

愛情方程式-甜心祝福

試問情為何物？你對愛情的定義是什麼？

最令你感動的愛情故事情節是：

1. 為著國家、民族而犧牲兒女之情。
2. 不愛江山只愛美人。
3. 不計較對方的過去，而全心的愛對方。
4. 因為失去愛人而殉情。
5. 不計後果的熱戀。
6. 與愛人並肩，共苦樂，走完人生旅程。
7. 不管對方愛不愛我，都願意默默等候在旁，無私的付出。

不同的人因著不同的個性與經驗，對愛情的看法與定義也不同，而不同的定義就會發展出不同的愛情觀。例如：

泰戈爾：『愛情能在平凡的事物裏發現不平凡。』

白居易：『在天願作比翼鳥，在地願為連理枝，天長地久有時盡，此恨綿綿無絕期。』

弗洛姆：『真誠地愛一個人，意味著愛所有的人，愛世界也愛生活。』

鑽石廣告：『不在乎天長地久，只在乎曾經擁有。』

保羅：『愛是堅忍的、仁慈的；有愛就不嫉妒、不自誇、不驕傲、不做魯莽的事、不自私、不輕易動怒、不記住別人的過錯、不喜歡不義，只喜歡真理。愛能包容一切，能忍受一切，愛是永恆的【或譯愛是不失敗的】。』

Q1：到底什麼是真愛？什麼不是真愛呢？

心理學家李約翰研究愛情後，他將愛情分成六大類型：

1. **熱烈型**：屬於羅曼蒂克、激情的愛。第一眼看見心儀的人時，便死心塌地愛上對方，也就是一見鍾情。
2. **遊戲型**：只享受過程，不一定要有結果的愛。他們既享受愛情，又要求完全的自由，所以有可能同時與很多人一起談戀愛。
3. **友伴型**：細水長流型，平平靜靜的愛。大多經過長時間的交往，同甘共苦而自然產生愛情的結果。
4. **計畫型**：較理智，顧慮現實條件才肯付出的愛。挑選對象時，會顧慮到對方的性格、興趣、外貌、學歷、人生異象、宗教信仰、家庭背景、社會地位、經濟狀況，還有對方是否真的能成為好丈夫、好妻子或是好爸爸、好媽媽。
5. **依附型**：戀愛而心神不寧，情緒起伏很大，他們會將所有心思放在對方身上，好像人生是繞著對方而活，往往因戀愛而無法專心讀書或工作。
6. **無私型**：願意自我犧牲，不求回報的愛。他們永遠把對方的快樂、幸福放在自己的快樂、幸福上。

你對愛情的看法是傾向哪一種呢？有些人可能會有多種的組合型態。不管屬於哪

一種型態的愛情，都不可缺乏三種元素，這是由一位耶魯大學的心理教授史登伯建立的『**愛的三角形**』理論。他說愛包含了三個元素：**激情、親密、承諾**。

a.**激情**：是愛的動機元素（化學作用），讓兩人可望在一起相處，但是它來得快，去得也快。所以，若沒有另外兩個元素來平衡，關係就會中斷。

b.**親密**：是愛的情感元素，使雙方透過接近、了解、分享、溝通、支持、鼓勵等，建立親密的關係。當關係建立初期，親密感會逐漸增多；但是當關係穩定之後，親密感就會減少。所以，兩人關係中，除了要有親密與承諾，一定要有激情才能使戀情持續發展，否則就只是停留在成為好朋友的階段。

c.**承諾**：是愛的認知元素，有了動機、情感，再加上認知，才可以構成『愛的三角形』。愛情得以維持與延續，關鍵在於彼此給對方堅定的承諾，沒有承諾，一旦關係遇到問題，就容易破裂與中斷。

這三個元素的組合發展出八種愛的關係：

1. **無愛**：沒有三種元素，這是大部分人的人際關係。例如表面關係。
2. **喜歡**：只有親密元素，彼此接近，互相分享，是屬於友愛關係。例如好朋友。
3. **迷戀**：只有激情的元素，屬於一見鍾情、暗戀，當事人對對方可以毫無認識，容易陷入幻想中。
4. **空愛**：只有承諾，卻缺乏親密與激情，彼此關係相近如冰。
5. **浪漫之愛**：有親密與激情，但沒有承諾，關係不穩固，容易陷入婚前性行為的試探中。例如『不在乎天長地久，只在乎曾經擁有。』
6. **愚蠢之愛**：有激情與承諾，卻沒有親密，很容易沖昏頭，閃電結婚，或者奉子承婚，往往沒有好結果。例如『你給我一夜，我給你一生。』
7. **友誼之愛**：有親密與承諾，但缺乏激情，即便結婚多年，卻缺乏彼此的吸引力。例如『經過大風大浪，我們是最佳拍檔，只是沒有愛情。』
8. **完全之愛**：擁有愛的三元素，能使兩人彼此堅定委身又擁有浪漫之愛。

有關愛的3個致命迷思

這些迷思是我們對於愛和感情上許多錯誤的信念，使我們無法做出有**智慧**的選擇和決定。神給我們有思想，要我們有智慧!!

看太多電視、電影、文藝小說，或是從小就沒有被好好的**教導**。

迷思 #1 真愛可以征服**一切**

我們心裡都秘密的希望這是真的.....我們都想相信，如果我們真的愛我們的伴侶，我們的婚姻會幸福，就不會有問題了！只要我愛他，他喝酒也沒關係，他罵我、打我、不愛我、不工作、壞脾氣、不能控制自己.....他不願跟我敞開他自己，我只要繼續愛他就沒有關係。如果她還在想她的前任男朋友、女朋友，他比我大30歲(小鄭和莉莉)，他跟我的信仰不同.....只要真愛就能征服一切。

結果：

- ① 你不會去對付**關係中真正的問題**！

② 當情況不好時，你在情感上會對自己太苛刻。如果我更愛他，就不會發生這事情了。如果我再愛他一點，他就不會對我不忠，都是我的錯！你一直苛求自己、擊打自己。

事實上，光是靠浪漫和愛情是不能使這關係改變的，關係是需要彼此合適和委身。

迷思 #2 真愛就是一見鍾情

你怎麼知道他就是你的真愛，”喔，我就是知道！”

看浪漫電影或聽流行音樂就會知道，而當你單身的時候，你夢想你的愛情就是如此開始！

結果：

a. 你會忽略整個關係的其他部分。

Ex：許多男女朋友吵架、爭執、過的很不好，可是他們用他們一見鍾情的那種強烈感覺和幻想來支持他們的關係！太棒了，有如神話故事一樣，雖然問題一大堆，他們還認為那一見鍾情的感覺太神奇了。

b. 你會錯失找到長久和真正的愛

Ex：牧師，我很喜歡他，可是我們認識那麼久了，是好朋友啊！我們不能做男女朋友啦，這樣很怪！

* 你一直在等，一直在等，希望能遇到一位像黎明、張曼玉在半生緣一樣，前世就註定了！但是你可能忽視了身旁有一位合適的人，你們已經是好朋友、一起服事、一起面對問題，人生同一方向，同一個呼召、感動，可是兩人每週聚會坐在一起都在等！事實是，你只要一下子就可以有迷戀感覺，可是真愛是需要時間的。

c. 你可能迷戀的只是個形象而已

Ex：他穿什麼衣服、身材如何、開什麼車、多有錢、做什麼工作！你的迷戀是建築在你的幻想上。喂，我男朋友是醫生喔！我女朋友身材超讚。這些都不是真正的他，你在愛一個偶像。

迷思 #3 完美的伴侶可以完全的滿足你

* 正確的伴侶可以滿足你很多的需要，但不是全部！

很多時候，我們在一個關係中，潛意識裡希望對方滿足我所有需要！如果他沒有，你就生氣、失望、責怪對方、苦毒！對方不管做什麼都沒有用、不夠好，到最後大家就會很挫折而放棄！

事實：如果在還沒進入交往期你的情感上就感到空虛；當你進入後，你也會一樣的感到空虛。

因為只有神的愛，只有聖靈才能滿足我們裡面的空虛！

一般愛情發展有四個階段：

一、相識階段：屬於友誼階段，彼此互相吸引。

二、相交階段：戀愛階段，決定交往，認定彼此是男女朋友。

- 三、**相知階段**：定情階段，彼此關係更深，論及婚嫁。
- 四、**相許階段**：婚姻階段，彼此委身，結為夫妻。

我們要如何預備自己成為合適進入戀愛旅程的人呢？

- 1. 培養健康的自我形象
- 2. 經營好的人際關係
- 3. 認真處理過去的傷害
- 4. 連結於愛的源頭

小組討論：

- 1. 分享一下，你曾經有哪一種愛情的迷思呢？
- 2. 如果要把談戀愛視為邁向婚姻的過程，你的困難會是甚麼？
- 3. 如果你的朋友跟你說，他將要進入交往的關係，你會給他甚麼建議？