**三分鐘概念：愛情三角理論**

**字幕稿**

3分鐘概念：愛情三角理論

生活與社會（中一至中三）

香港特別行政區政府　教育局　個人、社會及人文教育組

成長中的青少年會對愛情充滿浪漫的幻想

其實這樣都是正常的現象

美國的心理學教授史登堡用了一個三角形來比喻愛情

他提到，愛應該由「親密」、「激情」及「承諾」三個元素所構成

這便是「愛情三角理論」

史登堡教授指出

親密是親近、連繫及緊緊依靠著的感覺

簡單來說，親密是屬於我們情感的部分

它能帶給人們一種溫暖的感覺

親密感可以透過溝通和分享來建立

戀愛雙方會互相信賴和體諒，彼此分享、支持和依靠

激情就是對喜歡的人具有一種強烈渴望的感覺

例如被對方的外表深深吸引著，

或是被浪漫的氣氛打動，渴望跟對方擁有親密的身體接觸。

簡單來說，每當遇見對方的時候，

你會有強烈心跳的感覺。

熱戀中的情侶會渴望跟對方擁有更親密的身體接觸，

例如擁抱，甚至會有性衝動。

事實上，在戀愛初期，激情會很快達到頂點，

但對某些人來說，它並不穩定，可能很容易便會消失。

承諾是一種對培養和維繫彼此關係

所作出的決定和負起的責任。

短期的承諾是專一向對方付出愛情；

長期的承諾便是與對方不離不棄、

患難與共，維持長久的愛情關係

對一段擁有承諾的戀愛關係來說，

雙方會一起計劃將來，並對彼此的關係負責。

就如結婚儀式上新人所說：

無論順境或是逆境，健康或是疾病，都會永遠愛著對方

史登堡教授認為，

只有「親密」、「激情」和「承諾」

三個元素強而有力地結合在一起，

我們便可擁有穩定而長久的愛情關係，

即所謂「完整的愛」。

其實，這三個元素的不同比重可組合出不同的愛情類型。

除「完整的愛」外，還可以組合出另外七種愛情關係，

包括「無愛」、「喜歡」、「迷戀」、「空愛」、

「浪漫之愛」、「友誼之愛」和「愚昧之愛」

就好像「迷戀」，這種愛情關係主要的元素是「激情」，

即對迷戀的人有著強烈渴望的感覺，

但卻缺乏「親密」和「承諾」這兩種愛的元素，

「迷戀偶像」便屬這類。

「浪漫之愛」是一種主要由「親密」和「激情」所組成的愛情關係，

但卻缺乏「承諾」。

這種愛情關係不太著緊跟對方擁有長遠的計劃。

倘若因一時衝動而發生性行為，

還可能帶來深深的心靈創傷，

或意外懷孕和感染性病的風險。

「友誼之愛」便是一種主要由

「親密」和「承諾」這兩個元素組成的感情關係。

例如：朋友之間的愛便屬這類，

朋友之間會藉著溝通和分享建立親密感，

同時也會信守朋友間的承諾。

最後，希望大家記住，倘若能夠強而有力地結合

「親密」、「激情」和「承諾」這三個元素，

成熟和健康的愛情關係便可以建立。

反思問題：

如果戀愛只有親密、激情或承諾其中一項，你認為會怎麼樣？