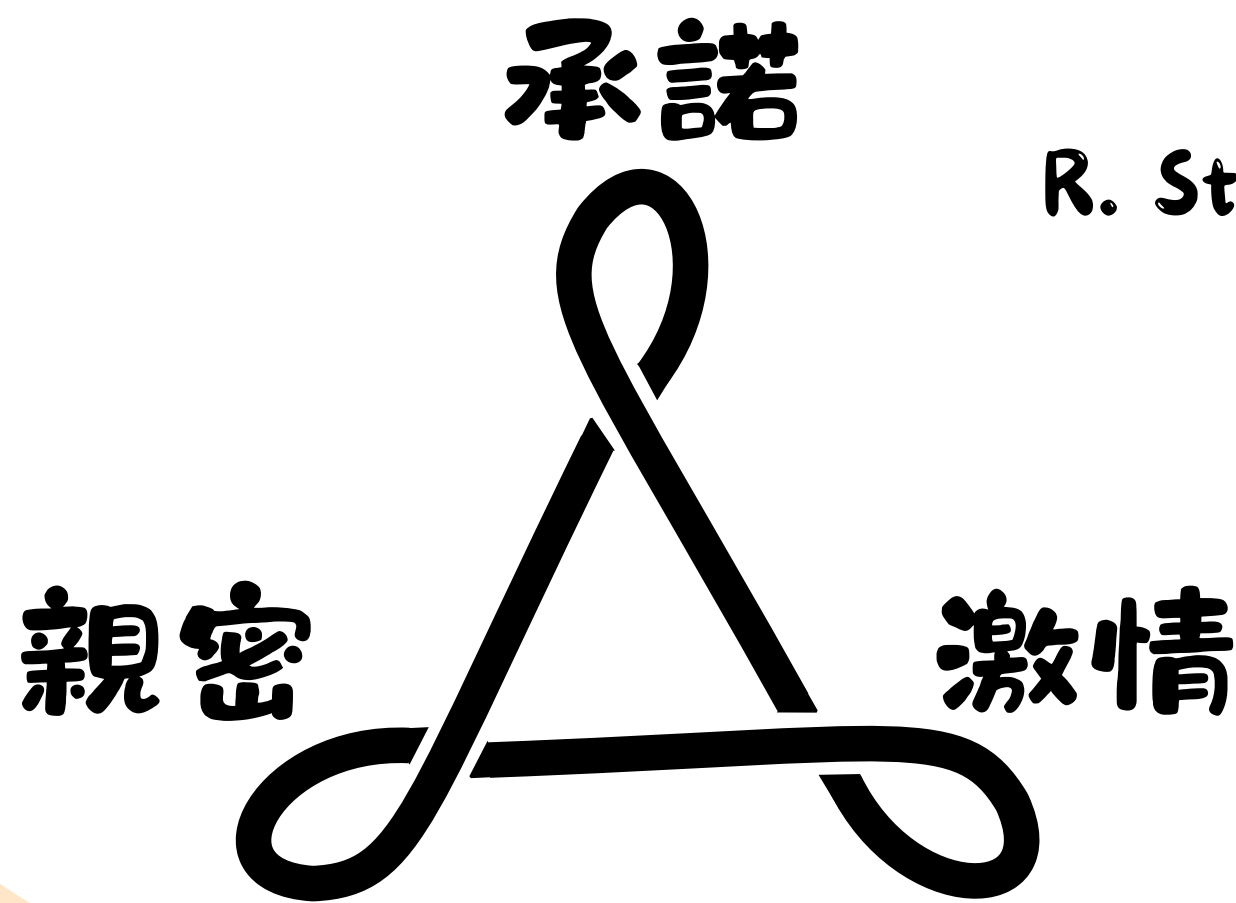


愛情的模樣

—到底什麼是喜歡？什麼是愛？



R. Sternberg—愛情三角理論

愛情三角理論：

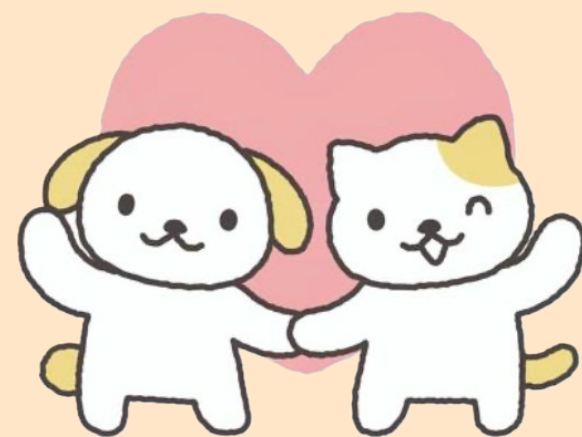
由美國Sternberg教授提出，他形容愛情如同一個三角形，分別是由親密 (intimacy)、激情 (passion)、承諾 (commitment) 這三大元素構成，在一段關係中，若這三個元素能皆有完整的發展，便會是最完整與穩固的完美愛情，即是最完整的愛。

激情：兩個人之間彼此強烈吸引的興奮感，是愛情當中形成浪漫的主要元素，包括情感的刺激和生理喚起。



親密：看重對方，希望能在有需要時依靠對方，能彼此尊重，也會希望對方得到幸福，是構成緊密感的重要因素。

承諾：願意承擔對於關係的責任，允諾且遵守對於彼此的約定，且會對未來有進一步規劃。



愛情的模樣

— 有哪些愛情呈現的樣子？

關係類型	成分因素	關係中的特點
喜歡	親密	彼此之間存在好感、喜歡和對方相處，但是彼此之間沒有強烈性吸引力，也沒有給出彼此承諾。
迷戀	激情	有強烈的性吸引力，僅靠當下的悸動、濃情蜜意，沒有其他成份。
空虛之愛	承諾	彼此可能僅是因承諾或約定而在一起，例如媒妁之言、指腹為婚。
浪漫之愛	親密 + 激情	對彼此有激情感受，也能相互依賴，但對未來沒有想像或是規劃。
友伴式愛情	親密 + 承諾	對彼此非常熟悉，也習慣相互陪伴，但是已經失去愛情的火花，容易出現在老夫老妻之間。
愚昧式愛情	激情 + 承諾	沈迷在充滿激情的粉紅泡泡世界，然卻尚未對彼此有充分了解或是磨合就給予承諾，例如閃婚。
完美式愛情	親密 + 激情 + 承諾	有對彼此愛慕的吸引力，也有能彼此依賴的親密感，且願共同承擔經營未來的責任，是最穩固的愛情。

想更了解愛情三角理論嗎：
(裡面有自我檢測的小測驗喔)

