

輔導小字典---愛情三角論(Triangular theory of love)

這是心理學家羅伯·史丹伯格 (Robert Sternberg) 提出的理論，這理論解構出愛情的主要三個元素: 激情(passion)、親密(intimacy)和委身(commitment)。

激情: 隨外表的吸引、身體的親近和接觸，令愛侶有激盪的感覺，這在兩人關係的初始期最為重要。

親密: 這是指二人在言語和情感方面的感通，透過互相表達、分享和支持，彼此都感到自己和對方的重要。

委身: 包括愛對方的決定以及向對方的委身，建立長久穩定、不離不棄的關係。這三個元素同等重要，猶如一個等邊三角形，它們塑造一份整全的愛，任何一項缺失都會令兩性關係扭曲、不健全。

