

2016年10月

愛情金三角之「激情」-談吸引與衝動

本期焦點

- 愛情的風景
- 愛情金三角
 - ✓ 激情
 - ✓ 壓抑與衝動
- 性騷擾與性侵害
 - ✓ 牛刀小試
 - ✓ 法律定義

愛情是人人特有的景色

喔耶～開學囉！對於新的學期開始你/妳是否既期待又興奮跟緊張呢？！大家都說大學必修的學分除了「專業」外就是「愛情」和「社團」了！學生諮商中心將在這學期為大家端出各式的文章，希望能成為大家在大學生活時的最得力的靠山和支持、陪伴的夥伴喔！所以不論發生什麼事，都歡迎來找我們商量喔！

今天就來和大家談談愛情吧！

愛情，是從見面時小鹿亂撞、怦然心動的感覺，到從認識彼此中開始感覺到親密、自在，最後彼此認定對方心中的位置，是嗎？

還是對您來說什麼是愛情路上會有哪些景色呢？哪些是愛情中必須要有的呢？

愛情金三角

從社會學家 Stenberg (1986) 的角度來看愛情，需要有三個重要的元素，分別是「激情」、「親密」與「承諾」，Stenberg 認為當一段愛情有了這三角就會構成一段完美的愛情！我們接下來就會為大家帶來這三角的分享，請大家密切鎖定喔！

談愛情，就從「激情」開始好了。「激情」就像是愛情天生具有的「吸引力」，簡單的說就是一看到對方就會有「小鹿亂撞」、「怦然心動」以及「想要佔有對方」的感覺，是一種屬於渴望與對方身體結合的「性愛欲望」，當然當中也會夾雜著許許多多的情緒反應，興奮的體驗及強烈的、爆發性的和相當短暫的情緒體驗，如狂歡、暴怒、痛哭等。

有些時候遇到喜歡的人我們有時會愣在那邊；不知所措，但漸漸的時間久了，我們慢慢的成熟了，會開始找到屬於自己應對的方式。而這樣的激情可以是積極的，也可以是消極的。積極的激情能激勵人們克服艱險，攻克難關；消極的激情常常對正常活動具有抑制的作用或引起「衝動」行為。

舉例來說，一句從喜歡的對象說出的話，積極的部份就會開始讓自己的條件變成喜歡的對象所描述的一樣，而消極的部份就會繼續的擺爛，並且心想「反正我條件不夠，那就算了！」，甚至可能由愛生恨出現傷害他人

或自己的行為！

「激情」就像雲霄飛車一樣，他可以帶我們上雲端，也會帶我們快速墜下，因此有些人在面對激情時會給予激情許多不好的評價與責難，甚至會以關心的名義讓家人遠離。我們的文化就是一個很好的例子，相信大家一定很少在家中自在的談論彼此在愛情中的「激情」吧！由於無法自在的說，讓我們缺少了面對「激情」的經驗，而在愛情中對「激情」是既期待又怕受傷害，為了保護自己我們開始選擇將「激情」壓抑，但我們都知道，任何事情壓抑是件辛苦的事，壓抑久了更會像拉緊的橡皮筋一樣，漸漸的彈性疲乏了或是斷掉彈傷自己或別人，當中又屬「性衝動」最為嚴肅，若我們無法好好的和這些衝動共處的話，可能就會為此受傷或不小心中傷！所以好好認識自己對於「性騷擾」與「性侵害」的知識以及相關的法規都是保護自己的方法喔！

性騷擾與性侵害

我們就先用簡單的是非題來檢驗看看自己對於「性騷擾」與「性侵害」的認識吧！下面有十題是非題，請記下自己的回應，再看最後的解答，準備好就開始吧！

1. 因衝動性騷擾或性侵害別人是可以被允許的。
2. 同意到對方家中約會，不代表就同意與對方發生性關係。
3. 一個人不穿內衣或穿著緊身衣四處走動，那是自找麻煩。
4. 會被強暴的人通常是自己行為不夠檢點。
5. 因搭便車而被強姦，可說是活該。
6. 接受或拒絕告白都是個人的表現，我們應給予尊重。
7. 其實許多人暗地裡渴望強姦，但表面上卻裝出聖潔的樣子，所以這樣發生性關係是情投意合。
8. 一個人在聚會或玩樂時和另一個人發生性關係，那麼其他在場的人也有權利和他發生性關係。
9. 藉由嘲諷對方性特徵（如：奶妹、娘砲…等）獲得快感可能構成性騷擾。
10. 在性生活方面，男性應比女性享有更多的方便與自由。

本表修改自陳若璋（2007）著作中的附錄 12，答案在最下面喔！

驚恐級（對 0-1 題）：天啊！性別常識貧乏，您需要多補充性別常識了！

寒顫級（對 2-5 題）：真是捏把冷汗，還請多補充性別常識，遠離麻煩！

平民級（對 6-9 題）：安全過關，但還請繼續加油，以保障自己喔！

強棒級（全對）：太好了！恭喜！請繼續保持，保護自己和他人！

如何！？您的回應是否全對了呢！？不論如何我們都要懂得在愛情中保護彼此；享受愛情酸甜的滋味的同時，也要懂得保護彼此唷！接著我們一起來認識一下相關的法規定義吧！

性騷擾定義，符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：

- 以明示或暗示之方式，從事不受欢迎且具有性意味或性別歧視之言詞

或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作機會或表見者。

- 以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。

性侵害定義：

- 以強暴、威脅、恐嚇、催眠術或其他違反個人意願之方法而強制發生的性行為。這種強制性行為，包括強迫口交、肛交、性交或用手或器具進入對方的性器官、肛門等行為，都是性侵害。

定義的宗旨是為了保障每個人平等的權益，但另一部分更是要我們尊重人與人之間的差異喔！

最後如何讓自己的激情朝向積極的面向走呢？當中就要先看到自己激情背後的期待為何了，在探索自己的期待時會是一條修煉的路，而每個人走在路上的速度都不同，並沒有誰對誰錯；只有合不合適，諮商中心非常願意和您一起找到適合自己的路喔！祝福大家都能找到屬於自己幸福的真愛！

【參考資料】：

<http://rogerkungpublic.blogspot.tw/2012/01/triangular-theory-of-love-robert.html>

陳若璋（2007），性侵害加害人團體處遇治療方案-本土化再犯預防團體模式，璋老師文化

解答：1.X、2.O、3.X、4.X、5.X、6.O、7.X、8.X、9.O、10.X

(心理諮商輔導中心實習心理師 解景然編)

心理諮商輔導中心關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：(03) 8632279

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

