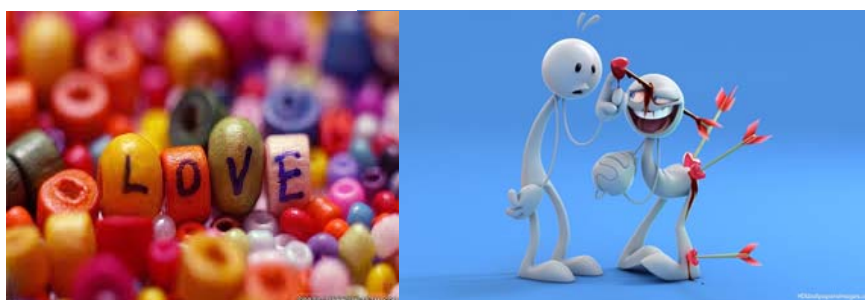


## 愛情的371法則

生活意義、條件價值觀、需求適合度



曾寶瑩 Chara Tseng

輔仁大學心理學	博士
亞洲大學心理系	兼任助理教授
蘋果日報	專欄作者
非常木蘭	專欄作者
伊萊恩彩妝	行銷經理

FB: 曾寶瑩





愛是浪漫溫柔鄉？

還是愛到卡慘死？

進場甜蜜 出場溫馨



戀愛是一段旅程，  
從開始到結束，會經歷七大關卡：

相遇、追求、熱戀、安逸、忍耐、走下坡、分手

每道關卡都有通關密碼

為戀愛通關，做好出發的準備！



## 愛情371法則

百分百情人

- 張眼看清楚「三分天注定」
- 找方法經營「七分靠努力」
- 還得多做好事，  
爭取「最後幸運的一分」



## 「三分天注定」

- 愛情的意義
- 愛情的天命



## 「七分靠努力」

- 愛情的條件價值觀
- 愛情的需求適切度
- 愛情的藝術



CUNSEL  
NTHU

## 「最後一分是幸運」

- 時機 (物理時空、生理條件、心理狀況)
- 資源(朋友、家人、環境)



CUNSEL  
NTHU

## 戀愛第一課 《愛情的意義》

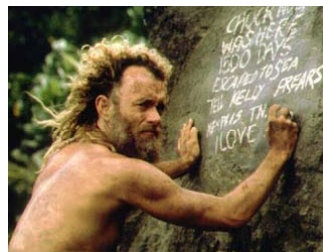


## 人很難孤獨生活

- 少年Pi與Richard Parker



• (Cast Away)魯賓遜漂流記的Wilson



CUNSEL  
NTHU

人出生  
從安全、確定、合一  
逐漸  
分離孤立與人隔閡



CUNSEL  
NTHU



## 成長歷程 和人越來越分離

\*小時候：毫無條件的被喜愛，可以隨時去愛



(C)bat\_chik.tumblr.com &  
kryptonian-hot-head.tumblr.com



COUNSEL  
NTHU

## 人渴望重回安全、確定、合一

- 親密：和人『接觸』、『產生安全感』
- 親密：渴望對抗寂寞、孤獨的基本需求



COUNSEL  
NTHU

但，長大  
不能隨意滿足親密需求



這是成長必然的代價

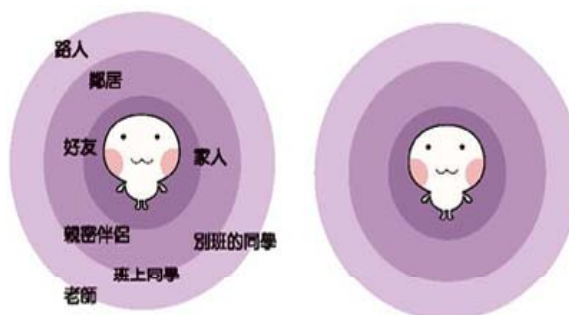


- 必須學會與人保持距離  
獨立、不給別人負擔、保護自己、照顧別人





- 和不同的人，存在不同的身心距離



CUNSEL  
NTHU

這樣的距離和界線，  
在情人身上，會完全消除



CUNSEL  
NTHU

## 愛情—讓兩人交融沒有隔閡 妳喜愛我、接納我，就如我喜愛妳、接納妳

- 各種關係中，人總和別人有所隔閡，必須戴上各種面具。
- 愛情是完全交融，沒有隔閡，你我一體，這是其它關係都做不到的。
- 我們希望在愛情裡和另一個人：理解、接納、支持、喜歡、依賴，不偽裝，可以去愛可以被愛。



## 愛情魔力驚人—墜入愛河



- Erich Fromm *The Art of Loving*

兩個陌生人(我們相互間原來都是陌生人)，如果讓他們之間的牆垣突然倒塌，因之感到密切，感到合而為一，則這合而為一的片刻確實是生活中最令人興奮，最刺激的事情之一。

對於那些一向與人隔離，一向孤立，一向沒有愛情的人，這種時刻特別神妙、奇異。

這種突然的親密如果是由性的吸引及銷魂所引發，或混合著性的吸引及銷魂，則更助長了它的神奇性。然而這一種愛情的形態從本性上就是無法長久的。





## 愛情魔力驚人 讓我被獨特全面的關心與接受

### 讓我變獨特

他只愛我，獨一無二

### 讓我被「全面」的接受

他肯定我的一切，完全接受我的想法、生活、個性

### 讓我被深刻的瞭解、認同

他懂我的過去、我的理想、我對自己的定位



## 愛情魔力驚人

### 愛情讓人

不寂寞、有活力、從日常生活中逃跑、  
生命有意義、安全感、被接納、被理解  
、沒有隔閡沒有面具，完全的敞開自我。



## 愛情魔力驚人-- 甚至會帶來狂喜

- 寂寞的消除,不可被接受的性幻想與需求完全被接受,被喜愛
- 觸電興奮與高潮



CUNSEL  
NTHU

所以，我們都希望  
擁有完美真愛



CUNSEL  
NTHU

但，世上愛情  
並不完美

電影 跟 現實  
始終有差

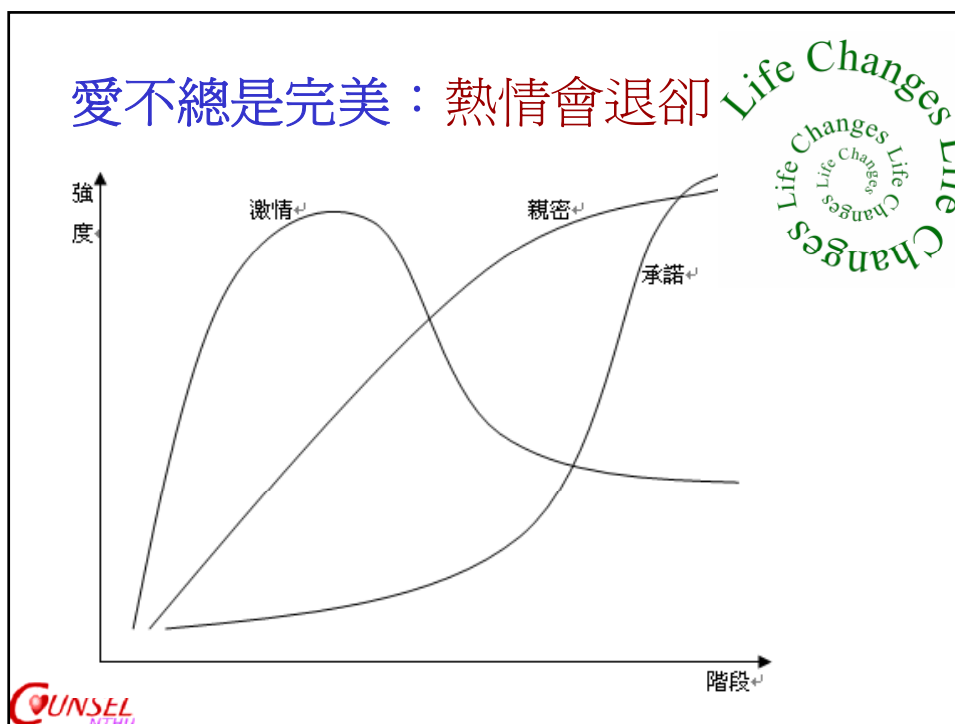


CUNSEL  
NTHU

戀愛第二課  
《愛情的天命》



CUNSEL  
NTHU



## 愛情會轉變 你變了!



- 對愛的期待改變了  
(人生階段、生活變化)
- 關係產生摩擦  
(喜好、生活安排、價值觀不同)
- 把對方的好當成理所當然  
(有的時候沒感覺，沒有的時候就生氣、不安、焦慮)



## 愛情會轉變

你變了!



- 對彼此失去激情和期待  
(非常熟悉所以不再好奇、非常熟悉所以不再驚喜)
- 沒有動力安排約會
- 失去自我空間而有窒息感  
(思想感受都要與你同在、凡事要等待彼此共同決定)
- 對彼此感到厭煩  
(沒有新鮮事)



## 人們對愛情，期待過高



- Schaefer和Olson (1981)  
將愛情關係的親密分為七類
- 情感親密(emotional intimacy)：經驗到一種親密感受
- 社會性親密(social intimacy)：在社會網絡中，有共同朋友或有相似的經驗感受
- 身體親密(physical intimacy)：身體上無界線、無限制的接觸與表達
- 精神親密(spiritual intimacy)：分享終極關懷的經驗感受，生活中有相似的意義感或宗教信仰





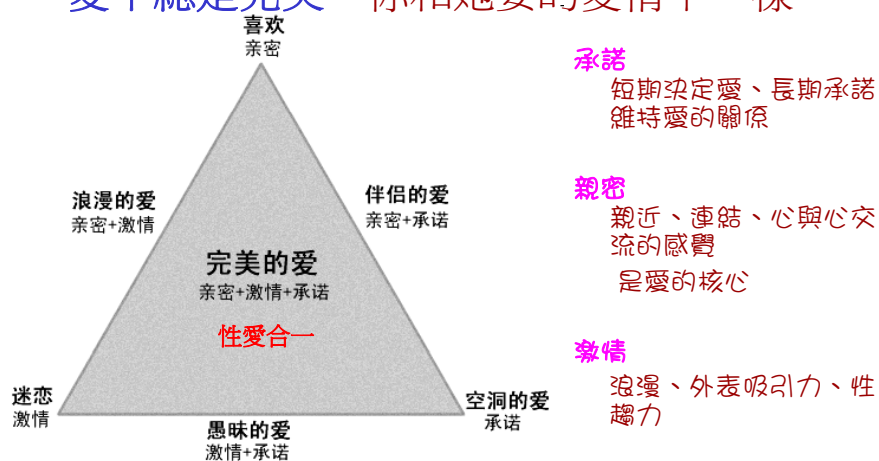
- 休閒親密(recreational intimacy)：分享共同的興趣或嗜好，共同參與某類活動
- 性親密(sexual intimacy)：分享性生活的經驗感受
- 認知親密 (intellectual intimacy)：分享理念、想法的經驗感受

審美親密(aesthetic intimacy)(Olson(1975,1977)：  
從分享美的經驗中，體驗到一種親密感受



## Stenberg愛情三角型 – 完美之愛的內涵

### 愛不總是完美：你和她要的爱情不一樣



承諾(彼此認定) 親密(心靈相通) 激情(興高采烈)

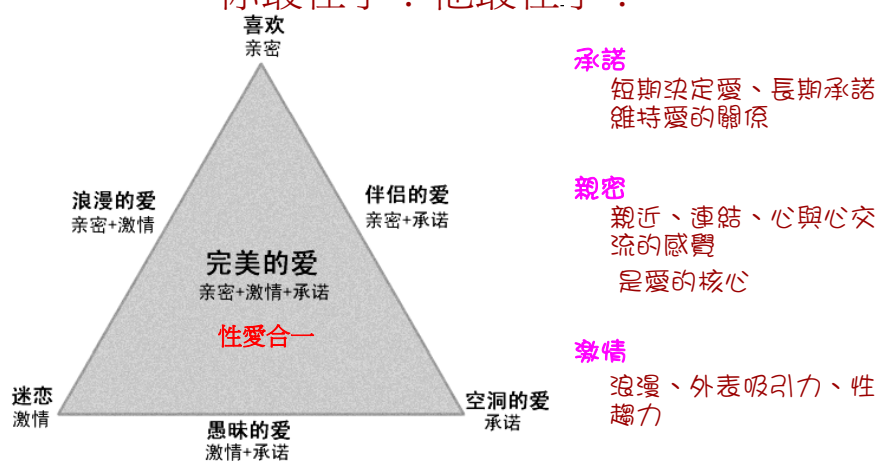


## 戀愛第三課 《愛情的條件價值觀》



CUNSEL  
NTHU

### Stenberg愛情三角型 你最在乎？他最在乎？

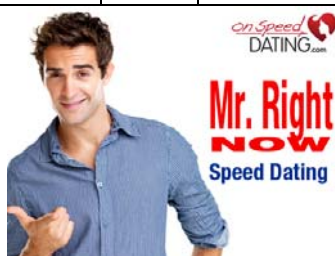


承諾(彼此認定) 親密(心靈相通) 激情(興高采烈)

CUNSEL  
NTHU

## 你在乎什麼?

溫和脾氣好		相同信仰	
溫柔溫暖		有上進心	
願意傾聽願意聽我說話		會賺錢有錢	
欣賞我/崇拜我以我為榮		有知性美/學識豐富	
願意讓我了解他願意分享		自己會快樂	
願意成長		愛好大自然	



個性:溫和脾氣好、敏感細緻、心地善良好心

態度:欣賞我/崇拜我以我為榮、願意給我自由

條件:身體健康、身材好、美麗迷人/英俊帥氣

能力:會賺錢有錢、聰明反應快、會理財

身體親密:溫柔細緻、狂野豪放



## 你在乎什麼？

興趣相近		性需求接近	
性感		不要跟公婆住	
疼我寵愛我		學歷好	
能了解我懂我		身體健康	
精神層面的溝通		享受性愛	
會撒嬌		能欣賞美	
聰明反應快		會理財	
願意給我自由		喜歡家庭生活	
接納我包容我		熱情浪漫	



## 你在乎什麼？

有房子有車子		細心體貼	
美麗迷人/英俊帥氣		敏感細緻	
吃苦耐勞		能接觸自己的情緒	
喜歡自己		幽默風趣會搞笑	
知道自己要什麼		有才華	
慷慨/願意給		上得了檯面/在社交場合適切而自在	
會讚美說甜甜話		身材好	
會給我驚喜		務實穩定	
細緻的愛撫		狂野的性愛	



## 你在乎什麼？

給我很多的擁抱、碰觸		有責任感擔家事	
溫柔細緻的性愛		忠實專情	
不要太醜		會做好吃的菜	
願意下廚		有穩定的工作願意生養小孩	
心地善良好心		真誠真實	
不要太胖		衛生習慣好	



## 月老的order單

- 一起來許願





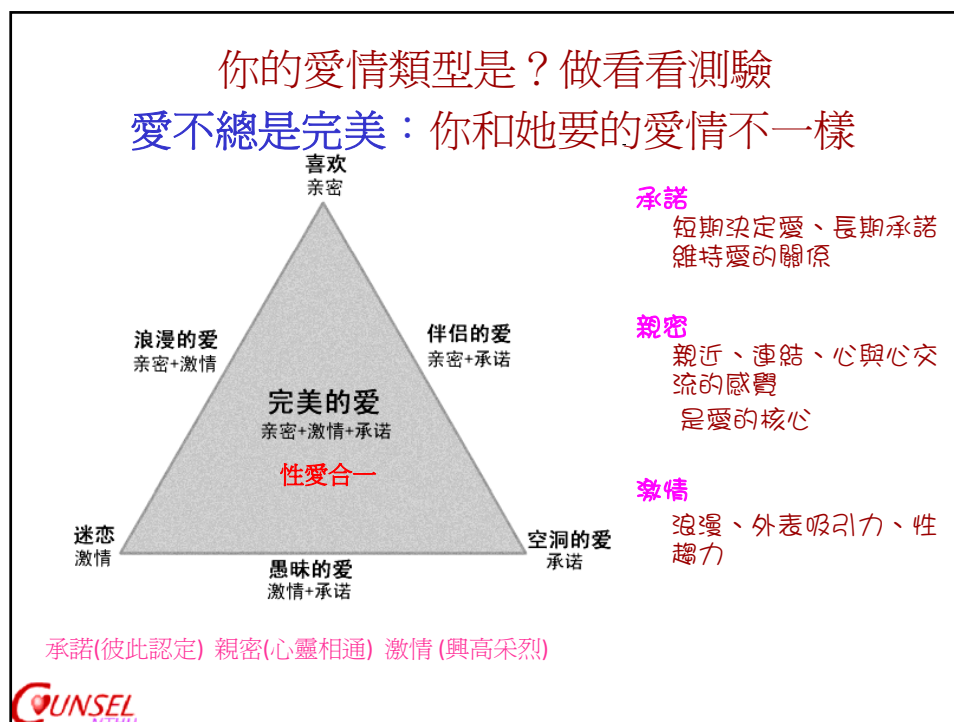
## 戀愛第四課 《愛情的需求適切度》



## 熱戀與安逸

1. 你的愛情類型是？
2. 你的依賴型態是？
3. 要走下去嗎？
4. 和別人親密





## 2. 你的依賴型態是？

### 安全型依附

能順利與人交往，會依賴人也能被依賴  
不擔心被拋棄，也不害怕與人親暱

### 迴避型依附

自我保護心重，與人保持距離，不會完全信賴別人，也不希望別人依賴自己，和人太親密會手足無措。

### 焦慮型依附

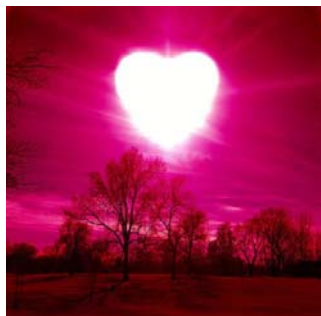
擔心對方會對自己渴望的親密關係感到厭煩  
卻又強烈渴望和對方融為一體，充滿不安全感



### 3.和別人親密

愛情是親密需求的滿足，不見得能滿足全部  
建立除了彼此以外，各種不同的親密的管道

- 情感親密(emotional intimacy)
- 社會性親密(social intimacy)
- 身體親密(physical intimacy)
- 精神親密(spiritual intimacy)
- 休閒親密(recreational intimacy)
- 性親密(sexual intimacy)
- 認知親密 (intellectual intimacy)



### 交往時，再觀察，是否不適合

問

喜歡卻不適合在一起  
相處後，面對他個性差異太多不能做自己，  
也不想失去這個人  
現在該怎么做？



回

不適合  
就不要再有太多交集  
比如不要同居  
不要太確定的關係  
不要管東管西  
不要什麼都想融在一起  
只要純喜歡就可最好

在愛裡勉強的人都要經得起磨難  
因為是你把事情搞複雜的  
你要自己收拾和承擔  
不要嚐不到甜味又抱怨



## 愛情的需求適切度

1. 思考對方跟你的適合度，不適合就別太深交
2. 每個人/不同的人生階段，會有不同的狀態
3. 要為轉變付出努力，無能為力就放手祝福



## 戀愛第五課 《愛情的藝術》



## 為轉變做好心理準備

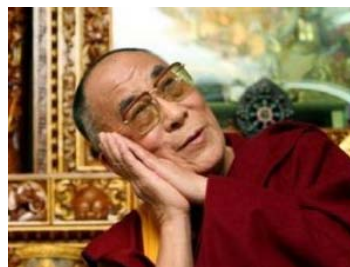
- 蜜月期：興奮好奇無限美好
- 自我坦露期：你能接受真實的我嗎？
- 衝突期：我該為你還是為自己？
- 和諧期：平靜溫暖安全自在



## 維持愛情，需要智慧 學習溝通與經營



- 願意奉獻
- 給予空間
- 共同成長
- 尊重溝通
- 自重自愛
- 享受生活



## 戀人如何交流

### 聊天4大原則

聊天原則	親密愛人	疏離怨偶
選擇兩個關於兩人的話題	共同話題	話題和一方毫無關聯
有說有聽的交談	訴說&傾聽	變成單向演講
相互理解	想瞭解對方	互相不瞭解
避免沉默	聽的人不時呼應	聽的人沉默或忽略



CUNSEL  
NTHU

### 良好溝通，基本功

- 彼此平等尊重
- 真誠而不控制
- 保持好奇詢問
- 具體而不模糊
- 積極傾聽
- 發揮同理心
- 將理解回饋給對方 (描述而非評價)
- 正向而非負向





## 積極傾聽技巧

- 保持注意
- 讓對方說
- 反映回饋



最後別忘了，把分手當選項

用心經營，精挑細選

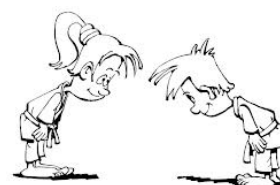
還是很可能逃不過，  
愛的消逝，愛的傷痛



## 不要過分憧憬愛情的美 不要過分誇大失戀的悲

世界上並沒有最愛這回事  
愛情只是一種霎時的感覺  
而這感覺絕對會隨時日、心境而改變。  
如果你的所謂最愛離開你，請耐心地等候一下  
讓時日慢慢沖洗，讓心靈慢慢沉澱  
你的苦就會慢慢淡化  
不要過分憧憬愛情的美，不要過分誇大失戀的悲。

香港電臺知名主持人梁繼璋曾給兒子寫過一封信  
下輩子，無論愛與不愛，都不會再見  
~~~送給兒子的備忘錄~~~



## 愛情，不會必勝 最後一分，是幸運

- 時機 (物理時空、生理條件、心理狀況)
- 資源(朋友、家人、環境)



## 「最後一分是幸運」

- 感謝愛情帶來的美好      謝謝你，愛人
- 減少愛情可能的傷害      分手好，愛人



CUNSEL  
NTHU

愛情美麗動人，也殘酷至極  
我願在愛裡成長茁壯  
也願在愛情消逝時祝福彼此



CUNSEL  
NTHU

## Marina Abramović e Ulay - MoMA 2010



愛不只在愛情裡

祝福你我  
都能去愛  
都能被愛  
**BIG LOVE**

FB: 曾寶瑩



## 曾寶瑩 Chara Tseng

輔仁大學心理學 博士  
 亞洲大學心理系 兼任助理教授  
 蘋果日報 專欄作者  
 非常木蘭 專欄作者  
 伊徠恩彩妝 行銷經理

FB: 曾寶瑩

