自己與對方是完全融合的、一體的，彼此相愛。妄想者很想跟這個人談情說愛，但事實上並無可能，僅活在假想愛情世界中，並以此愛戀者為一切生活中心。「被愛妄想」由於僅是幻想，因此隨著時日一久希望破滅，會出現忿怒，最後可能演成攻擊心目中的偶像。

④妳儂我儂、合而為一

在熱情戀愛的時候，對方與自己就像母親與剛生下的嬰兒一般，完全是「母子連心」的或合一的，人我之間，失去區別。自他（她）的區別完全不復存在，是一切熱情戀愛共有的性質。

⑤熱情之戀之後續發展

熱情之戀之所以出現，係結合「個人特殊、先天的素質」，「幼兒期社會化所型塑的性格」，加上「有理想對象的出現」等因素，因緣聚會，相互激盪所形成。

熱情之戀是感情持續著緊張、亢奮的狀態，然世間兒女真有永恆不變「海枯石爛，此情不渝」的戀情嗎。對此有三種可能性出現：第一、清風明月、情海無波：戀情有了結果，由於結婚的關係，使得激烈的熱戀波瀾，不再興風作浪，趨於平靜，變化為類似友誼的形態。第二、熱情重挫、急遽降溫，屢見不鮮。第三、因愛生恨、此恨綿綿，情關難過，遇上所謂的「桃花劫」，原本的愛有時會轉變為恨。

三、無意識的異性形象

（一）戀愛的過程

斯湯達在其戀愛論『De l'amour, 1822年』中指出，自己刻劃的無意識異性形象成為戀愛的動機。「被愛妄想」的發展，是經過希望、憤慨、攻擊等三個過程，而一般性的熱情之戀也有相同的過程。然而，正常的戀愛，尤其是成功的戀愛卻

只有第一階段的存在，心懷強烈的希望。憑當事人的揣摩心意與想像，建立類似妄想體系的存在。斯氏把戀愛成立的過程稱為結晶化，其一般的過程如下：

- ①衝擊—他是個了不起的人，她「美若天仙、玲瓏有致」，首先對於愛慕的對方產生優越、美麗的贊歎感情。這種贊嘆將成為戀愛的契機。
- ②接近的願望—想和對方在一起。內心萌生：「我希望跟那個人在一起，如果能夠跟他親嘴，那是多麼興奮的事！」，心想至此，飄飄欲仙。
- ③出現希望—出現也許能在一起的可能性，一但出現這種希望，就試圖努力的欲了解對方，打探對方的底細。無論是如何矜持，怎麼慎重的女性，只要心存希望，都會付出心血。他們的一舉一動，他們的態度，都會反應出內心的砰然心動、不平常；感情非常激烈，恰與內心的欲隱藏祕密背道而馳。
- ④發生真正戀情—出現二位一體的欲求及跟自己愛慕的人或愛自己的人接觸，經由感受對方的殷勤，領略快樂。
- ⑤結晶作用—亦即美化對方。情人眼裡出西施在此階段出現。靠想像力和解釋，把對方理想化，看不出對方的缺點，視對方為「美玉之無瑕」。在此階段感情飛躍的成長。
經過結晶作用的結果，將現存的人經過想像力加以包裝後，實際上呈現在面前的人，真正的本質已經受到掩蓋，成為完美無缺的存在。透過自己想像空間所造成的印象，取代了現實存在的人，出現「當局者迷」的情境。
在「旁觀則清」的客觀，冷靜的人來看，覺得很荒唐，或「一無是處」的事情，他也會認為非常美好，這就是「情人眼裏出西施」了。
- ⑥疑惑的出現—把對方型塑成理想的存在之後，告一段落之餘，就開始有所反省，與其說是反省，毋寧說是疑惑。懷疑對方對於自己所投射出去的愛情，沒有確切的反應，而出現不安的時期。種種掛慮，油然而生。心裏懷有疑惑，乃是探詢愛情虛實，極為自然，深具智慧的手段，不過對於自己所擁抱的幸福會將出現存疑，感到動搖，連帶地內心會出現不安感。
- ⑦重現新魅力—疑惑就是愛的測驗，憑自己的觀感，假設許多情景，一一加以檢驗，經由確認對方的愛而消除了這種不安，發現了新的魅力。這便是斯氏

所說，「用一隻手去摸著安全而幸福的岩石，卻又走在可怕的絕壁之路那種心理狀態」。「相對的如不能消除，將埋下失戀的種子」。（井上，民78：309-310；宮城，民77：36-38）

（二）無意識的戀愛對象選擇

前述戀愛的起因，來自第一階段的衝擊，經由衝擊，驚嘆她（他）的優點，但此種衝擊的力量，並不必然很激烈（宮城，民77:38）。平日平靜的交往者中，也可已發現其優點，而內心起漣漪。

①來自於無意識深層

總之，戀愛的發生是在某一時期開始注意到對象，而選擇為戀人，而選擇的機制並非基於意志力、冷靜的選擇。斯氏認為愛情確要經過選擇，它與性慾不擇對象迥然不同。而戀愛對象的選擇，係基於一體感（二者合一）的選擇。

問題在於，為何要選擇那個人為戀愛對象？要決定這一件事是非常困難的，因為它是無意識的。當然一個人之所以有戀情，也可以舉出具有美貌，聰明、善體人意等，但此舉並不能解釋何以會對某特定個人產生愛情。

②一見鍾情為無意識典型

某人一項特性，有時可改變男女兩人關係的總體。此最典型的例子為一見鍾情所顯現的無意識對象選擇。此意味著以極少條件可能產生戀愛的「部份魅力」。

③混雜著性魅力

我們不能否認世間男女真有單純一見或一聽或一聞鍾情的存在，但凡是偶然的刺激，而發生的好感，往往混合著性的魅力。

總地來說，斯氏結晶化的想法，係主張透過想像力使對方完全美化，他認為並不是對方具有價值（客觀的），而是當事人認為有價值的（主觀的），這就是戀愛，基於想像而成立。當然這種想像所建構而成的形象有時候會被破壞的，因為它不是永遠存在的。

三、史登柏愛的理論

1. 愛的三元素

史登柏是耶魯大學的心理學教授，他指出「愛，藉著許諾、親密、激情三個要素，構成人世間的互動，創造出無數悲歡離合。愛似乎是人類最可愛天賦之一，但也由於它的可愛，一旦處理不好，危險性高不可預測。美好的時候，所有的溫馨、幸福都集結於一身；麻煩來時，則是束縛、沈溺、痛苦、追悔接踵而至（古碧鈴譯，民76）。

2. 親密感

「愛意未明，親密感反而高漲」

兩人感情在試探期間，若關係處於分歧或不確定階段時，很在意感情的投入與產出，情緒反而高漲。這種情形通常發生在關係開始建立期，彼此的狀況不甚確定，爲了清楚對方的心意，就只好繼續嘗試，或不斷地揣測對方的心意。這種不確定感，使得相互的情感和親密感飛躍成長。對方若變成可預測時，情感表達和親密感也就隨之減少。

當親密感趨於穩定之後，不再有特別的感覺，從外表看來趨於平穩，此種情況有二種可能，其一，缺乏親密時，可能意謂著該關係已死，親密感已逝。其二，親密感可能仍潛藏著；這關係或許依然緊密，卻由於關係穩定，無法體會，一旦有事才警覺彼此真實的情感。

3. 激情

激情，係指能喚起人們心理上的注意力，更熱切的勾起想和所愛的人聯結之念。激情在二人關係中進展飛快，它不是循序漸進的。只是激情來得快，去也快，過一陣後，它往往不再起作用，對同一個人，一但習慣，就煽不起熊熊激情。

4. 許諾

人們去愛某個人，幾乎是在瞬間決定，在不斷互動中，才決定是否以心相許。允與長時期的承諾，這兩者共同維繫愛的綿延不絕。許諾是逐漸提升的，兩人初相識時，並無山盟海誓的存在，當關係穩定成長，則許諾的層次會次第提昇，迅

速高漲。然雙方委身相許後，允諾的作用將日趨平緩。當關係出現裂痕時，誓言將不再有效；若關係完全惡化，恰似春水無痕，允諾再歸零。

隨著時間的演進，親密、激情和允諾的關係深淺將有所變更。過度的激情乃意謂著：身體的吸引比情感上的親密、允諾都重要。而當允諾增強時，表示該關係中的親密和激情已然褪色，甚或仍未存在過。親密感增濃時，表示在這關係中，情感的涉入比激情、允諾都來得多，關係宛如友誼，不像浪漫的異性愛。

5. 戀愛中幸福之源

史氏認為戀愛中之所以覺得幸福在於你希望所愛的人以那些方式待你，與你自認為他對你的方式；差距愈小，則愈感到幸福；反之，距離愈大，幸福感愈少。史氏以為：「期望得自別人的回報，與實際所得到之間，差距愈大時，關係將愈容易惡化。尤其切忌投入過多的熱情。

6. 時時皆有分離的可能

人們下定任何一個決心時，可能僅奠基在瞬息間，但是，相同的事在不同時空下，情況容易改變，人的因素、彼此的期待、相互的關係都一直在改變。隨著一個關係的延互，某些因素的重要性將逐日益彰，有些則否。

四、交換理論對愛的解釋

社會交換理論學者視「愛」為長期互動的產物：感情、關懷、信賴和依賴等，一般認為是愛的要素，而戀愛中人彼此對這些因素的投入使得愛更加穩固。另一方面，社會交換理論也視人類行為是既理性又服膺享樂主義的情境，因此愛不僅是基於人際間關係的考量，它同時也是個人理性的表現和自我滿足的方式。

1. 基本假設

根據Burns (1973) 的看法，社會交換理論假設社會行為可以以報酬的觀點加以解釋。報酬可為任何能滿足個人需求的有形或無形資產。人們企圖追求最大報酬，為誘使他人對自己酬償有所回餽，個人必須先提供報酬給他人，進行利益交換。據此「我愛你」說穿了，也是基於可以在對方身上獲得等同利益。

2. 須有足夠互動時間

基於此前提，社會交換理論對於男女建立親密關係的進展，認為須有足夠時間，如此個人可以在婚姻的市場中，選擇他人與被選擇，並經由互動過程，來決定自己所必須採取的行為模式。

就以進入大學的莘莘學子而言，大學的四年時間，正是提供足夠的男女交往時間與空間，因此一般對此期間稱之為「婚姻的猶豫（嘗試）期」。

社會交換理論者，認為男女雙方願意付出感情的誘因，如能符合自我利益，則此感情的發展將益趨穩固。那麼在互動時間上足夠而游刃有餘者，將會找尋能酬償他（她）的對象作為伴侶。

3. 須有足夠酬償

社會交換理論主張尋愛者在邀約他人之前，必須考慮個人是否有足夠的能力提供酬償給對方，以誘使他人願做出回餽。提出者必須評估受邀者的資質、魅力，以考慮可能的報酬回收，以決定所要投入的多寡。同時提出者，也必須自省本身吸引力有多大，且考量別人是否願對他做投資或可能獲取的回報。個人係經由雙向考量之後，才決定與誰交往。

尋愛者依本身所描繪的理想對象，以評斷足以吸引他的理想對象，以及尋覓欣賞自己吸引力者。如經雙向評估後，覺吸引力相當，一對情侶就可能進展到「佳偶」的境界。尋愛者對於報酬的評估，除考慮立即的回收性，也兼具未來報酬的考量，採綜合研判的方式。因此，約會對象的賞心悅目，並非僅決定於個人的吸引力、風姿卓越、姿色等人格魅力，是否有「長相廝守」之意，更是一項重要因素。

4. 時時面對悲歡離合

隨著初時偶遇的臉紅心悸之後，隨著持續交往，互動增加，逐漸了解到對方的特質，因此從實際互動感受，逐漸取代了粗淺印象。如此，隨互動次數的增加，兩人關係將出現繼續交往或勞燕分飛各奔前程的抉擇。在互動中，如有一方出現抱怨，心生不滿，將使兩人關係陷入低潮，期望的回報減弱或落空。相對地，在過程中如能相知相惜，將使兩人親密度增加。舉凡給個欣喜、好事將近，將較容易出現打動對方的情愫，而提升兩人的親密程度。

5. 人生仇恨何能免

然而感情也會出現停滯現象。根據社會交換理論的說法，兩人交往無法進展的原因，在於：

- (1)報酬具多元選擇：出現新的理想目標，「但見新人笑」報酬交換可從多元資源中，就近取得。
- (2)報酬漸減：兩人交往，使一方察覺所能獲得的利益有限，不足以誘使伴侶繼續投入熱情。在此情況下，兩人的感情背道而馳。

6. 漸入佳境、你儂我儂

相反的，兩人在互動的過程中，彼此獲益良多，獲得不比尋常回報，或一方感受到另一方發展潛力無窮，未來無限美景，如此將促使對方有意識地增強感情的投入。一但彼此所投入的感情漸濃，將會重新評估未來獲利的「質與量」，當兩人關係公開時，參酌社會價值標準評估的考量加重。

7. 我被相互依賴的感覺俘虜

當伴侶間的情感愈親密，彼此依賴的程度也就愈深，彼此猜疑、矛盾、不安全的程度則相對的遞減。由此延伸彼此的一體感，產生對方需要我，如同我需要他的連想。隨著兩人關係的逐步進展，愛和信賴的關係，緊密的相連結在一起。而細究「我墜入愛河了」的實質意涵時，實意味著我被相互依賴的感覺俘虜了。

就以上的戀愛過程解釋而言，失戀者實無須悲傷或過多的感懷，因你可以選擇你所認為的最高酬償，他人也可以。

當然，社會交換理論也承認，此理論並非就能有效地將戀愛解釋殆盡，尤其感情價值具不可預測性，同時所有親密關係亦非全源自社會交換所產生的感情。然就親密關係形態之形成，解釋頗為有效。

柒、情緣如煙雲、年華似流水

「少年子弟，在情緣如煙的感懷中，容易年華老去」。以上本小論僅做一些論說的介紹，但修行全在自己，在情的路上，為免「白了少年頭空悲切」，以下

提出幾則建言，供「青春少年兄」參考。

一、史登柏（Sternberg, 1988）指出愛情品質

如何建立親密關係，史登柏指出10項過程，以保證良好品質。可資參酌：容認曖昧，克服障礙，擁抱未來，追求成長，擁有自信，心量寬大，不須造作，樂觀進取，深具耐心，愛是不自私。如此可構成愛的真諦。

二、最小興趣法則

戀愛中不應有過多的熱情。尤其切忌對某個人感情投入太深。當一方覺得付出很多，卻得不到相同回報，內心將會很不平衡。

兩情相悅男女，對彼此關係的投入，有時候其中一人會比另一人投入得多。在這種情況下，投入較少的一方將主宰這個關係。投入較少的一方，在彼此需求產生衝突時，便可能威脅終止彼此的關係。而投入較多的一方，則因為這個關係對自己重要性較大，而必須承受滿足對方需求之壓力，一個定時炸彈隨時可能會引爆。此即為最少興趣原理（principle of least interest）

三、參考父母觀點

根據交換理論。當兩人投入感情愈深，所評估的「報酬」非僅兩情相愛的個人心理感受而已，尚要參考社會價值。在婚姻本質涉及兩個家族的情況下，取得父母的認同頗為重要。

四、欲望滿足延期

「來得早，不如來得巧」。「松柏何須羨楊柳，請君細數寒時枝」。人生有一異性知己當然可喜可賀，但如未適時遇到，可將一時的欲望延期，追求更高人生目標。本身有更良好的特質，他日必獲有情人青睞。

五、性事多煩憂

男女戀愛往往經由談得來，對人生有共感，共同投入感情，接著出現性的吸引，而性受涉及心理、社會規範、生理懷孕，如身心不成熟，不宜捲入性的苦惱。

六、邁向成熟

兩性親密關係之建立，除了其中性愛之外，和日常社會關係中的人際關係並無兩樣，因此成熟的人格，成熟的智慧，成熟的人際關係等的學習，有助於兩性關係的圓融。

參考文獻

- Altman, I. & Taylor, I. (1973) *Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationships*. Holt, Rinehart, & Winston, N. Y.
- Arlene S. Skolnick, 1996, *The Intimate Environment--Exploring Marriage and the Family*, sixth Edition, Harper Collins College.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Huesmann, L. R. & Levinger, G. (1976) Incremental exchange theory: A formal model for progression in dyadic social interaction. in L. Berkowitz & E. Walster (Eds.) *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol.9 Academic Press, N. Y.
- Huesmann, L. Rowell (1980), "Toward a Predictive Model of Romantic Behavior in" *On Love and Loving*, Jossey-Bass. San Francisco.
- Leik, R. K. & Leik, S. K. (1976) Transition to interpersonal commitment. In R. L. Hamblin & J. K. Kunkel (eds.), *Behavioral Theory in Sociology*. Transaction, New Brunswick.
- Oliiie Pocs (1989) "love" in *Our Intimate Relationships-Marriage and The Family*

-, HARPER & ROW. New York.

Strenberg, R. J. (1988). *The triangle of love: Intimacy, passion and commitment*.
New York: Basic Book.

澀谷倉三著

民82年6月，戀愛心理的祕密，高群譯，台北：新雨出版社。

井上美惠子

民78年4月，現代社會心理學，五洲出版社。

宮城音彌

民77年7月，愛與恨心理學，台北：水牛圖書公司。

古碧鈴

民76年2月，愛的方程式——親密、激情與許諾，台北：張老師月刊。

Norman Goodman (1993), "Marriage and the Family" Haper Collins. 陽琪、陽琬
譯，1995，婚姻與家庭，台北：桂冠圖書公司。