

「喜歡」V.S.「愛」

交往中的人，有時常常不清楚自己是「喜歡」對方，還是「愛」對方，其實兩者是有差別的。「喜歡」是一種有吸引力的、想要親近對方並覺得相處愉快的感覺；而「愛」是包括有熱情與承諾。

「喜歡」的特性如下：

- 願意和他在一起。
- 覺得個性相似（如興趣）。
- 覺得談得來，可以溝通。
- 給予對方正向評價。
- 覺得不討厭對方。
- 尊敬對方，對對方有信心。
- 了解對方的想法，但不深入。
- 覺得對方外表還看得順眼。

「愛」的特性如下：

- 依附性：如果我無法與他在一起，我會覺得很難過。
- 相互性：我愛他，他也愛我。
- 關懷性：我關心他，希望他快樂。
- 信任性：我覺得什麼事都可以信任他。
- 親密性：我允許或願意與他有較親密的行為。
- 責任性：我覺得對對方有一份責任，不會做出對方不高興的事。
- 容忍性：我欣賞他的優點接納他的缺點。
- 溝通的深入性：願意深入交談及開放自己。
- 公開性：我樂於向別人介紹他是我情人，對方也同意。

簡單的說：「喜歡」是給於對方好評價、尊重對方且有信心和彼此的興趣、想法較為相近；而「愛」是思念、關懷、肯犧牲奉獻、無條件分享及允許親密行為。

參考資料：吳秀英（1999），輔導專欄文章 - 「愛是什麼？」

如在愛情路上遇到任何困難或疑問，歡迎親臨心理諮詢與輔導組與我們傾談。

聯絡我們

辦公時間

星期一至五（公眾假期除外）
09:00—13:00, 14:30—18:20

辦公地點

澳門科技大學J座室內體育館114室

聯絡方式

電話：8897-1911 / 8897-1912 / 8897-1913
電郵：counseling@must.edu.mo



學生事務處 心理諮詢與輔導組

心理諮詢與
輔導服務
Psychological
Counseling Services

當你遇上「愛情」...



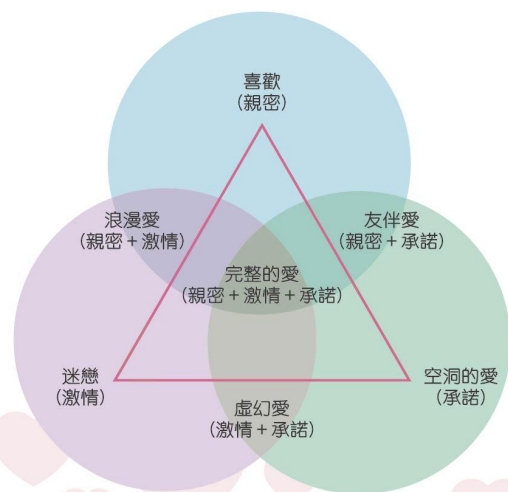
澳門科技大學
MACAU UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

學生事務處
Student Affairs Office

♥「愛」是甚麼？

愛是甚麼？這個問題，每人心中都有不同答案，要將「愛」的抽象概念化為言語表達，可以很簡單，也能很複雜。

根據心理學家羅伯特史登堡（Robert J. Sternberg）在一九八六年發表的「愛情的三角理論」來試著定義「愛」。史登堡認為，「親密」（Intimacy）、「激情」（Passion），以及「承諾」（Commitment）三種要素，可以分別組成不同種類的「愛」。



※「親密」是兩個人在情緒上彼此支持，在關係中創造出一種溫暖的經驗；「激情」是創造浪漫和身體吸引的主要驅動力；「承諾」則是決定彼此相愛、維持長久的關係。

參考資料：孫中興（2016）。學著，好好愛。台北：三采。

建立正確的愛情價值觀

1、要正確對待戀愛。

正確處理好戀愛、學業、事業三者之間的關係。戀愛是人生的一件大事，但並不是人生的全部。大學生應該以學業為重，因為學習是大學生的主要目的。事業高於愛情，主張事業為主，不宜過早地戀愛。但也不要認為愛情是事業的絆腳石，處理得好的話，愛情也能對事業起到催化作用。

2、要培養愛的能力。

（1）迎接受愛的能力。如果一個人心中有了愛就要敢於用正確的方式表達；如果面對別人的示愛時要能夠取捨，並及時做出接受或拒絕的選擇。並能夠承受求愛拒絕或拒絕求愛的心理困擾。

（2）拒絕愛的能力。對於自己不願意接受或認為不值得接受的愛情應有勇氣拒絕。拒絕時應注意兩個方面：一是如果不希望得到的愛情到來，拒絕的語氣要果斷堅決，勇敢的說“不”，不能拖拖拉拉，否則對對方造成的將是更大的傷害，並要掌握恰當的方式。二是要掌握說話的方式和態度。雖然每個人都有拒絕愛的權力，但是也要做到對別人起碼的尊重。



3、要正確處理戀愛挫折。

大學生在追求愛情的過程中，遇到如單戀、失戀、愛情波折等種種挫折是在所難免的事情，其中失戀是最嚴重的一種挫折。如果所受到的挫折超過承受能力而得不到合理的情緒疏導，就有可能造成不良後果。所以我們應該要：（1）正視現實。愛情是雙向、相互的，以雙方的愛情為基礎，失去任何一方，愛情就會失去了平衡，戀愛即告終止。這時失戀的一方無論對另一方愛得有多深，都是不現實的了，作為有理智的大學生應該正視這一現實。（2）換位思考。要設身處地的為對方著想。這樣做有助於你理解對方終止愛情的原因，有助於你接受失戀這一痛苦的現實並及早走出失戀的陰影。（3）情緒宣洩。不要過分地隱藏或壓抑失戀帶來的痛苦，要找適當的方式進行情緒宣洩。

※如果持續一段時間仍感到情緒低落，或無法緩解時，可以預約本校心理輔導員進行心理諮詢。

4、端正戀愛動機。

大學生應發展適當的戀愛關係，建立正確的愛情價值觀。戀愛是為未來尋找志同道合、白頭偕老的終身伴侶。倘若單純只為了安慰解悶，尋找刺激或性的滿足，這不是正確的愛情價值觀。戀愛對象的選擇是一個複雜的過程，最重要的條件應該是志同道合，思想品德，事業理想和生活興趣等大體一致。戀愛動機的好壞，直接關係到戀愛的成功與否。

參考資料：如何樹立正確的戀愛觀<https://read01.com/xEkMa0.html>