

從學生的愛情觀談大學情感教育之推動

黎士鳴

東華大學諮商與臨床心理學系

張喆

東華大學諮商與臨床心理學系

劉子瑜

東華大學語言中心

一、前言

成人初顯期（emerging adulthood）泛指 18–25 歲從青春期的邁入成年期的歷程（Arnett, 2000），此階段也是高中生進入大學生涯的發展階段。在此階段大學生會面臨多層面的轉化，包含生活面（離開家庭到大學獨立生活）、學習面（擺脫高中的管教到了自主與自由的大學學習環境）、人際面（進入了親密關係的建立時期）、家庭面（離家生活後的與家人連結）以及生涯面（面對打工與未來職涯的探詢）。在多層面的轉化中，大學生面對了多重壓力，包含：家庭、學業、未來未定性、競爭、同儕／友誼、親密關係、就業、經濟等（Murray et al., 2020）。

大學生常見的生活壓力有：學業、就業、人際、情感、自我認同等五項（劉思遠，2011），其人際、情感、自我認同與其心理社會發展任務息息相關。在萌發期的大學生的自我認同建構與人際關係密切相關（Arnett, 2006），若在此時期大學生可發展穩健的人際關係對於未來的心理適應有其助益（Barry et al., 2009），反之、若個體在此時期感到疏離與孤立，其心理健康則會深受影響（von Soest, Luhmann, & Gerstorf, 2020）。人際情境與個體的身心健康息息相關（Slavich, Mengelkoch & Cole, 2023），Procto 等人（2023）進一步發現穩定的人際關係（包含：結構、功能與品質）是一能夠種維持健康的生活型態（lifestyle）。大學生正好進入親密關係建立的階段，如果維持良好的人際生活將有助於身心發展；反之，若是沒有穩定且良好的人際關係將會影響其身心健康。

綜上所述，針對大學生的情感教育能夠提升學生當下及未來的心理健康，然而實施過程中經常面臨缺乏適當教材的問題（郭麗安、陳宇平、王大維、劉安真、張欽祐，2017）；隨著世代的變遷，不同世代對於愛情的看法有所不同（余采璇、鄭博尹、邱笠榕、張家瑞，2024），也須了解學生需要的情感教育內容（柯檉蓁、張雯茹、劉思伶，2017）。因此本文將由大學生愛情價值觀出發，探討當前大學生對自我與親密關係的期待，並提供相關文本作為教學建議，以降低情感教育推動過程的阻力。

二、大學生愛情類型

愛情有哪些類型呢？心理學家 Lee（1973, 1977）根據其對愛情作品與愛情故事的 analysis，提出六種愛情風格：熱烈型（Eros）、遊戲型（Ludus）、友伴型（Storge）、神經質型（Mania）、實際型（Pragma）與付出型（Agape）。Sternberg（1986）發展出三角理論：激情、親密與承諾是愛情的三要素，並且根據此三成份在關係中的組成而區分出八種親密關係，分別是非愛慕關係（Nonlove）、喜歡式愛情（Liking）、迷戀式愛情（Infatuated love）、空洞式愛情（Empty love）、浪漫式愛情（Romantic love）、友伴式愛情（Companionate love）、癡情式愛情（Fatuous love）及完美式愛情（Consummate love）。

前述的理論皆來自於西方文化樣本，而愛情風格在華人偏向集體主義的文化當中有何不同？卓紋君（2004）以臺灣人為樣本，彙整出八種愛情風格，分別為：犧牲奉獻型、執著佔有型、悲觀保留型、真情投入型、游移手段型、肉體感官型、婚姻目的型、與浪漫表達型。男性在犧牲奉獻型、真情投入型、游移手段型、肉體感官型等四種愛情風格的平均得分顯著高於女性；而女性僅在悲觀保留型的平均得分顯著高於男性。卓紋君與顏欣怡（2013）以前述愛情風格為基礎，修訂為適用於交往中大學生的版本，並依據結果將犧牲奉獻型及執著佔有型更改為執守奉獻型與擔憂佔有型。男性在執守奉獻型、游移手段型、與肉體感官平均得分顯著高於女性。顯現出隨著時代變遷，女性較會處於悲觀保留，而男性的真情投入也未比女性多。

常言旁觀者清，本研究認為讓大學生閱讀描繪愛情的文學作品，能夠提供大學生們一個客觀反思愛情的契機。擅長刻劃人生百態的中世紀文壇巨擘喬叟（Geoffrey Chaucer）便有對不同類型愛情的描繪。在《學士的故事》（“The Clerk’s Tale”）中，義大利侯爵 Walter，迎娶了門不當戶不對的農奴女子 Griselda，並在婚後極盡各種手段來測試 Griselda 對他的愛與忠誠。從妻子對於丈夫種種不合理的考驗的無條件容忍，同學們可反思執守奉獻型的愛情風格的內涵。《平民地主的故事》（“The Franklin’s Tale”）中的 Aurelius 正是典型的游移手段型情人，窮盡一切手段只為獲取愛情。同學們可以藉由觀察 Aurelius 追求 Dorigen 的過程，反思自己追尋愛情的方式是否合理，並以換位思考的方式，推敲愛情是否可以被強求。《磨坊主的故事》（“The Miller’s Tale”）是描繪粗俗幽默的日常生活的典型中世紀法式故事詩（fabliau）。年輕的女主角 Alisoun 因為無法從年邁的丈夫身上獲得肉體的滿足，很快便無法抗拒年輕大學生 Nicholas 的誘惑，紅杏出牆。藉由觀看這場低俗的鬧劇，同學們可以反思肉體感官在愛情中扮演的角色。由於這些古代愛情故和現代的愛情類型有些許差異，因此在同學們在閱讀的過程中，更能反思他們在愛情中所追求的內涵為何？因此，下一段將邀請大學生書寫其愛情期待，並且分析內涵以作為未來情感教育課程設計的參考。

三、愛情價值探究

隨著時代的變遷，大學生的愛情觀也隨之改變。在網路世代對於愛情的憧憬如何呢？本研究邀請 50 名大學生書寫理想愛情之短文，透過質性內容分析發現大學生對於愛情的期待包含以下元素：

（一）關係：期待信任且穩定的關係，但也可好聚好散，如：陪伴、忠誠、好聚好散等。

（二）態度：希望尊重彼此且不會犧牲自己來維持關係，如：不犧牲自己、一起成長等。

（三）互動：在互動中學習理解與解決衝突，如：理解、溝通、磨合、包容、透明等。

（四）生活：期待可以自在地一起生活，如：解決問題、相處舒服、互不影響等。

（五）目標：追求幸福與穩定的經濟，如：幸福、開心、經濟基礎等。

（六）心理：期待與對方三觀相似與個性吻合，如：特質互補、興趣相同等。

從文本來看，目前大學生面對愛情有多向度的思維，非單一特性與特點考量，因此要釐清愛情關係需要多層面的思考與決策。這方面亦可透過愛情文學作品來進行反思與佐證：

在關係層面上，可以閱讀美國作家福克納（William Faulkner）的《獻給愛蜜麗的一朵玫瑰花》（“A Rose for Emily”）。本文描繪長期受父權掌控，極度依賴父親的大齡單身女子 Emily，在父親死後，以異於常人的方式填補這段夥伴關係的故事。在閱讀 Emily 和其父親及 Homer Barron 三人的相處方式時，同學們可以反思他們對「夥伴」、「穩定」、「長期」、與「陪伴」等關鍵字在愛情中所代表的意涵。

在探討態度的部分，搭配的作品是美國作家 O. Henry 的《聖誕禮物》（“The Gift of the Magi”）。本文描述深愛彼此的窮困夫妻 Jim 和 Della，在一個聖誕夜各自犧牲了自己最珍貴的物品，替對方買下最適合的聖誕禮物。然而無論是丈夫購買的梳子或是妻子買下的錶鏈都已經不再適用，因為丈夫的懷錶和妻子的長髮早已被典當來換取這些聖誕禮物。這篇溫馨的故事可以讓同學們反思「尊重」、「誠實」、「價值觀相似」、和「珍惜」等關鍵字在愛情中可能扮演的角色。

在探討互動的部分，閱讀的作品是印度裔美國作家 Jhumpa Lahiri 的“A Temporary Matter”。本文描繪因死產而不再有交流的一對年輕夫妻，因連續多日的夜間停電，因而有機會跟彼此交流的故事。這篇短篇小說充分呈現出「理解」、「溝通」、「磨合」、「透明」、與「道歉」在愛情中所扮演的重要角色；而這對年輕夫妻從冷戰到破冰的過程，更是值得同學們參考與借鏡。

在探討生活的部分，可以閱讀捷克裔法國作家米蘭·昆德拉（Milan Kundera）的“The Hitchhiking Game”。本文描繪一對情侶在長途旅行中進行角色扮演遊戲，但最後卻迎來一發不可收拾的悲慘結局。閱讀本文時，同學們可以思考愛情中「相處舒服」、「接納彼此」、「不無聊」、和「相處輕鬆」的意涵，並探究兩個相愛的人該如何「一起生活」才能夠細水長流。

在探討目標的部分，搭配的文本是法國作家莫泊桑（Guy de Maupassant）的“The Necklace”。本文敘述一位極度渴望擠身上層貴族社會的平凡女子，在和平凡人結婚後鬱鬱寡歡。丈夫在偶然的機緣受邀前往由教育部長舉辦的社交舞會，而妻子為了滿足虛榮心向友人借了一條看似貴重的鑽石項鍊，但卻在舞會中遺失。為了補償友人的損失，兩夫妻努力工作存錢，最後卻發現友人的鑽石項鍊其實僅是廉價的仿製品。透過閱讀這個故事，同學們可以反思何謂「幸福」以及能夠維持愛情的「經濟基礎」。此外，同學們更能進一步探討，「開心」與「愛」之間的連結。

在探討心理的部分，閱讀的作品是英國作家 Jeffrey Archer 的“Old Love”。本文描繪兩位處於競爭狀態的文學優等生，如何從敵對關係轉變為終生的伴侶。藉由閱讀本文，同學們可以思索「興趣相同」和「互補」對於愛情的影響。此外，本篇對於伴侶各自的「特質」和「情緒穩定」都有深入的敘述，可以做為同學們愛情中的借鏡。

閱讀文學作品可以產生心理投射、內在反思以及拓展觀點等效能，在課程中若提到某種愛情觀時，可透過文本範例來說明並且安排閱讀文本之作業，讓同學透過閱讀對於自我及愛情關係有更多的反思。

四、建議

透過 50 名同學愛情書寫的分析成果，發現大學生對於愛情的看法包含態度面的尊重彼此、心理面的愛情觀與內在目標、行為面的關係互動與一起生活，因此對當前的情感教育有以下的建議：

（一）愛情態度：在相關通識課程（如：愛情文學、愛情心理、人際關係等），

來學習彼此尊重與一起成長之愛情。

（二）愛情心理：學校輔導中心可以開辦愛情相關講座，來釐清個人的價值觀、人生觀、世界觀，並探討愛情中如何面對三觀的差異與調適。

（三）愛情生活：生活導師是學生生活中的重要他人，可以透過導師訓練課程培訓老師成為學生的愛情軍師。

參考文獻

■ 余采璇、鄭博尹、邱笠榕、張家瑞（2024）。不同世代的愛情觀與性態度之探討。*人文社會電子學報*，18(2)，57-89。

<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20160525001-N202405090001-00004>

■ 卓紋君（2004）臺灣人愛情風格之分析研究。*中華輔導學報*，16，71-117。DOI:10.7082/CARGC.200409.0071

■ 卓紋君、顏欣怡（2013）台灣人愛情風格量表再修訂－以大學生族群為本。*諮商心理與復健諮商學報*，25，65-87。DOI: 10.6308/JCPRC.25.02

■ 柯愷綦、張雯茹、劉思伶（2017）情感教育課程與活動——大專院校觀摩研習會。*性別平等教育季刊*，78，93-96。

■ 郭麗安、陳宇平、王大維、劉安真、張歆祐（2017）青少年性教育與情感教育內涵之探究：教師、學生與家長觀點之比較。*學生事務與輔導*，56(2)，28-49。DOI:10.6506/SAGC.2017.5602.04

■ Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469

■ Arnett, J. J. (2006). The psychology of Emerging Adulthood: What is known, and what remains to be known? In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 303–330). American Psychological Association.

■ Barry, C. M., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carroll, J. S., & Badger, S. (2009).

Friendship and romantic relationship qualities in emerging adulthood: Differential associations with identity development and achieved adulthood criteria. *Journal of Adult Development*, 16, 209-222. DOI:10.1007/s10804-009-9067-x

■ Freire, P. (1975). *Cultural action for freedom*. Cambridge, MA: Harvard Educational Review. DOI:10.17763/haer.68.4.656ku47213445042

■ Murray, K., Crisp, D. A., Burns, R. A., & Byrne, D. (2020). Psychometric validation of the Emerging Adult Stress Inventory (EASI). *Psychological Assessment*, 32(12), 1133–1144. DOI:10.1037/pas0000952

■ Lee, J. A. (1973). *The colors of love: An exploration of the ways of loving*. Don Mills, Ontario: New Press.

■ Lee, J. A. (1977). A typology of style of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173-182

■ Slavich, G. M., Mengelkoch, S. & Cole, S. W. (2023). Human social genomics: concepts, mechanisms, and implications for health. *Lifestyle Medicine*, 2023;4:e75. DOI:10.1002/lim2.75

■ Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.

■ Proctor, A. S., Barth A., & Holt-Lunstad, J. (2023). A healthy lifestyle is a social lifestyle : The vital link between social connection and health outcomes. *Lifestyle Medicine*, 2023, 4:e91. DOI:10.1002/lim2.91

■ von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental Psychology*, 56(10), 1919–1934. DOI:10.1037/dev0001102

