

南華大學生死學研究所

碩士論文

情這條路—成年未婚女性

親密關係發展歷程之敘事研究

The Road of Love—The Narrative Research of The Development

Process of Intimate Relationship for Unmarried Female Adults

指導教授：李燕蕙 博士

研究生：蔡念家

中華民國九十七年六月十九日

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

情這條路—成年未婚女性

親密關係發展歷程之敘事研究

The Road of Love—The Narrative Research of The Development Process
of Intimate Relationship for Unmarried Female Adults

研究生：蔡念家

經考試合格特此證明

口試委員：紀潔芳

王秋絨
李燕蕙

指導教授：李燕蕙

所 長：釋慧開

口試日期：中華民國 97 年 6 月 19 日

謝誌

就讀研究所的這三年，千盼萬盼就是論文的完成，也終於盼到了這一天，心中有滿滿的感謝，卻不知如何表達，感謝曾經在論文寫作過程中協助過我的師長、同學或朋友們，沒有你們的支持與協助，我獨自一人是無法完成的；在撰寫論文的過程中，深深體會到學問的淵博與廣大，也知道自己要學習的地方還很多，論文雖然完成了，但是做學問這條路，卻是永無止盡的，不過，也幸而有這樣的磨練與學習，才能夠有今日的成就。

首先，感謝我的指導教授李燕蕙老師，一直以來，您總是盡心盡力地指導每一位學生，雖然，您所能分給學生的時間有限，但您仍舊無怨無悔地給予每位學生支持與鼓勵，也嚴格要求每一位指導學生的論文品質，因為有您的督促與教誨，讓我能夠順利完成研究論文。

感謝紀潔芳老師與王秋絨老師，在百忙之中願意抽空擔任學生的口考委員，並仔細閱讀學生的論文，提供許多寶貴而實用的建議，讓學生能夠將論文修改的更加完善。另外，要特別感謝釋慧開法師，在學生論文初審時的一句名言：「問世間情為何物，直教人生死相許」，使得學生原本擔心論文方向是否與生死學有相關聯的疑慮上，頓時消失殆盡，在撰寫論文時心中更為踏實。

更感謝我的研究參與者們，因為有妳們在人生與感情路上的經驗分享，論文才得以順利完成，也讓我在訪談過程中獲得許多領悟與成長，真的謝謝妳們，沒有妳們，就沒有今日的我！

同時也要謝謝我的同學及朋友們：芳綿、釗如、淑芳、毓芬、豔紅、芳哉、雅綉、怡潔、怡君、曉菁、翠花、暉凱、芊君、婷婷、依青…，當然還有我最親愛的家人們：爸爸、媽媽以及弟弟，感謝你們的關心與體諒，讓我於論文寫作過程遭逢困難時，知道永遠有人支持著我！感謝宗憲哥，協助我翻譯論文題目及英文摘要，以及英文文法上的任何問題；再感謝宗勳先生，在我身心飽受煎熬時，聽我吐苦水，忍受我的壞脾氣，給予我安慰。最後，感謝曾經在論文寫作過程中鼓勵與支持過我的人，僅以此學習成果與你們分享！

念家 寫於 2007/7/2 深夜時分

中文摘要

本研究旨在探討成年的未婚女性在親密關係發展歷程中，如何經營與持續感情，藉由探索未婚女性與其伴侶在親密關係中的相處模式，以瞭解維繫情感的動力來源；以及當面對一段親密關係的失落時，所造成的心理影響為何？又該如何因應及調適？

研究方法以半結構式的深度訪談來蒐集資料，並以敘事研究之「類別-內容」分析模式進行內容的分析。依據研究目的，本研究選取兩位符合以下條件之成年未婚女性為研究參與者：年齡在 25 歲至 30 歲之間、目前或曾經擁有一段以上穩定的兩性親密關係。

研究結果顯示研究參與者在親密關係追尋當中，不斷出現「愛人與被愛」、「權力競爭」，以及「性別差異」等議題，茲將研究結果歸納如下：

- 一、親密關係背後的情感動力，在於相互需求。
- 二、維繫親密關係的因素，在於雙方的責任感與包容心。
- 三、有效的溝通才能解決親密關係中的衝突。
- 四、勇敢面對分手並經歷傷痛，才能重新展開新生活。

最後，研究者衷心期望那些曾經在感情路上受過傷害的人，能夠透過閱讀本論文，藉此得到心靈的慰藉。

關鍵字：成年未婚女性、兩性親密關係、敘事分析、失戀、分手

Abstract

The purpose of this study is to discuss the development process of intimate relationship for unmarried female adults and how they carry on and maintain their affections. To understand the motivation of maintaining their relationship, we can explore the interactive modes with their mates. Moreover, what is their mental affection when losing an intimate relationship and at the same time, how do they cope and adjust themselves from the losing experience?

This research is conducted with in-depth interviews to collect data and the “categorical-content” approach of narrative study is adopted to analyze the interview content. Two unmarried female participants who were between 25 to 30 years old and have/had constant heterosexual intimate relationships were selected for this research.

This research shows that the issues of “love and be loved”, “power game”, and “gender differences” are constantly appeared in the intimate relationships.

The research results are concluded as follows :

1. The motivation behind the intimate relationship lies in mutual needs.
2. The responsibility and toleration are two main factors in keeping the intimate relationship.
3. Only effective communication can solve the clash in the intimate relationship.
4. One can carry on new life when they can really face the losing experience without fears.

Finally, the researcher hope that those who had ever been hurt or had a

hard time on the road of love can find themselves a soul consolation by reading the dissertation.

Key words : unmarried female adults, intimate relationship, narrative analysis,
broken heart, breakups

目 錄

第一章	緒論	1
第一節	研究背景與動機	1
第二節	研究目的與問題	4
第三節	名詞界定	4
第二章	文獻探討	7
第一節	成年早期女性心理發展理論	7
第二節	愛情與親密關係理論	13
第三節	分手與失落理論	28
第四節	親密關係與分手的相關研究	39
第三章	研究方法	43
第一節	研究取向與方法	43
第二節	研究參與者與研究工具	48
第三節	研究步驟	52
第四節	資料的整理與分析	54
第四章	兩位成年未婚女性的愛情故事	57
第一節	小鈞的故事	57
第二節	小婕的故事	84

第五章	故事主題分析	123
第一節	小鈞的故事分析	123
第二節	小婕的故事分析	130
第三節	綜合分析	140
第六章	結論與反思	155
第一節	研究結論	155
第二節	研究歷程省思	159
參考文獻		165
一、	中文部分	165
二、	中文譯書	167
三、	英文部分	168
附錄一	訪談同意書	170
附錄二	初步訪談大綱	171
附錄三	正式訪談大綱(一)	172
附錄四	正式訪談大綱(二)	173
附錄五	訪談札記	175
附錄六	故事檢核與回饋表	176
附錄七	訪談文本分析	177

表 目 次

表 2-1-1	Erikson 心理發展理論	8
表 2-2-1	Sternberg 愛情的八種面貌	16
表 2-3-1	悲傷復原階段	36
表 2-4-1	國內以「親密關係」為主題之相關研究	39
表 2-4-2	國內以「愛情關係」為主題之相關研究	40
表 2-4-3	國內以「分手/失戀」為主題之相關研究	41
表 3-2-1	研究參與者基本資料表	49
表 3-4-1	敘事分析方式	55
表 4-1-1	小鈞與男友交往大事紀	83
表 4-2-1	小婕與男友交往大事紀	122

圖 目 次

圖 2-2-1	愛情發展之階段	20
圖 2-2-2	關係的發展階段	23
圖 2-2-3	兩性親密關係發展模式	26
圖 5-3-1	緣在初識歷程中的作用	143

第一章 緒論

本研究旨在探討成年的未婚女性在親密關係的追尋當中，如何經營與持續感情，藉由探索未婚女性與其伴侶在親密關係中的相處模式，以瞭解維繫情感的動力來源；以及當面對一段情感關係的失落時，所造成的心理影響為何？又該如何因應及調適？本章共分爲三個部分，首先說明本研究的動機與背景，其次提出研究目的與問題，最後針對重要名詞做界定。

第一節 研究背景與動機

人的一生都在追尋著關係，不管是人際關係、兩性關係、親子關係…，其中兩性間的親密關係在生活和詩詞歌賦裡常是最爲人頌揚的主角，中外亦然；至古流傳的名言：「問世間情爲何物，直教人生死相許」，著名的英國首相 Benjamin Disraeli 說：「我們都是因爲愛而出生」(沈慧聲譯，1988)，足見親密關係在人的一生當中的重要性及影響力有多麼的深。發展心理學家在探討人生發展時，對「兩性期」相當的關注；佛洛伊德(S. Freud)以「性心理」爲主軸，將人生發展分成五個階段，其中兩性期相當的長，自青春期之後皆爲兩性期，大約占人生三分之二以上的時間。艾瑞克森(E. Erickson)以「心理社會互動觀」將人生發展分成八個階段，認爲生命的每個階段都有特殊的危機和任務需要解決和完成，其中第六階段成年期前期的重要發展任務是建立親密關係。李文森(D. Levinson)以測驗和深度訪談的方式指出，人生可分爲春夏秋冬四季，其中夏季(成年期)有四個重要的關鍵經驗，包括：選擇一種職業、建立親密關係、加入公眾或社會團體及找到一位與未來憧憬相關的年長導師。國內吳靜吉則將此四個關鍵性經驗稱之爲人生的四個大夢：尋求終身的職業或事業、愛的尋求、尋求人生價值和尋求一位良師益友。由以上四個人生發展理論可看出兩性關係在我們人一生當中所占的時間和其重要性(柯淑敏，2001)。

*只怪愛情是世間最難測度的人際互動，
再善良的人也不能確保必獲丘比特青睞，*

再惡劣的人也可能在情愛世界中始終是贏家，
再癡情的人也不見得能幾分耕耘幾分收穫，
再自認懂得愛情的人也可能在心儀對象出現時一籌莫展。

-----蔡詩萍(民國 88 年 9 月 3 日)，《中國時報》

兩性間的親密關係是世間最複雜的人際互動，每個人對關係發展的渴望及期待不盡相同，正因如此，許多人是抱著既期待又怕受傷害的心態來面對兩性關係，也有人在追尋兩性關係的過程當中，只爲了迎合對方的需求，到最後卻迷失了自我，每個人都希望在兩性關係中是贏家，可究竟在面對愛情和選擇戀愛對象時，該抱持著什麼樣的心態？而在一段情感關係的背後，支持其永續經營的情感動力及要素爲何？這些問題都值得現代人好好思考及探究。

愛是一種打破人際間鴻溝的主動力量。

愛幫助我們克服分離的焦慮，

同時使我們找到真正的自我，

保持我們的整體性。

愛是每一個人本性中真實與最終的需要。

-----佛洛姆，《愛的藝術》

人類經驗的核心有一種根本焦慮，稱爲「存在性焦慮」(existential anxiety)或「憂懼」(dread)。人類活動大部分是爲了適應這種基本感受，許多人試圖埋藏或否認這種感受，於是忙於各種瑣事，以得到與他人連結的錯覺。其實大部分人尋找關係都是爲了克服這種根本焦慮，常常試圖滿足扭曲的需求而找人照顧自己，希望別人能填補自己內心的空虛。但是卻又害怕向另一個人表現親密與坦誠，由於長久自我保護的習慣，人多半相信坦露真實的自我會招致別人的批判、拒絕和拋棄，很難相信有人肯接納我們內在本質裡的魔鬼：憤怒、卑鄙、嫉妒、恨意、邪惡的慾望和可恥的貪念，所以努力的討好別人，壓抑自己可怕的本質；許多人害怕看見角色和投射背後真正的自我，因爲擔心真實的自己不被他人接納，害怕自己一旦坦誠以對，就會面臨被拒絕和拋棄的危險；其實這就是

親密的風險，許多人因為害怕承擔這種風險，於是選擇隱藏自己，其結果常導致新的自我錯覺，或是更深層的絕望(Jock McKeen ,2005)。

與他人發展親密關係含有風險，因為有可能會失去對方，被對方背叛、拋棄、利用或控制，以研究者為例，因本身經歷過兩段情感，前一段情感帶給對方及自己極大的傷害，即使已事隔多年，內心的傷痛仍未撫平，所造成的影響，是讓研究者對於情感關係出現一種不信任的感覺，並將此不信任的感覺投射到現任的交往對象身上，且本身對感情持有的態度也變得比較焦慮、不信任及沒有安全感，所以害怕與別人產生親密關係，就算有了固定的交往對象，也時常擔心另一半會背叛自己，或是害怕自己做出傷害別人感受的事情，不敢對一段感情許下長期的承諾，甚至會開始懼怕婚姻，懷疑自己是否有辦法與另一半共度一生，一方面是對自己的不信任，一方面是對對方的不信任，沒有把握是否能永恆的與另一人共處一個屋簷下，對於自己是否具備此種能力，或這樣的兩人世界是否適合自己，不禁產生迷惘。

研究者在看到身邊數對情侶的關係發展穩定，甚至會一起構思攜手共度將來的計畫，便在心中產生如此的疑惑，為何他們能確定目前的交往對象是能夠共度一輩子的伴侶?為何他們有把握能夠跟對方相處一輩子而不會改變心意?是怎樣的情況會讓他們有想要走入婚姻的念頭?另一方面，研究者也看到身邊的女性朋友遭遇到被交往對象欺騙、背叛，最後導致分手的情景，讓研究者對於兩性之間的親密關係發展感到遲疑、害怕及迷惑，故而決定藉由訪談現階段有交往對象，且情感關係穩定之成年未婚女性，探索其與交往對象關係之發展，了解維繫情感的重要因素為何，以及訪談現階段雖無交往對象，但曾經有過情感關係的成年未婚女性，在經歷分手事件後，個人如何因應及調適，探討分手後的心理適應及影響適應的因素。

第二節 研究目的與問題

壹、研究目的

基於前述之研究動機，本研究之研究目的如下：

- 一、 探討成年未婚女性與其伴侶的關係發展歷程，以瞭解其背後的情感動力。
- 二、 瞭解成年未婚女性在發展親密關係的過程當中，長期維繫及經營情感的要件。
- 三、 探討成年未婚女性在面臨分手事件時的心路歷程。
- 四、 瞭解成年未婚女性在分手事件後，所造成的心理影響。

貳、研究問題

而針對上述研究目的，本研究的研究問題為：

- 一、 成年未婚女性在親密關係發展過程中，背後的情感動力為何？
- 二、 成年未婚女性如何維繫與經營一段親密關係？
- 三、 成年未婚女性在親密關係發展過程中所面臨到的困難與衝突？如何解決？
- 四、 成年未婚女性在面對親密關係的失落時，如何因應及調適？

第三節 名詞界定

茲將本研究所涉及之重要名詞界定如下：

壹、成年未婚女性

本研究指稱的研究對象，為二十五歲到三十歲尚未進入婚姻關係的成年女性。

貳、親密關係

美國心理學家 Campbell（1980）認為親密關係是一個所謂的旅程（journey），藉由另一個人進一步去認識自己的一個旅程。所以英文 intimacy（親密）在拉丁文裡的原意是 innermost，inner 是指內在，innermost 即非常的內在。所以透過一份親密關係而發

展出一個旅程，在這個旅程中慢慢開始更認識自己，與自己更親密。

Prelman 和 Fehr (1987)對親密關係下了一個定義：「兩個人共同分享情感、生理的親密並具有承諾的約束。」另外 Rubin(1970)也提出他對親密關係的看法，他認為此關係存在於男女之間，他說：「雙方互相表達感覺及想法，心中不害怕也不擔心依賴對方，並希望和一個人成爲一家人一起生活，也能夠彼此分享生活中的點滴。」

本研究綜合上述學者對親密關係的看法，將親密關係定義爲：男女雙方共同分享心理及生理上的親密，互相表達感覺與想法，彼此信任、互相依賴，希望和對方成爲一家人一起生活，並透過這樣的歷程更加瞭解自己，與自己更親密。

參、發展歷程

本研究對於發展歷程的定義是：個體在兩性親密關係互動中，由陌生而相識、相熟，經由密切的互動，雙方關係發展至以婚嫁爲目標，或以分手爲收場的歷程；此歷程會因當事人彼此的互動情形，及外力等諸多因素影響而產生不同的迂迴演進。

第二章 文獻探討

本研究旨在探討成年未婚女性的親密關係發展歷程，在親密關係的發展歷程中，除了相愛，也難免會經歷衝突或分手的情況，而這些都是情感關係中可能的風險，以下將針對與本研究有相關之國內外文獻，分為四節加以探討，第一節介紹成年早期女性心理發展理論，第二節介紹愛情與親密關係理論，第三節介紹分手與失落理論，第四節列出親密關係與分手相關研究。

第一節 成年早期女性心理發展理論

成年早期心理發展理論中，重要的幾位學者如 Erikson(1982)、Vaillant(1977)、Gould(1975)、Levinson(1996)等，其論點都是相信每個人是依照人類發展中相同的且既定的基本計畫前進。以下針對本研究所欲研究的對象，參考自陳怡心(2005)針對成年早期心理發展理論所做的整理，分別介紹四位學者的成人發展觀點：

壹、Erikson 的心理發展理論觀點

Erikson(1982)的心理發展理論認為成年早期的發展任務是親密與愛，在此方面若能發展得好，則對個人的未來會有較好的影響。因此 Erikson 在立論基礎上，是以自我發展為主軸。一方面他認為社會層面的影響大於生理，它不僅引導個體的發展，同時也因個人需求與社會要求所產生不可避免的衝突，而限制了個人的選擇；另一方面，他提高了自我的地位，認為自我也有其心理的能量，意即個體出生後不斷地與社會環境接觸、互動而成長。

Erikson 從心理動力學的角度出發，他認為人生是一個累積發展的過程，後期的人格型態受到早期發展的影響。他將人的發展依時間性大略分成八個時期，如表 2-1-1，每一個階段都承繼上一個階段的發展，也有各自不同的發展危機；發展得好，則可以增強自我的強度，也可以順利的進入下一個發展階段，否則，則會影響下一個階段的發展。然而，每個人在自己的生長過程中，當自我面臨社會的要求與規範時，Erikson 認為會

產生一種社會適應的心理困難，即為發展危機(developmental crisis)，由於對於成長中的個體而言，此乃正常現象，因此又稱為常性危機。

人生的每個時期都有特定的發展議題，即在不同年齡階段會遇到不同的社會適應問題，有賴於個體在經驗中調適自我，從而化解因困難而形成的危機。在未順利解決之前，心理危機將持續存在；若困難解決，危機化解，危機就成了轉機。其中，兩性親密關係的發展是成年早期的主要發展任務，個體在自我與關係中調適與適應。

表 2-1-1：Erikson 心理發展理論

階段	年齡	社會心理危機	基本優點	發展順利者與發展障礙者之心理特徵
一	0~1 歲	信任 v.s 不信任	信任	對人信任，有安全感； 不信任，焦慮不安
二	1~3 歲	自主性 v.s 羞怯懷疑	意志	能按社會要求表現目的性行為； 行動畏首畏尾
三	3~6 歲	自動自發 v.s 退縮內疚	目標	主動好奇，有責任感； 畏懼退縮，缺自我價值感
四	6~12 歲	勤勉 v.s 自卑	能力	具求學、做事、待人生活基本能力； 充滿失敗感
五	青年期	自我認定 v.s 角色混亂	忠實	有明確自我觀念與自我追尋方向； 生活無方向
六	成年期	友愛親密 v.s 孤僻疏離	愛	與人相處有親密感； 與社會疏離、時感寂寞孤獨
七	中年期	精力充沛 v.s 停滯	關懷	熱愛家庭、關懷社會； 不關心別人與社會
八	老年期	統整 v.s 失望	智慧	隨心所欲、安享餘年； 悔恨舊事

資料來源：Erikson，1963；張春興，1994，p.129

從上述內容來看，其中 Erikson 認為成人早期面對的主要任務是發展親密，在此親密並非僅指性親密，而是一種能把自己的認同和他人的融合而不怕失去自己的能力。因此，以青年期發展的自我認同為前提，當個體能夠對自我有明確的認同時，也就越有能力面對自我與他人認同相融合的經驗(引自陳怡心，2005)。由此可知，成人早期的主要課題在於面對親密與孤獨，本研究所設定的研究參與者為女性，於是將焦點著重在成年早期女性與他人發展親密關係的歷程中，從中所獲得的學習與成長。

貳、Vaillant 的成人生活適應理論

Vaillant(1977)認為發展是因為成人在心理上適應周遭之試煉而產生的，其理論重點則是防衛機轉(defense mechanism)。他認為面對這個世界，我們總是會發展一些防衛機制，而成人發展的過程，就是從一些不成熟、不好的應付機制，轉化為成熟、好的防衛機制。在這發展過程中，因為運用不同的機制，而使個體本身邁向更好的發展，其中，Vaillant 將成年發展的階段與分期如下：

一、**少壯期(18 至 40 歲)**：發展危機是親密與孤立。階段任務是要克服青少年期對於認同與角色混淆的衝突後，即進入少壯期，但是由於面臨親密與孤立的衝突，使得個人的認同感會再度受到考驗。心理成熟的人能夠與別人形成親密的關係，而其前提則是對自己身份的自信，並且能走出自我中心，主動分享且給予。

二、**中年期(40 至 60 歲)**：發展危機是生產與停滯。此時期階段任務屬於人生當中最具生產力的階段，除了學習如何更有創意的與自己和他人相處之外，另一方面，也會經驗到少壯期的夢想與實際成就間落差的痛苦。而有生產力的成人，能夠投入於愛、工作與遊戲之中，反之則會在心理上呈現停滯的現象。

三、**老年期(60 歲以上)**：發展危機是整合與絕望。此時期階段任務是自我整合的人能夠過著有生產力的生活，不僅悔恨較少，較能夠處理自己的成功與失敗，且不執著於應該成為怎樣的人，而能夠從自己的成就中獲得滿足，並在當下的生活中找尋意義。至於自我未能整合者，會產生絕望、無助、悔恨及自我憎惡感，並導致絕望的感覺。

參、Gould 的成人發展理論觀點

一個人何時脫離青年期，而成爲一個成熟的大人呢? Gould(1975)認爲一個人的基本發展在於擺脫早期所建立的錯誤假設以邁向成熟，且不同的年齡階段有不同的主題需要克服，這需要個體去成長與學習。他將成人發展含括十六到六十歲，共分爲六個階段。在這六個階段期間不僅有一連串的任务待完成，同時，任务的完成也具備普遍與規律的特性(引自 Wrightsman,1994)，其中第一個階段，16 歲至 22 歲的任务是離開父母的世界，此階段也類似於 Erikson 的認同危機。22 歲至 28 歲的階段任务是被兩個主要的議題支配，一是人們表現的自主且自我依賴，但仍然需處理與父母間的強烈聯結，而朝向擁有自我獨立的觀點；二是在此階段有許多人選擇婚姻，正因爲其無法適當地處理與父母的關係，因此其常以一種微妙的方式挑選配偶，來重新創造一種不受控制的親子關係。第三個階段是 28 歲至 34 歲，此時被界定爲消除幻想與心靈追求的時期，生活中充塞著更多的困難與壓力，夢想難以實現，自信也跟著搖晃，世界變得複雜而難以理解，更厭倦於努力達成他人的期待而非追求自己本有的姿態。

Gould 的發展理論觀點認爲每個階段都有不同的任务需要去達成，在這當中個體的成長與學習也將應運而生，無論是與自我的關係、與配偶的關係或是與家人的關係都將有新的發展。所以在任务完成的過程當中，也將使個體發展更趨成熟。

肆、Levinson 的時季發展理論

Levinson(1996)認爲生命週期沒有性別上的差異，即相信女性的發展也是經歷了與男性類似的週期變化，因此他將女性成年早期的發展細分爲以下幾個週期：

一、**早期成人轉變期(17 至 22 歲)**：連接兒童期的結束與成年早期的初期，不僅在生活架構上有了改變，對於生活週期而言，也是重要的轉捩點。

二、**初期生活架構(22 至 28 歲)**：主要任务在做出關鍵選擇(尤其關於愛、婚姻、家庭、職業、從原生家庭中分離與建立生活風格)，並統整其生活。

三、三十歲的轉變期(28 至 33 歲)：提供重新評估所形成生活架構的機會，進行之前尚未完成的工作，並為未來可能形成的架構找出新的可能。

四、早期生活架構高峰(33 至 40 歲)：此階段的發展任務是為自己在社會上建立更穩固的位置，並達成年輕時的夢想與目標。

五、中期的生活轉變(40 至 45 歲)：介於成年早期與成年中期的橋樑階段，也包含兩個階段的部分內涵，包括不斷改變自我，並通往退休生活。

Levinson 認為成人生命當中只有階段性的改變，而沒有發展，沒有所謂的好或不好，每個階段都有得有失。他更提出生命架構(life structure)的概念，他認為生命架構指的是個人生命中一些基礎的設計或形式。在每一個生命的架構中都會經過三個週期，即生手期、中間過渡期、豐收累積期。其中主要關鍵元素多半是個人與周遭他人所發展出來的關係。如親密伴侶、至交好友、父母親、孩子、老闆、下屬、其他工作同仁等等。由上述 Levinson 的觀點可知，女性在成年早期階段所面臨的重要議題，是對個人的發展做出關鍵性的選擇，包括是否建立新的依附關係，並從原生家庭中分離，以藉此形成新的生活架構，統整其生活；同時，也開始為自己在社會上建立更穩固的位置，實現理想與目標。成年早期階段裡面，尤其是在初期生活架構(22 至 28 歲)的階段，主要的任務在於做出關鍵選擇，特別是關於愛、婚姻、家庭、職業、從原生家庭中分離與建立生活風格，以期能夠統整其生活。所以依此理論來看，女性的成長與改變可以在下一個階段，也就是三十歲的轉變期(28 至 33 歲)中看出改變的成果。

從以上四位學者所提出的發展理論來看，人生中的每一階段，都有其必需學習的課題，本研究所探討的成年早期女性，主要任務即是與重要他人發展親密關係，並透過這樣的過程，經歷衝突與考驗，進而與他人建立一段穩定而持續的親密關係，即使未能持續下去，至少在過程中所獲得的學習與成長，也使得個體本身朝向更好、更成熟的發展，並繼續邁入下一階段，學習下一階段所需完成的課題與任務。

本研究的研究對象是在 25~30 歲的未婚成年女性，此階段處於成年期前期，綜合諸位發展心理學家的理論，可以知道成年期前期所需面臨的課題，即是與人建立並發展親密關係，尤其是情感關係中的親密關係，如果發展順利，個人在社會生活上即可與人建立友愛親密的人際關係；反之，如個人社會生活失敗，人際關係衝突的結果，難免陷入孤獨疏離的心理困境(張春興，1991)。

第二節 愛情與親密關係理論

人間有愛情的歷史很長，但關於愛情的相關研究卻是從七十年代開始。以下將分別介紹五種愛情理論及五種親密關係理論。

壹、愛情理論

本研究重點在探究成年未婚女性與伴侶之間的親密關係，愛情與親密關係密不可分，提到愛情就無法不提及親密關係，提到親密關係也一定會提及愛情，以下將先介紹幾個學者的愛情相關理論，如 Rubin(1970)的愛情研究、Lee(1977)的愛情類型理論、Berscheid 和 Walster(1985)的愛情二類別論、Sternberg(1988)的愛情三因論及 Hazen 與 Shaver (1987)的愛情型態理論。接著再簡單介紹幾個學者的親密關係相關理論，藉以瞭解兩性親密關係對成年未婚女性的重要性及影響。

一、愛情研究的創始者—Rubin

Rubin(1970)是研究愛情的祖師爺，他從 1970 年開始累積有關愛和親密關係的研究，如探討愛的本質、愛和喜歡的差別及測量等等。魯賓並不認為愛和喜歡只是程度上的不同，而認為那是關係本質上的差異，他曾經設計一種紙筆測驗，來測量所謂的愛情，可說是研究愛情的初步，此測驗中談到愛情的三個成分是：關懷(Caring)、依附(Attachment)、親密(Intimacy)。而喜歡的三個成分是：傾慕(Admiration)，尊敬(Respect)，覺得與對方相似(Similarity)。

二、愛情類型理論

Lee(1977)調查訪問自認已經進入愛情穩定狀態的大學生，經分析後認為，愛情有「三原愛」，即情慾愛、遊戲愛和友誼愛，這三原愛有如顏色中的三原色，可以調成不同類型的愛，其中較常見的六種愛情類型如下：

(一) 浪漫式愛情(romantic love)：浪漫式愛情的特徵是，將愛情理想化，強調形體

義，追求肉體與心靈融合為一的境界，是充滿浪漫激情的愛。

(二) 遊戲式愛情(game-playing love)：遊戲式愛情的特徵是，視戀愛為獲得對方青睞的挑戰性遊戲，只求個人需求之滿足，對其所愛者不肯負道義責任。因而對戀愛對象之更換，視為輕易之事。

(三) 佔有式愛情(possessive love)：佔有式愛情的特徵是，對所愛之對象，付予極強烈之感情，對情感的需求是強制、排他性的，希望對方以同樣方式回應之；對其所愛，具極度佔有慾，對方稍有怠忽，即心存猜疑妒忌。

(四) 伴侶式愛情(companionate love)：伴侶式愛情的特徵是，在緩慢中由友情逐漸演變成的愛情，故而亦稱友誼式愛情(friendship love)，是一種共同成長的平穩情愛(如青梅竹馬)，由於長期相處而視彼此為自然相屬的愛，也是一種較無變動激情的愛。在友誼式愛情中，溫存多於熱情，信任多於嫉妒，是一種平淡而深厚的愛情。

(五) 奉獻式愛情(altruistic love)：奉獻式愛情的特徵是，信奉愛情是付出不是收取的原則，甘願為其所愛犧牲一切，不求回報。

(六) 現實式愛情(pragmatic love)：現實式愛情的特徵是，將愛情視為生活之應用，但求彼此現實需求的滿足，以現實利益的考量來發展愛，而不求理想的追求，是一種條件式的愛(引自劉秀娟，1998)。

三、愛情二類別論

Berscheid 和 Walster(1985)分析指出，愛情包括激情的愛(Passion Love)和友誼的愛(Companionate Love)。激情的愛是非常羅曼蒂克和強烈，激情中的人有高度的歡樂和悲傷，情緒變化大。激情的愛是耗神的，有頻繁的性接觸，對方是生活的重心，所有的心思和經歷都放在對方身上，激情的愛是令人興奮的，但是激情的愛很少持續著。反之，友誼愛可能較持久，那份愛通常以不同的方式顯示出來，比較不強烈，且平靜而和緩，他們的性接觸雖然沒有激情愛的多與強烈，但他們十分滿足於他們的性接觸。信任通常

是這類友誼愛的基礎，友誼愛的愛侶也比較忠誠於他們的承諾(曾端真、曾玲珉譯，1996)。

四、愛情成分理論

美國耶魯大學教授 Sternberg(1986)所提出的愛情三因論(triangular theory of love)，可以說是目前對愛情研究得最完整的理論，因為他區分出愛情的向度和各元素的特性，對愛情的分析兼具「量」與「質」，較之以前只做愛情的分類或只偏重親密因素的愛情研究更來得完整。他認為愛情係由三種不同成分所組成，分別是：

(一) 動機的成分：愛情行為背後的動機，對人類而言雖未必全是由於生理上的需求，但絕不能否認，性驅力是原因之一。愛情行為的發生，除內發的性驅力之外，外在的誘因也是因素之一。

(二) 情緒的成分：情緒是由刺激而引起的身心激動狀態，激動狀態有喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲之分，而在此七情之中，屬於愛情的情緒，除了愛與欲之外，可能加雜著其他的成份。凡是有過戀愛經驗者，都會體驗過所謂「酸、甜、苦、辣」的愛情滋味。

(三) 認知的成分：愛情中的認知作用，對情緒與動機兩種成分而言，是一種控制因素。簡單的說，認知就是愛情行為中的理智層面。

Sternberg 又進一步將動機、情緒、認知三者，各自單獨在兩性間發生愛情關係，分別稱之為熱情(passion)—混著浪漫、外表吸引力和性驅力的動力，屬於動機向度；親密(intimacy)—一種親近、連結的、心與心交流的感情經驗，屬於情緒向度；承諾(commitment)—包括短期的決定愛一個人和長期的承諾去維持愛的關係，屬於認知向度。這三個基本元素有不同的特性；承諾的穩定性高，熱情的穩定性低，但熱情的短期效果強，而承諾和親密則較具長期的效果(引自柯淑敏，2001)。

在各種愛的關係中，「親密」是核心元素，其他兩元素則視特定關係而定，另外，這三個向度的相對強弱，可組合成八種不同類型的愛情，如表 2-2-1，以下並針對此八種不同類型的愛情逐一說明：

表 2-2-1：Sternberg(1986)愛情的八種面貌

向度	動機向度	情緒向度	認知向度
愛情類型/元素	熱情元素	親密元素	承諾元素
完整之愛 consummate love	✓	✓	✓
空無之愛 empty love			✓
喜歡 liking		✓	
迷戀 infatuation	✓		
友誼之愛 companionate love		✓	✓
浪漫之愛 romantic love	✓	✓	
虛幻之愛 fatuous love	✓		✓
無愛之愛 no love			

註：打「✓」部分為該愛情型態所包含之因素

資料來源：柯淑敏，2001

(一) 完整之愛(consummate love)：包含熱情、親密與承諾因素。是一種精神與身體皆達完美契合的愛情；生死與共、互相吸引、非他莫屬。在現實的生活中，極少人能長久擁有這類愛情。或許可以這麼說，有些人在戀愛的過程中，曾有過這樣的感受，只是這樣的感受並不見得能夠一直持續下去。

(二) 空無之愛(empty love)：包含承諾因素。空有愛的承諾，彼此可能同床異夢，或是一方已厭倦對方，無法給予另一方熱情與親密。

(三) 喜歡(liking)：包含親密因素。只有精神上的支持，沒有身體上的接觸，也沒有想要跟對方一輩子廝守，這種感情只是一種朋友的情誼。

(四) 迷戀(infatuation)：包含熱情因素。一見鐘情，將對方理想化，為對方的外表所吸引，想跟對方有身體的接觸，感情來得快去得也快。

(五) 友誼之愛(*companionate love*)：包含親密與承諾因素。雖然對方外貌上的吸引力不再，可是在長期相互扶持之下，愛情轉為細水長流的友誼之情，除了願意繼續在一起外，也相互依賴、關心。

(六) 浪漫之愛(*romantic love*)：包含熱情與親密因素。雖然在情感上與身體上相互吸引而墜入愛河，不過因為受到某些因素影響，不能確定兩人的關係是否有未來。

(七) 虛幻之愛(*fatuous love*)：包含熱情與承諾因素。只有熱情與承諾，不重視對方福祉，不關心對方的感受，在現實問題的衝擊之下容易瓦解。

(八) 無愛之愛(*no love*)：沒有熱情、親密與承諾因素。名存實亡的愛情，一方或雙方因為某些因素，不願意提出分手，讓已沒有實質的愛情繼續存在(陳金定，2004)。

五、C.Hazen 與 P.Shaver 的愛情型態

Hazen 與 Shaver (1987)依據 J. Bowlby(1973, 1980, 1982, 1988)的依附理論，將大學生的愛情型態分為三種，分別為安全型、逃避型，以及焦慮/趨避型。這三種愛情型態的不同風格，是由當事人內在在不同的親密信念所造成，而內在的親密信念乃根源於個人小時候與照顧者間的互動狀況。各類型的內涵如下：

(一) 安全型愛情：在親密關係上，安全型者的信念是「我好，你好」(我對自己有信心，我值得信任；我對你有信心，你值得信任)。由於安全型小時候的照顧者能隨時知悉他的需要，滿足他的需求，而形成「別人是值得信任」的信念。同時，因為他的需要受到照顧者的重視，也讓他學會看重自己，對自己有信心。安全型者的感情生活建築在「平等、互信」的基礎下，因此，感情穩定，少有風浪。即使愛情無法有期望的結果，在「我好，你好」信念的影響下，也不會走入極端。

(二) 逃避型愛情：逃避型者的信念是「我好，你不好」。這種信念源於照顧者長期忽略他的需要，讓他在生命中的第一個親密關係上，寫下「別人是不可信任」的記憶痕跡。逃避型者雖然認為「我好」，不過這個「我好」乃相對於「你不好」而產生，實

質上，對自己並沒有信心。逃避型者的「你不好」，讓其對親密關係有了扭曲的看法，他不相信情人，總是跟情人維持距離，以避免感情投入過多而受到傷害。

(三) 焦慮/趨避型愛情：焦慮/趨避型的愛情關係信念是「我不好，你好，可是我不確定你可不可信任」。這種信念的形成，是因為照顧者無法給他一致的對待，有時候滿足他的需要，有時候棄他不顧，造成他無法確認別人是否值得信任的猶豫與衝突。由於照顧者的不一致態度，讓焦慮/趨避型者對自己的生命產生無法掌控的恐懼感，以及覺得自己脆弱需要依賴他人。因此，焦慮/趨避型者會急急忙忙跳入愛河中，尋找依靠的支柱。但是，受到「我不好，你好，可是我不確定你可不可信任」信念的影響，焦慮/趨避型者出現需要依賴愛人卻又無法信任愛人的衝突，這種衝突反映在行為上，便是一方面使用各種方法保住感情(如討好、委曲求全)，另一方面要求完全掌控情人的行蹤，以安頓內在的懷疑。這種作法帶給情人過度的壓力，讓情人承受不了而想落跑(陳金定，2004)。

綜合言之，愛情看似簡單，但細細品味下，卻是包羅萬象，不是三言兩語就可以說得明白，但卻脫離不了由激情、親密和承諾三元素組合而成，差別在於這三樣元素的多或寡而已。不同樣貌的愛情論點，可以提供我們論證愛情的思考方向，但至今我們仍無法對愛情的本質下一定論或詮釋(引自許鈴惠，2002)。它可以是角色的扮演；它可以是一個關係的建立；也可能是一個需求的滿足。總之，不管是哪一種類型，唯有用心經營情愛關係的人，方能擁有激情、親密和承諾的情愛關係。

貳、親密關係理論

卓紋君(1990)指出，親密關係是一持續發展的歷程，經歷不同的互動關係，男女雙方在親密關係的交往過程中，必須了解、具備正確的觀念，才能增進個人的理性思考，發展成熟和穩健的兩性關係。

一、Tzeng 的愛情發展階段

Tzeng(1993)將愛情的發展過程分為八個階段，以下配合相關研究與理論說明各階段的特色：

(一) 陌生人階段(stranger stage)：指兩個完全不認識或認識的人，彼此沒有特殊感覺，就像是路上行人一樣可有可無。兩性中，有一些個人特質會阻礙吸引力的出現，讓兩人的關係無法進展。這些特質包括：外貌平庸、身材貧乏、衣著沒品味、個性害羞、散漫、被動、粗野、冷酷、幼稚、無聊、口才笨拙、殘酷、自私、跋扈、吝嗇、說謊、不負責、卑鄙等(張德聰，1993，引自陳金定，2004)。雖然說人有親和的動機，也會產生日久生情、近水樓台的效果，但是，如果某人的特質令人退避三舍，即使跟這個人天天見面，也會敬而遠之。

(二) 友誼階段(friendliness stage)：指兩人逐漸認識，在一起時有愉快的感覺。要創造愉悅的感覺，雙方必須具備一些良好的特質，這些特質包括賞心悅目的外表、整潔、衣著得體、積極、友善、良好的社交技巧、情緒穩定、慷慨、樂於助人、樂觀、誠實、負責、自信、幽默感等(張德聰，1993，引自陳金定，2004)。這些特質可以增加彼此的吸引力，讓雙方期待更進一步的發展。

(三) 吸引階段(attraction stage)：指一方的存在可以使另一方產生身體的喚起現象。這是雙方開始墜入情網的階段。當事人將對方美化，控制不了地幻想著對方，無法抵抗對方的吸引力，對對方的一切感到興趣。

(四) 浪漫階段(romantic stage)：兩人關係更進一步，更加開放自己，情感達到最高點，占有欲漸強，出現擁抱、接吻、性行為等。

(五) 承諾(婚姻或同居)階段(commitment stage)：「在天願為比翼鳥，在地願為連理枝」，承諾生生世世在一起，並且規範彼此的權利與義務。

(六) 衝突階段(conflict stage)：兩人相處久了之後，浪漫的感性逐漸褪去，被蒙蔽的

理性逐漸探頭，彼此的差異性被凸顯出來，於是衝突接隨而來。

(七) 愛情的褪色階段(love dissolution stage)：過多的衝突、外遇、對責任的害怕等理由，會讓愛情的激素滑落，愛情所蘊含的驕傲、好奇、慾望與深情等情緒便逐漸消褪。衝突雖帶來危機，卻也攜來轉機，如果兩人能夠坦誠面對，以檢討、協調達到共識，那麼衝突的最後結果，是對彼此更進一步了解與包容。如果雙方各持己見，想要改變對方順從己意，那麼衝突帶來的傷害將逐漸改變愛情的容顏。當雙方或一方心灰意冷，愛情也就名存實亡。

(八) 分開/離婚階段(separation/divorce stage)：因為內憂(雙方衝突日增)、外患(例如：新目標出現、過去戀情復燃)，使愛情的熱度滑落谷底，雙方的感情不再魂牽夢縈，甚至是冰冷僵硬，於是，雙方或一方不得不做出緣盡情滅分手的決議。

以圖 2-2-1 來表示八個階段的情感變化：

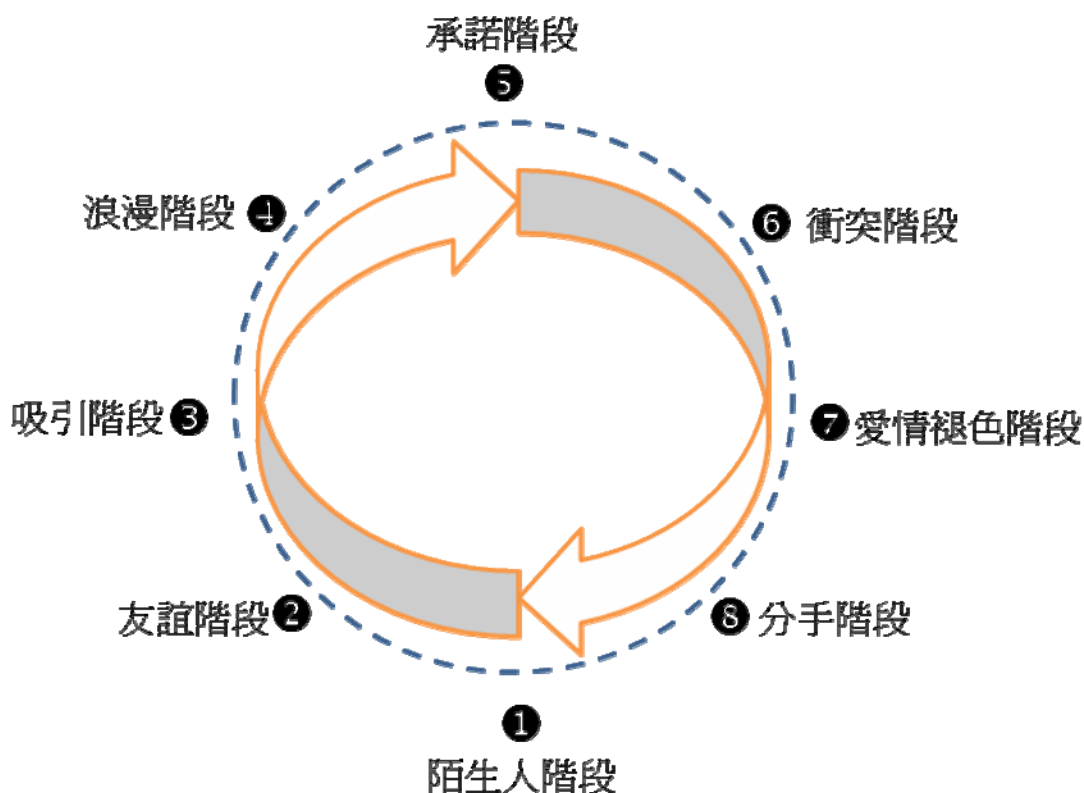


圖 2-2-1 愛情發展之階段(引自陳金定，2004)

在現實生活中，愛情的步伐不一定按照以上的路徑進行。有時候，愛情的火花尚未點燃就胎死腹中，徒留遺憾；有時候，愛情的蓓蕾才剛開始綻放就無疾而終，徒留感傷。愛情的結束可能發生在任何階段，不是每個人的每段愛情都如此完整，有始有終。總之，人生是一連串困境與學習的歷程，兩性之間的情感互動亦是如此，應抱持著更開放、尊重、健康的態度來面對兩性課題，透過與異性交友機會，多充實自我的學養知能，多培養自己人際溝通的能力，使自己具有內涵又富吸引力的人，相信必能為未來奠定美好的基礎(陳金定，2004)。

二、親密關係發展五階段

人的成長與改變是一生經驗的演變過程，任何關係也都會經歷一連串發展階段。此關係發展共分為五階段，這種分類最初見於 Susan Campbell(1980)所著的《伴侶的旅程》(A Couple's Journey)，一般而言，所有關係均適用這五階段，而本研究所欲探索的關係是指男女之間的親密關係，其他關係不在此本研究範圍內，茲將關係發展五階段分述如下：

(一) 浪漫期：任何關係的最初階段都是出於想像，在浪漫期中，彼此並不了解，關係是一種夢想，一個故事，包含許多希望和期待，伴侶對彼此並沒有什麼真實的經驗。由於不了解彼此，所以一開始的關係是建立在相互投射的形象：對彼此的物化。任何關係中最刺激的時刻就是浪漫期，世界似乎變得更明亮，陷入熱戀的人覺得自己充滿能量，有更明確的目標感，對生命充滿熱情，願意去做不尋常的事，每一刻都覺得新鮮，事實上，浪漫期是生命的香料。

(二) 權力爭奪期：在浪漫消退，更熟悉伴侶後，就逐漸看清彼此的本性和行爲，當伴侶的個人習慣不斷呈現眼前，就開始衝撞現實，這個時候就進入了權力爭奪期。在權力爭奪期的雙方，通常會試圖控制伴侶，使對方符合自己的心目中伴侶應有的形象，於是雙方覺得不滿意，試圖改變對方，以滿足隱藏的安全感需求。權力爭奪期是無法避免的，也沒有什麼不好，它其實能令人興奮；與人爭吵可以是刺激的經驗，藉以激發內

在的力量。爭吵似乎會造成破壞，但如果雙方能不堅持控制對方，就可以更深地認識自己和對方，這種對抗可以激發彼此審視自我和他人的僵化觀念。

(三) 整合期：伴侶經歷浪漫期的錯覺和迷失，再度過權力爭奪期的風暴之後，常常發現兩人的關係更有彈性也更穩定，對彼此也有某種程度的了解，能進行新的冒險：使親密感越來越深的旅程。浪漫期和權力爭奪期充滿許多考驗和試鍊，在通過種種障礙後，能以更接納的眼光和心胸看待彼此，準備好進入關係的後期階段，跳脫錯覺和防衛，開始進入整合的階段。在這個階段中開始更充分地了解自己和伴侶，不再防衛和忽略，學習認識彼此。這種覺察能轉化為行動，促進自我的發展，並強化彼此的關係。

(四) 承諾期：承諾期的伴侶非常了解彼此，包括各自的真誠自我，以及各人會玩的心理遊戲和權力遊戲。他們樂於溝通自己的想法和感受，以這種方式深入了解彼此。他們越來越投入各自和共同的生活，由於完全了解自己和對方，已準備好做出全然的承諾；承諾的內容不是浪漫期的幻想或權力爭奪期的義務，而是承諾彼此有自由的選擇，他們並不是向對方做出承諾，而是對生活和自己做出堅定的承諾。在這個過程中，他們願意共享一個承諾，一起計劃雙方的期待和決定，並付諸行動。

(五) 共同創造期：關係週期的最後階段就是共同創造期。達到整合期和承諾期時，雙方對自己和對方的了解會不斷進展，知道自己的力量、弱點、願望和夢想，由於信任雙方的承諾，所以能投入真誠的合作，當雙方在一起時，不論選擇何種任務，都會成為創造的過程。雙方在這個階段有充足的自由，生命充滿可能性，兩人的力量強大到足以實現夢想和願望。

Susan Campbell(1980)的關係發展五階段也能夠說明情感關係的發展，且此關係發展五階段是一個週期的循環歷程，如圖 2-6-1 所示。關係的發展階段是一種循環的週期，不是線性關係，因為封閉的單一循環不足以描述人類發展的現象，每一次循環過後會有更多的經驗、更大的自由，而關係中的權力、控制、理所當然和疏離的情形會逐漸減少，同時，人性、了解和自我覺察會逐漸增長，也會穩定地發展責任和內在力量，如謙卑、

熱情等，親密接觸的能力也會穩定成長。關係中的伴侶在彼此的交流與分享中，可以越來越了解自己，也能增進自己與他人的和諧，攜手走過不同的階段。只要彼此有善意、意願和耐心，就能夠經歷關係的各個階段，在過程中對彼此有更深的覺察與接納(Jock McKeen, 2005)。每一段情感關係的發展，大致上都脫離不了這五個發展階段，所不同者，是在每個階段的停留時期，及個人決定以什麼方式或態度經歷關係中的各種階段，這也是研究者目前最想探究，也最關切的主題之一。

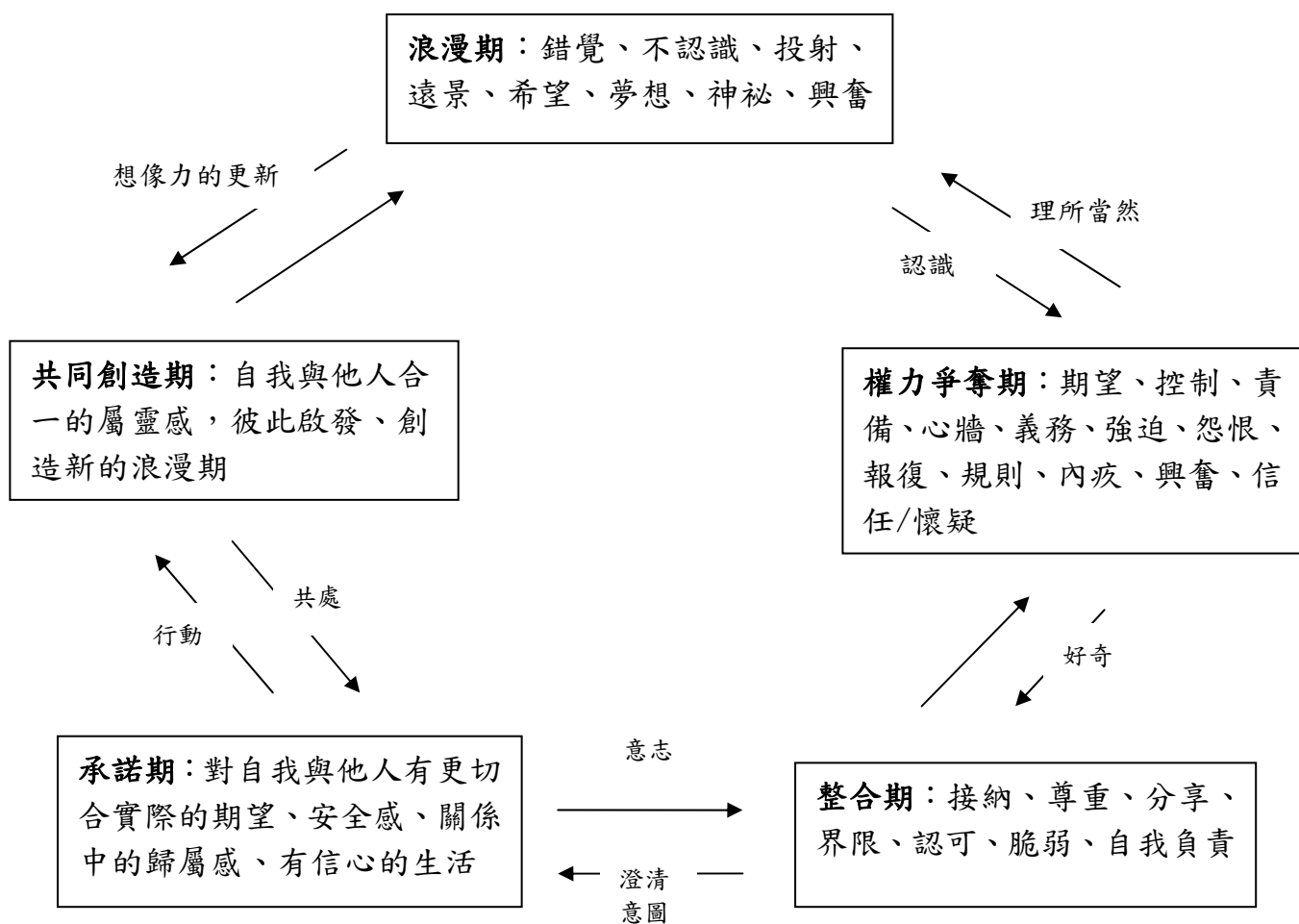


圖 2-2-2 關係的發展階段(引自 Jock McKeen, 2005)

三、Levinger & Snoek 的關係發展階段模式

Levinger & Snoek(1972)的關係發展階段模式(relationship development of stage models)解釋兩性關係的進展包括三個轉折點：

(一) 相識(awareness)：由從未接觸到認識；時空之便、社會背景之相近，和個人有無親和動機等，均是使人步入相識層次的主要條件。

(二) 表面接觸(surface contact)：從認識到表面的接觸；在關係形成階段，主要受吸引因素影響，如：地緣相近、對方的外表、背景或興趣，以及對方是否有善意的回應。

(三) 依附(mutuality)：由表面接觸到互相依賴；初期關係的發展主要與兩人在價值觀是否類似有關，之後關係的持續則受彼此自我表露的程度，能否同理了解對方，以及彼此需求是否能互補所影響(卓紋君，2000，引自許鈴惠，2002)。

四、Murstein 的刺激-價值-角色理論

Murstein(1970)的刺激-價值-角色理論(stimulus-value-role theory)主要是以階段論的方式探討親密關係如何發展。Murstein 認為親密關係的發展，依雙方接觸的次數多寡，可分為「刺激」、「價值」、「角色」三階段，如下說明：

(一) 刺激：第一階段是外在條件的刺激，如果雙方在見面之初受彼此外表所吸引，則可能刺激下一個互動的機會，進而發展至下一階段。

(二) 價值：第二階段為價值討論階段，男女雙方在有較頻繁的互動後，易觸及個人的價值取向；若彼此對事物的看法是相似或相容的，關係便容易繼續發展。

(三) 角色：第三階段是角色階段，其焦點在於觀察彼此的行為表現與角色扮演是否稱職，此為影響雙方是否能進展至婚嫁的關鍵因素。

Murstein 雖然提出刺激-價值-角色三階段論，但在各個階段中，並不單純只是包含一個因素，而是三個因素交互影響，只是比重多少的差異。在刺激階段，刺激所增加的

幅度極大，而其他兩個因素增加的幅度很小，因此一開始時，是以刺激因素為主。之後刺激因素趨於平穩，角色因素幅度增加仍小，但價值因素乃大幅增加。最後，刺激與價值因素皆趨於平穩，轉而以角色因素為主體(卓紋君，2000，引自許鈴惠，2002)。

五、卓紋君的關係發展階段

卓紋君(2000)指出兩性親密關係的深淺發展可分為不同階段，分別以前奏曲、序曲、進行曲及交響曲代表。

(一) 前奏曲：指的是個人在遭逢一段親密關係前自身的狀態，以及與對方由陌生到認識，初初接觸之際，個己內在運作的情形。

(二) 序曲：序曲前段代表著個人在認識對方之初內在所接續的狀態，以及和對方進一步互動的開始(即親密關係之初萌芽)；而隨著關係的持續與成熟，序曲後段則將轉奏出與進行曲呼應的愛情樂章。

(三) 進行曲：代表兩人來往、定情和論及婚嫁的交往過程。

(四) 交響曲：顧名思義，乃意味兩人步向紅毯那端，共同組成家庭，開始婚姻與家庭的生活。此時期通常是關係發展四階段中持續最久的。

卓紋君(2000)同時也指出，兩性親密關係演進的路徑並非是單純的直線方向，而是以接近螺旋運轉的方式在進行。此意味著關係運作歷程的複雜與可能的反覆性，而且代表有些親密關係可能輾轉跳躍，如：由前奏曲跳至進行曲。這樣的關係模式可以圖 2-2-2 呈現。

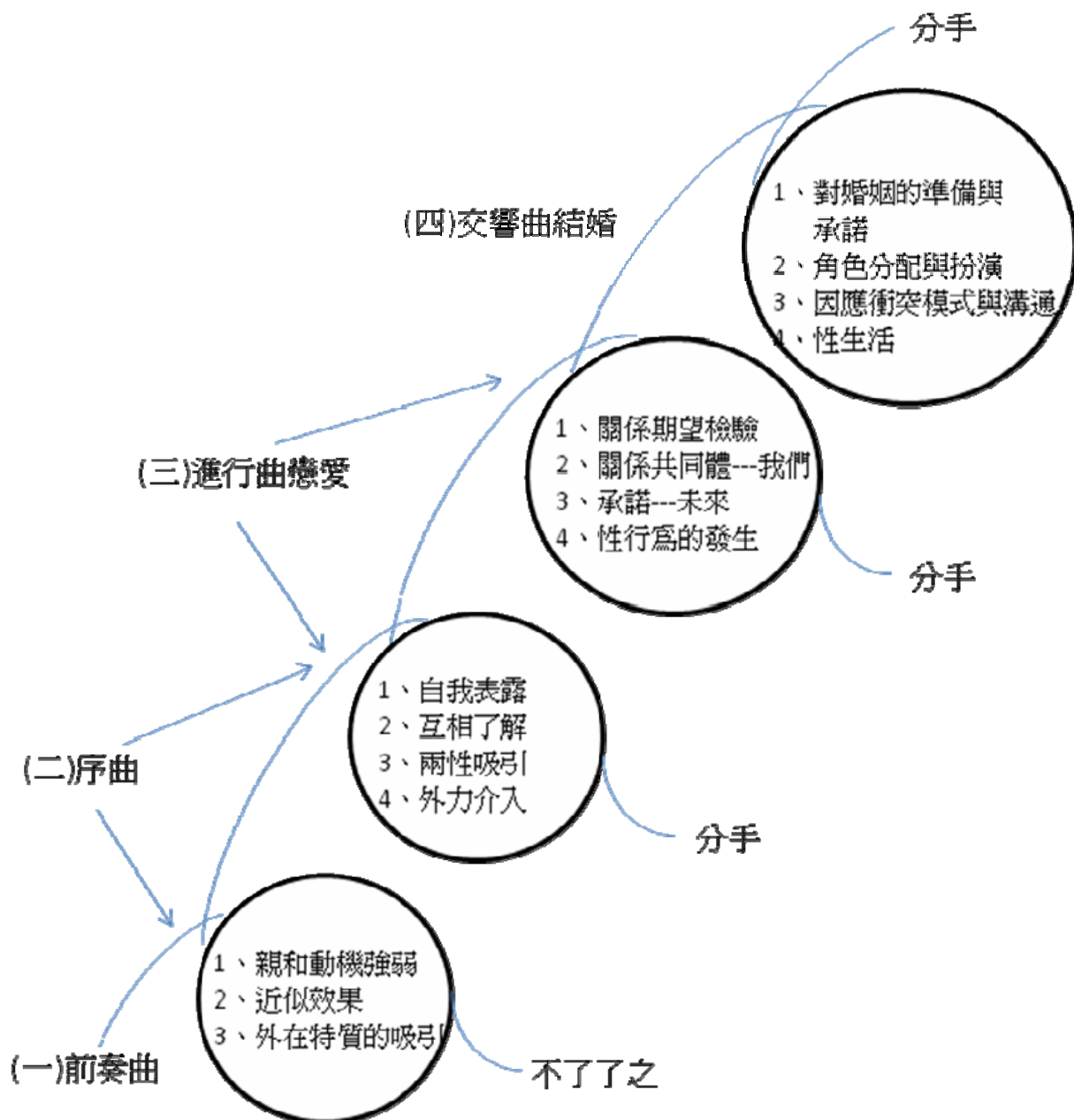


圖 2-2-3 兩性親密關係發展模式圖(引自卓紋君，2000)

由以上敘述可得知，兩性愛情發展有一定的階段；也許並非單純的直線進行，但大多脫離不了幾個大方向。好比 Bandler (1996)把人們從相互吸引到分離所經過的一般過程，稱作「入門模式」：吸引→欣賞→習慣→期望→失望/幻滅→接近門檻/知覺轉向→證實→關係破裂一般，吸引階段為兩人互看順眼進而醞釀出情愫，視對方為特殊人物，

充滿了激情和浪漫，此乃所謂「情人眼裡出西施」。當吸引產生了一定的效果，經歷夠長的時間之後，向對方表白示愛，已不再把對方視為外人，願意共同分享快樂，建立穩定的關係而互為欣賞。當兩人相處一段時間後，彼此已漸失去新鮮感和興趣，不再引起對方注意就進入習慣期。慣性讓人懶得向對方噓寒問暖，懶得表現浪漫，這可視為愛情階段的高原期。然而，人的慾望無窮盡，平靜的愛情似乎無法滿足男女內心的需求，於是開始出現期望，期望對方「應如何做」，而不再反觀自己「該如何做」，當抱怨多過於讚許時，就進入失望/幻滅階段。愛情故事在這裡劇情反轉直下，互動關係越過破裂門檻，知覺轉向只有不愉快的記憶，加速兩者間情感的破裂。也或許，兩人願意再更深入瞭解和諒解而繼續；也可以就此分手說再見。端看情侶之間是否還有心走下去(許鈴惠，2002)。

第三節 分手與失落理論

在面對一段親密關係的結束時，每個人所經歷的過程不盡相同，有些人會經歷比較長時期的痛苦與掙扎，有些則會較短；在很多人的生命中，關係結束扮演一個重要的角色，也是相當重要的失落經驗，從分手到復原的這段歷程中，是如何面對失戀的傷痛，如何從傷痛中走出來，如何做自我調適，並有所成長與學習，這正是本研究的重點之一。

壹、分手理論

當親密關係走到盡頭時，個人該如何面對及調適，本節將針對關係的結束分為兩個部分來探討分手與失戀的因素，第一部分先介紹分手的相關理論，另外，親密關係的結束，在某種程度上也是一種失落的經驗，所以第二部分將會介紹失落的相關理論，藉以瞭解個人如何從經歷悲傷到重建復原的心理歷程。

一、分手與失戀因素之探討

「失戀」乃是一種戀愛歷程終結的狀態。當男女雙方或其中一方因個人自身的因素或受到外在情境因素的影響，或來自於當事人情感轉變，導致曾經相愛的兩個人必須面對情變或婚變的殘酷事實。一般人常以「分手」之名詞代表「失戀」之狀態，其實分手只是失戀的一種手段、結果或反應，未必能完全呈現出當事人失戀的狀態；同時分手兼有雙向意涵，然而失戀的意涵則是「單向被迫」多於「雙向認可」。換言之，分手是失戀歷程的一部分，但失戀未必會分手，有些人因受限於社會思潮、他人觀感或個人價值觀的影響，雖不再與對方相戀，但仍持續與之交往、做朋友或維持「貌合神離」的關係(徐西森，2003)。

國外關於親密關係解離(dissolution)的研究，多集中於結婚之後的解離，即離婚這個主題上；而對於結婚之前的親密關係解離，即分手這個主題，研究非常地少。台灣地區曾分別於民國七十四年和民國八十七年對國內青年男女進行大規模有關失戀與分手的調查研究(鄭淑麗，1998)。民七十四年的失戀因素的研究結果依序為：雙方個性和價值

觀的差異難以溝通(22.0%)、對方不符合自己的期待(12.6%)、第三者的介入(11.3%)、時空距離的隔閡(10.8%)，以及父母或家人反對(9.5%)。而民國八十七年分手原因的調查結果依序為：雙方個性、生活方式和價值觀的差異(48.0%)、時空距離的隔閡(25.3%)、失去愛的感覺(19.7%)、對方的愛令自己有壓迫感(14.1%)，以及家人、親友反對(13.2%)等。除此之外，國人分手與失戀的原因尚包括雙方付出不均等、男友移情別戀、雙方誤會、男方有不良習性或嗜好、莫名其妙(不明原因)等(徐西森，2003)。

柯淑敏(1996)並於學生輔導第四十三期整理出影響分手的因素有以下幾個重要結果：

(一) Burgess & Wallin(1953)研究結果指出五個與分手有關的重要因素為：1.對對方較少依附；2.與對方長期分開；3.父母的反對；4.文化差異；5.性格難合。

(二) Hill, Rubin & Peplau(1976)研究結果指出關係具以下特點者，容易分手：1.親密性低及雙方對這份感情投入及用心的程度不一樣時；2.雙方在年齡、受教育的企圖心、智商、外表吸引力等方面有較大差異時。

(三) Rusbult(1983)則發現親密關係具以下特點者，不容易分手：1.兩人的回饋、滿意、投資量及承諾增加時；2.其他選擇的可能低時，即身邊沒有其他條件適合的人或其他追求者時。

(四) Simpson(1987)研究結果發現：1.高滿意；2.高投資；3.低其他選擇；這三個是關係穩定的重要變項。意即你對對方及兩人之間的關係愈滿意，你也付出愈多，同時身邊也沒有其他人選，你們兩人的關係就愈好、愈穩定。

由上述可知，有關探討男女分手原因的國內外調查研究雖相當有限，但大部分的研究發現與調查結果皆相當一致。國外男女分手的原因多半傾向於「關係滿意度」與「外在環境」因素，包括遠距離戀愛、文化差異、父母反對、雙方條件差異甚大、雙方對感情投入程度不一致等。國內分手原因則多半傾向於「外在環境」與「男性中心」的因素，

包括第三者的介入、時空距離的隔閡、男友移情別戀、男方有不良習性或嗜好，以及父母或家人反對等。近年來，男女分手因素的調查研究偏重於「雙方條件的差異」、「雙方互動歷程的影響」與「第三者的介入」等三個變項，以及此三者的交互作用結果(徐西森，2003)。

二、糾葛與干擾理論(enmeshed-interruption theory)

糾葛與干擾理論由 E.Berscheid(1983)提出，用來說明為什麼愛情無法持久的原因。一個人之所以會對另一人產生感情，是因為對方的特質干擾了自己的生理活動，這種干擾不但帶給自己愉快的感覺，而且，能夠協助自己達成生命中某些高階層計畫或目標 (higher-order plans or goals in life)。這些高階層目標並不在個人的覺察範圍之內，個人所知道的，只是這些高階層目標之下的低階層目標。例如，有些男人老是對孤苦無助的女人動心，有些男人對弱不禁風的女人情有獨鍾；有些女人特別癡情於外表粗獷的男人，有些女人總對斯文的男人一見鍾情。因為對方的狀態，適巧可以協助另一方完成生命中某些高階層的目標，所以會對對方動情。

當兩人關係愈深後，就有愈多的糾葛。所謂「糾葛」是指當兩人墜入情網一段時間後，使得原本一個人不容易達成的目標變得容易多了。這種歷程所形成的關係稱為「糾葛關係」。

當糾葛關係形成後，兩人會花更多的時間注意關係中的負面部分，原因有二：(1) 因為高階層目標已經達成，原本讓雙方心動的因素已逐漸消失；(2)兩人的互動模式已成習慣，再也無法產生吸引力。因此，雙方的注意力逐漸花在關係中的負面部分，正面部分再也引不起注意(Tzeng, Yoo, & Chataignier,1992)。

如果此時有第三者出現，並且能夠滿足一方或雙方另一高階層目標，雙方的關係就會緣盡情了。有時候，關係的結束只是一方的一廂情願，因為另一方的高階層目標仍未達成（陳金定，2004）。

三、陳月靜的分手理論

陳月靜(2001)曾將分手的理論歸納為六，分別為：吸引理論(attraction theory)、增強理論(reinforcement theory)、互依理論(interdependence theory)、公平理論(equity theory)、投資理論(investment model)與依賴理論(dependence model)。茲將六個理論說明如下：

(一) 吸引理論：男女相互吸引的因素有三：1.彼此的外表、性格或行爲，讓雙方有愉悅的感覺；2.物理環境的接近而日久生情；3.在某些方面類似而物以類聚。不過當這些吸引力逐漸消褪時，愛情也跟著低落。

(二) 增強理論：當雙方自覺得不到對方的酬賞(包括精神與物質)，或懲罰(包括精神與物質)多於酬賞時，愛情便會變色。

(三) 互依理論：如果對方付出的酬賞不若從前，或其他對象可以提供更佳的酬賞時，跟原先對象的愛情便會減弱。

(四) 公平理論：如果雙方的付出與得到的酬賞不成比例，因而覺得有失公平，愛情的魅力便會逐漸流失。

(五) 投資模式：愛情的滿意度會影響一個人在關係中投資的多寡。滿意度愈低，投資便愈少，最後導致關係無法持續。

(六) 依賴模式：愛情的內涵如果無法滿足當事人內在的需求，愛情就會結束。

以上六個理論雖然名稱不同，但實質的內涵大多重疊，亦即愛情如果可以滿足個人的需要(精神與物質)，或是付出與回報達到平衡時，愛情便可以持續；反之，可能導致兩人分手(陳金定，2004)。

四、分手的歷程

分手是怎樣的一個歷程？修慧蘭與孫頌賢(2002)的研究結果，將大學生愛情關係的分手歷程歸納出四個階段，分別為：關係衝突階段、關係拉扯階段、自我浮沈階段(分

手後的消沈)、起飛階段(分手後的修復)。摘要說明如下：

(一) 關係衝突階段：在關係衝突階段，由於兩人背景、環境之差異，情侶發生衝突是常事。在衝突中，委屈自己或堅持己見，成了必須的選擇。不管做何選擇，必有一方感到自我被壓縮，或失去自我。另一方面，狹隘的兩人世界會讓雙方感到被束縛，而產生窒息感。若有一方意圖擴展活動世界，便容易引起另一方的不滿與攻擊；一方在這個時候的移情別戀，也是造成分手的重要原因。一方的移情別戀，讓另一方失去安全感，感到被騙、委屈，甚至自我感消失。

以上這些情況，會引發更多的衝突，而衝突帶起另一波的情緒傷害與自我感受傷，然後再製造更多的衝突。感情就在如此惡性的循環下，走到盡頭。

(二) 關係拉扯階段：在關係拉扯階段，一方或雙方想捨去這段感情，可是，卻拉扯在「期望維持感情」與「現實殘酷」的交替循環中。鄭淑麗(1998)的研究曾指出：有41%的人因為捨不得已建立的感情，而無法立即分手。這種捨不得的心態，反而讓當事人跌落如真似假、曖昧不清的夢幻泡影中。這種拉扯的感受通常是被迫分手者的感受。就主動分手者來說，因為身為劊子手的「罪惡感」，而產生想幫助對方走出傷痛的救贖心態。不過，即使是主動分手者，也是傷痕累累的受傷者--在試圖幫助對方走出傷痛的過程中，得壓抑自己受創的感受，甚至必須讓自己沒有知覺。

(三) 自我浮沈階段：在自我浮沈階段，過去所習慣的互動情境(包括情境中的人、事、物)，因為分手而變得殘缺不全。這樣的殘缺不全讓當事人適應不良，心情因此低落不已。

另一方面，當事人為了維護自尊，不願意讓對方知道自己因為分手而消沈，因此只得暗自飲泣。不過，在同時，一股掙脫消沈心態的力量逐漸湧現。當痛到極致而發現自我的沈溺，或是對關係已不再存有幻想時，當事人便進入下一階段的準備期。

(四) 起飛階段：在起飛階段，當事人決心振作，透過注意力轉移來協助自己適應分手後的生活。注意力轉移分爲「生活事物的轉移」(例如，參加社團活動)與「人際關係的轉移」(例如，結交新朋友)。透過時、空、物的轉移，當事人對分手有了新的詮釋，對自我有了新的認識。

分手的過程，就好像是將某些成分從「自我」中割除；分手的過程，也是當事人重新界定「自我」的過程。要讓當事人放棄舊自我與接納新自我並不容易，這個過程非常艱辛，當事人被迫認清，原來的樣子不復存在，還要被迫接納已然成形的新樣子。或許，要「重生」之前，必先得「浴火」，透過「浴火」與「重生」不斷循環的過程，當事人才有機會認識自己與擴展自我（陳金定，2004）。

貳、失落理論

親密關係的斷裂，某種程度上也是一種失落經驗，此段落在介紹失落的意義與型態、悲傷的意義與悲傷反應，以及失落經驗帶給人們的衝擊，以下將分述之：

一、失落的意義與型態

失落(loss)對一個人而言，就如同生、老、病、死一樣，是不可避免的事，也是一般人都會經歷的經驗。失落是一種現象，也是一種情節，它包含有形的如喪親、離婚；無形的如青春年華逝去、失去名譽。Murphy(1985)指出「失落是一個被剝奪的狀態，或是一個人失去了他原來所擁有的。」D'Andrea(1990)則認爲「失落是當個人經驗到屬於個人某些部分被搶奪，而這些部分是具有重要意義或是個人熟悉的。」(引自聶慧文，2005)。因此，整體來說，失落是一種被剝奪的經驗，凡是我們原先所擁有的，無論是抽象的、具體的，或有形的、無形的，一旦被非自願、或不可抗拒的力量所剝奪，都可稱爲失落(聶慧文，2005)。

關於失落的型態，許多學者嘗試從不同角度思考，卻始終無一致的分類與界定，本研究對失落型態的界定，參考國內學者李佩怡(1996)對國內大學生可能遭遇的失落事件

之分類：

(一) 生命的失落：因死亡因素使得個人失去與自己有關係的生命體，且該生命體無法再恢復。例如：喪親、喪偶、喪子、流產等。

(二) 實質與象徵的失落：實質的失落事件常會引起象徵的失落。例如：對於因乳癌而割除乳房的女人而言，她失去的不只是身體部位，同時也失去某些女性的象徵意義。

(三) 關係的失落：個人面臨重要人際關係疏遠或分離所造成的失落，例如：男女朋友的分手、父母離婚或分居等(引自聶慧文，2005)。即是本研究所欲探討的主題方向。

二、悲傷的意義與悲傷反應

經歷了重大事件之後的情緒反應是相當複雜的，一般而言經常以悲傷(grief)來總括性的描述失落所引發的反應。悲傷就是承認並面對痛苦，悲傷不是絕望，悲傷讓人能感受並應付失喪之痛，絕望則是種無益的感覺(Norman Wright,2004)。為什麼失落會引起悲傷反應呢?許多學者分別從不同的角度思考這個問題。心理學大師 Freud(1917)以心理分析的觀點來解釋悲傷，他認為悲傷即為對失落的反應。當我們失去所愛的對象時，現實會要求我們將原慾(libido)自失落的對象解構出來，這個過程極為痛苦，因此我們會否認事實，並與之對抗。悲傷的過程即為接受事實，將原慾撤回的過程。當悲傷者能撤回原慾，並建立新的依附關係時，悲傷工作即告完成，所以 Freud 認為悲傷是正常的情緒過程，有其特定的任務(引自黃慧涵，1992)。

Bowlby(1980)則以依附理論來說明個體的悲傷反應，他指出當我們與某人之間有強烈的情感連結，而這種連結被威脅或破壞時，個體即會產生強烈的情緒反應。到底失落帶來的悲傷反應有哪些呢?Worden(1991)指出一般而言經歷失落的人會經歷到「情緒」、「生理」、「認知」、「行為」四種向度的悲傷反應。以下將針對這四種向度之悲傷反應做簡單之描述：

(一) 情緒方面：如悲傷、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、震驚、困惑、解脫感、麻木、害怕與恐懼…等。

(二) 生理方面：胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、精疲力竭、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾、失眠、食慾不振…等。

(三) 認知方面：包括難以置信、感到逝者仍然存在、沈迷對逝者的思念、心不在焉…等。

(四) 行爲方面：如社會退縮行爲、夢到失去的親人、避免提起失去的親人、尋求與呼喚、嘆氣、哭泣、會擔心週遭所有人的身體健康、模仿摯愛的逝者、和逝者保持進行式的關係、珍藏回憶情結…等。

上述所述的悲傷反應，Worden(1991)稱之爲「正常的悲傷」，也稱爲單純的悲傷，是指一般遭遇到失落事件後常見的反應與感受，這些反應都是正常的，只要不是長期持續，不應視其爲病態。Worden(1991)指出在悲傷的復原歷程中，一般而言，失落事件剛發生的一段時間內個體會產生程度不一，但是趨於強烈的悲傷反應，經過一段時間之後，大多數人都能順利的調適悲傷並恢復正常的生活，但是卻也有一些人的生活仍然被悲傷緊緊纏繞著，這樣的情況稱之爲複雜的悲傷(complicated grief) (引自黃慧涵，1992)。

三、悲傷的復原歷程

個人從接觸到失落事件開始，到生理、心理可以回復到正常生活運作這一段時期，稱之爲悲傷的復原歷程。許多研究「悲傷」的學者發現從經歷失落事件到復原，悲傷的歷程並非一成不變，而似乎是隨著一種模式而有所變異。於是出現了很多嘗試解釋這個現象的理論，以下將就階段論(Stages or Phases)、任務論(Tasks)及雙重歷程模式(Dual process model)三個主要的理論作一介紹，並探討其如何詮釋「復原」。

(一) 階段論(Stages or Phases)：先後有許多學者以階段的觀點來看悲傷歷程，Kubler-Ross 在 1969 年經由觀察臨終病人後提出悲傷復原會經歷否認與孤立(denial and

isolation)、憤怒(anger)、討價還價(bargaining)、沮喪(depression)、接受(acceptance)等五個階段; Despelder 與 Strickland(1992)統整各階段論學者所提出的悲傷復原階段如下表:

表 2-3-1：悲傷復原階段

悲傷歷程 學者	開始-----悲傷-----復原						
Corer(1965)	震驚		悲傷			重建身心平衡	
Kavanaugh(1972)	震驚	解組	情緒不 穩定	罪惡感	落寞	解脫	重建
Raphael(1983)	震驚、麻木、 不相信		分離的痛苦		心理的 哀悼過程		重新調整
Weizman&Kamm(1985)	震驚、否 認、不相信	希望能 還原	憤怒	難過	統整		

資料來源：黃慧涵，1992

如上表所示，持階段論者多認為個人的悲傷反應會隨著時間的演進，在不同時期有不同內涵的呈現，但整體來說可以看出個體從失落到復原似乎擁有一些共同的進程；針對這個部分，Rando(1984)在他的著作中就曾提出他的看法，他指出雖然階段劃分的數量與命名多有不同，但是大致上可以分為三個階段，第一階段是逃避階段(avoidance phase)，在事件發生的剛開始，由於個人無法接受事實，所以容易出現震驚、麻木、否認、錯愕，甚至不願置信或逃避等反應；當個人已逐漸接受事實後，就開始進入面對階段(confrontation phase)，此階段個體真實的體驗到悲傷，許多悲傷的情緒也會隨之出現，包括痛苦、傷心、憤怒、渴望逝者再回來等；當情緒的強度逐漸降低，悲傷者逐漸在認知上出現轉折，也開始可以比較跳脫負面情緒的影響，可知悲傷者已進入最後一個階段，也就是重建階段(reestablishment phase) (引自黃慧涵，1992)。

(二) 任務論：Worden(1991)以更積極的角度來看待個人的悲傷歷程，認為個人需要

採取行動，進行「悲傷工作」(grief work)，以達到復原。Worden 所謂的悲傷任務有四項：

1.接受失落的事實：個人需能面對現實，承認逝者不會回來。有時，個人會在不同層次上來否定現實，包括死亡事實、失落的意義、失落的不可逆轉性。接受失落的事實是需要時間的，不僅是認知上，還包括情感上的接受。

2.經驗悲傷的痛苦：失去曾經深深依附的對象，而不感到傷心或痛苦是不可能的。有時人們會逃避這種痛苦的感覺，最常見的就是藉著斷絕感情、否定痛苦來使自己舒服一些。Worden 認為承認和解決這種痛苦是必須的，否則痛苦會藉著病症或其他偏差行為的形式來呈現。

3.重新適應逝者不存在的環境：「適應」的意義有很多，個人要重新適應逝者形體不復存在的世界，調整逝者對自己的意義、調整自己對世界、生命的意義感。個人需要學習新的生活技巧，可能還要擔負原來逝者所扮演的角色。個人面對失落所帶來的生活變遷，需要從中尋找意義，尋回自己對生命的掌控感。

4.將情緒的活力投注到其他關係中：在個人要能投注活力至其他的關係之前，要能在情感上重新定位與逝者的關係。個人能調整逝者對自己的意義，以新的方式與逝者產生連結，個人才能有心理準備，好投入其他的關係之中。當個人能夠將其情感、活力投注於新的目標、新的人、事、物之中，表示個人已經完成悲傷的任務，達到復原。

採任務論的角度觀之，當悲傷者漸漸開始採取行動以進行每一項任務，包括接受失落的事實、承認並解決悲傷帶來的痛苦、重新適應逝者不存在的環境、可以從失落所帶來的改變中尋找意義，並開始將情緒的活力投注到其他新的人、事、物中，即可說他在悲傷的復原歷程中，已然趨於復原(引自黃慧涵，1992)。

(三) 雙向歷程模式(Dual process model)：Stroebe 與 Schut(1999)發表出悲傷復原的「雙向歷程模式」，認為個人在經歷悲傷的過程中，是有兩個向度的任務必須完成的。

一是失落取向(loss-oriented)的任務，一是重建取向(restoration-oriented)的任務，個人會在這兩個任務之間不斷來回擺盪，有時進行失落取向任務，有時進行復原取向任務，有時則什麼也不進行，停滯於中間地帶。以下就失落取向任務、復原取向任務、以及動力擺盪過程分別介紹之：

1.逃避(avoidance)—失落取向(loss-oriented)的任務：這個部分的任務中，個人需處理失落方面的經驗，尤其是面對死亡事件本身的經驗，與逝者之間關係、情感連結的處理。以往的復原歷程理論中，所描述的悲傷復原工作大多是落在此取向之中，例如：悲傷者沈溺於回憶裡、難過、傷心、憤怒、沮喪等反應均在此向度中。

2.面對(confrontation)—重建取向(restoration-oriented)的任務：在重建取向中的任務，是與適應並開啓新的生活有關的。有別於以往的悲傷理論將之視為適應的結果，Stroebe 與 Schut 認為此一取向也是個人必須因應、處理的任務之一，所以也是喪親者的壓力來源。此向度的任務與 Worden(1991)所敘述的任務論觀點十分相近，其內涵包括接受現實、漸漸從痛苦中走出來、重新適應逝者不存在的世界，與重新定位與逝者的感情等四項任務。

3.擺盪(oscillation)的動力過程：由於過去的理論未能表現出個人在復原歷程中復原的動力情形，雙向歷程論認為個人會在面對—逃避兩個取向任務之間不斷的擺盪，由失落取向盪到重建取向，再盪回到失落取向，在兩個取向任務之間來回交替，猶如鐘擺一般。在擺盪的過程中，個人進行著悲傷復原工作，隨著工作逐漸的完成，上述二個取向任務的比重也逐漸縮小，個人慢慢的形成新的「日常生活經驗」，找到新的「規則」。

綜合上述，以復原歷程的角度觀之，可以發現不論是階段論、任務論或是雙向歷程論的角度而言，都是以較為正向的觀點來看待「復原」，綜觀復原歷程理論，可統整出個體趨向復原時所會呈現出來的特性，包括了個體逐漸進入重建階段，能夠重拾生命意義；或漸漸能達成在悲傷復原工作中的各項任務；以及個體在失落與重建取向間的擺盪順利，在各項悲傷反應上所呈現出來的程度隨之降低等現象，都可以作為個體至今是否復原的區辨指標(引自黃慧涵，1992)。

第四節 親密關係與分手的相關研究

有關國內以兩性親密關係為主題的相關研究，研究者經由國家圖書館網頁之博碩士論文檢索系統，以「兩性關係」、「親密關係」、「愛情關係」、「失戀」、「分手」五個關鍵詞分別檢索，得到以下論文資料：

表 2-4-1：國內以「親密關係」為主題之相關研究

研究者	年代	研究問題	研究法
張純吉	1996	婚前性行為對男女情侶關係的影響	量化
陳萱	1998	戀戀風塵-愛情歷程之敘說	質性
蕭秀瓊	2001	親密關係中的送禮行為--以配對之東海大學學生情侶為例	質性
李淑敏	2002	核心家庭中青年夫妻親密關係本質之探究	質性
陳姝蓉	2002	感染愛滋病對男同志親密關係的影響	質性
林素妃	2002	知覺父母婚姻關係，性別角色與親密關係滿意度之分析研究--以大學生情侶為例	量化
歐貞延	2003	GO TO CYBERLOVE--從網路看親密關係的轉變	質性
蘇美榕	2003	大學生個人背景變項、知覺父母婚姻關係與其異性親密關係之研究	量化
陳淑琴	2004	自我認同與親密關係--以祖孫家庭為例	質性
張瀟云	2004	尋找親密關係的聖杯——成年前期未婚男性擇偶歷程之研究	質性
張文亞	2004	站崗的女人——男友當兵，女性的適應與成長	質性
吳意山	2004	欲言又止的掙扎--男同志愛滋病毒感染者親密關係的探討	質性
郭春松	2004	從絢爛歸於平實——婚姻中親密關係的轉變	質性
余沛玲	2004	探討大學生親密關係滿意度之研究—以某科技大學為例	量化
游璧如	2004	兩位站崗女的愛情敘說研究	質性
陳怡心	2005	成年早期女性經營兩性親密關係之經驗學習	質性
尤漪薇	2005	遠距戀愛的信任	質性
吳瑜懷	2005	伴侶社會比較之探討:比較對象之選擇及比較結果對自我評價的影響	量化

研究者	年代	研究問題	研究法
鄭慈蓉	2005	父女互動經驗對女性親密關係的影響	質性
王瑞雲	2005	大學生網路/實境間自我揭露與親密關係之探討 ~以南部地區為例	質性
李威運	2006	親密關係初期緣感的表徵事件與影響	質性
蔡宗達	2006	情殺行為歷程之研究	質性
李尹	2006	愛情的面貌：異性戀親密關係中的性/別政治	質性
張欣怡	2006	親密關係中寂寞經驗之分析研究	質性
喬予愷	2006	大學男同志伴侶親密關係之研究	質性

表 2-4-2：國內以「愛情關係」為主題之相關研究

研究者	年代	研究問題	研究法
王慶福	1994	大學生愛情關係徑路模式之分析研究	量化
吳嘉瑜	1996	衝突原因、處理方式對愛情關係的影響-以焦慮 依附型大學生為例	質性
張令恬	1998	原生家庭經驗對大學女生愛情關係的影響及其 改變歷程之分析研究	質性
侯靜里	2000	台北地區大學生自我概念對愛情關係適應與婚 前性行為影響之研究	量化
陳勤惠	2000	焦慮矛盾依附型的女大學生之情傷經驗研究	質性
李怡真	2001	愛情關係中的情緒表達衝突	量化
黃碧慧	2001	大學生依附風格、愛情關係中之壓力事件困擾 與因應策略之關係研究	量化
劉麗娟	2002	未婚女性關係中自我的移動	質性
許鈴惠	2003	師院生的情與愛——三對情侶愛情故事的質性 分析	質性
李島鳳	2003	依戀愛情關係的女人之敘說研究	質性
秦穗玟	2004	青少年愛情關係滿意度之研究--以台北縣市高 中職學生為例	量化
張芳熒	2004	愛情關係中對方衝突管理方式與自身關係滿意 度之關聯	量化
曾育齡	2004	大學生身體意象與戀愛關係相關之研究	量化
郭育吟	2004	探討長姑娘單身生涯經驗之認同歷程	質性

研究者	年代	研究問題	研究法
陳詩潔	2005	大學生的共依附特質、自我感受與愛情關係品質之相關研究	量化
鄭羽芯	2005	大學生人際依附風格、情緒表達方式與愛情關係滿意度之相關研究	量化
林仲瑩	2005	愛情關係的社會比較	量化
林怡君	2006	情侶間親密信任關係之探討	量化
薛鈞芳	2006	大學生自我分化、愛情態度與其愛情關係中衝突因應方式之關係研究	量化
張麗玲	2006	青少年的依附、同儕關係、愛情關係與認同之關係研究	量化
孫頌賢	2006	大學生伴侶間人際行為對愛情依附的影響	量化

表 2-4-3：國內以「分手/失戀」為主題之相關研究

研究者	年代	研究問題	研究法
曾淑鳳	2004	已婚女性愛情分手經驗對婚姻初期適應之影響	質性
羅子琦	2005	大學生走出愛情分手困頓經驗之心理歷程研究	質性
許雅凱	2004	高職生愛情分手失落反應與因應策略之研究	質性
林姿穎	2003	成人愛情分手復原力模式之研究	質性
崔樹芸	2006	義務役役男愛情分手後復原機制之研究	質性
林秋燕	2004	失戀歷程及復原力分析之研究	質性
黃君瑜	2003	意義追尋與因應對情侶分手後情緒適應之影響—以大學生為例	量化
羅佳珣	2005	音樂在失戀復原效果之研究	量化

綜合上述文獻，發現國內以愛情關係為主題之研究，多在探討由「愛情開始」到「維持或結束」中間的過程，但對於「分手/失戀」為主題的研究卻很有限，由以上的文獻，不難發現，有關親密關係及愛情關係為主題的研究，分別針對不同的對象(青少年、大學生、未婚男性、未婚女性、男同志…)以及不同的影響因素(依附型態、愛情型態、身體意象、同儕關係、原生家庭經驗、性別角色、自我概念…等)來了解國內的愛情關係滿意度與身心適應的關聯；或者以質性研究方式來呈現愛情的面貌。而在國內以分手/失戀為主題的文獻上，主要在探討情侶分手後，從失戀到復原之過程，與個人心理適應歷程，以及分手後獲得的個人成長與學習等。

第三章 研究方法

本章主旨在說明本研究的研究方法與設計，共分為四節：第一節為研究取向與方法、第二節為研究參與者與研究工具、第三節為研究步驟、第四節為資料的整理與詮釋。

第一節 研究取向與方法

本研究主要探討成年未婚女性與其伴侶的關係發展歷程，以瞭解其背後的情感動力，另一個部分則是在探討成年未婚女性在面對一段情感關係的失落時，心理的因應及調適歷程，因此本研究的研究對象為目前或曾經擁有一段以上的穩定的愛情親密關係之成年未婚女性，以半結構式的深度訪談法來蒐集研究參與者的生命故事，因此本研究收集資料的方法採用生命故事(life story)，因為用生命故事的方法可以讓研究者看到受訪者對過去相關事件的描述、想法、感受與事件的關連，以及對研究對象的影響等等(潘郁琪，2002；轉引自郭育吟，2004)。而分析資料的方法則採取質性研究中的敘事研究取向，希望藉由研究參與者的敘說，貼近其生命的經驗，瞭解其在親密關係發展中的心路歷程及所造成的轉變及影響。

壹、生命史(life history)

生命史研究取向在近年來已成為收集女性聲音的成功媒介，由生命故事方法所收集的女性聲音，不僅是閒聊片段，而是一個可提供深入女性心理層面資訊的管道(Chanfrault Duchbt,1991；轉引自郭育吟，2004)。而透過敘說生命故事的研究方式，可以讓女性的聲音被聽見，讓她們的經驗被傳承(潘郁琪，2002；轉引自郭育吟，2004)。因此，為了探討 25 歲至 30 歲的成年未婚女性，其獨特的生命經驗與親密關係發展歷程，本研究採用生命故事的方式來收集豐富的研究資料，以下將詳細介紹與說明。

一、意義、精神

生命史是一種對生命的書寫，其目的是要說明人生命的經驗內容與意義。生命史研

究屬於傳記學(biographical method)領域中的一種研究方法。生命史敘述是將個人如何看待生命、生活情境、事過境遷後對所處世界所持的特定觀點加以呈現。生命史研究多用文字而非數字來表達，大都強調個人經驗與主觀的知覺，重視研究對象的生活和社會的脈絡性與歷史性。所以前後經驗的關連以及事件或個人所處的時空位置，就成為研究關心的焦點。而這些時空焦點可遠可近，依研究需要而定(蔡錦美，2003；轉引自郭育吟，2004)。

而生命經驗的書寫是透過個人的敘說，表達其生命中各特殊的事件、經驗與感受。它具有「敘說」的性質，也有「自我詮釋」的意涵。Josselson 於 1995 年強調「敘說是一個過程的再現，一個自我對自我及世界對話的再現」，所以敘說不是事實與真實性如何紀錄，而是使一生龐雜的想法與經驗成為意義系統的紀錄。因此，敘說生命的過程是有啟發性的，它協助我們揭發與回憶已遺忘多時的記憶，進而統整我們的思緒，洞察我們的生命(許傳德，1999；轉引自郭育吟，2004)。因此「生命史研究」能揭露並反映出個人、制度性、社會文化的議題，以及當時的社會歷史脈絡(Brotman & Kraniou, 1999；轉引自郭育吟，2004)。

二、生命歷程做為一種研究取向

生命歷程(life-course)可定義為一個生命從生到死的過程中一連串的事件與經驗，以及和這些經驗互相影響的一連串個人狀態與情境遭遇。在這裡，生命歷程指個體生命、群體生命或一般生命之經驗歷程，而生命史(life history)則主要指個體生命的經驗歷程(丁興祥等譯，2002；轉引自郭育吟，2004)。而生命歷程可以概念化為一連串個人x情境的互動順序，或者更精確的說，為一連串個人x行為x情境的互動順序。這當然不是將生命歷程概念化的唯一方式，但不失為一個有用的方法；而此方法是將生命歷程與當代人格與社會心理學中的互動論產生關連。因此，生命歷程取向注重在自然情境中一連串的經驗，也因此對人、情境及行為在時間中彼此互相影響的過程感興趣。不過，只有互動是不夠的，我們還需要了解互動「如何」運作，或注意哪些決定個人如何在情境運作的認知、情感、生理及社會的歷程。因此，Hann(1992)認為生命歷程可概念化為一連串

歷程的順序，同時也是一連串互動的順序。他認為有三個最具普遍性且應該考慮的歷程為：(一)行為決定(behavior-determining)的歷程，從個人與情境的交互作用中產生的；(二)個人決定的(person- determining)歷程，即創造、維持和改變個人狀態與特徵的歷程；(三)情境決定的(situation- determining)歷程，人們由此歷程來解釋、創造並影響他們所遭遇的情境(丁興祥等譯，2002；轉引自郭育吟，2004)。而在時間的進程裡，這三種歷程會相互影響。

三、生命故事(life story)

生命故事為生命史的一環，其著力點可能著重在個體一段期間內的生命經驗；亦可能將重心置於個體從出生甚至到死亡的生命經驗；因此生命故事可以以許多種形式呈現，例如長的生命故事/短的生命故事，過去的/未來的，特殊的/一般的，淺面的/深層的，現代的/後現代的…等等(Prummer,2001；轉引自郭育吟，2004)；而這其中包括說故事的人(story teller)，即研究參與者，聽故事的人(即研究者)，以及故事的內容。

不過，生命史所關心的焦點並不限於某一段或整體生命歷程，主要依研究目的而定(蔡錦美，2003；轉引自郭育吟，2004)。而在本研究中，研究者依據研究目的所採用的生命史研究，企圖將長的生命故事(long story)與短的生命故事(short story)結合，因考量到時間的限制以及資料的豐富性，研究者無法深度訪談每一位研究參與者的 long story，但也不想訪談了多位研究參與者之後，書寫出來的故事卻很短促，無法完整呈現研究參與者的生命故事。因此，本研究訪談兩位受訪者，希望藉由半結構式的深度訪談收集研究參與者的情感經驗與生命故事，並能夠將故事以較豐富及多元的面向來呈現。

貳、敘事研究取向

在本研究中，主要的研究方法是採用敘事研究取向，因此本文將要從敘事研究的定義、敘事研究的主要內容、敘說研究所建構的真實等角度來說明敘事研究的敘說。

一、敘事研究的定義

「敘事」一詞，根據 Webster(1966)的解釋是「故事、敘述或敘述體」，而「故事」是「說出發生什麼，或將發生的連貫起來，不管是真實或想像，用寫的或用說的」，一般而言，用「敘事」一詞是較為學術正式的用法。而廣義來說，使用或分析敘事素材的研究，即是一種敘事研究。在敘事研究中資料的收集是以一種故事的方式被收集，像是訪談中的生命故事，或是人類學家在觀察中以敘事方式記下觀察所得，而敘事研究可以既作為研究的目的，也可作為一種研究的工具(林美珠，2000)。

敘事研究學者 Mishler(1986)曾宣稱：「故事是理解人類經驗的基本方式」。敘說有關過去事件的故事是全人類普同的活動，是我們自兒童期所學到的最初表述形式之一，而且在其後的生命歷程之中更是經常而持續地向不同的對象述說我們自身的生命故事。誠如 Witherell & Noddings(1991)所言，透過敘說、書寫、閱讀和傾聽生命故事—自己的和別人的一人們可以更瞭解自己和別人伴隨著經驗而來的想法和感受，可以跨越文化的藩籬，並深化對其歷史軌跡和可能發展的理解。而且無論是書寫或敘說，故事的敘事者提供了比所說的故事本身更多元的意義，因為敘事者本身就是一個故事，而該故事乃深植於敘事者的文化、語言、性別、信念和生活歷史之中。

二、敘事研究的主要內容

Polkinghorne(1995)認為「敘事研究」(narrative research)乃是應用故事以描述人類經驗和行動的探究方式。由於人們係透過其所敘說的故事，來為其生活賦予意義，故如要研究人們如何建構其生活經驗之意義，敘事研究應是最恰當的研究方式。當人們在說故事中賦予生命經驗意義，而故事也提供了一個人經驗的凝結與連續，並在我們與他人的溝通中占有核心的角色；因此透過故事的敘說，便是一條通往人類內在世界的管道(林美珠，2000)。

Bruner(1986)則說：「我們的敘說一開始就已經包括開始和結束，因而給了我們架構，使我們得以詮釋現在。我們並不事先有一些資料、事實，然後非得建構一些理論來

解釋這些資料、事實。其實我們建構的敘說結構並不是關於資料的第二個敘說，而是原始敘說；是這個原始敘說建構了資料。」因此，對過去經驗的敘說建立事件的意義，同時也建構出知覺到的故事。每個人在同一事件中，經驗的感受不一樣，其所敘說事件也不一樣。在敘說中，人們建立了屬於自己的故事。

因此，爲了探索成年未婚女性與伴侶在親密關係中的互動過程，以及失去親密關係的未婚女性在此期間的心路歷程，本研究運用質性研究中的敘事研究取向，來訪談研究參與者，以獲得豐富的生命故事與情感經歷；同時藉由研究參與者敘說的歷程，建構出屬於他們自己的生命故事，並透過故事使得研究參與者進而理解及建構自己。

三、敘說研究所建構的真實

「這些人的話或故事是真的嗎?不可信?你如何證明?」這樣的問題，一直是實證主義者根據話語來進行質性研究者所發出的質疑之一。然而「真實性」對於敘說分析者而言，則是不同的一回事。其所探討的並非單純的描述是否爲事實(descriptive realism)或外部效度(external validity)等問題。而是以說者的「事實建構」來看問題—即研究者如何捕捉、呈現和解釋經驗—以反應他們的世界觀特質或說服他人的互動過程(胡幼慧，1996)。因此重要的是，說故事的人如何爲過去的經驗賦予意義，而非思考故事內容的真假，以作爲評判的標準。換句話說，在處理人的意象、行動及變化的結果中，著重的是整個過程及其特殊的經驗(郭育吟，2004)。

許多敘事心理學者(narrative psychologists)也宣稱：「所有的敘事均是被社會建構的(socially constructed)，所以是虛構的形式」。於是一段敘事是否爲真實，已不是敘事研究者所關注的。敘事主題所關注與渴望的是與故事合而爲一，而這才是成長發展的動力(Rosenwalld，1992；轉引自郭育吟，2004)。

因此，研究參與者在敘事的過程中，其客觀真實性已不是重點，重要的是，研究參與者如何敘說與詮釋他們的情感經驗，他們對於這段情感關係的想法及認知是什麼，以及這段情感關係帶給他們的影響及成長，這些才是研究者所關注的焦點。

第二節 研究參與者與研究工具

本節主要在說明參與研究的人員及研究過程中的應用工具，以下分別就此兩部分進行說明。

壹、研究參與者

一、研究參與者選取標準

本研究的研究對象為二十五歲到三十歲的未婚女性，運用研究者本身的人際關係，採立意取樣的原則，並兼採滾雪球的方式，尋找目前或曾經擁有一段以上彼此在關係上或情感上穩定的兩性親密關係，且年齡在二十五歲到三十歲之間的未婚女性，並於初次見面時，說明研究動機、訪談的目的、進行方式、資料使用方式、保密原則等，尋找到有意願接受訪談的未婚女性，邀請她們參與本研究，成為本研究的研究參與者，在確立了訪談的意願之後，即約定訪談的時間與地點。因本研究主題在探討兩性親密關係，在訪談時，只著重在研究參與者與伴侶間的感情世界，為增加文本的深度與廣度，原本預計訪談三位研究參與者，其中研究參與者 A(小亞)在訪談過一次之後，因與伴侶在交往過程中出現問題，身心狀況均不適合再繼續參與本研究，於是研究者在與幾經考量之後，決定中止與研究參與者 A(小亞)的研究關係。

二、研究參與者基本資料

本研究包含前導性研究參與者，共訪問四位女性，其中兩位研究參與者目前沒有交往對象，另兩位則有固定的交往對象，最長的交往時間為六年多，其中一位甚至有與對方走入婚姻的念頭，在尋找研究參與者時，研究者運用了本身的人際關係，邀請學校的同事及研究所的同學來參與研究，在說明了訪談的目的及研究主題之後，三位都同意協助研究者的研究，除了口頭應允之外，也已簽署了訪談同意書。

以下將針對每一位研究參與者的化名、年齡、學歷、職業、與目前對象交往時間、是否曾有分手經驗、與前一對象交往時間、是否有結婚的計畫及訪談時數做一簡表，其

基本資料如下：

表 3-2-1：研究參與者基本資料表

研究參與者	化名	年齡	學歷	職業	與目前對象交往時間	是否曾有分手經驗	與前對象交往時間	是否有結婚計畫	訪談時數	備註
前導研究	朵拉	25	大學	國中教師	三年	有	無	是	1	
A	小亞	25	大學	國中教師	目前無交往對象	有	六年	否	1	退出研究
B	小鈞	29	大學	國中教師	五年	無	無	是	3	
C	小婕	26	大學	國中教師	目前無交往對象	有	三年	否	3.5	

在所邀請的研究參與者中，其中小亞在研究者的研究過程當中，經歷到與其交往對象分手的情形，研究者考量小亞的心情及感受，以及小亞本身也沒有意願再繼續參與本研究，經過與指導教授討論之後，及徵求本人同意過後，不將其列入資料分析的範圍。而研究者在整理訪談文本時，認為小鈞與小婕所提供的文本內容已頗為豐富，於是研究者最後決定本研究的正式研究參與者為兩位，即小鈞與小婕。

貳、研究工具

本研究之研究工具為研究者本身、訪談同意書、訪談大綱、訪談札記、故事檢核與回饋表、以及錄音設備等，茲分別說明如下：

一、研究者本身

研究者目前為南華大學生死所在職專班研究生，大學時就讀彰化師大輔導與諮商學系，大學四年修習過「發展心理學」、「兩性關係」、「兩性教育」、「家庭與婚姻諮商」、「諮商理論與技術」等課程，研究所期間，則修習了「質性研究方法」、「諮商理論與技術專題研究」、「敘事研究與敘事治療」等課程。目前的工作是於國中擔任輔

導教師，常需個別輔導學生，故在學術及實務具備相當的經驗，因此對於訪談中所需的技巧，如：傾聽、發問、具體化、澄清、同理心、摘要、總結…等技術，已有相當程度的熟悉，且也具備與研究參與者建立關係的能力，如：真誠、尊重、關懷、溫暖、無條件接納…等。

而質性研究者在進行研究前，須對研究問題的有關理論和先前研究做相當的瞭解，且要盡量避免受到所謂「預設問題」(forshadowed problems)或個人偏好的影響；不使先前的理論或研究，影響或歪曲了在現場中所獲得的經驗或理解。這種作法，一方面顯示了質性研究者對情境和意義的興趣，一方面也提升了研究者敏感性、好奇心以及廣泛的瞭解(高敬文，1996，引自陳勤惠，2000)。因此，在進入現場之前，研究者要求自己多閱讀與戀愛或分手有關的資料，希望能夠多充實此一領域的先備知識，另一方面，研究者也時時刻刻提醒自己，避免對研究參與者預設觀點，要以一種開放且接納的心態來與研究參與者互動，期望能以多面而完整的眼光，來貼近研究參與者的情感世界。

二、訪談同意書(參閱附錄一)

由於本研究是以訪談為資料蒐集的方法，而在訪談過程中，也需顧及研究倫理，所以在邀請研究參與者參與研究時，為使研究參與者能夠減輕疑慮，在訪談中能夠感到自在並暢所欲言，研究者設計了一份訪談同意書，在同意書中說明了本研究的主要目的、訪談的內容、方式及保密原則，最重要的是研究參與者本身在研究中所扮演的角色，並在徵求研究參與者同意後，填寫訪談同意書。

三、訪談大綱

本研究的訪談大綱是由研究者根據研究目的製訂而成的，採取半結構式的訪談大綱以導引整個訪談的進行，並在閱讀過相關文獻，加上與指導教授及碩士班同學們討論過後，擬出初步的訪談大綱(參閱附錄二)，在經由前導性研究的訪談、修正之後，成為正式的訪談大綱(參閱附錄三、四)，訪談大綱中主要的內容向度如下：

(一) 親密關係的發展歷程。

- (二) 親密關係中的關鍵事件。
- (三) 親密關係中的衝突與溝通方式。
- (四) 與親密伴侶共築的未來藍圖。
- (五) 親密關係中的分手經驗。
- (六) 從失戀到復原的自我調適歷程。
- (七) 從分手經驗中，個人的成長與學習。

四、訪談札記(參閱附錄五)

在每次的訪談結束之後，研究者會撰寫訪談札記，以記錄每次訪談的過程中，所觀察到的重點，包括：研究參與者的情緒、非語言訊息、過程摘要、研究參與者敘事重點、與研究參與者互動情形、對研究參與者主觀的感受與看法、此次訪談的心得與研究者的自我覺察，以及下次訪談的注意事項，以做為下次訪談改進之依據，也有助於後續資料整理與分析方向之掌握。

五、故事檢核與回饋表(參閱附錄六)

研究者在撰寫完成個別研究參與者的生命故事之後，詳列檢核的方式，以供研究參與者進行檢核的工作，也能夠進一步確認研究者所撰寫的故事內容，是否能夠貼近研究參與者的真實經驗，而在研究參與者給予回饋的同時，更增加了故事內容的正確性及豐富性。

六、錄音設備與輔助資料

在訪談的過程中，由於研究參與者的口述資料相當的豐富，所以在過程中最好能錄音，因為後續分析時需要訪談記錄來作為原始資料，且採用錄音的方式會比一邊訪談一邊記錄的效果來得好又完整，訪談者也能夠專注在訪談的過程中，不需要辛苦地記錄研究參與者講了什麼。因此，在邀請研究參與者時，先徵求其同意，並藉此說明錄音內容的使用方式、保密原則及事後的處理方式。而研究者在訪談之前，則需準備好錄音設備，

以使錄音過程能夠順利進行。

另外，除了錄音之外，並輔以其他書面記錄，除研究者於訪談結束後，將個人觀察、心得及自我覺察撰寫成訪談札記外，還有與研究參與者在網路交談之即時通記錄、研究參與者部落格文章、與研究參與者往返之電子郵件。上述有關研究參與者之私人信件、文章均經過研究參與者同意使用。

第三節 研究步驟

本研究的研究歷程分為研究前的準備、前導性研究、正式研究三個部分。

壹、研究前的準備

研究者與指導教授及同學們經過多次討論，一開始論文的研究方向是研究在愛情中擁有多重關係之成年未婚者的情感關係，到現在的擁有(現在或曾經)穩定親密關係之成年未婚者的情感發展歷程，在確立了論文研究的方向之後，研究者開始閱讀坊間兩性關係方面的相關著作及理論，並著手開始尋找訪談對象及擬定初步的訪談大綱。

貳、前導性研究

研究者在進行正式研究之前，以初步擬定之訪談大綱，邀請一位擁有穩定情感關係的同事參與訪談來進行前導性研究，經由此過程作為修訂訪談大綱及研究方向之依據，訪談後徵詢研究參與者的感受，請研究參與者提供意見及改進的方向，幫助研究者做進一步的修正及改進。

在前導性研究中，研究者發現原本所擬定之訪談大綱，所問的問題及向度不夠廣泛，故在與訪談對象訪談時，似乎無法切入問題的核心，感覺只是繞著問題在打轉，但卻沒有談到重點的感覺，故而在訪談之後，針對訪談大綱及訪談技巧兩部分做了一些改變。在訪談大綱部分，原本擬定之訪談大綱的方向，只有就目前兩人的交往現況及雙方的感情價值觀為探討方向，研究者在整理逐字稿時有了如此體悟，故而決定再增加幾個面向，如關鍵事件、兩人的未來藍圖、曾經遭遇過的困難及阻礙、分手經驗的影響、個

人的成長與學習…等。讓整個訪談主題能夠更多元、更開放。

而在訪談技巧部分，在與研究參與者的訪談過程中，雖然有預設一些訪談問題，但真正實地訪談時，是無法完全按照訪談大綱進行的，有時所談論的主題可能會偏離研究的主題，這時就需要研究者「有技巧」的拉回原來的談論方向，通常一個話題都會有結束的時候，這時候研究者即提出訪談大綱中的問題，即時的把主題拉回來，當然如果研究參與者所談到的內容是很重要的方向的話，研究者會再深入詢問一些問題，請研究參與者說明的更詳盡一點。研究者在整理逐字稿時，發現到有時會一口氣連續問了兩三個問句，造成研究參與者在回答上一時無所適從的情況，還有在訪談時，會問一些比較封閉式的問句如「是不是」、「有沒有」等，故而研究者決定在下一次的訪談時，一定要提醒自己避免一次問太多問句，以及盡量避免使用封閉式問句，多以開放性問句如「如何」、「怎麼做」等來增加研究主題的深度及廣度。

參、正式研究

正式研究的工作流程包含下列二點：

一、確定研究參與者

在確定了訪談大綱之後，即開始尋找研究參與者，研究者經由身邊的同學及同事介紹而找到幾位符合研究條件的對象，初步探詢對方的受訪意願及戀愛經驗，並說明本研究的研究目的及進行過程…等，而邀請到三位研究參與者，在研究參與者完全了解本研究的研究目的、進行方式、保密原則及同意錄音之後，簽署訪談同意書(參閱附錄一)，進入正式訪談。

二、正式訪談

研究者與每位研究參與者採一對一的個別方式深入訪談，每次訪談時間約 3~4 小時左右，訪談次數約 2~4 次，但實際的訪談時間及次數會依研究參與者的個別差異及實際狀況而做一些彈性的調整；至於，訪談的時間與地點，是以研究參與者的考量為主，地

點則以兼顧安全及不受打擾為原則；另外，在徵詢研究參與者同意之後，以錄音筆全程錄音，並在每一次訪談結束時，將訪談內容謄寫為逐字稿，以利事後的資料整理與分析。

在事後資料分析過程中，會針對資料不足或遺漏的地方，透過追訪，以電話或網路聯繫，使資料更具完整性。且會在初步分析資料後，讓研究參與者檢核所分析內容的正確性，並依其意見做修改，如此所呈現出來的結果才會更具有意義。

第四節 資料的整理與分析

研究者首先整理各個研究參與者的背景、事件、經驗等訪問資料的基本描述，並反覆閱讀逐字稿內容，然後根據研究目的並配合文本當中所浮現的主題來進行資料的分類與分析，最後將這些資料盡可能以最貼近原始經驗的方式整理歸納後呈現出來，本研究的資料整理與分析過程分述如下：

壹、資料整理

對於訪談資料的初步整理，研究者在每一次的訪談結束後，撰寫訪談札記，記下自己的訪談心得與感想，並記錄下在過程中的疑慮或發現，以做為下次訪談的提問與檢核，以提升資料的豐富性及正確性。至於訪談錄音內容的整理，則是在訪談結束後，研究者盡快將訪談內容謄為逐字稿，且將逐字稿編號建檔，以「A」代表第一位研究參與者—小亞(已退出訪談)，「B」代表第二位參與者—小鈞，「C」則是第三位參與者—小婕，研究者則是以「I」來代表，並進行二位數字之編碼，數字代表訪談時的敘述順序，研究者並從訪談文本中找出重要概念，以利後續意義單元及主題的摘錄，並經由反覆閱讀以校對謄錄的正確性(參閱附錄七)；並對一些需要匿名的資料，加以處理與修飾，以符合保密的原則。

貳、資料分析

Patton 認為質的研究之目的在於發現，資料蒐集的過程並不是終極目標，其挑戰性在於從大量的資料中尋找出意義(吳芝儀、李奉儒譯，1995)。這句話也正道出了研究者

的擔心，當研究者在面對一堆訪談得來的資料時，應該如何去看待這些資料的意義呢？研究者很擔心如果本身沒有一個廣度的架構來分析這些資料，很容易淹沒在豐富的敘事資料中，因此不管用什麼角度來分析敘事資料，研究者一直反覆的閱讀收集來的訪談資料，從資料中找尋意義的脈絡，進而整合出故事的整體意義。

在敘事研究眾多分析方式中，Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber (1998) 將敘事研究中如何閱讀、詮釋和分析生命故事或敘事資料的方式以兩個向度分成四類，其中兩個向度分別為整體(holistic)-類別(categorical)與內容(content)-形式(form)。前者是分析的單位，即整體取向著重於視分析的文本為一個整體，也就是強調人為一個整體，探索其發展的歷程；類別取向則似傳統的內容分析法，常以部分的段落或句子為分析單位，以研究特定的問題或現象。而後者則指文本閱讀的方法，即閱讀敘事資料時所關注的焦點為何。至於內容取向，顧名思義乃強調故事裡所隱含的內容，即透過敘說者立場所看待事件的面貌，包括發生何時、為何發生、何人參與等，以藉此探問故事的意義與個人動機；形式取向則著重故事敘說時所呈現的形式，包括情節呈現結構、事件發生的順序、故事的複雜與連貫性，以及敘說者風格等(劉麗娟，2002)。依此不同的向度又可分為以下四類：

表 3-4-1：敘事分析方式

整體-內容分析	聚焦於個體完整生命故事所呈現的內容，即透過數個主題資料加以分析、理解，進而整合出故事的整體意義。
整體-形式分析	藉由故事情節-架構的分析，瞭解完整生命故事的發展，即透過敘事的類型、進展(前進、退化、穩定)及統合性，來呈現個人敘事的歷程脈絡。
類別-內容分析	似傳統內容分析或主題分析法，即事先定義研究類別的主題，再將分段摘錄的文本，依其定義的不同群聚於各類別之中。由於類別可能較為狹隘，因此關注的焦點也可能只著重於敘說的某個事件。
類別-形式分析	焦點在於敘說呈現的抽象文體或語言特徵，以瞭解其語言功能或情緒表達。

資料來源：劉麗娟，2002

以上四種分析資料的方法中，通常要將研究的方法確認為某一類實屬不易，實際上而言，不同的分析向度，皆有助於彼此的理解，因此，只能以傾向某類別的方式來說明。

例如不論故事的選擇以整體或是歸類，當聚焦於故事的形式時，敘說的內容不可能被忽略，相對地，情節的內容或段落，將有助於理解其形式(劉麗娟，2002)。

因此，研究者在參閱這些文獻資料後，再回到本研究的研究資料上，發現不管是哪一種分析方式都無法完全囊括整個研究，因此，研究者只能說本研究在資料呈現上，比較傾向於「類別-內容」的方式，因為本研究的研究目的在探討成年未婚女性的情感經驗，因此在既定的類別中，研究者關注的焦點在於研究參與者的感情世界，但研究者在訪談時，還是會請研究參與者談論他們的生命故事甚至是其中關鍵性的事件，因此研究者有時也會使用到「整體-內容」分析方式，所以在本研究中，關於資料分析的部分，原則上傾向「類別-內容」的方式，但實際上還是會加入其他的分析方式以讓本研究的分析更趨於完整與豐富。

第四章 成年未婚女性的愛情故事

本章主要是以敘說的方式來呈現兩位研究參與者的親密關係發展歷程，其中一位研究參與者呈現其與親密伴侶從相識-戀愛-準備結婚的心路歷程，另一位則是呈現從戀愛-分手-調適的心路歷程，希望藉由研究者的整理，能夠呈現研究參與者，在不同的親密關係中與親密伴侶互動的心路歷程，本章共分為兩節，分別呈現兩位研究參與者小鈞與小婕的生命故事，第一節呈現小鈞的故事，以時間序列為書寫主要順序，第二節則為小婕的故事，同樣也是以時間序列為主要書寫順序。

在章節安排與書寫方式上，本章就訪談文本重組兩位研究參與者的感情故事，主要依據與研究參與者的訪談文本，及其部落格文章，以及研究者之訪談札記等，並以新細明體來書寫故事，故事主題以第三人稱書寫，將標楷體的逐字稿編織在文本中，希望透過這樣的方式幫助讀者更深入研究參與者的感情世界。

第一節 小鈞的故事

壹、寫在故事之前

小鈞是一位個性文靜、思想成熟、感情細膩，也很有自己想法的女生。目前有一位交往五年多的男朋友，也是她的第一個交往對象，兩人皆於公立國中任教，兩人的感情很穩定，男友也對她相當的體貼及照顧，但在兩人看似穩定的關係下，也潛藏著一些問題，小鈞一直希望男友能夠成為她的心靈伴侶，但男友卻無法真正瞭解她，也因此兩人的溝通常無法達到心靈之間的契合；但男友對她的體貼及關心，卻也讓她感到窩心與感動，最難得的是，在交往的五年當中，男友對她的照顧始終像一開始交往時那樣的無微不至，也盡力去滿足她的所有要求，所以小鈞雖然覺得男友無法達到她心目中理想條件的伴侶，卻也感動於男友對她的付出，也因此小鈞的心態開始轉變，並出現與男友共度一輩子的想法，在感情、經濟皆穩定的情況，目前兩人已有結婚的打算。

貳、故事開始—序曲

一、愛在曖昧不明時

與男友初相識

小鈞就讀的大學屬於師範體系學校，為取得教師資格，大學畢業後於彰化一所國中實習，小鈞的交往對象也剛好在同一所學校實習，兩人就是在那所學校認識的，原本兩人不是很熟，也從來沒有說過話，但在一次同事們互相邀約而一起出去吃飯的機會下，小鈞與他有了初次互動，並對他留下了不錯的第一印象。就是到一個新環境啊，就可能會有單身就會互相介紹，然後當初認識是有人從中安排，就是類似相親那樣要把我們撮合在一起，然後大家就約出去一起見面吃飯，就這樣有了一個開始(B06)。

溫和有禮的第一印象

小鈞屬於比較被動、內向型的女生，會與男友交往是因為他主動追求小鈞，而小鈞對他的第一印象極佳，也對他產生心動的感覺，更開心有人欣賞自己，所以對於他的追求沒有特別去拒絕。然後想說這個也還不錯，就是沒有去特別拒絕，接下來機會也不多，就目前看到至少是一個開始，那就去試試看！那後來相處下來就覺得還不錯，就一直持續到現在(B13)。

也因為小鈞對於男友的第一印象感覺不錯，覺得他的談吐很斯文、溫和有禮，對於一些小細節都會注意到，這讓小鈞覺得男友跟時下一般男生的感覺不太一樣，再加上小鈞也到了適婚年齡，所以當男友對小鈞有所行動時，小鈞即抱著嘗試的心態與對方交往看看，並在兩人相處時偷偷觀察對方的一舉一動，也很小心自己的言行舉止，目的就是希望在對方心中留下好印象，因為對對方的感覺一直都還不錯，於是就持續到現在了。我會覺得第一印象本來就是完全不認識不講話，那是因為透過大家約出去玩之後，雖然知道相親的意味很明顯，可是就是第一次的感覺印象還不錯，談吐表達，一些小地方的細節會去注意，但是又不會太過頭，就感覺是循序漸進，然後可能那個時候年紀也大啦

(B13)!溫和有禮，第一印象，然後就是講話感覺還蠻有水準的，就是感覺有時候男生可能講話就是很鄉土味或是很粗聲粗語啊!可是他的外表看起來不是說很斯文那種型，可是他講出來表達談吐還蠻斯文的(B14、15)。

是情人還是朋友?!

當對方邀小鈞出去時，小鈞心中其實是很高興的，因為以後的假日就不無聊了，而且因為兩人互相欣賞，一起出去時也會讓小鈞覺得兩人就像在談戀愛；不過小鈞雖然答應了對方的邀約，但因對方沒有很明白表示對小鈞的心意，只知道對方是有企圖的，也使得小鈞心中更放不開，所以雙方在這樣的氣氛下，兩人相處就顯得有點曖昧，仍是以朋友的身份來相處。第一次認識之後的每個週末，他都幾乎有約我出去，可能會出去走一走啊!到處去玩這樣子，可是那時候感覺就是還比較像是朋友，雖然心裡知道對方好像以男女朋友想要進一步，可是我們那時候都還是以朋友…，我是覺得到真正認定是男女朋友是好幾年以後，就是應該一兩年了，就是有一段時間了(B20)!就是心裡有那個意思，可是不會表達得很清楚，就感覺是有一點矇矓曖昧，但是還是以朋友的身份去相處(B21)。

兩人的關係會以這樣的方式相處，其主要原因還是小鈞的態度遲疑不定，她認為跟對方的相處還不夠多，認識還不夠深，所以還沒有辦法接受以男女朋友的身份互動，再加上兩個人的個性都很保守，對方的態度又不夠明確，所以小鈞不敢輕易認定兩人的關係，等到她真正認定雙方是男女朋友，已經是在兩人交往一兩年之後，小鈞的態度才比較確定，而在這段期間，對方一直是持續且穩定的追求著她、等待著她。我覺得我是抱著嘗試的心態(B23)。他好像是比較持續肯定的，就是一直在追求，可是他是在等待我吧!就是感覺啦!我是一直遲疑不定，因為我覺得認識可能還不夠多，我會想要多一些時間、多一些場合去了解確定之後，我才有辦法接受是男女朋友的身份(B25)。

二、困擾的互動方式

委屈求全的男友

小鈞在確定自己的感覺之後，已經能夠接受與對方是以男女朋友的身份來相處，但在與對方相處越久，感情有所進展之後，小鈞卻又遲疑了，對這段戀情感到遲疑，最主要的原因是對方對她的關心及照顧，好到讓她覺得有點無法消化，甚至讓小鈞覺得似乎失去了自我。其實小鈞很希望對方能夠激發她的潛能，只是男友太小心呵護她了，讓小鈞覺得自己會沒有長進而失去在戀愛中成長與學習的機會。我覺得一開始可能就是享受那種被追求、被關心或者是有一種期待，期待他的信件、期待他的電話，那種感覺是挺好的，然後可是慢慢就是時間可能過了一年兩年，就是比較感覺感情又比較有進展的時候，那時候反而會去有一些…，我是覺得他都一直很堅定，反而是我這個部份，比如說我覺得他對我太好，然後就什麼事情都會替我想好好的，可是我會覺得好像…我好像失去自己(B27)。

小鈞在與對方的交往過程中，覺得最大的困擾是對方任何事都以她為主，對於她的要求或任何事均能夠排除萬難的去滿足她、配合她，但小鈞不但不會覺得高興，反而因為這樣的互動模式而感到困擾。因為小鈞擔心男友會因為想追求她，而委屈或改變自己去配合小鈞，所以不論男友如何說他沒有特地配合，她其實是不太相信的。在我們兩個互動過程裡面是他會比較配合我，我覺得感覺是他會委屈比較多在配合我，而且這也是我的感覺，也是有時候我會覺得…就是困擾的地方(B60)。我會覺得他很委屈求全，可是他覺得，他什麼事情都是以我為主，什麼事情都是配合我，其實我說過的任何要求，他沒有一次說不的，而且他都是可以很樂意、很主動去做到，甚至超乎你的期望，這感覺好像是你一令下去他就做的好好的那種感覺，而且做的是超乎你的預期(B61)。

其實小鈞希望的互動方式是雙方能夠處於一種比較平等的立場，也能夠互相溝通、協調、互動。但很少有這樣的機會，因為對方只是一直配合她，對於她也沒有任何的的要求，幾乎已到達「百依百順」的境界。我比較希望兩人的關係是可以互動的，但是我覺

得那互動並不是說某一個人去配合某一個人，我覺得兩個人要有力量，有不同意見、有不同時間，是兩個人要互相去協調的，可是我覺得在我們兩個人關係裡面，我感覺我不需要去做這個部分，他都是主動來配合我(B63)。

付出卻不求回報的男友

小鈞也曾嘗試過與對方溝通，但對方並不認為他只是一直在付出，他覺得也有從小鈞身上獲得一些回饋，因為他從不會要求小鈞的回報，或希望小鈞為他付出，只希望小鈞能夠過得快樂就好。會覺得慢慢的就是說…好!你只要自己保持平常心讓自己過的比較好，你就會覺得好像有付出(B76)。

但小鈞卻對這樣的相處模式感到不甚滿意，因為她認為兩個人相處的過程當中，有時候應該要互相遷就或包容對方，但往往都是對方遷就包容她，她卻很少有機會去配合對方，因為對方凡事都以小鈞為主，從不會對小鈞有任何期待或要求。他不覺得他就是一直付出，都沒有獲得的人，他也覺得從當中獲得很多，他也覺得我有付出，可是我自己不覺得(B65)。我覺得他可能就是對我完全沒要求，感覺就是你不會期待我要為你做些什麼，他就會覺得他就很滿足的那一種，可是我會覺得兩個人互動應該是比如說有時候可能要為你犧牲一些，或者是我要為你著想，或是退讓一些什麼，可是從來沒有這個機會…很少(B66)!

其實小鈞也曾嘗試想要為對方付出，或為對方做點事情，但因對方的要求凡事都以她為出發點，所以即使小鈞有心想要為對方付出，也不知道可以為他做些什麼。這樣的自己讓小鈞感到很無力，她不希望自己太被動，但在這樣的關係中，似乎又一直讓她養成被動的習慣，習慣接受愛、享受愛而沒有付出，她擔心也討厭自己變成這樣的人。有時候那個回答，你不會覺得那是什麼要求，比如說你只要開開心心的!或是說你不要怎麼樣…就好(B75)。因為有時候可能…不曉得可以為他做什麼(B74)?

所以在小鈞的心裡總是有個遺憾在，因為這樣的互動模式跟她心目中理想的互動模式是有差距的，也讓小鈞覺得這段感情似乎不是自己的感情，因為自己從來不用費心去

經營，而只是被動的接受這段感情。感覺就是這段感情你好像不用用心去經營，你不用花力氣，對方就把你都弄的好好的(B70)。你會覺得這個感情應該是兩個人要共同經營的，可是你會覺得好像對方付出了很多心力，你覺得這是他的感情，可是你並沒有用你自己的力氣或是心思去經營，你好像只是被動的一直接受(B71)。

溜班送花的生氣

在兩人交往約一年左右，兩人發生了第一次衝突，原因是因為小鈞那時剛考上正式老師，剛到一所新學校去任教，男友爲了恭喜她成爲正式老師，在沒有告知她的情況下，突然送花至她的任教學校，小鈞在沒有心理準備的情況之下收到花，不但不覺得開心，反而感到不太高興。不過在小鈞心中更深層的感覺其實是害羞，羞於面對別人的詢問，而男友這樣的舉動無異是逼她面對眾人好奇的眼光與詢問，對她而言，被打擾的心情大過於收到花的喜悅。那時候我剛來這個學校的時候，大概交往一年，因為我是實習，然後接下來考上這裡，他就是特地請假…然後送花來這裡，送到辦公室，結果那一次我就很生氣(B31)! 我沒有見到他，是他自己送花送進來，就放在我桌上，所以我就回來看到有東西在上面，然後是別的老師告訴我說，有一個男生放在這邊，然後看卡片我知道是他，那時候的感覺我就覺得不太高興(B33)。

其實小鈞也不是不高興男友送花給她，而是她認爲男友放著工作不做，卻特地請假，並大老遠的從彰化趕來，只爲了送一束花給她，這讓小鈞覺得男友的工作態度不太正確。為什麼你放著工作不做大老遠跑來做這麼無聊的事情(B34)! 我覺得就是你沒有把正事放在前面，現在是上班時間，你有你的事情要做，而且我覺得比較起來這不是很重要的事情(B35)。

不願公開戀情的緊張

但真正讓小鈞生氣的最主要原因，是她覺得對方的舉動似乎帶有宣示意味，因爲小鈞那時對於男友的情感投入還沒有抱持著非常確定的心態，也還沒有認定說他就是她的男友，更沒有心理準備要讓學校的同事知道說她有男朋友這件事，所以對於對方這樣帶

有宣示意義的舉動，感到非常的生氣!我覺得可能那時候我還沒有辦法很開放去面對我有男朋友這件事，就是對於其他的老師!還沒有穩定到說我可以很大方的介紹說：這是我的男朋友，去談論說這是我的男朋友這樣(B35)。我還沒有認定好你是男朋友，然後你就在我一個新環境的辦公室裡面，你就做了這樣子的舉動，會變得有點讓我不知道怎麼去談論這個人，比如說人家可能會問啊…我就覺得我到底要怎麼稱呼他，怎麼形容他，我還沒準備好要談他的事情(B42)。

對小鈞來講，那時她還沒有準備好要去談論她有男友這件事，在小鈞的心裡也還沒有認定對方就是她的男友，如果是現在的話，小鈞可能還比較能夠接受。我覺得是心理狀態不同，如果他現在來，我還比較能夠接受一點。那個時候來我就覺得不能接受，因為可能我還沒認定你是誰，然後你就做了這樣的舉動(B37)。

因為這件事情讓小鈞氣到不想理對方，當時兩人分隔兩地，雙方是靠著電話聯絡，送花事件發生之後，她就不接對方的電話，結果對方緊張的從彰化跑來跟她解釋，請求她的原諒，小鈞雖然還是很生氣，卻也因對方對她的在乎感到心動與窩心，於是乎最後小鈞選擇原諒她，兩人重修舊好。他當然會緊張啊!他可能也覺得莫名其妙，對啊…他就會一直打電話來啊，甚至就是還當天晚上跑來，因為那時候我住這邊嘛，就從彰化跑過來跟我解釋(B39)!

三、小鈞的感情觀

害羞的兩人

另一方面，小鈞的個性是屬於比較被動害羞的，且很在意外人的眼光，所以在與男友的互動上私底下可以比較親密，但在公共場合時，甚至是有學生出沒的地方，都會因為在意別人的眼光而不敢出現太親密的舉動。我覺得像這種浪漫的事情，我覺得兩個人之間的時候，我可能會覺得高興，可是我覺得是在一個公共場合，我可能會害羞吧，不知道怎麼去面對別人的眼光(B45)。因為公共場合可能要在意別人的眼光吧(B48)! 如果可能會覺得有學生出沒的地方，或是有…就是絕對不會手牽手，就是還是會分開(B208)。

其實小鈞會在意他人眼光也是因為非常重視隱私，雖然在剛開始交往時，小鈞會有想要與對方多一點身體接觸的需求，但因為她和男友均不喜歡在他人面前表達出自己比較私密的情感，所以在公共場合時也從來不會出現比較親密的舉動，但如果是在不會有認識的人出現的情況下，小鈞會感覺比較輕鬆自在，因為脫離了教師的身份及熟人的眼光，在這樣的情境中小鈞才有辦法接受比較親密的舉動。我覺得一開始在某個階段你會有那種強烈的…就是身體上接觸那種需求的時候，你會覺得…你會覺得這樣子好像很…很難過，好像沒有達到自己需求的那種感覺，可是後來就是…後來我比較能夠體會，因為其實我們不太喜歡去在人面前去表達自己比較私密的事情，其實我們都還蠻重視隱私的，所以我們就不會在大庭廣眾之下，比如說像出國是沒有認識，可是會有團員，可是我們在團員面前有表現出比較親密的動作(B211)。

也因為兩人的個性都是比較容易害羞的，所以兩人在相處上，很多話都不敢講得太明白，尤其是一些表達情感的話，對小鈞而言，將情感表達出來需要鼓起很大的勇氣，可能是某個時候或場合，突然有了勇氣之後，才有辦法將內心的話講出來，而對方也是，有時想要對小鈞說一些比較心裡的話或安慰的話，也不知道要如何表達，所以在情感表達上面其實兩個人都是不太擅長的！我覺得我們兩個人都是那種很多話都不敢講得太明白，會害羞吧！然後我覺得像那個話我必須要鼓起勇氣，然後在某些時候我會講，但是不是那種像你會講的是有幾天後，或是說某個場合突然會有勇氣之後我會講，是有講過這樣子的話，可是我覺得他可能有想要安慰我，可是他也不知道要講什麼，他也會覺得說可能心裡想說講些什麼話會比較好，可能會覺得講出來害羞吧！或是覺得好像…跟自己的個性不合這樣那種感覺，會覺得不太敢講出來(B198)！

舉手投足的“愛”

在兩人的交往過程中，雙方很少將情感直接表達出來，更不用說將「愛」這個字輕易的說出口！對小鈞而言，「愛」這個字是很珍貴的，再加上兩人個性的關係，所以在言語上沒有辦法表達的那麼直接，而這也是造成兩人溝通困難的其中一個因素。我們那

種整個的互動上，就是不會去濫用那些東西!對!因為可能就覺得愛這個字是很珍貴的，不會把它變得是很【浮濫】(B200)! 如果說真的講了，你就會覺得被震撼到，可是平常不會隨便講這個字(B201)! 但是就是在言語上，沒有辦法去表達那麼的直接(B202)。

小鈞談到其對「愛」的看法，是認為「愛」是存在於日常生活當中，它不會突然出現或突然消失，更不是在特定時節或節日才被提起的，而是平常就能夠感覺到它的存在，比如說一個小動作，一個關心，對自己全然的接受，都能夠傳達出「愛」的感覺。我覺得愛是一個要存在日常生活當中的，而不是說什麼特定某個時節或是特定某個節日，或是突然之間蹦出來的東西，我覺得它是存在在生活之中，比如說一個小動作、一個關心，我覺得那都是傳達愛的最好的時候，而且那種愛不是那種強烈到你覺得很難接受，或是說…我覺得那應該比較屬於那種淡淡的感覺，是在日常生活之中的，就是很平常的舉動，他對你的關心，他對你這個人全然的接受(B212)。

小鈞認為真愛是要經得起時間考驗的，因為經過時間考驗過的愛才能夠持久，不是說幾句甜言蜜語，或做一些討好對方的動作，就能夠代表「愛」，那樣的愛讓小鈞覺得很虛假!我覺得那個才是真正的愛，因為我覺得那個愛才能有辦法去持久，我覺得愛是需要靠時間來考驗的，不是說簡單的幾句話，或是說幾個事情就能夠代表那是愛，我會覺得有時候那種愛是有點假(B214)!而這樣的愛也讓小鈞覺得不值得相信，所以她在與男友的交往過程中不斷地試探觀察著他，想要知道男友對她的愛是不是真正的愛?!比如說只是一兩件事情，就說這個是…愛，就是說它沒有經過時間的考驗就說那是愛，我覺得我會不相信，所以我覺得為什麼我會跟男朋友會交往這麼久，也是因為我在試探吧!在等待…這個愛是不是真正的愛(B215)?

四、內心的衝突—心靈伴侶 vs.生活伴侶

百依百順的男友?!

小鈞在與男友交往的過程當中，曾經出現過幾次分手的念頭，主要原因還是小鈞覺得與男友的互動模式並不是她想要的，天下沒有白吃的午餐，這樣毫不費力的獲得，讓

小鈞感到受寵若驚之餘，也很矛盾，因為對方對她的包容、體貼與接納，讓小鈞無法拒絕男友對她的好，所以小鈞會覺得不開心，但這個不開心不是針對男友，而是針對自己，她希望兩人的互動模式能夠改變，但她卻沒辦法改變它，甚至時間久了也開始習慣男友的付出。覺得他對我太好啦！變成是沒有自己，就會覺得他給太多，多到就是好像有點消化不良(B78)！我覺得應該不是壓力，是有點是自己的問題，就是說你想要的感覺不是這個樣子，可是對方一直對你那麼的好，對你那麼的包容，那麼的接納，你自己好像又沒有做些什麼，然後你就會把那種情緒反應出來(B79)。又變成是兩個人之間的事情，比如說我就突然會覺得很不開心啊，然後他可能有時候自己也覺得莫名其妙啊(B80)！

其實兩人在交往過程當中，很少有過爭執，因為男友從不會對小鈞發脾氣，只有她會因為情緒低落而不理男友，所以兩人之間只有冷戰，沒有吵架，因為小鈞不願意說太傷人的話，怕無意中傷害了男友，也怕男友因此而離開她，所以當她不開心時，通常是選擇沈默來度過情緒低潮期。只能說有冷戰，沒有吵架(B103)！而且是我！只有我！他不會不理我(B104)！

當小鈞因為兩人的相處模式感到不開心時，就會選擇沈默以對，而這樣的情緒就會感染到男友，這時男友就會擔心是不是他使得小鈞不開心，將問題攬在自己身上。我也不會拿他出氣，但是就是我不開心，但是兩個人相處過程中一定感覺得到，他就會把這個問題背在自己身上(B81)！他就會覺得說這會不會是他的問題，他要去想辦法去改善(B82)！

小鈞的情緒低落常是因為她自己內心的衝突，覺得自己在感情中無用武之地，沒有她可以發揮的地方，也不知道自己可以為男友做些什麼；而當小鈞情緒低落而選擇沈默以對時，男友也只是在旁邊陪伴著她，靜靜地等待她。我覺得很多東西常常都是因為我自己，就是比如說像之前講的…送花那件事情啊、或是我覺得對我太好，沒有自己，或是說可能突然之間心情不好，然後我就自己不講話，對！然後不講話之後，就整個情緒就會很低落嘛！他就會感染那種情緒，然後就是我不講話的時候，他也不敢講話，對啊！

就是說他也不會去主動講一些什麼，或是說什麼話，他可能就是不講話，感覺就是他想要做做事情，然後就等待我(B105)。

其實小鈞也知道男友對她非常的好，甚至對她是完全的付出，並且不求回報，這也是男友令小鈞感動且自豪的地方。我覺得是完全的付出，因為我覺得像很多事情就是一聽起來你會覺得很不可思議，像我之前住xx，我都是禮拜天晚上回來，禮拜五回家，那他接送我大概兩年、三年(B83)。從不間斷。而且你不會遇到有任何的狀況跟問題!他就是可以排除萬難的接送我(B84)。

我想要心靈伴侶!

但是這樣的好，卻帶給小鈞的內心產生很大的衝突，一方面是因為男友對她的好讓她感到放不下，一方面則是自己與自己內心所期待的理想對象的衝突，希望男友在乎她，卻又想要獨立自主，在兩人之間界限的拿捏還沒有找到一個平衡點。我覺得是跟自己成長的那種衝突，期待的衝突，我覺得壓力倒是還好。因為他也不是那種把你控制的死死的，就是用好來控制你；而是你跟他講清楚的話，其實他是可以很放心的信任你的，但是如果沒有講清楚的狀況之下，他會想很多，他就可能會覺得說是不是又發生什麼事情了這樣(B92)。

小鈞也曾嘗試過要拒絕男友的付出，但通常很少成功，因為男友會擔心是不是他又惹小鈞生氣了。可能很少吧!我也不是記得很清楚，但是應該是有，但是他會擔心，他會擔心為什麼不讓他接送?如果說又沒有很清楚的告訴他為什麼的話，就是他可能會擔心說是不是又惹我不高興(B89)!不過只要兩人在事情有講清楚的情況下，男友就能夠放心了!

小鈞的男友幾乎對她是完全的順從，也會盡量去達成她所有的期望，且也給予小鈞極大的自由與空間，在外人眼中看起來是個很棒的好男人，但小鈞卻覺得這跟她心目中所期待的互動模式不一樣;小鈞期望的互動模式是希望兩人在討論時能夠有一些意見上的交流，藉由這樣的意見交流激盪出一些火花，也就是想要追求比較心靈層面的交流，

但卻無法達到。就好像我期待是有火花的，可是問題是跟他在一起很難會有那種…比如說可能有時候會想說爭辯一下啊，吵一下啊！然後激盪出不同的意見，可是通常都吵不起來(B94)！就是那種感覺就覺得好像少了一股衝勁跟動力，就覺得是一個很和諧、很好的狀態，可是就是有時候想要再追求心靈層次的時候，你會覺得上不去(B95)。你就覺得好像你的話沒有被同理到，或是說你的話好像沒有共鳴，然後他可能又扯到別的事去，然後你就覺得好像…因為本來就不是很想講話，然後你又沒有得到那種感覺，你就可能就更不想講話(B187)！

另一方面，小鈞認為兩個人的意見交流無法激盪出火花的原因，主要是因為男友在討論過程中，從來不會把自己的想法及意見正面的表達出來，而是順著小鈞的意思，這讓她覺得男友不夠了解她，不懂得她要的是什麼，讓她感到有些洩氣與失落。比如說像意見上好了，我要跟你討論什麼，就是很難去心領神會，那可能你在討論些什麼，用比較硬一點的口氣，有時候可能是想要激發出不同的東西，可是通常激不出來，他就直接…就是會轉，或者是說會包容你或是怎樣，就是你會覺得你想要那個東西出不來(B96)。

性別差異造成互動模式的差異

而造成兩人在互動模式上差異性這麼大，小鈞認為另一個原因是性別的差異造成的，男生比較理性，女生則比較感性；還有她的學習領域是輔導，而男友則是理工出身，所以在遇到問題時就會想辦法去解決，也就是所謂的問題解決取向。而她比較注重的是感覺，比如說當她心情不好時，她需要的是安慰，也就是情感上的需求，而不是幫忙解決問題。第二個造成差異的原因則是個性，因為她的個性是屬於想要表達什麼，就會將意見或想法說出來的人，但男友則會想要維持一個美好的和諧，所以很多話他都不會有話直說，如果他覺得他講這些話小鈞可能會生氣，他就會選擇慢一點說或者是等小鈞心情好一點時再說(2007.9.12 訪談札記)。

心靈的成長

小鈞認為追求心靈的成長很重要，因為那種心靈上的互動所獲得的滿足是很長久的，如果兩人互動只有物質生活的滿足，在心靈上卻沒有辦法，對她來講，那樣的心靈空虛會讓她無法與對方再維持下去，所以她希望心靈是有所依靠的，她希望跟對方是可以談心、聊天、無話不談的(2007.9.12 訪談札記)。

但與男友之間，卻無法達到那樣的境界，一方面是男友的個性即是如此，不太會跟別人正面起衝突。小鈞形容男友的個性溫和，在溝通上他會害怕或擔心小鈞生氣，所以他從不會正面與小鈞起衝突，他會選擇以比較婉轉的方式來與小鈞溝通，小鈞認為男友最主要是因為害怕衝突，所以他會盡量去避免那個衝突(2007.9.12 訪談札記)。我覺得他在跟別人講的時候，就是說他會慢慢聽人家說話，他不會去當面跟人家吵起來，但是他還是會表達出他不同的意見(B101)。

一方面則是因為男友很愛小鈞，所以即使雙方的意見不一致，男友也會去包容小鈞，但這會讓小鈞覺得男友太過柔軟，不夠有男子氣概，也讓她愈來愈霸道。他可能會幫你想辦法，可是他就是…沒有那種激盪的那種火花，就是感覺他會去順從你，或者是說他會去包容你，或者說他想要照顧好你的情緒狀態，所以他不會把他很自主或是很有意見那一面表現出來(B100)。

其實小鈞很希望可以跟男友大吵一架，甚至有時會故意挑釁他，想要激怒男友跟她吵架，但男友都能夠適時地察覺到，而不會跟她吵。真的很難吵架，跟他吵不起來，有時候故意我會挑釁，就是 he 會察覺到，就是 he 不會跟我吵(B111)!也因為男友在情緒控制這方面，擁有很高的智慧，所以小鈞雖然會因為無法激起男友的怒氣感到挫折，但也非常佩服男友的高 EQ!有時候我還是蠻佩服他的，因為 he 這方面的智慧其實我覺得還蠻夠的，就是脾氣也很夠(B112)。

男友的優點

小鈞在形容男友時，除了提到與男友的互動模式令她不是很滿意以外，其實小鈞也有提到男友在很多方面也是有一些很不錯的地方，例如她覺得男友的心思很細膩、柔軟，雖然他不知道怎麼去處理女生的情緒，也不太了解女孩子的需求，但他很願意去學習，也會時時刻刻去修正自己的想法與做法，且男友對兩人的互動學習成長很快，且對她真的很溫柔體貼，小鈞認為這些都是男友的優點。再加上兩人的家庭背景很像，都是單親，家中的互動氣氛很類似，她是家中的老大，在家中的角色有一定的份量，握有掌控及決定權；而男友雖然不是老大，但卻是家中的獨子，所以在面臨家中的重要決策時，也有一定的掌控及決定權。家庭背景的相似，也使得小鈞與男友互相產生了惺惺相惜的感覺(2007.9.12 訪談札記)!

參、關係的轉變

一、小鈞心態上的轉變

共度一輩子的伴侶

小鈞當初跟男友交往時，雖然一開始是抱著嘗試的心態，但是其實也有抱著以結婚為前提的交往心態。其實從交往時候開始就會有這種憧憬，就是會感覺是以結婚為前提的交往，所以在過程當中的觀察，其實有時候都會去想到這個部分(B116)。所以在過程當中，小鈞也一直在觀察對方是否是能夠共度一輩子的伴侶，甚至會在男友面前將自己比較隨性、醜陋的一面展現出來，目的就是要觀察男友是否能夠接受全部的自己，隨著時間越久，小鈞也經過長期的觀察之後發現，雖然男友未能達到心靈伴侶的條件，但他在乎小鈞的感受，及生活上的照顧能夠讓她無憂無慮，如果與目前的對象就這樣安定下來也是個不錯的選擇，因為這輩子大概再也找不到像男友那樣對她那麼好的人了。其實我會在這過程當中都會一直想。因為每一步我都是很小心，在他面前盡量展現自己醜陋的一面，去觀察他，可是慢慢的就是覺得說其實這樣子也不錯，就是說如果去想像以後的結婚生活，這樣子的話其實他可以不斷的包容你(B118)。

其實小鈞在意的是，如果她在對方面前都不能展現完全的自己的話，那這樣的相處模式也不會長久，而對方如果連她最難看的一面都不會介意的話，那兩人相處起來也會感覺比較自在及放心，於是小鈞一點一滴的慢慢去試探男友對她的接受度，在確定男友對她不會放棄時，她才敢放更多感情在男友身上，也認為這樣的關係建立起的感情才能長久!因為我覺得可能也是希望看他能不能接受我這樣的人，而且我覺得畢竟以後如果真的要相處的話，如果我在他面前都不自在，就是不能夠完全展現自己的話，那我覺得將來可能一定會出問題，那如果說你平常最難看的一面，都讓他看到了，那我覺得那種感覺就是會更放心，就覺得說你不會介意我這個樣子，那我覺得我跟你在一起會更自在，其實也可以看出他是不是真的只是看你的外表，或是說他只是在乎什麼，還是說他真的是對你整個人都是可以接受的(B171)!

不能改變他，只好接受他!

小鈞認為雖然對方與她的溝通無法達到她所預期的，但在沒辦法改變的情況之下，只好去適應及接受。感覺上就是慢慢去接受自己的對象，是這樣的相處模式，感覺是去適應，當你覺得可能沒有辦法去突破之後，你就必須去適應(B118)。也因為兩個人的互動模式一直是以這樣的模式在進行，時間久了之後，小鈞也已經感到習慣了。就是說要去習慣，比如說你理想的那個境界達不到，可是至少已經到不錯的境界，但是只是說那個理想沒有辦法去達到這樣子(B102)!而且其實這個適應在外人看來也是很好的，只是說可能我自己的理想不是這樣(B122)。

其實兩人在日常生活上相處是不錯的，只是就是在比較高層次的心靈成長上無法達到，所以小鈞也試著調整自己的心態，不要將層次設定的太高，而在交往過程中，也慢慢地訓練男友，希望有一天男友能夠與她一起在心靈上有所成長。在生活相處上就是說如果層次不要那麼高，是普通的話，我是覺得是很好，很 OK 的!只是就是說如果想要達到那種境界，我是覺得還要再努力(B123)!

配合度高的男友

不過，雖然在生活中的小事情討論上，比如說：吃什麼、去哪裡、做什麼…，男友都不太有什麼太大的主張或意見，配合度很高。在小事上他可能不會有太大的主張，比如說要吃什麼，因為他都 ok 嘛，所以就是我說什麼就一起吃什麼這樣(B126)。比較像是生活中的小事件，就可能說還沒有談到說什麼很重要的未來決定啊!或是說一些比較重大影響事件，可能就是生活中一些小事，就是感覺上配合度很高，比如說我要去哪裡啊、要吃什麼啊、或是說我想要做什麼啊，就是說他都可以無條件配合，就時間上配合也很 OK，然後就是想要做的事情上面也都可以，他也都沒什麼挑剔，就是都可以做這樣子(B127)!

但其實在面臨一些比較重大的事情決策上，男友就比較會表達出自己的想法，但他表達的方式也只是試著與小鈞溝通而已，並不會出現強硬的態度，這讓小鈞暗自慶幸還好男友不是沒有主見，只是小事情不與她計較而已，也讓小鈞更確定男友是愛她的。那但是說比如說在一些比較重要的事情上面，比如說考試啊、或是說未來的一些比較重要的決定上面，他也是會有自己的想法，但是就是說互相溝通吧(B126)!

二、小鈞的擔心—婚後的調適

獨立住所的渴望

雖然男友在小事情上不太有什麼意見或主張，但在面臨重大決定時，男友仍是會表達自己的意見，但就算他有想法，也不會直接當面的講出來，在表達意見的方式上，仍是會選擇用一些比較婉轉的方式與小鈞溝通。我是覺得他不會那種很直接的當面講，就是因為可能很直接的當面講，那可能很明顯的衝突就出來了，可是他不會選擇這種正面的衝突的感覺，他就是會用其他的方式去跟你溝通，然後可是你會覺得那都只有我在講，他就是都沒有任何的反應或是回應這樣子，但是其實你也知道他好像不是很接受(B130)!

兩人在目前的交往階段中，所面臨到的重要決策就是談到結婚以後住哪裡的問題。結婚之後，住哪裡的問題，對啊…像這個就是屬於比較重大的決定(B129)!小鈞很希望結婚以後兩個人可以搬出來住，擁有自己的一個小家庭，而不是跟男方的家人住在一起，但因為男友是獨子，又是單親家庭，所以男友是希望結婚之後能夠住在家裡，並會試著舉一些例子企圖說服小鈞。其實小鈞也知道以男友的情況，是不可能搬出來的，但她更想知道男友可以為她做到什麼地步?是否可以為她爭取到她想要的生活。比如說像以後住我當然是希望就是搬出來住，希望有自己家庭的感覺，不是依附在人家家庭上面的感覺，可是他的情況是他必須要住在家裡面，因為長輩只有媽媽啦，所以不可能說搬出去住這樣子，所以他那時候也會去跟我講…，可能我在講一些什麼…，我會蠻據理力爭的，就是會講一些感覺那種話就是會比較強烈這樣子!然後他不會跟我正面硬著來，他會去找生活中的例子，比如說誰怎樣啊、誰怎樣啊…，然後這樣也不錯啊(B131)!

而兩人在討論時，小鈞的表達方式比較激烈一點，情緒也會比較激動，但男友也不會反駁她，只是靜靜地聽，並試著想要兼顧到雙方的需求。我是覺得我就是表達我的想法，然後我覺得他會試著去顧慮我的想法，去修正他家裡目前的狀況，其實我覺得他會去聽我的，然後去修正，可是也不是完全就是我這邊這樣子(B131)。

為了要搬出去住還是住在男方家中，小鈞還尋求家人的支持，並要男友與她的家人一起開家庭會議，最後討論出來的結果是，小鈞與男方一起住在家中，家中的某一樓層變成他們兩人的家，他們仍有自己的獨立空間，等於是採取一個折衷的方法，既能夠顧到男方的家庭，也能夠有一個自己的生活空間。我覺得那時候我的家人是有站在我這邊的，就是考量我的希望跟需求，但是當然也是有一部分會考量到那種傳統的家庭，就是說女生嫁過去有時候可能住在他們家是難以避免的，那時候感覺有點類似像開家庭會議那樣，就是我的家人跟他啦，然後到最後協調出來就是…很自然而然出來的結果就是說他們家某一樓層重新裝潢，那就變成那是我們的生活空間，感覺有點區隔這樣(B134)!

真的要結婚了嗎?

小鈞與男友在感情與事業皆穩定的情況下，開始有了結婚的打算，預定在房子裝潢好之後就結婚，但是雖然雙方心中均有結婚的打算，言談之中也有去談到婚後的一些事情，但卻沒有很明確的計畫，這讓小鈞感到有些心急與生氣，氣的是只是嘴巴說說，卻沒有實際行動。就是房子已經有先裝潢，但是結婚…細部其實是沒有去討論的(B138)。就是很奇怪，就是有這個想法，但是其他的詳細內容都沒有(B139)。那種感覺就是，每年都一樣，都會說要結婚要結婚…，然後今年的感覺好像是不能再拖的，沒有任何理由可以再拖下去，然後就自然而然就有一個默契好像今年要結婚，但是並沒有說很明確的講出來(B140)。

因為如此，小鈞也擔心說結婚需要準備的事宜很多，雖說彼此有默契要結婚，但詳細的內容都還沒有去討論到，想到此小鈞不禁感到著急。是說年底啊!但是問題是什麼東西都還沒有(B145)! 我覺得現在感覺好像是結婚變成是沒有拿到檯面上來講，然後我會覺得結婚好像要準備很多東西，很多事情應該要早點決定，因為明明感覺好像期限在年底，可是…剩下好像沒有多久時間，可是很多事情我們都沒有開始，我會有這種想法(B148)。

但小鈞又覺得，結婚這件事不應該是由她來著急，而是雙方家庭應該要一起討論結婚的事項，並開始籌備婚禮，雖然小鈞很著急，甚至急到心裡想說：現在男女平等，我也可以主動提出邀約呀!幹嘛等他?!一直在心裡掙扎該不該主動出擊?但她又覺得如果由她來提這件事感覺很奇怪，在無計可施的情況下，她也只能等待!我覺得我會有點急，我會覺得事情好像會做不完的那種感覺，對!可是我又覺得好像由我來急，我覺得這又感覺很奇怪，因為感覺好像還沒有說很明確的說，好!我們要結婚!就是底定出來，或是有那個提親的動作，我是覺得好像是…我這樣子做好像有點怪怪的!我會希望說已經好!確定了!然後大家都已經浮上檯面了，那我覺得要積極籌備這件事情好像感覺是名正言順(B149)。我覺得我現在在等他提啊(B150)!

婚後的角色調適

對小鈞來說，結婚之後所需要最大的調適，不是跟男友的關係轉變，而是多了一個媳婦的角色，而且婚後是住在婆婆家，而不能擁有自己的家!結婚之後我需要最大的調適就是變成媳婦的角色，然後是跟婆婆住而不是自己的家，我覺得這對我來說是最大的調整吧(B230)!

雖然小鈞很希望婚後可以擁有自己的家，但因為基於傳統家庭觀念的考量，以及男友又是獨子的關係，還是只能跟對方的長輩住在一起，但小鈞會擔心婚後如果面臨到一些事情的話，小鈞無法掌控任何事，因為她覺得跟對方的家人住在一起的話，難免要去顧慮到他們的感受，自主的成份相較之下就顯得不是很高!因為我是很希望有自己家的感覺，因為這個家才是你自己可以掌握的，你是作主的，對!可是我覺得如果是嫁過去，雖然是有自己獨立的空間，可是你畢竟還是會去聽…還是會去面對婆婆，還是會面對他的家人，那很多事情比如說家庭的事情，其實…我覺得你的那種自主的成分就沒有那麼的高，你必須去顧慮到別人，不是說你們兩個討論完，OK 就 OK!雖然說他們也不見得說會強硬介入，可是你至少必須要去考慮到他們的感受(B231)。

其實小鈞擔心的不是害怕和婆婆相處，而是害怕對方的家人對她的期待，以及那個期待是她做不到的，或是她不想做的。其實我覺得是害怕他們對我的期待是我沒有做到，或是我不想去做到的(B233)。也擔心結了婚之後，自己的生活步調、重心及生活方式都會不一樣，且沒有辦法按照自己的方式去生活，還可能要承受外界的眼光及壓力。我覺得是不怕改變，是怕自己沒有辦法按照自己的方式，而且這種沒有辦法按照自己的方式自己沒有辦法掌控，你可能要去承受別人的輿論壓力。因為我覺得那個地方還是會有一些鄰居啊，然後可能都會出來聊啊，一定如果說發生什麼重要事情人家都會關心啊，一定都問「那個媳婦安怎?」(台語)之類的(B235)。其實我覺得外人的眼光應該是我比較擔心的，如果說…我覺得是自己的家庭，那別人看不到那就無所謂，那就是我們自己的事情(B236)。

對小鈞來說，她並不是不想去融入對方的家庭，只是她希望的是婚後與對方能夠共組一個自己的小家庭，這樣才有自己家的感覺，但是在傳統的社會價值觀之下，如果小鈞堅持要搬出去住，可能會遭受到別人的批評及輿論壓力，在自己的觀念與傳統價值觀拉扯之下，還是不得不屈服，因為她沒有勇氣去突破或對抗多數人的價值觀。因為我覺得不管是我融入或是他們要適應我，我覺得那個都是兩個家庭本來就是很不一樣的東西，可是我又覺得，在這樣子傳統的社會價值觀之下，你要去據理力爭，你就會讓人家覺得說，你這個人怎麼不通情理，明明家裡養你這麼大，然後就只有媽媽，你又是獨子，你又不住家裡，就是好像會被汙名化的感覺(B238)。

這也是小鈞對於婚姻之所以感覺矛盾的地方，一方面她是期待婚姻的，但一方面她又覺得結婚之後就沒有辦法像現在這麼的自由、隨心所欲。其實我覺得結婚是令人期待，可是我覺得不想踏入婚姻其實最考慮的就是這一點，因為我覺得好像結婚之後我就真的很不自由，就沒辦法像現在這樣子可以為所欲為(B241)!

不過雖然結婚充滿了這麼多不安及擔心，但小鈞認為結婚是人生必經的階段任務，至少對她而言是如此，所以如果沒有經歷過，她會覺得人生是有遺憾的!因為我覺得人生階段還是有不同的任務，你會想要去嘗試，你會覺得如果你沒有走完這些人生階段，我可能會覺得會有遺憾吧(B242)!我不會把它【指結婚】選擇必要，但是我選擇我要!但是對其他人來講不見得是必要，但是是我選擇，我希望走進去(B243)!

三、想像中的婚姻生活

沒有求婚怎麼可以結婚?!

在等待男友提結婚的過程中，其實小鈞很希望男友能先跟她求婚。有啊!就是會跟他暗示【要求婚】吧(B152)!而這樣的想法是受到學校同事的影響，因為同事跟她提到說，如果沒有求婚的話，怎麼可以輕易就答應對方，所以小鈞也認為要先有求婚，才能有接下來的婚禮事宜，她覺得求婚彷彿就是一個邀請的動作，沒有邀請的動作，卻直接步入禮堂，對於小鈞來說，這樣的順序是錯亂的；而且她也希望自己的求婚儀式是特別

的、讓人印象深刻的，讓她感到自豪與感動。

就是比如說像對於結婚這件事情，可能想法就不太一樣，因為之前可能學校同事嘛，就是可能言談之中她有提到一句話我就記得說：沒有求婚怎麼可以…就是一定要有求婚，求婚之後才怎麼樣怎麼樣，就是才有接下來那些東西，對，然後我自己感覺好像也是至少有一個邀請的動作，你才能夠去做接下來後面的事情，要不然連個邀請都沒有，就急著去做後面那些事情，我是覺得好像順序怪怪的(B154)。

但是男友跟她的想法卻不一樣，男友認為求婚與婚禮是可以同時進行的，在想著如何求婚的同時，也可以一邊籌畫婚禮。我就會有跟他講這些東西這樣，然後可是我覺得感覺上他的想法上不是這樣，是他會覺得說反正可以邊做【指結婚與求婚】!對啊(B154)!就是說可能不一定要等求婚之後才能開始，可能可以反正現在兩個有默契，就可以…反正都是要結婚了嘛，然後就是可以先籌備，因為我覺得可能求婚對他來說是個壓力，我覺得可能對他來講有一些壓力!他可能會希望有一個不一樣的求婚(B155)!

等待著男友的求婚

小鈞認為以男友的個性來講，求婚對他而言可能有一些壓力在，不過小鈞感覺到男友最近這一陣子似乎正在計畫著求婚這件事。其實我有感覺到 he 應該有在準備，對!只是他沒有讓我知道，可是我會覺得他有壓力，他可能要希望可能比較不一樣，那要怎麼樣才能夠打動我的心的方式(B156)。

至於小鈞為何會有如此的感覺，主要是因為男友以前在與她講電話時，會與小鈞分享一整天的生活，包括生活中的小細節，不過最近男友在電話中，對於他的行蹤或作息，開始有所保留，所以小鈞隱隱約約覺得男友大概是在計畫求婚這件事吧!我感覺到，因為有時候我覺得他很多都會跟我講的很細啊!比如說他學校在幹嘛，或是說他今天晚上就是…我覺得他生活中很多細節他都會讓我知道，可是有時候問他晚上在幹嘛，他說：沒有啊、沒有啊!就是不會講的很清楚，但是其實我大概知道(B157)。

會做家务的男友

對小鈞來說，想像與現在的對象共同生活一輩子是一件不錯的事，因為在相處的過程中，小鈞也慢慢能接受與他的相處模式。因為我覺得之前相處的過程，就是那種互動，就會覺得還不錯，就是其實也沒有什麼太大的爭執(B162)。其實小鈞也會擔心說男友會不會在結婚前跟結婚後有不同的轉變，但經過一段時間的觀察之後，就覺得放心了!因為男友在一些觀念上讓小鈞覺得是很不錯的，比如說會幫忙分擔家事，不會認為家事一定是女生要做的，都會主動幫忙，男友的改變讓小鈞感到很開心，這表示她是有影響力的。其實我也會不放心說會不會結婚前結婚後變一個人，所以就是會不斷的從一些小地方去做觀察，或是說去試探，然後…我會覺得他的一些觀念其實讓我還蠻放心的啦!像他來我們家，碗都是他洗的，我都會故意吃飽飯腳就蹺起來在那邊…，就是會故意耍賴，然後到最後都是他去洗，他也會蠻主動會願意洗的，然後我也會問他說在家裡面你自己有沒有洗?我覺得之前他在家裡比較像大少爺，因為他們家都是女生嘛!媽媽、姊姊、妹妹這樣，然後後來…就是我覺得跟我相處之後，就有時候我會這樣問嘛，然後他就覺得他也會在家裡面主動洗碗這樣，其實他也會自己做家事啊(B162)!

男友的堅定心意

另外，小鈞不擔心男友婚前婚後會有不同轉變的另一個原因，是她有時還會呈現出那種想要跟男友分手的狀態，但小鈞其實不是真的要跟男友分手，只是希望男友能夠拉住她，讓她再次感受到她對男友的重要性，但男友就會擔心小鈞提出分手，會顯現出擔心害怕的感覺，所以她覺得男友對她的心意是很堅定的，而且會一直持續下去。我覺得目前來講是不會，因為我覺得其實目前我跟他就是…我很多時候會呈現出那種想要跟他分手的狀態，反而是他會擔心，他就是呈現出一副就是…他不能沒有我那種感覺，所以是至少近階段這幾年，再久一點我不知道，但是至少這幾年，我覺得他的…那種感覺我覺得應該是會持續下去的(B163)!

也因為男友對她的堅定心意，讓小鈞在對於兩人相處情況感到無力，情緒陷入低潮

而鬧情緒的時候，都還能夠繼續維持這段感情，因為她知道，只要男友對她的心意一直是堅定的、確定的，不管遇到任何事情及困難，都不會放棄她，那麼她也不會放棄男友及這段感情，所以小鈞認為婚後能夠共同生活，兩人是否能夠相處一輩子，決定權其實不是在她，而是在男友身上。我覺得其實現在我有點把決定權放在他身上，因為就是只要談到那種感情比較不順遂的時候，然後我都會跟他講，就是通常都是我在鬧情緒，然後他很緊張這樣，然後我會跟他講說：只要你不放棄我，我也不會放棄你！所以我是有點把決定權放在他身上，那我會擔心的是如果說，因為我現在其實對他對我那種心意我覺得是很堅定的、很確定的、很相信的，如果說真的要擔心的話，會擔心是如果有一天他對我不會這麼堅定的時候，那我就真的就會…不見了(B191)。

因緣份而在一起

她相信她跟男友在一起是因為「緣份」，所以即使有別的對象出現，她也不會因此而三心二意，因此心中會有罪惡感，也無法承受那種背叛別人的感覺。我覺得如果說一個正在進行…就是可能在交往過程，你想要去試探的東西，我覺得我不會去走馬看花，就是目前就這一個，那如果不行的話，那就分開，然後再下一個這樣，我覺得我不會去三心二意啦！而且我覺得緣份吧！相信緣份吧！就是目前遇到什麼樣的人，那就專心對待目前這個人，即使旁邊有再好的，可是我覺得我目前已經答應…跟他正在交往了，就不會去看其他(B217)！

因為她知道男友對她的付出，也對這段感情用了許多心，即使兩人在溝通上有點困難，但她仍會跟男友繼續這段感情。其實我覺得像目前這個他，雖然是我們溝通上比較有點困難，我覺得至少他畢竟用了很多的心，那他對我的付出也都還蠻多的，也都還蠻真誠的，所以我覺得我不會…不會去接受新的(B219)！

小鈞的婚姻觀

小鈞認為兩人能夠在一起，是因為彼此有緣才能夠互相認識，且有機會去共同經營未來，她相信這是上天的安排，也相信一切都是最好的安排，以目前的情況來講，小鈞

覺得男友是可以一起走未來的人!就是剛好雙方是有這樣機會一起認識，然後有機會可以去共同經營未來，那也不是說我一定要他或怎樣，其實目前這樣的機緣之下，我覺得他是可以一起走未來的人(B220)!

對小鈞來說，她從不會擔心或害怕是否有辦法跟男友生活一輩子，她覺得兩人的未來會有很多不同的變化，因為結婚之後，角色不一樣了，所面臨到的問題也會不一樣，比如說兩人關係的轉變，婚後的生活以及婚後的任務，而現在所面臨的只是她與男友之間的互動，小鈞認為婚後兩人共同面對的事情反而會加強兩人的凝結力及契合度，所以小鈞一點也不擔心跟男友是否能夠共度一輩子，反而是抱著期待的心情，往好的、樂觀方向去想!不會!而且我覺得未來之後還是會有很多不同的變化，而且我覺得在不同的角色，兩個人的關係就不一樣，比如說像現在我們是很單純的經驗互動，可是接下來建造新的家庭之後，會有其他很多新的東西加進來，那變成是兩個人要去面對的，有時候那種…可能因為外來的事件，兩個人那種凝結契合度也許會更強，可是現在是非常單純嘛!我們的問題就是在兩個人之間的互動而已，沒有其他的，你不需要共同去面對外面的事情，可是我覺得結婚之後是不一樣的，可能你們要共同面對家族的問題，或是共同面對整個家庭可能會面臨其他的問題，或是說接下來有小孩子的問題，就是兩個人要一起去共同對外，去處理這些!那現在我們只是兩個人之間，所以我覺得那個階段會不一樣(B221)!

其實小鈞對於結婚也很有自己的想法，她認為婚姻是自己可以決定的，而結了婚之後也仍是可以再選擇的，不是結婚之後就不能再改變，只要所做的決定能夠讓自己過得好，那麼結婚之後仍是可以再改變的!因為她不希望自己被婚姻綁死，但又渴望婚姻生活，所以她給自己一個較為樂觀的理由，不讓自己在結婚的選擇上猶豫。我覺得其實結婚會不會改變，我覺得婚姻也是我自己可以決定的啊!就是我覺得婚姻也不是說進去之後就永遠不能出來啊!對啊!就只要自己可以過得好，然後我覺得任何決定都是…其實婚姻之後還是可以做決定的，不見得說婚姻之後就不能夠做其他的決定(B163)!

不過小鈞也提到，結婚之後要對自己的家庭負責任，所以除非是真的遇到了無法解決的情況，或是無法容忍的事情，才有可能選擇離開，因為她認為結婚之後的角色是不一樣的，既然選擇要與對方共組一個家庭，那麼對彼此的容忍度就應該要更大，所以只要在容忍的範圍內，小鈞就不會選擇離開對方!我覺得婚後可能容忍度會更大，因為我覺得結婚之後角色是不一樣的，就變成自己選擇要組成一個家庭，我覺得那個容忍度跟現在是不一樣，我覺得至少有一部分我會更寬，因為其實他現在對我的容忍度就已經很寬，但是我對他其實還蠻嚴苛的，但是婚後之後我覺得我應該會變寬，然後如果說真的遇到那種我沒有辦法忍受的，那我可能就不會…除非是真的遇到是沒辦法忍受的，我才會選擇離開，要不然其實應該是都會…在那個容忍範圍之內吧(B164)!

小鈞認為要維繫一段感情，讓它能夠長久經營下去最主要的因素就是要互相包容，因為不管再怎麼相愛的兩個人，在特質上總也會有一些不一樣，有時這個不一樣可能會不太容易接受，但她覺得兩人之間相處一定要有一些寬容度，能夠去包容對方，彼此給對方空間，這樣的感情才能夠持續經營下去!這也是小鈞從男友身上體會到的，男友對她的無條件包容，讓她深受感動，也希望自己能夠對感情的態度能跟男友一樣成熟。就是要互相包容吧!因為我覺得即使再相愛的人，我覺得還是會有一些是不一樣的…，這個不一樣可能會很不容易接受，但是我覺得就是要有那個寬容度吧!對啊!互相去包容對方，給對方空間，不是說因為在一起就一定要怎麼樣怎麼樣…(B166)。

另外，小鈞覺得互相信任對方，也是維繫感情及婚姻一個很重要的要素，雙方如果能夠互相信任，就能夠互相包容，也才像是一家人，且她相信在信任的基礎下，未來即使遇到任何問題，也都能夠共同去解決它!我覺得能夠互相信任就能夠互相包容，那我覺得任何的家庭只有兩個人是共同體，如果說不互相信任的話，我覺得那很多事情大概都做不成，而且那種家的感覺會不見(B252)! 就是有信任為基礎的話，其實很多事情大概都可以迎刃而解吧(B253)!

生命共同體

小鈞想像中的婚姻生活，是兩個人從單純的情侶關係變成夫妻關係，彼此不再是個別的個體，而是生命共同體了！一個人有時回家時會感到孤單及空虛，但結婚了之後，生命中多了一個人可以與她分享所有的喜怒哀樂，有一個人可以全力支持與陪伴著她，想像下班後就可以回到溫暖的家，那種感覺多麼的踏實與溫暖。我覺得就是回家會有另外一個人可以跟你一起分享今天的發生的事情，或是說你會覺得在家裡會有另外一個人是跟你一起的，然後這個人是可以全力支持你的！我的想法是這樣，因為目前自己一個人嘛！你會覺得是以自己為單位，如果將來有家之後，我覺得白天生活可能還是一樣，可是你會覺得你跟他的關係不同了，你回到家有另外一個人是可以一起度過晚上的生活，有人在等你，你會覺得是…就變成是兩個共同體(B225)。

希望擁有小孩的天倫之樂

另外，小鈞也很喜歡小孩子，所以她也計畫好結婚之後想要生兩個小孩，對她來講，結婚除了兩人共組一個家庭以外，有了小孩之後的那種天倫之樂，也是她很想去體會及感受的。所以即使聽別人分享生小孩的過程如何的痛，雖然仍是會擔心及害怕，但她還是想去嘗試，因為她覺得那是自己的人生經驗，一定要自己走過了，才能有深刻的體會！你太早去擔心害怕也沒有用，可是你很想享受那種比如說有孩子的那種家庭的天倫之樂，我覺得就不會去想到那種太多可怕的細節，其實像最近研究所也有同學去生小孩，然後她就跟你講那個過程是真的很痛很痛很痛，而且是之前沒有想過的，可是我覺得反正到那個時候，當你的身上有另外一個生命的時候，我相信那個痛其實是…，就是我會想要去經歷那個過程，即使它再痛苦，可是我覺得那就是我的人生經驗，我會覺得有時候如果你沒有走過這一段，其實別人講什麼你都沒有辦法那麼深刻去體會到(B248)。就是可能喜大於痛吧，就是說可能之前之後的那種…你跟小孩互動的那種關係的那種愉悅的感受，是可以遮蓋那種生產那個過程的痛(B256)！

小鈞也覺得小孩是維持一個家庭的一部分，而結婚則是必要的前提，所以她選擇結

婚!因為我想要生小孩，那就是維持這個家庭的這個部分，就是結婚是必要的前提，所以我選擇還是要婚姻。因為如果說我是不喜歡小孩的，我不生小孩的，我覺得兩個人不結婚那也還好(B256)。

小鈞認為有了小孩之後，就真正是大人了，也有必須承擔的責任，兩個人的角色及關係會面臨新的轉變及適應，只要雙方能夠維持基本的信任與接納，就能夠一起面對很多事。其實我還蠻期待就是未來家庭會面臨到的任務，還有一些事情，比如說像有小孩之後，那我覺得兩個人之間的事情就不是那麼的重要，就是只要維持基本的信任跟接納，我覺得那種甜蜜跟愛，我覺得那都是可能就會轉移到其他地方上去(B254)。

研究者將小鈞與男友交往之間的重要事件整理如表 4-1-1，期望讀者能更瞭解兩人的親密關係發展歷程：

表 4-1-1：兩人交往大事紀

時間	實習	剛認識一兩年	認識第一年	交往前兩年	交往三年	交往五年
事件	初相識	觀察期	第一次衝突	出現分手念頭	心態轉變	結婚的念頭
事件經過	在同一所學校實習而認識。	彼此對對方都有意思，卻是以朋友的身分相處。	男友未經小鈞允許送花至她的辦公室。	與男友的互動模式非小鈞心目中的理想模式。	與男友共度一輩子的心態出現。	感情與事業均穩定，與男友準備結婚。

第二節 小婕的故事

壹、寫在故事之前

剛認識小婕時，覺得小婕的外表看起來很冷漠，不太好相處的感覺，但實際與她相處之後，發現她其實是一位個性活潑、態度大方、對教育另有一套見解的年輕女孩，或許是因為小婕念的大學是台北的學校吧！小婕的打扮非常的入時，跟社會大眾想像中的老師形象截然不同，是一位非常「時尚」的老師！

小婕原本有一位交往近三年的交往對象，兩人是在小婕實習時認識的，從實習到一起考教甄、男友去當兵一直到退伍，兩人的感情一直很穩定，甚至開始談到結婚的打算，也因此兩人開始計畫找房子，希望先買房子之後再結婚，但就在男友退伍並進入一間私校任教之後，小婕與男友的感情有了變化，因為兩人工作立場與想法的不同，爭執變多了，相處時間變少了，小婕也發現男友學校的一位女同事，常常主動與男友聯絡，讓小婕也不禁開始擔心男友是否與那位女同事有曖昧，在多重因素影響之下，小婕與男友的關係每況愈下，最後，男友要求與小婕分手，小婕也曾嘗試要挽回這段感情，但就在男友避不見面的情況下，小婕只能毫無選擇的被迫分手。

貳、故事開始—序曲

一、因露營而結識的兩人

因露營而結緣

小婕與男友是在高中的時候因為參加某高中的團慶而認識的，當時彼此對對方都沒有特別的感覺，也就沒有聯絡過，一直到畢業後實習那一年，參加童軍的基訓露營之後與男友才再度相逢，參加露營完之後不到三個月，兩個人因為互有好感而決定開始交往。就是原本在高中的時候，大概高二的時候，因為參加那個嘉義高中的團慶有認識，之後一直到大五實習那一年去參加童軍的基訓露營才又認識，然後…參加露營完大概三個月就在一起了(C01)！

在露營結束前小隊的人互留聯絡方式，那時小婕與男友也互相交換了彼此的 MSN 跟手機號碼，我們就是離開那個營區之前，小隊的人我們都有互留聯絡方式，就比如說 MSN 啊或手機(C06)。再加上露營回來之後，小隊隊員會互相邀約一起出遊，也因此更增加了與男友的互動機會。那時候可能露營完回來之後就是…露營的那個小隊會還蠻常約一起出去玩的，比如說可能去吃飯啊，然後因為我們很多人都是要考老師的，所以可能會約去拜拜啊，還有去什麼林內那邊玩這樣子(C03)!

一開始兩個人常透過網路聊天，而隨著與男友越來越熟稔，互動越來越密集的情況之下，男友開始主動追求小婕。剛開始是有比較在 MSN 上聊天，我們兩個人比較常，後來就是可能他比較主動這樣子(C06)!

男友的告白

剛開始的團體互動，促成了兩人有認識彼此的機會，私底下也開始有了比較頻繁的互動，而男方也表現得很積極，比如接送小婕、陪小婕回去台北返校座談…等，而在一次男友陪同小婕到台北返校座談，在回來的車程上，男友向小婕告白，並表明自己的心意。我們兩個比較會有私底下的互動，比如說我可能要來斗x什麼的，他會載我啊什麼之類的，然後有一次因為那時候要每個月回台北返校座談一次，他就說他要跟我回台北，就是回來的那個車程上，他就問我說要不要跟他在一起(C09)?

但小婕沒有在一開始時就答應對方，而是在考慮了幾天之後才答應與男友交往。大概兩三天之後才答應他(C10)!會答應男友是小婕在經過一段時間的相處後，對男友的感覺及印象都蠻不錯的，與男友之間也很有話聊，再加上男友的言談也讓小婕覺得蠻風趣幽默的，以及男友的體貼等等特質，都讓小婕覺得可以跟對方交往看看。當時是覺得他也還不錯，然後所以就想說…就是對他的感覺和印象都還不賴，所以就答應他(C11)。就會覺得跟他還蠻有話聊的，然後也覺得說他還蠻幽默風趣的，所以就覺得…就是至少剛開始相處的感覺、什麼印象都還不錯(C13)! 就是很會講話，然後還蠻幽默風趣的，而且就是他其實感覺上會對你也還蠻貼心的這樣子!比如說你要去哪裡不方便啊，然後

他就會主動提出來不然他載你啊什麼之類的(C21)!

二、男友是外貌協會會員?!

膚淺的男友?!

小婕跟男友從相識到相戀的時間很短，所以對男友其實還不是非常瞭解，但在一次與男友的電話中交談時，男友提及以前的歷任女友的外貌皆很漂亮；電話的內容，反正呢…反正他就是講到…我忘記是我提還是他提，他就自己講到說什麼，他覺得他以前的女朋友都還蠻漂亮的什麼之類的，你就是會覺得說從他的話裡面的意思，就會覺得說…還蠻膚淺的啊(C16)!

電話中的內容讓男友在小婕心目中的印象大打折扣，認為男友似乎很重視外表，而這些話題也讓小婕覺得男友的想法過於膚淺，因她覺得外貌跟內在都很重要，跟一個人在一起不應該只在乎外表而已，所以那次的電話交談也讓小婕有一點想與男友分手的念頭出現。那時候好像剛在一起不久嘛，可是變成說因為是從朋友到情人，可是剛在一起的時候還沒有說對彼此各方面啊，或者想法、什麼價值觀都非常的熟悉，然後在一起大概不到一個月的時間，就是有一次講電話的時候呢，他就是可能談到一些話題什麼，就會覺得原來他好像沒有在一起之前想像中說那麼好，會開始覺得他的想法就是跟一般男生一樣都還蠻膚淺的，就是非常的重視外表，非常的外貌協會什麼之類的，那時候就覺得可能要…有點再考慮說要不要繼續跟這個人在一起(C15)。

這也是第一次在相處過程中，小婕對男友產生較負面的感覺；可能第一次對這個人的感覺有比較不好的感覺出現，就是第一次就是那個時候(C18)!不過，雖然有那樣的念頭產生，但沒有真的對男友提出分手要求，畢竟那時跟男友的相處時間還不到一個月，對男友還不是非常瞭解，所以小婕決定與男友再繼續交往看看，並在過程中觀察男友的一舉一動，如果說這樣的感覺還是沒變的話，她再考慮向對方提分手!就不到一個月，可是我沒有真的提，只是內心有這個想法，可是我沒有跟他提，因為我會覺得說…就是會有這樣的想法，可是又會覺得說…畢竟我跟這個人的相處時間還沒有很長，就我還沒

有說真的說他到底是什麼樣子的，我也還不是說非常的清楚，所以就會…那時候的想法就是覺得有念頭，可是我會想說那不然就是我再觀察看看!就是再觀察他，之後如果我還有一直有這樣子的感覺的話，那我再提分手(C23)!

而之後的相處過程中，男友沒有再讓小婕有他很重視外貌的感覺出現，所以兩人的戀情才能夠繼續維持下去(96.8.14 訪談札記)!

三、男友的 social 功力百分百!

相似的家庭背景

兩人的家庭背景有許多共同點，而這也讓小婕覺得兩人之間的相處很自然，兩人均在鄉下長大，家中也都是從商，在家庭排行上都是老么，而且，在長輩的眼中，小婕與男友也都是家族裡最有成就的小孩之一!他也是個鄉下小孩，他住二 X，他們家就是做麻糬的，然後他有三個姊姊一個哥哥，然後他是最小的，他跟我一樣就是可能是家裡面小孩子算是成就比較好一點的，可能在長輩的眼裡我們算是…雖然不一定是賺最多錢啦，可是就是在長輩的眼裡我們算是成就比較好的(C137)!

善交際的男友

男友的個性很好相處，態度大方，交際手腕也不錯，所以朋友圈擴及各個年齡層，這樣的交際能力，也讓小婕對男友感到佩服。然後他的個性就是說他非常的可以跟別人 social，任何年齡層都一樣，幼、老、中、青，這是他最大的能力，就是非常的會跟人家 social，所以大家都會覺得說他非常的適合去從商，當老師真是太浪費了(C137)!

也因為他來往的朋友很多，也結交到各種不同類型的朋友，而他只要有機會認識一個新朋友，就會努力維持友好關係，他認為人生在世，總會有需要別人幫忙的時候，如果認識的朋友夠多、夠廣，當需要幫忙時，就能夠找到適合的朋友來幫忙解決事情，而這也是小婕覺得跟男友在一起最大的好處之一。他的身邊擁有非常多的朋友，各種不同類型的朋友，然後他只要去有機會去認識到別人，他都會想辦法說去保持到這條線，他

會覺得說以後你可能會隨時需要，有什麼地方有什麼方面需要幫忙的時候，他都會找得到有這方面的朋友去可以幫你解決這件事情，那這個也很重要是當時候我跟他在一起的時候，我覺得很好的一件事情，我覺得很多事…就是跟他在一起，就是我雖然幫他 handle 很多事情，可是我覺得跟他在一起也覺得說他可以幫我解決很多事情，這個是我覺得後來跟他在一起最大的好處之一(C137)。

但男友的人脈廣，同時是優點也是缺點，當他有困難時，能夠找到朋友幫忙解進，而朋友有困難時，也會請求他的幫忙，但就是因為男友重視朋友，以及愛面子、大男人主義的個性，讓他花了許多時間在解決朋友的困難，無形中也把一些不必要的事情攬在自己身上，這也是造成兩人後來的衝突原因之一。然後他的個性就算是比較大男人主義，他會很喜歡把很多的事情攬在自己的身上做(C137)。就會變成說例如說…我找你幫忙，然後他會透過他的朋友網去找別人幫忙!那相對的，他曾經求助於過別人幫忙的朋友，也會有事情要找他幫忙的時候，那你知道這就是一種循環，那我覺得說同時是他的優點也是他的缺點，會造成我們兩個之後有吵架的原因就是在這邊(C139)。

四、甜蜜戀情期

男友當兵報效國家去!

小婕與男友在決定交往沒多久之後，就面臨實習結束，準備考教甄的情況，那時兩人一起念書準備考試，互相幫忙，也讓兩人的感情更加親密；就是一剛開始的時候，兩個人準備考教甄，然後就會變得可能…比較互相幫忙(C48)，可惜的是小婕順利的考上教甄，成為公立學校的正式老師，而男友則因沒有考上教甄而面臨到兵役問題；因為他去當兵之前，就是那一年第一年時候，我們一起考教甄，可是我考上他沒有考上(C57)。

聚少離多的日子

那時兩人交往還不到一年，男友即入伍當兵，不過，兩人的感情並沒有因此受到影響，反而因為聚少離多，更加珍惜兩人之間相處的時間，談戀愛的感覺很好，因為有一

個人可以依賴、可以付出，可以是一個人，也可以是兩個人；兩個人，可以因為對方而勇敢，也可以因為對方而讓依賴成了一種習慣。但，相對的也會失去些許的自由；因為必須顧慮到對方的感受，有時也必須在想法上做出妥協或讓步，但正值濃情密意時期，所以的負擔都是甜蜜的；因此男友當兵的那段期間，兩人的感情反而更加甜蜜。去當兵的話就是變成說，因為聚少離多，所以會比較容易珍惜可以相處的時間(C48)。而且那時候也會因為聚少離多，反而感情會比較好，因為兩個人就會知道我們可以在一起的時間就是不多，然後就會比較珍惜兩個人放假可以在一起的時間。那時候感情反而比較好(C182)!

唯一在當兵時期，兩人比較常會遇到的問題，就是男友在當兵時的放假時間分配，因為當兵的關係，放假時間很有限；因為可能平常當兵放假就是比較固定只有六日兩天，對啊!就是放假時間就是有限的這樣子(C49)!所以男友放假時，小婕希望男友能夠陪在她身邊，但另一方面，男友的家人也希望他能夠回家陪他們!那唯一在當兵可能一個比較…另外一個適應就是說，會變成要去溝通說比如說他跟我相處，或者是他跟他家人相處的時間這樣子而已(C48)!

因為小婕的生活重心放在男友身上，平常她在工作，男友在當兵，兩人相處時間只有在男友放假時，但男友卻不能全心全意陪她，還要陪他的家人及朋友，這讓小婕覺得不太能接受，自然心中就會有所埋怨。就像可能當兵那時候，就比如說像我剛剛有講說可能是他一剛開始會花太多時間在陪家人，就覺得他都沒有時間陪到我，因為他放假時間就是這麼多，然後你要想說…女生嘛，就是會等他放假，想說可以在一起，可是他卻時間也是被瓜分到要去陪他家人或偶爾要陪他的朋友之類的(C181)。

所以兩人在男友當兵這段期間的相處時間，常要去做一些協調；一剛開始比如說他可能會想說如果放假要回家之類的，可是當然你還是會希望說他會抽時間陪你，所以還是要協調一下說，比如說他什麼時候就回家，什麼時候就陪你這樣子之類的(C50)。而兩人協調出的結果，就是平均分配男友的時間給家人及小婕；男友一放假就先回去陪家

人，之後再到小婕家裡去陪她，隔天男友要回軍營之前，會先去陪小婕，之後再回去軍中，有時兩人也會出去玩而在外過夜。星期六的話他就是先回家嘛，然後他可能就是回家之後，有時候會到西x找我啊，然後他之後再回家，然後禮拜天我們就可能中午過後就先回來斗x，然後他再回軍營這樣子!或者是偶爾就是可能就出去玩就沒有回家這樣(C51)。

默契十足的兩人

在交往將近三年的相處時間裡，有兩年半左右的時間，兩人的感情非常甜蜜，很少產生爭執，彼此都覺得與對方相處的感覺非常自然，也非常契合，不管是在個性、想法、觀念、興趣…等各方面都不謀而合，很有默契，甚至雙方都有一種遇到最合適對象的感覺，也因為兩人對事情的看法及意見常常都很一致，所以在交往過程中很少有需要彼此妥協或互相遷就的地方。我們真正交往算是真的還蠻順利，而且感情都一直還蠻好的時間，至少大概有兩年半的時間，那段時間裡面，跟對方相處會覺得很自然，然後就是私底下我們可以玩得很high啊、很瘋啊，或者是說個性、想法各方面都非常不謀而合的，其實我們兩個都會有這樣的感覺，就覺得我們怎麼可以遇到跟自己這麼match的一個人，我們兩個的想法或意見真的是不謀而合；所以那時候也不用經過太多的溝通，我去妥協你的，然後你來妥協我的，其實真的都沒有耶!所以那時候其實我們還真的蠻沒有什麼大事件可以吵架的(C178)。

在男友當兵中後期的那段時期，兩人經過將近兩年的相處之後；大概差不多就是他當兵中間之後那段時間，可能就是我們交往一年多快兩年的時間吧(C73)!彼此的感情一直很好，在兩人感情越來越穩定的情況下，再加上相處感覺也一直很不錯，雙方開始有認定對方的感覺，也有想與對方共度一輩子的念頭，所以在談話中慢慢會談到結婚的事情，兩人並開始規劃攜手共度未來。後來感情比較穩定之後才會慢慢比較有那個感覺，兩個可能就是覺得對方都還不錯，然後有認定對方，才會慢慢提到說以後會結婚，一開始其實並沒有以結婚為前提而交往的，是到後來才慢慢自然發展成這樣(C72)!可能在

一起大概兩年之後，就會知道說其實是已經認真在講，而且是真的兩個人會互相規劃以後要走的路的未來(C74)!

五、未來的藍圖

先訂婚，再結婚

其實男友的爸爸在他去當兵之前，就很希望兩人能夠先訂婚，甚至在男友退伍之後，瞞著小婕及男友派人到女方家裡提親，只是那時小婕的媽媽在沒有心理準備的情況下，沒有答應男方的提親，但其實雙方親友都知道兩人結婚只是早晚的事情而已!像他的阿姨什麼的，也都會覺得說我們兩個要結婚了，我媽媽可能也會這樣子覺得，只是說不會是這麼快，但是就可能知道說我們兩個以後可能就是會結婚、會在一起。然後他家人也是，因為他爸爸其實在他當兵的時候就一直很想我們兩個訂婚，然後之後他退伍之後，他自己【男友爸爸】有派人去我家提親過，然後是我媽媽跟我說的，就是變成我們兩個當事人不知道，可是他爸爸其實已經有派人去我家提親過，做了這個動作了(C91)!

也因為兩人在心中彼此有默契要共度未來，所以在言談之間開始會去規劃未來藍圖，在男友退伍之前，兩個人面臨到的就是男友未來的職業選擇，何時結婚比較適當，婚後住哪裡好…等等的問題，最後共同討論出的結果就是男友先到私校任教，半年之後兩個人一起買房子，再一段時間之後等男友工作比較穩定了，兩個人就先訂婚再結婚；那時候其實我們有在規劃了，那時候我們的講的計畫是說他先去學校，然後可能就是半年之後我們先買房子，之後半年等男方比較穩定之後，我們就是先訂婚，然後之後再結婚(C94)。

結婚前先買房子

小婕希望婚後能夠有一個獨立的家，可以不用跟對方的家人住在一起，但可以接受選擇一個離他們家比較近的地方居住，也因為小婕的工作地點距離男友的家跟小婕的家

都算蠻近的，所以兩人達成的初步共識就是在小婕的工作地點買房子。我會希望說婚後我不要跟他的家人住在一起，那可是我可以接受是我們兩個可以選擇一個離他家很近的地方去居住，然後因為我已經是在斗 X 工作了，然後所以那時候我有先跟他講說，我希望就是如果以後我們要結婚，我們可以先在斗 X 買房子，然後我就覺得說，那他要回他家，或者是回我家，其實都是很近的一個地方，所以其實雙方都是還蠻方便的(C47)!

在男友進入私校任教之前的那段期間，兩人密集的看房子，希望先買完房子之後再結婚，因為小婕希望婚後兩個人可以搬出來住，而不是跟對方的家人一起住，而先買房子的舉動是因為小婕覺得這樣才能保障婚後兩個人可以住在外面。那時候我們有先講好說，就是先看大概半年的時間的房子，然後也利用這半年的時間，就是可以先存付房子的頭期款，之後就是再結婚，因為我希望可以住外面，所以我會希望說可以先買房子，會覺得說對我比較有保障，我可以確定說婚後你真的答應我說可以兩個人住外面，而不是去住公婆家這樣子(C71)!

男友的未來出路

因為兩人在決定交往時，已經大學畢業之後出來實習，緊接著就面臨教師甄試，要踏入社會工作，跟學生時代單純談戀愛的感覺是不一樣的；就是可能剛好卡到說我們都是畢業之後才交往的，不是說我們兩個都是以學生的身份的時候才開始交往的(C68)! 所以兩人交往到後來，大概男友即將退伍之前，兩個人開始會去考慮要不要結婚的問題；因為我們都已經是實習然後出來工作之後，然後又繼續交往，當然會比較牽涉到說你以後要不要結婚的這個問題(C69)!

也因為雙方有計畫要結婚，所以會一起討論及規劃兩個人未來要走的路，首先會面臨到的問題是，男友退伍之後要從事什麼工作?雖然他也擁有教師資格，但在實習那一年的經驗，男友覺得他自己不是很適合老師這項職業，有點考慮要從事其他職業。他那時候他就是已經決定說他其實不是很想走老師這條路，因為他覺得他去實習那一年的時候，他覺得老師好像並不是最適合他的行業，所以他那時候就有一直在考慮說要走其他

的路!那只是因為你剛當兵進去，離你退伍未來你還要面對找工作還有一段時間，然後所以就是會變成到可能到他當兵中間以後，我們才會比較去注意到這個問題(C57)!

當老師 vs.從商?

男友覺得他的個性適合從商，身邊友人也認為他從商會比當老師適合，所以男友其實是有考慮想要從商的。他會覺得說他個性方面，他其實還蠻適合去從商的。就他自己啊，或者是像他的朋友，也都會覺得說他其實也還蠻適合…去從商會比當老師合適啊(C58)!

其實男友在退伍以前，有上網尋找工作機會，但因為男友大學所念科系是地理系，在社會上很難找到相關的職業，也很難找得到起薪比教師高的工作；一直到他快退伍之前，他有先試著上網去找就是比如說人力銀行去登錄其他工作，然後去看啊!但是就是會發現說他可能自己本身念的科系，然後跟他現實生活當中，沒有辦法找到說一開始出來就是比老師還要好的工作啊(C51)!

男友的交際手腕好，口才也不錯，適合去從事靠口才工作的職業，比如說像出版社的業務員，但起薪也比老師來得低，且他對於當業務員的意願也不高。因為你可能一般的行業就是出去的話你起薪可能都兩萬多，可是你至少要當老師你起薪就可能三萬多之類的啊(C52)!因為他如果真的要出去，要找到相關的其實還蠻難的。那像這種科系你出去另外找你可能就是…其實最多工作可以找就是當那個 sales，可是 sales 其實起薪也都不高啊!就是要看你的業績這樣子，就變成其實你的工作狀況其實也算是會不穩定啊!然後他那時候是說他其實他也不是很喜歡當 sales(C61)!

男友也曾想過繼承自己的家業，但他的家人反而不希望他接手家中事業，因為家人認為他好不容易念到大學畢業，如果到最後還是接手家中事業，那何必念到大學畢業?!不是辜負了大學學歷嗎?他本來也是好像有想說他要接手他們家裡的工作這樣，到後來變成說他媽媽比較不是很希望他接家裡的工作，因為覺得他都已經念到大學畢業(C52)!雖然經商所賺的錢會比教師的固定薪水多，但畢竟老師的薪水及生活比較穩定，所以也

希望男友能夠繼續考老師。鄉下的長輩還是會希望說，當然還是覺得你當老師總比你去
做麻糬好，雖然說你可能做麻糬…那種做生意會比你當老師賺得多，可是家長還是會希
望說你工作會比較穩定(C53)。

家人的希望、現實的考量，再加上小婕的家人及小婕本人也希望他能夠當教師，因
為那時雙方家長已默許兩人的婚事，所以小婕的家人也希望他能夠擁有比較穩定的職
業，才能夠放心兩人結婚；一方面就是其實我媽媽那時候有暗示他也希望說他可以再
考，然後因為那時候其實我們已經有點算是…雖然沒有說有求婚的動作，可是其實兩個
人有比較明白知道說就是可能等到他退伍，然後有工作、穩定之後，我們兩個就是應該
會結婚(C62)。

且小婕那時已是正式老師，工作也將近兩年了，如果男友也當上正式教師，兩個人的
作息及時間才能夠互相配合，生活步調也會較為一致；你如果未來就是真的要結婚的
話，提到現實的考量上其實兩個人的生活步調，要能夠配合還是會比較好一點點啦(C62)！
所以在多重因素考量之下，男友最後決定再繼續考教師甄試！

參、感情變奏曲

一、男友進入私校任教

一邊教書一邊準備教甄

因為男友退伍時大概是年初左右，而教師甄試的時間大約是在六、七月之間，男友
本想說利用這半年的時間好好準備教甄，但就在他準備考試期間，打聽到一間私立學校
有缺額，在與小婕討論之後，決定先進去私立學校任教，再一邊準備教甄，等到七月中
左右再去考公立的教師聯招；他退伍是年初退伍嘛！他是到那個快接近暑假那時候才去
【私立學校】的！所以大概，就是他那半年他就是先準備考教師甄試，之後才決定說先
去私立報到，然後七月中再去考公立的教師甄試的聯招這樣子(C65)！

兩人當初的想法是認為，如果考上公立學校，就能夠成爲正式教師，萬一沒考上，至少可以先留在私立學校任教，等於是多了一個保障；可是他在考之前，他就是有先去打聽到說有私立學校有缺，那他就先去，他那時候是想說先進去私立的學校，然後等那個公立的考的時候，他就再去考，那如果說幸運的話考上公立，那他就去公立學校，那沒有至少他這一年還有私立的學校可以先待(C63)。

男友的抉擇—放棄考公立學校

原本兩人計畫好他先進去私立學校教書，之後再報考公立的教甄聯招，但計畫永遠趕不上變化，就在考試前一天，私立學校的校長查到男友報考教甄聯招這件事，主任並打電話給他，希望他能夠放棄考公立學校，跟男友同時期一起進去的新老師們，也都接到相同的電話!因為可能私立學校都會有很多那種觀念就是老師有進去，可是私立學校都會知道說老師還是都會出去考公立學校，那所以他們可能就會去查資料這樣子!因為他們學校其他跟他差不多新進去的老師，也是都有接到同樣的電話，不是只有他(C66)!

面對這樣的突發狀況，兩人擔心如果不顧學校意見，仍然堅持參加教甄聯招，可能存有一些風險，萬一沒考上，還能夠回到私校任教嗎?就算回去之後可能也會面臨到隔年接不到聘書的狀況，再加上，男友比較傾向於教高中生，他任教的私校是一所完全中學，所以國高中部兼有，如果他繼續留在私校的話，就可以教高中部，所以兩人經過討論及協商之後，男友決定繼續留在私立學校磨練一番，等到有機會且時機成熟時，再準備考公立聯招!後來只是因為變成說他那時候去報到私立之後，然後在要考公立的前一天，那個學校的主任打電話給他，希望他放棄不要去考，因為就是學校知道他們有報，就是希望說他們放棄不要去考，然後就是徵詢意見啊!那時候就有問我說，那我到底覺得…他要不要去考?因為就是變成你要去冒風險，如果你去考了，然後到時候沒考上，你要回那個學校好像也不好，或者是說你沒考上，你之後回那個學校，你搞不好隔年你也接不到聘書，他也覺得說他比較想要教高中，所以就決定說反正他就是先去私立，因為他去的那個私立學校是完全中學，國高中都有，那所以他也可以教高中，那時候是想

說那他先去私立磨幾年，之後等公立高中有機會時候，他再出來考高中這樣(C63)!

工作價值觀大不同?!

但也因為男友繼續留在私校任教的關係，兩人之間的衝突越來越多，主要原因是兩人工作環境的不同，小婕在公立學校，男友則在私立學校，這樣的差異，導致彼此的價值觀及工作理念不太相同，男友覺得小婕無法體會他在私校的立場及工作場域的辛苦，此後兩人因為男友工作關係，時常發生爭執，在衝突日益增加的情況下，也種下了兩人關係開始惡化的因。就是從他那時候確定進去私立高中，然後因為我是在公立的學校之後就比較有衝突!他會開始覺得說，因為我們兩個，一個是公立一個是私立的學校，可能一些你在工作上面的價值觀或理念會是不合的，就會開始有越來越多的衝突產生(C29)。

男友進入私校任教時，除了教書，並兼任訓育組長一職，而私校為了提昇升學率，還規定學生晚自習，男友一個禮拜中有三個晚上得去幫忙看自習，偶爾六日也要輪流值班。因為他一進去就是接組長，然後私立學校又是晚上要看晚自習，所以他平常已經是禮拜一到五三個晚上要看晚自習，有時候他們組長到後來又要六日可能要輪著去值班什麼的(C30)。

在工作量如此大的情況下，相對地，男友能夠陪小婕的時間也就越來越少!而這些情況，小婕在一開始也能夠體諒男友想要在事業上有所衝刺的心態，畢竟男友才剛當完兵出去工作，當然希望在工作上能有較出色的表現；我覺得是因為他男生又是第一次出去工作，可是我已經工作兩年了，他是當完兵才剛出去工作，然後以男生的狀況來講，他可能會很想要好好的在事業上有所衝刺，或者是有所表現(C34)。剛開始會，他有跟我說過他想要就是在工作上有好表現，我也可以同意，比如說我們就有協調好說：好!我可以同意你一個晚上就是比如說你要看三天的晚自習!這個之前我們都有討論過(C36)!

但小婕不能接受的是，男友常爲了力求表現，會把太多事情攬在自己身上，小婕覺得男友才剛到一個新環境，也仍在適應階段，又兼任行政工作，本身工作量已不小，且對於本身工作也還未上手，卻一直有新的工作且是跟本身職務沒有直接相關的落在他身上，例如學校的童軍團老師希望他可以幫忙露營活動的準備及帶領學生，小婕卻不希望他去幫忙，原因是小婕擔心男友答應以後，這類的相關活動以後可能會變成由他負責承辦。因為他是訓育組長，有一次他就說什麼他們學校的童軍團老師就是希望他可以幫忙，就是有一次的露營活動，可能幫忙帶學生什麼之類的，就是利用六日的時間，那時候我就一直阻擋他不要去，我的理由是因爲我覺得他剛進去一個新的環境，他的工作量大，而且他還不適應，沒有必要一次短時間之內就把所有的事情都攬在身上，可以一步一步來，就是這件事情是可以不用這麼急著攬在自己身上做，而且那個學校童軍團裡面原本就只有一個老師在帶團，我就會覺得說如果你現在一剛開始進去就答應了，我會很怕說這個事情以後又會變成落在他頭上，我有跟他講清楚原因，希望他可以不要去 (C30)。

二、關係的惡化

關係惡化的開始

一開始男友也贊同小婕的看法，並答應她不去幫忙，但後來卻又反悔了，並一直跟小婕談到這件事，希望說服小婕同意，答應讓他去幫忙，但以小婕的立場而言，她覺得男友平常上班時數長、工作量又大的情況下，已經很少時間可以陪她，如果他假日又答應帶童軍團，那兩人相處時間就又被剝奪了，於是她也很堅持她的想法，就在雙方無法達到共識，又都堅持己見的情況下，兩人到最後在溝通時態度跟口氣就變得不太好，兩人之間的關係開始走向惡化!一剛開始的時候他就是跟我說：好!那不然他不要去好了!可是到後來他又會跟我提，意思就是他可能想去，可是我還是覺得說他不要攬在身上，而且我會覺得說他平常上班日都已經這麼忙了，然後六日可能他又要回家，然後又偶爾要被 call 上班然後就要回學校，現在你又假日要去帶團，覺得他根本都沒有什麼時間，

而且你會覺得說到後來他進去工作之後，根本也沒有太多的時間可以陪你!所以到後來這個是一個比較主要的衝突，因為我也會生氣，我就已經跟你講過我的想法，我不想要你去這樣子，然後他又會一而再再而三提出來，就變成到最後雙方的態度跟口氣就會變得不好(C30)!

小婕並沒有干涉男友工作的意思，她覺得兩人的關係已不只是男女朋友關係，而是已有邁入婚姻的打算，在做任何決定時，應該要互相溝通協調，並顧慮彼此的感受，兩人共同協調出雙方都能接受的結果。干不干涉像有時候我會覺得說，比如說我們在一起到比較後來的時候，你在做一些決定的時候，你也是真的必須要顧慮到對方的感受!然後，像有時候我要做什麼事，我也是會問他，那他不希望我做的事情的時候，就是會想辦法去適當去做溝通(C37)!

其實小婕是心疼男友的狀況，她覺得男友太心急了，因為他任內的工作自己也還在摸索當中，如果再加上帶團，她擔心男友負荷不來，也心疼他剛進入私校工作就忙得昏天暗地的樣子，所以她覺得男友很需要時間讓自己休息、放鬆一下；我覺得他那時候真的是太忙了，就是有點忙到那種昏天暗地，他就是早上大概六、七點就要出門去學校，然後他可能忙到都十點、十一點才回家(C37)!他中午又都沒有休息，當時候我真的是覺得說他太忙太累了，我覺得他需要給自己一點點的時間休息(C38)。

所以小婕不是不答應男友讓他去帶團，而是希望男友能夠放慢腳步，不要操之過急，等男友對於自己任內的職務比較熟悉，過一段時間之後，例如下學期或隔年再去幫忙帶領童軍團，才不會讓自己處於蠟燭兩頭燒的情況。就這件事【帶童軍團】，因為我覺得不急啊!他組長的很多事情他根本還沒有上手，他根本不用這麼急著要做這麼多的事情(C31)。我不是說永遠都不能做這件事，當時候我有跟他講說：你可以之後比如說等你工作上手，比如說一年了，隔年了，你再去接這些事情也不遲，因為那不一定是你份內的工作，你可以去協助沒有錯，可是你可以跟那個老師去溝通一下說至少下個學期再去幫忙啊什麼的，我是覺得說不用急於一時(C38)!

力求表現的男友

但以男友的立場而言，他認為在私校任教，如果在工作上沒有良好表現，很有可能隔年即不被聘用，所以只要有機會就力求表現，希望能得到上司賞識，就在男友工作忙碌的情況下，兩人之間的相處互動時間相對就減少了!而這樣的情況，讓小婕感到難以適應，原本與男友相處極為甜蜜，自從男友進入私校忙於工作之後，兩人互動的時間及次數都減少許多，這讓小婕有種被冷落的感覺，內心甚為失落。他就會覺得說他在私立學校他就是要表現的很好，才不會被踢出去什麼之類的，可是那相對的就是，你會覺得落差太大，你突然之間就是好像說被冷落什麼之類的，而且兩個人真的是你可以真正好好相處的時間就真的很少(C34)!

因為兩人相處時間變少，再加上那一陣子常因為男友的工作意見不合，兩人之間的氣氛顯得有點緊張，常因為一點小事就發生爭執，吵架的次數也變頻繁了，而男友因為擔心小婕對他工作的事情持反對意見，有些事情開始會隱瞞小婕，但敏感如小婕，她不僅感受到了，也發現她與男友之間的距離似乎越來越遠，關係也從以往的濃情蜜意到現在的猜忌懷疑，更種下了兩人分手一個很重要的因。其實後來有一陣子就變成兩個人的關係還蠻...也不是說冷淡，就是關係已經有點不是很好了!就會覺得說他自己可能也會覺得說可能有一些事情，他跟我講我都會不同意什麼之類，他就比較會覺得說他選擇不要跟我講，然後你就會明顯得感受到兩個人的關係不好，因為既然只要有一個人開始不把話說出來的時候，其實那個感覺就是有差，其實都是可以感覺得到的。到後面可能就是覺得你關係變不好的時候，就很容易因為一點點小事情就吵架(C41)!

男友啊!請給我多一點時間!

除了男友進入私校工作，兩人因工作理念不合及男友工作太過忙碌，導致兩人爭執不斷以外，還有一個造成雙方爭吵的原因，就是男友的重朋友及愛面子；男友的人脈很廣，且各類型的朋友均認識，當他有困難或需要幫助時，總找得到人幫忙，相對的，他曾經請求幫忙的朋友，有需要時也會找他幫忙，所以男友常為了處理或幫忙解決朋友的

問題，而忽略了小婕!例如說我找你幫忙，然後他會透過他的朋友網去找別人幫忙!那相對的，他曾經求助於過別人幫忙的朋友，也會有事情要找他幫忙的時候，那你知道這就是一種循環，那我覺得說同時是他的優點也是他的缺點，會造成我們兩個之後有吵架的原因就是在這邊，他就是會變成說他很喜歡去幫人家解決事情，就是會覺得說這是他的人際關係，他的人脈這樣子，也會覺得說他的朋友很重要(C139)。

在男友的心目中，朋友與家人也佔有一定的分量，所以他也會花時間來經營他的朋友圈及與家人多一點時間相處，無形中能夠陪伴在小婕身邊的時間又被瓜分掉了。他也會希望說可以有他很多的時間去跟他的朋友、家人相處，所以後來我們也常吵架的原因就是變成時間不夠分配。那或是有時候就有可能會衝突到他的朋友，那甚至於到後來他的工作跟他的家人這樣，瓜分他時間的東西越來越多了(C139)!

也因為這樣的情況，讓一直在身旁陪伴著男友，卻又被忽略的小婕覺得越來越無法忍受，也開始對男友有所抱怨，因為她認為男友似乎對於兩人的感情已經發展到一個比較穩定的狀態，反而不是很用心經營兩個人之間的感情，而將心思放在經營他的事業、人際與家庭，但對小婕而言，即使兩人的感情再怎麼穩定，還是應該用心對待彼此，而不是用一種理所當然的態度來看待兩人之間的感情。因為我會覺得說他可能到後來就會覺得我就是在他身邊，然後我覺得他就是會認定說我就是不會拋棄他，我不會離開他，所以他就會很放心的去經營他的家人啊，或者是說他朋友這一塊，那我覺得說到後來還是會覺得有一點點會因為這件事情，會跟他發生一些口角上的爭執什麼之類的，因為你會覺得說你當然你在談戀愛嘛!又不是說已經結婚到老夫老妻了，你當然還是會希望說你可能你自己有空閒的時間，你會希望對方可以抽時間來陪你(C139)!

小婕認為男友貪心的想要兼顧好每個層面，但卻無法面面俱到，到最後反而忽略了最應該要去珍惜及維持的感情，也因此兩人到後來常會因為男友的時間不夠分配而吵架。因為我後來就跟他講一件很重要的事情，我就跟他講說：我覺得你想要抓住擁有的東西太多了!那反而有的時候你會去失去到說，什麼是你真正應該去珍惜跟維持的東

西，你反而會去忽略掉(C139)。

三、變調的戀情

男友毫無預兆提分手?!

那時的小婕常處於一種矛盾的情緒當中，她不知道人與人之間相處的距離，要怎麼樣才能計算的剛剛好? 太遠，容易變的疏離，不過卻因為相處時間有限或得來不易反而珍惜；太近，可以常常在一起，不過卻因為常覺得見面時間多反而忘了要去珍惜。男友當兵時，兩人因為相處時間有限、聚少離多，反而因為珍惜而減少了許多爭吵，總覺得能在一起就很幸福，不要讓爭吵而浪費這些時光，也很珍惜這段感情，雖然兩人相隔很遠，但心的距離卻很近；一直到男友退伍之後，為了準備教甄而住在女友的住處，兩人的距離近了，相處的時間變多了，想要的也更多了，就忘了珍惜的感覺，反而讓爭吵填補了不少時光，怎麼樣才能有剛剛好的距離?我也不知道是不是因為我們後來有住在一起的關係，因為就是他退伍之後，他為了要準備考試，我有跟他講說他就是先住我這邊，我去上班的時候，他就是去圖書館念書，他就不用這樣來回奔波，可是我會覺得說那時候他退伍到進入私校的那半年，我們兩個相處上也都算是還蠻甜蜜，都還蠻ok的，雖然也是每天見面，可是我們也都會比如說他可能念完書回來，我下了班回來，我們也還是會有一些互動(C183)。

彼此的感覺產生改變，是從男友進入私校工作開始，因為工作時間很長，再加上男友的事業心很重，想追求的事物很多，兩個人雖然住在一起，相處時間卻變少了，也忘了當初珍惜的感覺，心與心的距離變遠了，反而讓爭吵填補了兩人相處的時間，小婕形容那時兩個人雖然相處在同一個空間裡，但是心靈上的交流卻沒有了，感情也沒有以往的甜蜜。是一直到說他去工作之後，會覺得雖然住在一起，可是互動變少，就會變成說他工作要很晚回來，他可能回來的時候，我可能差不多要睡覺，因為畢竟大家都要早起要工作啊!就會變成說兩個人雖然是相處在同一個空間之下，可是反而沒有什麼互動，就覺得是兩個人躺在同一張床上一起睡覺而已，反而那種心靈的互動，或者是兩個人可

以好好聊天的時間啊，比如說可能抱抱也好啊，牽牽手也好的那種互動的感覺，我覺得反而就沒有了(C183)!

雖然那段時期兩人爭吵的次數很頻繁，但之後就會和好，且男友一直給小婕感覺兩人之間沒什麼大問題，只是有一些事情彼此的意見不合，等那些事情解決之後，兩個人還是會攜手走向紅地毯，也因此，小婕雖然隱約覺得不安，但男友表現出的態度讓她覺得是自己多疑了。一直到分手之前，他突然跟我攤牌講清楚之前，他還讓我一直覺得說我們兩個會結婚，我們兩個沒有什麼問題，我們還是會繼續走下去，只是我們兩個可能現在還在吵架，只是我們吵架的事情還沒有解決(C154)。

但就在小婕還在編織著兩人美好的未來時，男友卻在一次吵架當中，對她提出分手，原因是男友認為他跟小婕在個性及想法上有許多差異，他覺得已無法再跟小婕繼續交下去，但這樣的理由讓小婕感到無法接受，因為兩人交往至今已快三年了，不會到現在才有個性不合或想法不同之類的問題產生，這讓小婕的心中充滿疑惑。男方的說法是他覺得跟我一些個性或想法上面，很多都不一樣!所以他想要分手，可是那時候會覺得說，我們都已經在一起這麼久了，都已經快三年了，然後你現在講這種問題，你會覺得這種問題不是一天兩天的事情，如果你個性不合或者是想法不同什麼之後，不會是在你交往了這麼久之後才會發現這些問題(C75)。

男友提出分手的要求，對小婕來講宛如晴天霹靂，原本已經計畫要結婚的兩人，甚至男友在分手前幾天，小婕與他一起出席他同學的喜宴時，還跟他同學宣布兩人明年即將結婚的消息，但事隔不到一個禮拜，男友卻突然說要跟她分手，且在事情沒有交待清楚的情況下，男友在他認為已經跟小婕分手的第二天，就搬離了小婕的住處。對我來說是非常突然就說分手啊!在我們…他想要跟我分手的前幾天，我跟他一起去參加他同學的喜酒，他都還會跟他同學講說，我們兩個明年就要結婚了!可是後來回來沒多久，才不過一個禮拜的時間，他就突然就…我也不知道到底是什麼原因讓他下定決定要跟我分手(C77)。因為其實對我來說是真的很突然，你想說一個都跟你很好的人，然後可能

只是偶爾吵架、鬥嘴，還一直跟別人講說我們兩個明年要結婚的，然後就突然之間就下定決心，然後也沒有講得很清楚，然後突然之間就這樣子離開，就這樣子沒了(C79)!

避不見面的男友

小婕覺得男友並沒有將整件事情交待清楚，他提分手的理由之一是對小婕沒有愛的感覺了，沒有辦法繼續跟她交下去；還提到彼此工作環境不同，以致於彼此工作理念也不甚相同，還有彼此在個性相處上也有問題…等等，所以他覺得兩人已無法繼續牽手共度未來，但當小婕詢問男友的意思是否為分手時，卻又不正面回應，小婕直覺認為事情並不像男友講得如此單純，但男友卻從此避不見面。從頭到尾他都沒有跟我講得很清楚說他要跟我分手!他只是就一直在跟你講說，他覺得沒有辦法…對我已經沒有感覺啦!然後就是會覺得說我們兩個因為工作環境，他在私立我在公立，我們兩個工作上想法不一樣啊!或者就會覺得說我們兩個可能在一些個性上面會不和，然後他就覺得我們沒有辦法再繼續下去，可是當我問他說：那你意思是我們是分手嗎還是怎樣?!男生也都不會回答，然後一直拖拖拖就是可能…到他跟我講的那天晚上之後，我就會電話跟他聯絡，因為我覺得就我而言事情沒有真的結束，因為我覺得話根本沒有講清楚(C77)。

小婕在男友認為分手而搬離她的住處之後，試著想要與男友聯絡，但男友卻不願意與小婕見面，只以電話與小婕聯絡；剛開始小婕心急得想要挽回這段感情，用盡各種方法，希望男友能夠回心轉意，後來經過朋友的開導，小婕的情緒已較為冷靜，她只希望能夠釐清楚事情的真相，也希望兩人能夠當面把話講清楚，並透過男方的好朋友跟男友聯繫，男友最初也答應說要當面談，但卻遲遲未與小婕聯絡，一直等到小婕主動與他聯絡，才跟小婕坦白他沒有勇氣面對她，兩人只好於電話中將事情談清楚，至此兩人確定分手!對小婕來講，但也是一個解脫，至少終於有了個明確的結果，雖然一切都來的很突然，逼的她不得不接受。那段時間可能就是打電話，前一個禮拜就是先打電話，然後第二個禮拜就是可能跟其他朋友聊過之後，就是想要讓自己先冷靜一下這樣子!因為我覺得我那時候會很急著想要挽回這段感情，我就是一定想要想辦法讓他回心轉意，後來

第二個禮拜比較冷靜，其實到後來我只是想要把事情講清楚，我想要釐清事情的真相，然後兩個人講明白，那時候我最希望的解決方式是我希望他可以當面跟我講清楚，要分手還是要繼續什麼的，就是有透過他的好朋友去跟他講，然後他也都說好，說要當面跟我談，他會自己找時間，可是他一直都沒有主動跟我講，然後我打電話給他，他後來才又自己講說，他沒有勇氣面對我，所以我們最後一次就是在電話裡面，也是由我主動跟他講清楚，然後我就是跟他講得很明白，那所以我們就是分手這樣子(C77)!

分手的真相

小婕在男友提分手時，直覺認為男友想要分手的真正原因，是他與學校女同事有曖昧，但這也只是她的猜測，因為男友堅決否認，在男友抵死不承認的情況下，她也無從證實起，而且當下她也沒有勇氣去承受事實的真相；當時我有懷疑他跟學校的另一個女同事就是有曖昧關係，只是當下男生不承認，那只是事發過後，因為當時分手當下我也沒有勇氣去證實，只是猜測(C76)。

雖然她內心強烈懷疑男友堅決分手是因為那個女同事，但那時候她仍選擇相信男友沒有背叛她及這段感情，於是極力嘗試與男友溝通他認為的兩人相處問題，希望男友再給彼此一個機會重新經營這段感情，但男友卻認為在兩人把話講得這麼直接、坦白的情況下，很難再重新開始，仍堅持與小婕分手，而小婕只能在傷心欲絕的情況下，毫無選擇的被迫分手!我是沒有選擇的，我沒有選擇的餘地，他就是堅決要分手，因為我那時候我還是選擇相信他當時是沒有背叛我的，雖然我的內心裡面有懷疑，可是我還是選擇相信他，那我就試著去跟他溝通說，我們兩個在吵架他講的說我們兩個相處之間的問題，我有試著去跟他溝通，我有再跟他講說：希望就是問題都講清楚、講明白之後，那我們可不可以給彼此一個機會就是我們重新開始。那他就是覺得說沒有辦法!他就是覺得說他已經跟我把話講白了，他沒有辦法繼續跟我走下去了!所以不是協議分手，是我也沒有得選擇(C78)!

小婕在分手之後，越想越覺得懷疑，她認為真正的原因絕不是兩人之間相處的問

題，到底是什麼原因讓男友下定決心結束這段長達三年的感情呢？不論當時男友給她的分手理由是實話或藉口，她都想證實自己的猜測是否屬實，即使她的內心早已有答案，她仍不願正視心裡的声音，擔心自己無法承受真相，於是小婕在做好心理準備，情緒較穩定之後，主動與男友的好朋友聯絡，希望瞭解事情真相。後來他的朋友我也有認識，那當然他會跟他的好朋友聯絡，那其實我那時候還是會想要知道事情的真相，無論當時他給我分手的理由是什麼。所以後來我覺得我自己的情緒比較穩定之後，我覺得我可以接受事實，其實我自己已經做了一個心理準備，因為我大概知道事實的真相是什麼，可是我還是想要確認這件事情，就是等我做好心理準備之後，我主動去問他的好朋友的(C83)。

果然從朋友口中證實事情真相並非如男友所提的理由，因為男友兩人分手後不到一個禮拜的時間，公然與他學校的女同事出雙入對，甚至在一起不到半年就傳出結婚的消息，至此，小婕當時的懷疑得到了證實，兩人當初分手真的是因為第三者的介入。至此，終於真相大白，原來當初分手前的爭吵，都只是藉口，真正的主因是因為他喜歡上了另一個女生。分手了一段時間之後，從其他的朋友證實到他說後來是真的跟他們學校那個女同事在一起，而且在一起沒多久之後兩個人也就結婚了(C75)！因為我們後來有很多共同的朋友，所以其實大家都還是會知道啊！所以要問這件事情其實也不難，而且他跟那個女生馬上就在一起啦！而且他也沒有任何的隱瞞，就是馬上跟那個女生也是出雙入對，所以其實大家都知道啊(C84)！

互動頻繁的男女同事

其實小婕現在回想起來，在兩人分手之前，男友與那個女生之間的曖昧情愫就有蛛絲馬跡可循了，只是小婕選擇相信男友，認為他與那個女生只是單純的同事關係，但現在回憶起這段往事，她才覺得男友與那個女生的曖昧關係應該持續好一陣子了，因為那個女生常主動聯絡男友，更會在非上班時間打電話或傳簡訊給男友，且次數很頻繁，這讓小婕心中感到疑惑，正常的男女同事怎麼會下了班之後還會用電話聯絡？甚至還會傳

簡訊給他!所聊的內容也不全然跟公事有關。那個女生會一直打電話給他，還會傳簡訊，我後來發現有異，就是我發現那個女生打電話給他的次數很頻繁，而且後來都還發現說這女生怎麼會下班之後還會傳簡訊給他，正常男女生哪會下班在傳簡訊?你在學校裡面感情很好那就算了啊，你會聊天什麼我覺得那很 ok 啊!可是我覺得你怎麼會連下班時間，有時候像我跟他出去，因為我知道那個女生嘛，他就會跟我講剛剛那個誰打電話來，就說什麼之類的，到後來你就會覺得奇怪，怎麼會這樣子你還要打電話，又不是上班時間，有必要特別打電話聊天這樣嗎?不可能同事男女生之間會感情好到我下班了，還會跟你一直打電話、傳簡訊，那時候就會覺得奇怪啦(C148)!

簡訊內容起衝突

小婕回憶兩人第一次因為這女生起衝突，是在一天晚上，小婕與男友在一起時，對方傳簡訊給他，這是小婕在男友身旁時，第二次看到這女生傳簡訊，更不用說她不在場時，兩人不曉得互傳了幾封簡訊；於是小婕跟男友提出要看這封簡訊內容的要求，小婕的想法是，如果兩人之間是清白的，根本不用擔心讓小婕看簡訊內容，但男友卻在看完之後把簡訊刪掉，並在小婕詢問內容時，推託說忘掉內容，而交待得不清不楚。更讓小婕覺得兩人之間有曖昧。因為那時候後來有一次我就是跟他吵架，就是那個女生傳簡訊來，然後我翻開他的手機，我看到那個女生的名字，我就把手機拿給他，那時候因為剛好在做別的事情，因為我那時候已經是第二次看到那個女生傳簡訊，而且是剛好他在我旁邊，簡訊響我翻開來看是那個女生的名字，還是在我場的時候，那你要去看一下可能我不在他身邊的時候，或者是他在家，或者是他在學校的時候，可能更頻繁!所以我那時候就跟他講說：簡訊不要刪，我要看!如果你沒有鬼的話!你不會害怕。而且我不是偷偷看，我是光明正大跟你講說我要看你的手機簡訊，但他出來的時候他就把簡訊刪掉了!而且我問他說那你手機簡訊講什麼，你講清楚，他就說他忘記，我說怎麼可能會忘記，才剛看過的簡訊怎麼可能會忘記(C151)!

因為這件事，小婕與男友大吵一架，男友雖然承諾小婕不再與那女生聯絡，但他卻

沒有做到，因為兩人在簡訊衝突事件後，在一次男友載小婕回住處途中，男友接到一通電話，那欲言又止的語氣，讓敏感的小婕心裡覺得有異，其實從那次吵架之後，小婕的內心常處於不安的狀態，她很想相信男友，也很想裝做不在乎，但其實心裡有著強烈的預感，她知道那通電話是那女生打的，可是她很害怕去證實這件事情，因為那時的她還深愛著男友，她還沒有任何的的心理準備要接受這個殘忍的事實；因為他那天晚上載我回來宿舍的時候，中途他接了一通電話，他就在講說：他在開車，晚一點再說！他就電話就掛掉了！可是其實從你開始懷疑之後，女生的內心就一直是不安的，你就是變成你會有兩個你，你覺得說我們兩個在談戀愛，你談戀愛就是要相信彼此，可是你很強烈的感覺告訴你，其實你的懷疑是真的，在當下你已經有一點點感覺到，可是你會很害怕去證實到那件事情，因為你還沒有做好任何的的心理準備，而且當時的情緒是你還很愛很愛那個人，你沒有辦法就是離開他身邊的時候，你會沒有辦法去接受這樣的事實(C153)。

但她仍是抵受不住內心的猜忌與不安，於是趁著男友上廁所之際，查看他手機的通話記錄，果然顯示那通電話真是那女生打的，因為這通電話，證實男友與那女生真的有问题，以及男友對她說謊，更徹底毀掉她對男友的信任！他那時候這樣講，後來我就那天晚上吵完他跟我攤牌之後，他跟我坦白說他對我已經沒有任何感覺的時候，他去廁所的時候，我就翻了他的手機，看了他的來電顯示，是那個女生打來的電話，因為名字是顯示那個女生打的電話，可是他就跟我說他跟那個女生完全沒有再聯絡，叫我不亂想，跟那個女生完全沒有任何的關係！那其實當下你就會知道說他就是在講謊話啊(C153)！

分手到現在，有件事在小婕心中仍是個謎團，她很想知道男友在決定分手前，是否曾在內心掙扎過要選擇她或是那女生，即使男友那時對她的感情或許沒有剛開始那樣強烈，但兩人交往近三年，她相信兩人的情誼還是在的，她不相信男友這麼狠心，完全沒有顧慮過她的感受，所以她其實很想知道男友在她與那女生之間，是否曾經猶豫過該如何抉擇，只不過她已無從證實這件事了。我無從去證實的一件事情是當初他有沒有真的在掙扎過是他要選擇我還是她，雖然他那時候可能覺得對我的感情已經沒有以前那麼深

了，可是基於他的責任感，他覺得他還是應該要對我負責任，還是說他要選擇跟那個女生在一起，我無從去考查(C154)。

其實小婕當時懷疑兩人有曖昧時，也曾擔心男友是否會腳踏兩條船，但男友給她的感覺就是兩人不管怎麼爭吵，最終還是會結婚，所以即使當時兩人的關係正處於最低點，她也沒有採取任何的預防措施，只是她怎麼也想不到男友最後竟會對她提出分手的要求，一切發生的這麼突然，讓小婕當下根本反應不過來；一直到分手之前，他突然跟我攤牌講清楚之前，他還讓我一直覺得說我們兩個會結婚，我們兩個沒有什麼問題，我們還是會繼續走下去，只是我們兩個可能現在還在吵架，只是我們吵架的事情還沒有解決，所以當然其實當下你並不會想太多說你要急於去預防這件事情(C154)。我的意思是說我沒有機會、也沒有時間去做這件事情，一切就是發生的太突然了(C160)！

另一個難以預防的原因是他們兩個是學校同事，相處的時間很長，而他們在學校時的互動與相處情形是小婕看不到，也無法掌握的，更無從預防起。另一個要很難預防是，他們兩個是同事，他們在同一個學校，而且他們在私立學校的時間非常的長，從早上一早很早就去上班，到晚上晚自習時間(C154)。

兩人分手的另一主因

另一個促使男友與小婕分手的主因，即是男友學校的前訓育組長所說的話；還有一個使我們兩個分手很重要的原因，就是他進去接訓育，然後他進去之前的訓育，那個前訓育組長也是造成我們兩個分手一個非常非常大的原因(C154)。因為那時兩人常因男友工作時數過長而常起衝突，於是男友請教前訓育組長是否有類似經驗及處理方式，那位組長卻告訴男友趁雙方現在都還年輕，不需要覺得對小婕有責任，如果覺得兩人真的不適合，就應該快刀斬亂麻與小婕分手，再拖延下去彼此的傷害只會更大。他會去問說他的前輩說他以前的時候有沒有遇過這個問題，就是他跟他老婆會不會遇到這樣的問題，就是說我們兩個因為他工作的時間啊，然後常常會吵架什麼之類的，然後他那個前輩就跟我前男友講了一句話說：趁你們兩個現在都還年輕，不要覺得你對她有責任，你覺得

如果你們不適合，要分開就是現在分開，不要再拖下去了(C155)!

就因為這句話，男友決定與小婕分手，這讓小婕內心感到非常的氣憤，也對那位組長極度不諒解，因為每對情侶或夫妻所經歷到的事情根本不盡相同，何況兩人還沒結婚，夫妻間的相處模式與情侶間的怎麼能夠相提並論!也因此，小婕覺得男友所做的決定對她非常的不公平!他就說，他也是因為這樣，就是做了一個決定。我後來就跟他講說：我覺得你因為你的一個前輩跟你講了一句這樣子的話，你覺得不要對我有責任，而且趁我們都還年輕，不適合要分手就趕快分手而做決定，我覺得對我來說是非常不公平的一件事情，因為我覺得說第一個我們兩個沒有結婚，我們是男女朋友，我不是你老婆耶!而且你前輩跟他老婆相處的過程，或者是他們兩個一起經歷過的事情跟我們兩個經歷過的事情怎麼會一樣(C155)?!

當時候小婕其實有尋求旁人的協助，希望經由旁人的勸說讓男友回心轉意，但那時男友對小婕的感覺已經淡了，再加上對那女生動了心，當然會比較想跟那女生交往，所以不管身旁的友人如何勸說，都聽不進去，況且並非所有人都反對他的做法，至少還有他學校的前訓育組長支持他，既然有人支持他的想法，那就表示他的決定是對的，他可以放心的與小婕分手，與那女生交往。這也是小婕覺得為何那個訓育組長，是促使他們分手很重要的原因之一。當下後來我有尋求旁人協助我們兩個之間的問題，因為我覺得感情的問題有時候是需要第三者來幫忙的，然後我有跟他的好朋友啊，他的學長啊，甚至是一個跟他很要好的阿伯，就是當時候誰跟他講都沒用，他都聽不進去，他完全聽不進去別人給他的看法，因為我覺得他其實很想要跟那個女生在一起了!那因為他已經很喜歡那個女生了啊，然後又有人這樣跟他講不要覺得說對我有責任，就覺得我們都還年輕。那其實他心裡已經有人支持了他心裡的這個想法了，那不是屬於他心裡面的那個想法的時候，他當然就是會去排斥，他就覺得反正也是有人覺得我這樣子做是對的!不會全天下我所有身邊的人都反對我做這樣子的事情(C157)。

有錯不敢承認的男友

小婕感到生氣的原因是覺得男生在處理這件事情上面非常的糟糕，因為他隱瞞了真相，把兩個人會分手的所有過錯，全部推到女生的身上，好像他自己一點錯也沒有；還愛的時候，不喜歡的都成了喜歡，心已經離去了的時候，以前所有對的事情也都會在一夕之間變成了錯誤。我會很生氣的理由是因為我覺得男生在這件事情上的處理方法非常的糟糕，就是對女生的傷害是非常的大，因為我會希望說當初他如果是誠實以對，就是跟我把事情講清楚，而不是當時候把分手的理由，好像把所有的過錯都往女生的身上推，那我會覺得好過一點(C85)。

但是實際上分手的原因就是男生變心了，喜歡上別人了，但在提分手時，卻矢口否認這件事，讓小婕還爲了這段已經變調的感情，努力的想要挽回而掙扎了許多，如果早一點讓她知道真相的話，她會快刀斬亂麻，不會讓自己處在那樣可憐的情境中。至少我知道事情的真相，而且我會覺得說當時候就是會快刀斬亂麻，你會非常立即理智的就可以做出正確的判斷，而不是還讓自己在那邊就是想要挽留他啊!還爲了這段不值的感情還在那邊掙扎了那麼久的一段時間(C85)。

另一方面，小婕知道事情真相之後，會覺得男友不敢承認自己變心，卻把錯推到她的身上，也讓她看清楚男友原來是一個這麼自私、沒有責任感的人，爲了讓自己好過，爲了保護自己不受到傷害，爲了讓自己可以全身而退，於是將所有的問題推給對方，因爲當真實面赤裸裸的呈現時，對對方雖然是殘酷的現實，但其實是自己害怕去承擔真話說出口後所必須面臨的不堪。就是說我會覺得料想不到原來他是這種人啊!因為其實像他的朋友啊，或者是說像我的朋友跟他接觸過，或者是像我的家人啊!大家就是會覺得很驚訝說，他怎麼會是這種人?!怎麼會這麼無情無義這樣子啊(C89)!

一直以來，男友給小婕的感覺是一個很重視家庭，也很重感情的人，小婕認爲男友既然那麼重視家庭，也應該會是個有責任感的人；因為他以前給我的感覺是我覺得他是個很重感情的人，因為他給我的感覺是他會非常的重視家庭，那我會覺得就這方面來

看，我覺得他算是還蠻重感情的，那我會覺得說你對家庭重視，那多多少少代表你也是有一點點責任感嘛(C90)!但一個有責任感的人，怎麼可以做出這麼不負責任的事?!

四、小婕的感情觀

責任感 VS.無責任感

小婕認為一個有責任感的人，要知道自己的責任跟定位在哪裡!也要知道自己的認真程度跟遊戲程度在哪裡!那是身為一個成年人應該要懂得拿捏的分寸!你知不知道你的責任感跟你的定位在哪裡，就是你要知道說你的認真跟你的遊戲程度應該要放在哪裡，我覺得那個東西是你身為一個大人，一個成年人，你自己應該懂得去拿捏的分寸(C124)!

也就是說一個有責任感的人，要維持好一段感情或婚姻，應該要知道什麼事情是可以做，什麼事情是不應該做的，每個人在談戀愛的過程中，或甚至在結婚之後，都很難避免完全不對別人動心，但至少要知道一個人的責任在哪裡，不該發生的事就應該要避免讓它發生!但是男友不僅沒有去避免，還讓這樣的事情就這麼發生了!這是小婕覺得男友最不應該的地方，更何況兩人的關係不只是情侶而已，而是已經到達論及婚嫁的地步了!我覺得任何一段戀情，你都不能去避免說你或者是對方在談戀愛或者是甚至你以後結婚的過程當中，你很難避免完全都不對其他人心動，我覺得這個是很難的一件事情，因為大家都不是聖人!可是我覺得說那每一個人，你要維持好每一段感情或者是每一段婚姻，那就是出自於你的責任感，你知道你應該要做什麼事，然後什麼事不應該做!那不應該做的事情，你就可以避免去讓它發生!可是他還是讓它發生了啊!我就會覺得說這是他最不應該的一個地方，因為我覺得這個是他自己可以去避免的，可是他卻沒有，而且還任其發展，而且會覺得說我們兩個的關係已經是論及婚嫁，而且雙方父母都知道了，那他還做這種事情(C90)。

溝通通不通?!

小婕覺得兩個人談戀愛時，彼此的溝通是影響雙方相處一個很重要的因素，溝通是兩人相處時重要學分，大部分的人都是自私的，因此，常以己身為出發點來考量，常希望別人能理解、認同自己所想、所要的，正因如此才會有所謂衝突的產生，回想那時剛跟男友交往時，因為雙方對彼此還不是很熟悉了解，所以有時候即使心中有一些想法及意見，也不會明白的表達出來，兩人剛交往時，常會因為這樣的情況而發生爭執。我覺得可能剛在一起就是彼此對對方都還沒有很熟悉了解的時候，通常會比較採一點點高姿態，不會就覺得說我對你就是百依百順啊，或者就是我非你不可，我覺得應該多多少少都不會吧!那所以那時候剛在一起的時候就是可能愛面子啊，然後什麼事都比較不會講，然後會造成口角什麼(C173)。

兩人能找到平衡點，可說是幸運，但達不到平衡點時，就必須改變想法或讓步，不過卻非長久之計，積少成多，總有一天還是會爆發出來。重點在於能坦承自己的想法，而非選擇沉默，所以就算過程會出現爭吵、不愉快，還是要坦承表達自己內心的想法，避免問題的累積，兩個人才有可能繼續下去。所以後來雙方有達成一個共識，如果一方對另一方有任何的想法或意見，一定要表達出來，並做進一步的溝通，這樣感情才有辦法長久經營下去。如果以後對方有做了什麼事情是讓你覺得你很不能忍受的，一定要說，一定要講出來溝通，這樣子感情才有辦法長久的經營下去，如果你真的想要好好走下去這段感情的話，就是把話講出來，然後溝通是很重要的一件事(C173)。

在分手以前，兩人發生衝突時，通常都是吵完之後就會和好了，所以小婕雖然覺得那時兩人的溝通不是很良好，但也不覺得有什麼大問題，但是直到分手的那一刻，小婕才知道原來男友一直都沒有做到這個部分，在交往的過程中，男友其實對於兩人的相處有一些想法，但他卻都沒有表達出來，比如說有時候小婕會比較任性一點，男友雖然也覺得受不了，卻不講出自己的感受，只是安撫她而已，但小婕就會覺得就算事情過了，彼此還是要溝通，可是男友卻覺得沒有必要；可是我覺得發現到後來，就是一直到分手

的那一刻我才知道原來他都沒有這樣子做!他讓我覺得說…比如說，有時候我任性到他可能他覺得很受不了，他也都不會講，可能就是安撫你，可是像我就是那種習慣就是覺得我要講的人，可以等這件事情過後再想說我們可不可以就是…好好的稍微的來談一下這樣子!那我覺得他就沒有做到這樣子啊(C173)。

這讓小婕會覺得疑惑，是不是男生都不喜歡把話講明白?還是說男生會覺得事情過去就好了?可是在她來講，她就會在事情過後，兩個人都比較冷靜以後，再來做溝通，以後才不會再因為同樣的事情起爭執!我幾乎都會覺得說男生是不是都不喜歡把話講得太白，男生都會希望說…事情女生過了不生氣就好了?!可是女生都不會，女生的立場都會希望是說事情可以真的稍微地講清楚、講明白一點，以後才不會因為同樣的事情而一直在吵架(C173)!

不過或許真的是性別上的差異吧!男生真的不擅長表達自己的感覺，而女生在情感方面的表達能力是比較擅長的，只是對小婕而言，兩人的溝通方式也佔了很重要的影響因素!

五、傷心的小婕

放不開的結

小婕心中一直有個放不開的點，就是她陪伴著男友走過這麼多低潮，從兩個人實習，到沒考上教甄，一直到他去當兵回來；我會覺得說，以我一個女生的立場，然後我陪一個男生走過他當兵，然後又陪他實習那一段時間啊!就是變成說我陪他走過最低潮的時候(C86)。可是男友卻在工作穩定，又認識了別的女生之後，對她提出分手，這讓小婕覺得男友很沒有責任感，因為她覺得不管兩個人的關係處於什麼樣的低點，也不應該說分手就分手!痛苦低潮期對他不離不棄，最後卻被拋下，而他卻可以馬上心安理得的結婚生子，為什麼作了壞事的人，還可以過的這麼幸福?反倒是受了傷害的人，得獨自留下來舔舐傷口，等待結痂癒合的一天。因為我心裡一直很一個放不開的點，就是說我陪你走過什麼時間，你可以用這種東西來做比喻的嗎?我覺得你有責任感的話，再怎麼樣，

你就算再怎麼痛苦，再怎麼覺得沒有感覺了，你也不能夠允許你自己是先放開你的手，要也是我來提出，而不是由你自己來提出這個東西(C156)。

所以即使現在想來，小婕的情緒都還很激動，一方面是覺得生氣，一方面是覺得不甘心、不值得!就是會覺得很不值得啦!就是生氣那當然其實一定還有不甘心的啊(C86)!

生氣與不甘心

其實小婕也知道每一段感情不一定都會有圓滿的結果，只是在這件事情的處理上，小婕覺得男友的處理方式真的很不應該，也對她造成很大的傷害，不管如何，兩個人畢竟也度過了許多快樂的時光，就算感情不在了，喜歡上別人了，也不應該用傷她這麼深的方式來處理事情。因為當初我有這種想法的時候，我忘記是誰跟我講說：可是你要想想說，你們在一起的時候，畢竟也是度過了還蠻多快樂的時光啊!後來想想也是，只是真的會覺得說他到最後怎麼會這麼樣解決這件事情，因為我覺得劈腿就劈腿，那我會覺得說你應該可以有更好，然後不要傷害我這麼深的解決方式(C167)。

雖然小婕也知道即使當下男友坦白告訴她真相的話，可能痛苦的程度不會少於男方用避不見面的方式來分手，但至少她知道了事情的真相，也會在事情過去之後，比較能夠心甘情願接受這樣的事實，因為真實，給的是一次傷害，虛偽，給的是二次傷害，也不會像現在談起這些事時，還是覺得很生氣以及不甘心，她所需要的只是時間來讓她淡忘這些事情。當下說可能如果他當時就坦白跟我講，我可能痛苦不會少於他的那種解決方式，但我會覺得至少這件事情經過之後，不會像我現在這樣子還是會覺得很生氣，或者是不甘心，至少我會比較心甘情願去接受這樣子的一個事實，或者是我覺得說你的處理方式讓我覺得我比較 ok，我可以接受了，那我只是需要時間來讓我淡忘這件事情而已，我覺得這是有很大的差別的(C170)。

肆、一個人的我依然會微笑

一、剛分手的那段日子

一個人的生活怎麼過

小婕與男友分手至今已九個多月了，即使現在回想起來，小婕仍不知道為何當初她與男友就這樣分手了?!雖然很痛苦、很難適應，但小婕仍是逼自己去接受與適應，因為她還要繼續工作，也還要面對她的家人及朋友，所以她只能強迫自己去接受這個事實，並用最快速的方法調適好自己的心情!她告訴自己，他失去一個愛他的人，而自己只是失去一個不愛自己的人，所以不要替自己覺得可惜。剛開始就是真的會很痛苦，然後很難適應，就不知道說為什麼會這樣子，可是也只能逼自己去接受跟適應，因為我還要工作啊，而且我還要面對家人跟朋友，所以也是只能強迫自己，趕快去接受這個事實，然後用最快速的方法去調適好自己的心情啊(C79)!

小婕也會一直給自己一些比較正面的想法，並且設定一段時間讓自己好好放縱一下，想做什麼就去做什麼，想花什麼就去花什麼，對自己盡量好一點，重新去過自己以前想過但是沒有機會去過的生活，過了這段時間之後，就要好好的振作起來，重新面對家人及朋友。其實我覺得最直接就是逼自己放下，就是一直去給自己一些比較正面的想法，我那時候就是給自己設定好一段時間，那段時間就是放縱自己一下，可能想要做什麼就去做什麼啊，想要花什麼就花什麼，那一段時間就是讓我自己心情去調適，然後我去過算是比較糜爛一點點的感覺吧!雖然實際上也沒有真的很糜爛，給自己就是這段時間過後，重新去過我自己以前可能想過但是一直沒有去過到的生活(C116)!

小婕回憶起剛分手的那段經過，神情仍顯得很落寞，突然之間，失去了生活中的“習慣”、重心，心裡很失落，也很不知所措。曾經她以為自己很幸運的遇到可以陪伴自己一輩子的人，後來才發現，原來幸福不是一件如此簡單的事情，在習慣了有人陪伴的日子之後，孤單更是顯的如此深刻。那時候她不敢自己一個人住在她租房子的住處，因為她會一直想起兩個人在這個空間裡所做的任何事，或者是所說的任何話，而這會讓

小婕感到觸景傷情，更容易胡思亂想，所以小婕在剛分手的那段時間，先搬回她在西 X 的家中與她的家人一起住。那時候我就先搬回家住，因為那時候我不敢一個人，我就覺得一個人住的話就是會一直看到我們兩個在一起過的空間啊、然後事情啊，就一直不斷的想起，而且我又覺得說…你身邊如果沒有人的話會更容易胡思亂想，因為沒有東西轉移你的注意力，所以那時候我就先搬回家住(C103)。

二、社會性支持

宣洩情緒的方法

對小婕來說，最快宣洩情緒的方法，就是找朋友或家人傾訴，只要心情一不好，就馬上找人談心事，而且在找親友們傾訴的同時，有時候他們所提供的想法可能是她自己沒有想過的，而這些想法有時也會讓小婕心裡解不開的結，也因此而解開了!我最快宣洩情緒的方法就是一直講一直講，就一直跟別人講我情緒不好的地方，那我會覺得說我的情緒就是會宣洩出來，而且我覺得另外一個方面就是當你在跟家人或者是在跟朋友講的時候，他們其實會給你很多想法可能是你沒有想到的，然後會讓你的一些可能是你糾結在那個地方的點，可以比你自己在那邊掙扎更快可以解開(C103)。

所以在那段期間，小婕的調適方法就是強迫自己一定要想得開、放得下，並借助親友的安慰與支持，從中獲得一些力量與領悟。調適方面，第一個就是自己的想法嘛，你自己是真的要想得開、要放得下，雖然是很痛苦，可是還是要強迫自己啊!然後就是或者是藉由跟朋友、跟家人談話過程當中，他們給你的一些安慰，或者是給你的一些看法都是可以幫助自己說…去想到自己可能沒有著眼到的一些點(C116)!

時間撫平傷痛

再加上那時分手的時間已經快接近放寒假了，所以小婕也利用這個假期，一直出去玩，或者讓自己每天都很忙碌，一直到現在小婕其實也還是會把自己的行程安排的很滿，讓自己沒有時間去想到感情的事，將自己的注意力轉移到別的事情上面，慢慢的，

小婕也比較能夠從分手的痛苦中走出來了!我可能就是真的有過了一個寒假，然後那個寒假就是一直出去玩，就是一直讓自己很忙很忙，然後其實到現在我也是一直讓我的時間幾乎都是會排得比較充滿一點的，讓我比較沒有時間去把自己的注意力一直 focus 在這件事情上面，那其實真的你可能時間過得比較久了，就會慢慢的會讓自己會感覺比較好一點(C117)!

雖然小婕比起剛分手的那段時期來講，比較沒有這麼痛苦了，但要將這件事完全當成過去式而不受影響，對現在的小婕而言，似乎還有一段距離，不再心痛難過，卻依然無法對他的謊言、背叛以及欠自己的一句抱歉釋懷；就算到現在聽到他的消息，小婕的心裡面其實還是會在意，而只要想到當時被背叛的情景，心情還是會受到影響，情緒也還是會低落，只是小婕現在比較能夠過自己正常的生活了，受到影響的頻率也變得比較少了!我只能講說我已經可以過我正常的生活，可是其實老實講，這件事情到現在還是一直影響我，到現在還是會都會想到這件事情或是那個人，那雖然說已經沒有可能當時事件發生的時候那種很傷心、很痛苦的感覺，可是我覺得這件事情還是有影響我，所以我也不知道要怎麼去定義怎樣才叫做復原了，或者是還沒有復原(C112)?是有調適過來啦!就是心情不會受到這件事情的影響，可是我會覺得說可能對我自己來講，還沒有辦法完全要說這件事完全已經是過去式了，我覺得很難，因為其實…你講實在話，你聽到他的消息其實你心裡還是會有一點 care 的，我覺得這個還是很難避免的(C113)。

家人的支持

除了朋友以外，家人的支持對小婕來說也很重要，那時剛分手時，原本小婕很擔心會對家人造成一些影響，因為男友與她的家人之間感情還不錯；那時候我覺得其中分手一個理由比較痛苦的是，那時候我會覺得說男生跟我家的感情，就是跟我媽媽啊、或者是跟我姊的感情都很好，其實那時候分手其中一個很害怕的理由，就是我會覺得說會對我家的人造成的影響(C104)!而她也一直以爲她的家人很喜歡男友，且都很贊成他們兩個結婚，但在分手之後才知道，原來她的家人沒有她想像中這麼的支持他們。因為那時

候我一直自己覺得說，我的家人是很喜歡我那個男朋友的，很鍾意他可能未來跟我結婚的，後來原來在我跟他分手之後，才發現原來事實好像不是我想的這樣(C106)!

那時小婕的大姊在得知他們分手之後，卻告訴小婕她覺得兩個人分手也沒有什麼不好，因為她覺得如果小婕與男友結婚的話，小婕會很辛苦。那時候後來我跟我姊講這件事的時候，她就有跟我講說，其實我跟那個男生分手她覺得其實也沒有不好，因為她當初我們兩個在一起的時候，她就會一直會覺得說，萬一假設我們兩個以後真的結婚的話，她會覺得我會比較辛苦(C105)!

因為在她看來，男友的各方面條件都沒有小婕好，不管是責任感、做事能力、細心度或者是成熟度，都比不上小婕，所以她認為小婕其實能夠找到比男友更好的對象；所以就我的家人或者是我的朋友的立場而言，他們當然會覺得說…女生會比較辛苦，所以那時候我姊姊就會覺得說，我跟他分手啊…而且她覺得說我可以找到比這個男生條件更好的，我不用這麼委屈自己，然後其實那時候有一點點因為這些話，讓我的心結有打開了一點點(C106)!

且她也會覺得兩人將來能夠互相扶持是很重要的，如果對方不夠成熟或不夠有責任感的話，即使結婚了也不見得一定能夠到老；小婕也因為大姊的這些話，讓自己心裡的壓力及心結因此而解開了一點!比較重要的是說還是將來你跟你的另外一半結婚之後，你們兩個可以相互扶持的程度才是比較重要的，所以其實有因為這些話，讓我覺得心裡的壓力其實釋放了不少(C106)!

三、對情感態度的改變

多愛自己一點

小婕在經過這次分手之後，覺得自己的想法因此成熟了許多，尤其是在感情這方面，其實在談這段感情時，小婕覺得自己太以對方為重心，所給予的關心有時太過頭，反而會讓對方有著莫大無形的壓力。經過這次事件，下一次，要學會懂得多愛自己一些，

爲自己也爲對方留些空間，讓自己的關心可以給的剛剛好。經過這件事情之後會覺得說，以後就會自己去思考說，如果我以後要去迎接下一段感情的時候，我自己要怎麼做？然後也會去思考說…像以前會覺得說跟他在一起的這段時間，後來自己反省過後，會覺得自己太以他爲中心了(C97)。所以現在的小婕會去思考自己要的到底是什麼？想要過的生活方式又是什麼？不再讓自己的生活以對方爲中心！

找回自己的朋友圈

小婕發現跟男友分手之後，反而找回了自己的朋友圈，因爲從大學畢業之後沒多久就跟男友交往，占去了小婕大部分的心力，而這段時期又忙於考試及工作，因此而跟以前的朋友變得比較少聯絡，分手之後，小婕重新找回了以前的生活圈，也會積極的去一些以前想做，因爲自己不積極或爲了陪男友而沒有時間去做的事。最重要的是會比較重新去找回自己以前的朋友圈，然後會比較積極的去做自己以前想做可是可能一直因爲懶惰，或因爲一直想說我可能要陪他或等他而沒有去做的一些事情，我覺得這是比較大的轉變(C97)！

重新找回自己的朋友圈，也讓小婕體驗到朋友跟戀人是同等重要的，甚至還比戀人重要，因爲朋友可以是一輩子的！重新找回自己的朋友圈我覺得這真的很重要耶，讓我再次體驗到朋友跟戀人會是一樣重要的！在當下啦！我覺得重要性，有好朋友還是比戀人更重要！因爲朋友是一輩子的(C134)！

除了找回以前的朋友圈，小婕也會想要去擴展自己的交友圈，讓自己多認識一些人，多去做一些不同的事情，讓自己的每一天過得充實又有變化！然後會在跟他分手之後，有比較找回自己以前那些生活圈了！各個時期啊，或者是可能以前認識的啊！然後也會比較想要多去擴展一下自己的交友圈，會想要再去多認識一些人，不要讓自己的生活就覺得說太固定啊！會想要去多做一些不同的事情(C114)！

充實而有自信的生活

現在的小婕活得比以前更有自信，不會因為這段戀情也變得對自己沒有自信，因為她知道不是她不好，而是對方變心了，才導致兩人分手!我會覺得說雖然從變成說有人陪你一起的生活到沒有，就是除了感情這方面，你還是…當然還是會覺得比較空虛，可是我覺得其他方面我覺得反而其實真的過得比以前還要好耶!然後也會比較活得…其實會活得更有自信，不會因為他而變得沒有自信，因為其實實際上分手的原因，我覺得是因為他劈腿啊!是因為他自己心先變，而不是因為你是真的有什麼哪裡不好，然後才變成說你們兩個會分手之類的(C98)!

而她的生活也過得比以前還要充實，雖然在感情方面目前還是空白的，但是她不會因為這樣而害怕談感情，只是會提醒自己當有機會談感情時，別忘了多愛自己一點!會真的提醒自己說，就算以後有機會就是要談下一段戀愛的時候，會提醒自己說：記得要多愛自己一點，不要把太多的心力放在對方身上(C120)!

既期待又怕受傷害

對於感情，她所抱持的是既期待又怕受傷害的心態；現在應該就是會覺得既期待又害怕受傷害吧(C126)!也是持比較隨緣的態度，再加上目前的工作環境很少有機會與異性接觸；可能在現在的工作環境，也沒有什麼太大的機會去跟其他的異性有太多的機會接觸，因為跟我會比較有機會接觸是因為都是同性的同事啊(C128)!

雖然會有人介紹，只是現階段來講，沒有遇到讓她想要談戀愛的對象，所以目前的感情生活仍是空白的!因為就是人家幫忙介紹的嘛，你可能剛開始覺得這個人好像什麼條件都還 ok、都還不錯，可是你可能後來就是實際上去跟他在接觸，然後在相處過後會發現他可能原本的個性，或者是你們兩位相處的互動上面覺得…沒有那種想要跟他成為男女朋友的感覺這樣子(C130)!

四、對未來的期許

心目中的對象

其實小婕的理想條件只希望對方能夠有一份穩定的工作，外表方面她並不講究，只要覺得順眼就好，不過個性上面，小婕就希望對方的個性要比較活潑一點，還有能夠比她成熟，她希望下一段戀情是由對方來帶領她，而不是由她來帶領別人!現階段喔…，當然最重要的就是有一份穩定的工作啊!那可能外表方面你要自己可以接受，看得過去就好!那其他可能就是跟相處的個性上面比較重要吧!我沒有辦法跟那種太安靜的人在一起，我會覺得受不了!就算他可能其他各方面條件都很好(C132)! 活潑啊、然後可能又…我會希望下一段戀情找一個比自己成熟的人，我會希望自己可以不要再這麼辛苦，下一段戀情是由別人來帶著我，而不是我帶著別人(C133)。

下一次愛情來的時候

即使這次的分手帶給小婕不算小的傷害，但她仍願意去談感情，且她告訴自己在面對下一次的戀情時，仍是會盡自己最大的能力去經營好每一段感情，即使不知道自己未來會遇到什麼樣的對象，或是面對到什麼樣的挑戰及考驗，她覺得至少她努力過了，也用心去經營了，不管每一段感情最後的結果是圓滿的，或是有缺憾的，她也不會感到後悔!所以我就會跟自己講說，我還是會盡自己最大的能力去經營好每一段感情，我覺得這才是最重要的，因為真的是對方會是怎麼樣的人，或者是你們會遇到怎麼樣的狀況跟考驗那都是未知的，那我覺得你只要做好你自己應該要做的事，然後在可以在一起的時間就是好好的去經營啊或者是去溝通，那我覺得到最後你可能說分手啊還是什麼的，至少在這一段的感情裡面你對你自己所做的東西不會覺得說後悔啊什麼的，我覺得這樣子就 ok 了(C125)!

雨過天晴

小婕在她的部落格寫了這麼一段話:曾經以為自己失去的是一個生命中很重要不可

失去的，過了一段強顏歡笑的灰色日子，現在，回過頭來看，其實沒有什麼是不能失去的，只要放下，就會有雨過天晴的到來。我很高興，認識了許多新朋友，也更懂得爲自己生活。什麼樣的生活、什麼樣的朋友、什麼樣的目標；快不快樂、幸不幸福、難不難過、悲不悲傷；作什麼樣的選擇、作什麼樣的決定，最終的執行者，都是自己，相同的事物，不相同的心境，就會有不同的結論。人心是無法控制的，所以，要不斷告訴自己，選擇自己要的、堅持自己選的，作自己的主人，對自己負責(070324)。

研究者將小婕與男友交往之間的重要事件整理如表 4-2-1，期望讀者能更瞭解兩人的親密關係發展歷程：

4-2-1：兩人交往大事紀

時間	實習	露營完三個月	交往不到一年	交往將近兩年	交往兩年半	交往將近三年	交往後期
事件	露營結緣	開始交往	男友當兵	男友當兵後期	男友進入私校	男友劈腿	兩人分手
事件經過	參加基訓露營而認識。	男友主動告白，小婕也對他有好感。	當兵時因爲聚少離多，感情反而更加甜蜜。	雙方開始有結婚的念頭。	兩人工作理念不同，開始出現衝突。	男友背著小婕與學校女同事交往	男友提出分手要求，小婕毫無選擇，被迫分手。

第五章 故事主題分析

本章分別將兩位未婚女性的情感故事，以「類別-內容」分析方式，來重新詮釋在親密關係的維繫及經營中，影響情感發展的重要因素及關鍵，故事中的兩位女主角與伴侶的親密關係發展歷程截然不同，但相同的是，在與親密伴侶的互動經驗中對兩性之間的差異更瞭解，對於感情態度更加成熟，進而對於自我價值能夠重新認知與肯定。本章共分為兩個小節，第一節為小鈞的故事分析，第二節為小婕的故事分析，第三節則為綜合分析。

第一節 小鈞的故事分析

由小鈞的故事，可以看出小鈞與男友的親密關係發展，是以進入婚姻為前提導向的關係，對小鈞而言，結婚是人生必經的路程，與男友建立一個家庭、擁有小孩享受天倫之樂，這些願景引導著她和男友的關係，也讓兩人的相處模式，因為擁有一起走向未來的共識而漸趨穩定。

壹、包容與信任是愛情的基礎

小鈞的個性極為被動害羞，與男友認識是經由友人介紹的，在相處過程中，即使知道對方有意追求她，對對方的第一印象也不錯，覺得他溫和有禮、談吐斯文，不過小鈞在與對方相處時仍以朋友的身份與其往來，因為小鈞覺得：「認識可能還不夠多，會想要多一些時間、多一些場合去了解確定之後，才有辦法接受是男女朋友的身份(B25)」，由此可見，小鈞保守的個性，也讓她在面對感情時，態度顯得謹慎、理智。

小鈞對於愛情的看法也很成熟，她認為：「愛是存在日常生活當中的，比如說一個小動作、一個關係，都是傳達愛的最好時候，而且那種愛不是那種強烈到覺得很難接受，應該比較屬於那種淡淡的感覺，是在日常生活之中的，就是很平常的舉動，他對你的關心，他對你這個人全然的接受(B212)」，在小鈞的感情觀裡，真正的愛情必須經過時間的考驗，她認為，要維繫一段感情，並能夠長久經營的因素就是互相包容對方，接受彼

此的差異性，能夠瞭解與接納對方是一個獨立的個體，給予對方足夠的空間及自由，因為她認為：「即使再相愛的人，還是會有一些是不一樣的，這個不一樣可能會很不容易接受，就是要有那個寬容度吧！互相去包容對方，給對方空間(B166)」，接受所愛的人的一切，包括他的優點和缺陷，以一種成熟的眼光來看待對方，這就是包容；另外，小鈞還提到真正的愛情需以信任為基礎，因為「如果有信任為基礎的話，那很多事情都可以迎刃而解(B253)」，信任對方意味著相信自己在男友心中占據著重要的地位，相信男友深愛著自己，也相信男友對自己的真誠，當兩人的關係建立在互相包容與彼此信任的基礎上，這樣的情感關係才能夠長長久久。

貳、缺乏安全感的男友

在傳統社會觀念中，男性長期以威權控制女性，藉以維持自身的優勢，而女性從小在威權社會的教育下，也習慣將男性當作情感的主要依附對象，但在小鈞與男友的互動關係中，其相處模式明顯與一般情侶不太相同，小鈞反而比較像是男友的情感依附對象，她提到：「在我們兩個互動過程裡面是他會比較配合我，我覺得感覺是他會委屈比較多在配合我(B60)」、「我會覺得他很委屈求全，可是他不覺得，他什麼事情都是以我為主，什麼事情都是配合我，其實我說過的任何要求，他沒有一次說不的(B61)」，男友對她不求回報的付出，對她無微不至的關心與照顧，凡事皆以她為中心，從沒有任何期待與要求，對於小鈞所交待或要求的事情，更是盡全力去配合及滿足，只希望小鈞能夠繼續愛著他，為了得到小鈞的愛，他願意做任何事來滿足小鈞的需求。

由小鈞與男友的互動模式，可以看出男友對於兩人的情感關係極度缺乏安全感，男友的缺乏安全感，應該是因為小鈞在兩人相處時，常表現出若即若離的態度，她形容：「我很多時候會呈現出那種想要跟他分手的狀態，反而是他會擔心，他就是呈現出一副就是他不能沒有我那種感覺(B163)」，也因此，男友常處於害怕被拋棄的情境中，在互動過程中一直扮演討好女友的角色，試圖以這樣的模式來維持兩人的親密關係。

參、期待與現實的妥協

任何關係的最初階段都是出於想像，由於對彼此並不了解，所以一開始的關係是建立在相互投射的形象上，但在經過一段時間的相處過後，伴隨著對於伴侶越來越熟悉，也就逐漸看清彼此的本性與行爲。

當伴侶的個人習慣不斷呈現眼前，開始衝撞現實，發現對方原來不是自己心目中的理想對象，內心的衝突於是發生，但如果能夠以更接納的眼光和心胸看待彼此，將會發現兩人的關係更有彈性也更趨穩定，對彼此有了某種程度的了解，也會更加深彼此的親密感(Jock McKeen ,2005)。

對小鈞來說，男友在剛開始時的追求、關心與體貼，讓小鈞感到很期待，也很享受，但隨著兩人交往一段時間之後，小鈞逐漸察覺到男友與她所期待的心靈互動伴侶是有差距的，於是小鈞的內心開始出現衝突，她形容那種衝突是：「跟自己成長的那種衝突，期待的衝突(B92)」，一種堅持理想與妥協現實之間的衝突，也因為這樣的衝突讓小鈞幾度出現與男友分手的念頭，但在過程中男友對小鈞的堅定心意，及對於兩人互動關係的學習與成長，這樣的心意不僅感動了小鈞，也使得小鈞開始在心態上產生轉變，慢慢能夠接受與適應兩人的互動模式，她說：「感覺上就是慢慢去接受自己的對象，是這樣的相處模式，感覺是去適應，當你覺得可能沒有辦法去突破之後，你就必須去適應(B118)」，甚至願意與男友共度一輩子。

肆、獨立與依賴之間

當愛情關係發展至某一程度時，兩人會開始在情緒上互相影響，心理上也會有依賴的感覺，而這樣的情緒反應正如 Shaver, Hazan 及 Bradshaw(1988)所指出愛情關係中的依附特質，即戀愛中的人們會特別需要對方的回應及關懷，渴望和對方互動(引自許鈴惠，2002)。

獨立和依賴是一體的兩面，都是把重心放在自己之外。相互交融則是兩個自主的人

彼此分享，但不互相依賴。在兩人的關係中，一開始是兩個極端獨立的人，都害怕纏黏或依賴。當彼此坦誠時，就發現自己有未得實現的欲望：依附人或被人依附(這是愛的初期階段，來自早期童年的經驗)。於是開始探討什麼是依賴，由於不想退化到互相限制的状态，於是協議在短期內體驗依賴。當對依賴感到越來越舒適時，就能分享各自的獨立和依賴，進入稱為相互交融的階段。兩人在其中都是自主的，但願意展現脆弱的部分，分享自己的想法與感受，並欣賞對方的分享(Jock McKeen, 2005)。

小鈞與男友交往的過程中，因為男友對她的細心呵護，讓小鈞在不知不覺中對男友產生依賴的需求，但其實小鈞本身個性甚為獨立，她說：「我覺得本來的我還算是蠻獨立的，我不太想要去麻煩別人的那一種人(B177)」，也因此當她在心理上開始對男友有依賴的感覺產生時，會擔心自己太依賴男友而漸漸失去獨立自主的能力，內心開始產生對男友依賴或不依賴的衝突與矛盾，但小鈞在一段時間的衝突後，已能夠調適自己的心態，將兩種情形做適當區分，她說：「我覺得現在是把它區分，就是有他在跟沒他在的時候是不一樣的，有他在的時候能依賴盡量依賴，然後沒有他在的時候，我還是本來的我(B177)」，所以當男友在身邊時，小鈞就化身為小鳥依人的柔弱女性，而男友不在身邊時，就是一個獨立自主的現代女性，足見其與男友的關係已進入相互交融的階段。

伍、平淡中看見真愛

親密是彼此分享感受，因此親密會產生親近感。由於親密是真正了解對方，所以常常假定了解就會自動產生親近感，但這不是必然的結果。人與人之間可能彼此熟悉、了解，卻沒有任何親近感。所以，關係中的兩個人有可能在相處一段時間後，非常了解對方，卻沒有彼此親近的感覺，由於他們沒有分享彼此的內在感受，所以並不親密，也不會覺得親近。他們在一起不論是為了安全感、方便，或其他任何理由，都可以共度滿意的生活，可是這樣的關係容易缺乏熱情、關懷和成長，要產生這些經驗，就需要分享感受，特別是關懷和愛的感受(Jock McKeen, 2005)。

小鈞與男友之間的互動模式，並不是她心目中的理想互動模式，雖然男友對她極為

體貼照顧，但小鈞卻覺得兩人相處缺少心靈上的互動，讓小鈞的心靈感到極為空虛，即使物質生活再豐富也難以滿足小鈞對於心靈互動的渴求，原因在於小鈞與男友的相處過程中，對於某些事件的看法不同時，小鈞會希望彼此在意見上有所交流，並藉由辯論的過程激盪出不同的想法，進而分享彼此的內在感受，她說：「就好像我期待是有火花的，可是問題是跟他在一起很難會有火花，比如說可能有時候會想說爭辯一下啊，吵一下啊！然後激盪出不同的意見，可是通常都吵不起來(B94)」，這樣的過程即是小鈞所謂的心靈互動。

但男友基於愛護與尊重小鈞的立場，在討論過程中很少表達自己的想法，常是以小鈞的意見為主，或是以較為婉轉的方式與小鈞溝通，這樣的互動模式讓小鈞覺得兩人的關係表面上很和諧、圓滿，卻缺乏熱情與心靈成長，她形容兩人的關係是：「就覺得好像少了一股衝勁跟動力，就覺得是一個很和諧、很好的狀態，可是就是有時候想要再追求心靈層次的時候，你會覺得上不去(B95)」，小鈞也曾試著改善兩人的相處模式，在嘗試幾次均告失敗的情況下，內心充滿無力與沮喪感，也讓小鈞幾度欲放棄這段情感，幸而男友的心思細膩、柔軟，也具有包容心及耐心，雖然不知道怎麼處理女生的情緒，也不太了解女孩子的需求，但他很願意學習，並會時時刻刻修正自己的想法與做法，促使兩人的互動有所成長，在親密關係中，最可貴的是兩人能夠一起成長、互相支持及溝通，這也是小鈞能夠與男友繼續維持感情，且有信心與男友一起攜手走入婚姻生活的主要原因。

陸、對婚姻既期待又怕受傷害

期望的程度和親密的程度有關；期望越大，表示對方越特別。對一般朋友不會有過高和太多的期望。人越親近，彼此的期望就越高。沒有滿足期望時，常常造成雙方的痛苦和失望。期望不得滿足的人會覺得被遺棄，不符合期望的人則會覺得自責。不符合期望時，有可能使一方或雙方重新評估是否要繼續在一起，一旦選擇繼續，並保留期望，就代表雙方需要面對成長與發展所帶來的挑戰(Jock McKeen,2005)。

小鈞在經歷過堅持理想與妥協現實間的衝突之後，現在的她能以一種更接納的眼光和心胸來看待這段親密關係，慢慢能夠接受與男友的相處模式，兩人的關係也變得更穩定了，小鈞甚至開始期待與男友進入婚姻關係，她認為婚姻是人生的必經階段，也確信她與男友最終會走入婚姻。

但對於婚姻生活，小鈞其實是抱著既期待、又擔心的矛盾心態，期待兩人婚後共同生活，期待擁有自己的小家庭，卻又擔心結婚之後，角色從女朋友轉變為妻子及媳婦時心態上的調適問題，對小鈞而言，最擔心的不是扮演妻子的角色，而是媳婦的角色，她說：「結婚之後我需要最大的調適就是變成媳婦的角色，然後是跟婆婆住而不是自己的家，我覺得這對我來說是最大的調整吧(B230)」，因為婚姻勢必受到較多的約束和限制，任何人都得在環境的大結構中作有限的選擇，也必須遵守各種社會的規範。

所以即使小鈞很希望能夠擁有自己的小家庭，她說：「我是很希望有自己家的感覺，因為這個家才是你自己可以掌握的，你是作主的(B231)」，但是因為傳統社會的規範，以及男友是獨子的關係，結婚之後需與男方的家人住在一起，這讓小鈞想要擁有小家庭的夢想破滅，也害怕無法按照自己的方式去經營婚姻生活，更擔心在面臨一些事件的抉擇時，無法自由做主而失去掌控權，最令她憂慮的是，婚後必須承受男方家人對她的期待以及外界的眼光與輿論壓力，她說：「我覺得是不怕改變，是怕自己沒有辦法按照自己的方式，而且這種沒有辦法按照自己的方式自己沒有辦法掌控，你可能要去承受別人的輿論壓力(B235)」，這對凡事盡力要求完美的小鈞而言，讓她在還未真正進入婚姻生活時，就懷著一顆忐忑不安的心。

柒、積極迎接未來的挑戰

愛情，也許充滿著幻想與憧憬；婚姻，則是現實而具體(彭懷真，1998)。小鈞對於婚姻可能會讓她失去自由與隨心所欲的生活，雖然感到擔心，但她仍然希望與男友進入婚姻，她認為人的一生有許多任務需要去達成，而結婚就是人生階段中一個重要的任務，她說：「人生階段還是有不同的任務，你會想要去嘗試，你會覺得如果你沒有走完

這些人生階段，我可能會覺得有遺憾(B242)」，所以即使小鈞擔心婚姻加諸在她身上的壓力與束縛，但爲了不讓人生留下遺憾，她仍然選擇與男友步入婚姻的殿堂。

英國社會心理學家阿蓋爾(Michael Argyle)和韓德遜(Monika Henderson)在《人際關係剖析》一書中提到，認同關係是一種意念，希望忠於彼此的關係，感覺彼此禍福與共，海枯石爛，永誌不渝。雙方會透過更多不能挽回的投資，尤其是時間、金錢、財物，顯示彼此的相愛(引自彭懷真，1998)。小鈞與男友的感情在經過衝突、溝通、調適、妥協的相處過程，對彼此已產生所謂的認同關係，她提到：「建造新的家庭之後，會有其他很多新的東西加進來，那變成是兩個人要去面對的，有時候那種外來的事件，兩個人那種凝結契合度也許會更強(B221)」，她認爲結婚之後，兩人的關係從情侶轉變爲夫妻，兩個原本獨立的個體，成爲彼此生命的一部分，在生活中互相分享、支持，並體會到生命共同體之可貴。

小鈞對於兩人的未來充滿信心與期待，她認爲結婚之後兩人的關係會因爲角色的轉換而發生變化，她說：「我覺得結婚之後是不一樣的，可能你們要共同面對家族的問題，或是共同面對整個家庭可能會面臨其他的問題，或是說接下來有小孩子的問題，就是兩個人要一起去共同對外，去處理這些(B221)」，未來或許充滿著許多不確定性與挑戰，但她相信只要彼此的心意夠堅定，願意一同迎向未來的任何挑戰，再大的困難都能夠迎刃而解，所以對於婚姻生活，小鈞不但不感到憂心，反而能夠以樂觀積極的態度，迎接未來的挑戰。

第二節 小婕的故事分析

與情人分手，代表失去曾經擁有的一段親密關係，是一種「失落」(loss)經驗。Miller 與 Omarzu(1998)定義「失落」為某種事件所引起的反應，是由當事人知覺為負向的事件所產生，此事件會造成當事人所處之社會情境、所擁有的關係或認知的長期改變。

Toth(2000)進一步定義「關係的失落」為「因為死亡、離婚或分手而結束一段重要關係，致使個人失去所愛」。小婕與男友的分手即是一種失落經驗，這樣的經驗，雖然使她痛苦萬分，但對於感情的看法及態度，也較之以往成熟許多，在兩性溝通與相處原則上，更獲得不少啟發；現在的小婕，在走出分手的傷痛之後，活得比以往更有自信，更懂得多愛自己一點，並能夠以樂觀、成熟的心態，積極面對往後的人生。

壹、忠誠是維繫感情的方法

小婕認為責任感是維繫一段親密關係，並且能夠長久經營下去的重要因素，她說：「每一個人，你要維持好每一段感情或者是每一段婚姻，那就是出自於你的責任感，你知道你應該要做什麼事，然後什麼事不應該做(C90)」，在親密關係發展過程當中，每個人對於感情應採取百分百的負責態度，一旦認定對方，就應該對彼此忠誠，兩人同心、彼此信任，如此碰到任何困難與問題才能夠迎刃而解。

研究者認為其所指的「責任感」即是「忠誠度」，對伴侶以及感情的忠誠度，毫無疑問的，在這段戀情中，小婕對男友的忠誠度很高，與男友交往期間，不曾對其他的異性動心，也一直以男友為生活的重心；男友對這段感情的忠誠度相對地比較低，在與小婕交往期間，同時與其他女性朋友來往密切，甚至瞞著小婕與他學校女同事譜出另一段戀曲，致使小婕與男友的戀情無法繼續維持。

貳、感情惡化的開始

當親密關係在一開始的熱情熄滅之後，雙方開始面臨到現實生活中的一些挑戰與問題，而當雙方的意見及想法無法達到共識時，就可能會出現爭執或衝突，雙方在看事情

的角度上常會採取相反的立場，事實上，其實都是從自己的角度去看待事情，並堅持自己是對的。如果雙方能尊重彼此的看法，並接受彼此的意見，那麼經過不斷的溝通與協調之後，親密關係就能取得和諧的平衡；但如果雙方各執己見，不願意放下自己的立場，那麼爭吵的誘惑性只會越來越大，兩人之間的關係無法取得平衡，雙方的距離也會越來越遠(Jock McKeen, 2005)。

感情是一種在雙方互為主動、做決定與互相體貼的過程中，維持微妙平衡的關係。小婕與男友交往近三年的戀情當中，從剛開始的甜甜蜜蜜，到後來的爭執不斷，最主要原因是兩人的工作理念不一致，雙方所持的立場相反，男友想投注更多心力在工作上，希望在工作上能夠一展長才，但小婕只希望男友做好分內工作，在工作之餘多抽出時間陪伴她，在不斷地溝通過程當中，小婕與男友仍各自堅持自己的想法與意見，並試圖說服對方，希望對方能夠妥協或退讓，但溝通到後來仍無法達成共識，於是男友開始隱瞞小婕工作上的相關事情，她說：「男生自己也會覺得說可能有一些事情，他跟我講我都會不同意什麼，他就比較會覺得說他選擇不要跟我講(C41)」，因此，兩人的關係開始產生變化，雙方關係漸趨惡化，即使原本只是些微的意見不合，都有可能演變成劇烈的爭執，小婕形容那時候的關係是：「只要有一個人開始不把話說出來的時候，其實那個感覺就是有差，其實都是可以感覺得到的。到後面可能就是覺得你關係變不好的時候，就很容易因為一點點小事情就吵架(C41)」，在彼此有心結卻又各自堅持立場，絲毫不肯讓步的情況下，使得小婕與男友的戀情最終畫下了休止符。

參、第三者介入

Thibaut 和 Kelly(1959)指出當人們有了替代選擇的參照標準，其意謂人們思考自己可能獲得的其他結果選擇，而這種替代選擇參照標準則影響關係的承諾，假若個體可以從另一段關係中獲得更多的酬賞，那他便會對目前這段關係給予較少繼續維持的承諾。

所謂的替代選擇即是指第三者的介入，影響的原因中，有些人為因素，有些是環境因素，或是兩類因素相輔相成。人為因素中有：人格特質問題、性別、對現有關係的

承諾度、對目前關係不滿意、情侶處理目前問題的能力、情侶一方忍受另一方出軌的能耐、報復、爲了獲得情侶的注意、爲了滿足被重視的需求與證明自己的價值。在環境上的因素則有：日久生情、聚少離多與遠距離的愛情、地緣關係、機會因素(陳金定, 2004)。

第三者介入是小婕與男友戀情無法維持下去的最主要原因，她提到：「他就是把持不住啊!受不了新鮮的誘惑，我們在一起三年，剛好是你要長不長，要短不短的時間，然後他就是經不起誘惑啊!(C147)」，其它影響因素還可分成人爲與環境因素來探討，在人爲因素中：男友的人格特質缺少責任感、對感情的忠誠度不夠、男友沒有意願也沒有能力與小婕一起處理兩人之間的問題、男友對這段戀情失去新鮮感；在環境因素中：男友與第三者因同事關係而日久生情、男友與小婕因衝突日增而關係惡化…等，這種種因素互相影響之下，使得男友最後選擇放棄與小婕目前的情感關係，轉而投入另一段戀情，留下小婕一人獨自面對分手的痛苦。

肆、真心換絕情

在面臨關係的失落時，通常第一個反應是震驚與不知所措，尤其是被告知分手的那一方，在面臨對方提出分手的要求時，除了一直思索分手的原因外，在心中仍會存著和好的期待，並且嘗試各種方法想要挽回這一段戀情，希望與對方能夠破鏡重圓，但是這樣的期待往往會被對方或一些外力因素所打碎(林秋燕, 2004)。

小婕在男友對她提出分手的要求時，心中感到驚訝萬分，她說：「對我來說是真的很突然，你想說一個都跟你很好的人，可能只是偶爾吵架、鬥嘴，還一直跟別人講說我們兩個明年要結婚的，然後就突然之間就下定決心，也沒有講得很清楚，突然之間就這樣子離開，就這樣子沒了(C79)」，在毫無心理準備的情況下，男友對小婕提出分手，理由是認爲彼此對於工作的態度及理念不一致，以及個性上的相處也有問題，讓男友覺得兩人無法再繼續交下去，但小婕覺得男友所提的這些原因並非構成兩人分手的真正理由，她說：「我們都已經在一起這麼久了，都已經快三年了，然後你現在講這種問題，不是一天兩天的事情，如果個性不合或者是想法不同，不會是在交往了這麼久之後才會

發現這些問題(C75)」，心中存有疑慮的小婕，除了繼續探詢男友分手的真正原因之外，也嘗試與男友溝通協調，希望男友能夠給彼此一個機會重新經營這段感情；但男友分手的心意已決，對小婕避不見面，小婕只能透過電話不斷與男友聯繫，也尋求友人的協助，希望藉助旁人的力量來勸說男友，讓男友能夠回心轉意，她提到：「後來我有尋求旁人協助我們兩個之間的問題，因為我覺得感情的問題有時候是需要第三者來幫忙的，然後我有跟他的好朋友啊，他的學長啊，甚至是一個跟他很要好的阿伯請求幫忙(C157)」，但是男友已愛上別的女生，所以小婕在嘗試各種方法都無效的情況下，只得被迫接受兩人分手的事實。

伍、無奈接受分手

E.C.Rusbult(1987)曾提出「退出--表達--忠誠」模式(exit-voice-loyalty model)，用來說明情海生波時，一般人常用的處理方法。其中，所謂的「忠誠」是指等待雲破日出，對方回心轉意；當事人以無比的耐心，甚至不惜放下身段努力討好，以挽回對方的情意。因為當事人以低姿被動姿態，想贏回對方的心意，因此，掌控權仍操在對方手裡。而所謂「退出」即分手。一方認為，即使自己餘情未了，可是對方心意已決，強留無益，於是，走得雖然傷心，卻也只能放手，讓兩人關係快速結束(引自陳金定，2004)。

社會心理學家曾對結束親密關係的人進行研究，並將他們分為三大類：覺得自己要承擔較多責任的「主動提出者」；覺得自己應承擔較少責任的「被動接受者」，以及覺得是一分承擔責任的「責任均攤者」。研究發現：「被動接受者」比較悲慘，會經歷較多的沮喪、孤獨及憤怒，也出現較多的頭痛、胃痛等生理症狀。其次是「責任均攤者」。若是「主動提出者」，因為有充足的心理準備，症狀最少。從研究也發現，女性會比男性產生較多的分手負面症狀，心理所受衝擊較大，痛苦也較深(彭懷真，1998)。

小婕與男友結束近三年的戀情，不是雙方達成協議而決定分手，男友是提出分手要求的一方，即「主動提出者」，小婕則是被動接受分手的那一方，即「被動接受者」，她並非心甘情願與男友分手，而是在毫無心理準備的情況下，即使兩人分手已經一段時

間了，小婕回想分手的理由，仍感到百思不解，她形容：「我也不知道到底是什麼原因讓他下定決定要跟我提分手，老實講是真的還蠻莫名其妙的，因為沒有什麼太大的預兆(C81)」，即使到現在，小婕仍不清楚是什麼原因促使男友選擇要與她分手，她只知道男友的決定來得太突然，走得太匆促，打亂了小婕的心，也打碎了小婕編織的未來美夢。

更令她感到氣憤難平的，是男友當初在提分手時，將所有的過錯怪罪到小婕身上，但事實上分手的真相並非如此，而是男友已變心愛上別人，對小婕的感覺淡了，但他卻沒有勇氣承認自己的不專情，反而把分手的原因歸究到兩人在個性、價值觀與工作理念的不一致，即使分手到現在已經過一段時期，小婕回想當時的情景，情緒仍難掩激動，她形容：「當然是會覺得非常非常的生氣，因為我覺得男生在這件事情上的處理方法非常的糟糕，就是對女生的傷害是非常的大，當初他如果是誠實以對，就是跟我把事情講清楚，而不是當時候把分手的理由，好像把所有的過錯都往女生的身上推，那我會覺得好過一點(C85)」。

在男友提分手前，她一直認為這段戀情最後會開花結果，兩人會攜手共度一輩子，面對男友提出分手的要求，小婕在震驚、難過、痛苦之餘，也曾嘗試各種方法極力挽回這段戀情，無奈男友的去意堅決，小婕根本毫無選擇，她說：「我是沒有選擇的，我沒有選擇的餘地，他就是堅決要分手，他就是覺得說沒有辦法!他已經跟我把話講白了，他沒有辦法繼續跟我走下去了!所以不是協議分手，是我也沒有得選擇(C78)」，強求的戀情只是徒增彼此的痛苦，即使小婕再怎麼傷心、捨不得這段戀情，因為挽回不了，只好接受兩人分手的結局。

陸、分手後的自我調適歷程

分手是每一個戀人都不願意面對的事情，卻也可能是無法避免的情況，面對生命中的驟變，身心所承受的痛苦與打擊，只能用「痛不欲生」來形容，在這個時候，再堅強的人都可能被擊倒，但也可能讓人變得更堅強，重點就在於每個人的「自我調適」，自我調適的歷程可能包括：一個支持接納的環境、接受分手的事實、讓情緒傾洩、跟自己

的失落說道別、適應一個人的生活、有勇氣接受新關係…等(陳金定，2004)。

不論是分手、離婚或死亡，失去關係時都會有哀悼(grieving)和悲傷(sadness)，這兩種情感都是放下對方。原先投入越多，失去對方時的悲傷就越強烈。哀悼更爲複雜，包括許多未在關係中表達的感受，比如憤怒、怨恨，甚至愛。「你哀悼的不是人，而是這個人在你心中的形象」，哀悼時想到的是腦海中與這個人共享的經驗。哀悼時，會混雜憤怒、受傷、愛和悲傷。憤怒來自嬰兒式的依附，把對方當成所有物，這是任何深入的關係都無法避免的情形。哀悼的過程中，會責備離去者。要放下對方，就必須有徹底的哀悼(包括用言語表達情緒)。如果能直接向離開者承認自己的怨恨、失望、愛、憤怒和恨，會使哀悼的過程更爲容易(Jock McKeen, 2005)。

分手以後，小婕經歷好長一段時間的意志消沈，也曾因此有過傷害自己，或是對對方採取報復舉動的念頭，她說：「如果我現在出事了，他會不會回頭來找我?當然也是說你想要報復他，就比如說你可能想要馬上有一個條件比他更好的人在你身邊，然後去跟他炫耀之類的(C102)」，不過小婕並沒有實際行動，只是在腦海中幻想而已，因爲她知道，既然對方對這段感情已不再留戀，即使她再怎麼傷害自己或報復對方，也無法挽回男友的心。

雖然傷心難過，但她努力去調適自己，重新面對人群，這段期間除了親友給予她極大的支持以外，小婕本身也做了許多自我調適，如：逼自己接受分手的事實、找親友傾訴心事或出外旅遊、尋求家人與朋友的支持與安慰、將時間安排滿檔、投入其他事情藉以轉移自己的注意力、擴展自己的交友圈，並且努力適應一個人的生活。

一、時間撫平傷痛

剛分手時，小婕常陷入沮喪的情緒中，但不管再怎麼傷心難過，仍是有自己份內的工作要完成，對她而言，那時候最痛苦的是每天工作需面對人群，即使內心痛苦不已，卻不能表達內心真實的感受，她形容：「我必須要上班，那你上班就是必須要面對人群，然後你沒有辦法在你上班的時候表現你真實的感覺。就是真的心情很不好，其實有時候

你空閒下來一想到就會很想哭，可是你又不敢啊(C103)」，明明很想逃離人群，卻得強顏歡笑的工作，那個時候的小婕最期待的就是放假，因為唯有放假的時間，小婕才能夠躲開人群止痛療傷。

在分手的調適過程中，時間佔了極大的影響因素，小婕與男友分手之後不久就開始放寒假，所以小婕在寒假期間安排許多旅遊活動，讓自己的生活忙碌、行程滿檔，藉此將注意力從失戀的痛苦中轉移開，她形容：「我可能就是真的有過了一個寒假，然後那個寒假就是一直出去玩，就是一直讓自己很忙很忙，然後其實到現在我也是一直讓我的時間幾乎都是會排得比較充滿一點的，讓我比較沒有時間去把自己的注意力一直 focus 在這件事情上面(C117)」，果然過了一個寒假，分手事件在小婕心中所造成的痛苦與難過，隨著時間的流逝，程度也漸漸由深轉淺，但所造成的傷痛卻無法完全復原，已在小婕的心中留下一道難以抹滅的傷痕，偶爾仍會讓小婕陷入低落的情緒中，小婕說：「我只能講說我已經可以過我正常的生活，可是其實老實講，這件事情到現在還是一直影響我，到現在還是會都會想到這件事情或是那個人，那雖然說已經沒有可能當時候事件發生的時候那種很傷心、很痛苦的感覺，可是我覺得這件事情還是有影響我，所以我也不知道要怎麼去定義怎樣才叫做復原了，或者是還沒有復原(C112)」，但至少現在的小婕心情已經慢慢平復，也能夠重新適應一個人的生活了。

二、家人的支持與陪伴

回想剛分手那段時間，小婕很害怕一個人獨處，因為當自己一個人時，就會想起與男友有關的一切回憶，以及男友的背叛所對她造成的傷害，她說：「那時候我不敢一個人，我就覺得一個人住的話就是會一直看到我們兩個在一起過的空間啊、然後事情啊，就一直不斷的想起(C103)」，所以那段時間，小婕暫時搬回老家與家人同住，直到她能夠重新適應一個人生活之後，才又搬回租屋處。

也因為這段期間，家人的陪伴、支持與鼓勵，使得小婕深刻體會到家人的重要性，當她心情不好時，藉由與家人及朋友交談的過程中，將情緒宣洩出來，另一方面，他人

的想法與觀點也讓小婕有一些新的體悟，她提到：「當你在跟家人或者是在跟朋友講的時候，他們其實會給你很多想法可能是你沒有想到的，然後會讓你的一些可能是你糾結在那個地方的點，可以比你自己在那邊掙扎更快可以解開(C103)」，其中以小婕的大姊對她所講的話影響最深，她說：「那時候我姊姊就會覺得說，我可以找到比這個男生條件更好的，我不用這麼委屈自己，然後其實那時候有一點點因為這些話，讓我的心結有打開了一點點(C106)」，也讓小婕與家人之間的關係變得更親密。

三、擴展交友圈

在人際互動上，小婕自從與男友戀愛之後，生活重心幾乎以男友為主，再加上大學畢業之後，忙於準備教師甄試，然後就進入職場工作，愛情與工作幾乎填滿了小婕的生活，讓小婕無暇經營朋友這一個區塊，自然跟朋友會比較疏於聯絡，在與男友分手之後，小婕頓失生活重心，爲了轉移注意力，小婕開始與以前的朋友聯絡，藉以尋求友誼的慰藉，也因此體認到友情的力量，她說：「重新找回自己的朋友圈我覺得這真的很重要耶，讓我再次體驗到朋友跟戀人會是一樣重要的!在當下啦，我覺得重要性，有好朋友還是比戀人更重要!因為朋友是一輩子的(C134)」，除此之外，小婕也希望能夠結交新朋友，積極擴展自己的生活圈，希望跳脫出以往一成不變的生活模式，她說：「會比較想要多去擴展一下自己的交友圈，會想要再去多認識一些人，不要讓自己的生活就覺得說太固定啊!會想要去多做一些不同的事情(C114)」，讓自己的生活過得更多采多姿。

四、接受分手的事實

除了尋求家人的支持與朋友的安慰，小婕本身也做了一些自我調適，她說：「最直接就是逼自己放下，就是一直去給自己一些比較正面的想法(C116)」，即使再怎麼痛苦與傷心難過，也只能強迫自己接受分手的事實；另外，在那段調適期，小婕依著自己內心的渴望，去體驗以前想過但卻沒機會過的生活，放縱自己去做一些以前就想做，但卻沒有機會做的事，她說：「我那時候就是給自己設定好一段時間，那段時間就是放縱自己一下，可能想要做什麼就去做什麼啊，想要花什麼就花什麼，讓我自己心情去調適，

算是過比較糜爛一點點的感覺吧!這段時間過後，我就要去做我想要做的事情，重新去過我自己以前可能想過但是一直沒有去過到的生活(C116)」，並在心中下定決心，這段時間過後，就要重新振作起來面對工作、家人及朋友，努力讓自己過得更好。

五、愛自己的習得

小婕在經歷分手事件後，雖然被男友傷得很徹底，卻也讓她得到一些新的體悟，並重新去思考這段戀情所帶給她的得與失，小婕在與男友交往時，凡事都以男友為主，男友的事情常是第一優先，反而因此忽略了自己的需求，她提到：「其實我在不談戀愛的時候，算是一個還蠻獨立的女生，後來跟他在一起之後，就會變成說比較會幫他想或幫他做一些什麼事情，反而會比較忽略到自己(C97)」，分手之後，小婕回過頭再去審視這段戀情，發現自己為男友竭盡心力的付出，一切以男友的需求為優先，卻忘了多愛自己一點，經過這次事件後，小婕更懂得好好愛自己、對自己好一點，也更重視自己的感受、為自己著想了。她說：「會去重新思考說，其實還是應該要多為自己著想，會重新去定位自己要的東西在哪裡?然後你想要的生活方式到底是什麼?這個都是經過這段時間之後其實自己思考還蠻多的，然後會比較積極的去做自己以前想做可是可能一直因為懶惰，或因為一直想說我可能要陪他或等他而沒有去做的一些事情，我覺得這是比較大的轉變(C97)」，並提醒自己在談下一段感情時，記得多愛自己一點，不要放太多心力在對方身上。

六、感情態度上的成熟

分手的過程，就好像是將某些成分從「自我」中割除；分手的過程，也是當事人重新界定「自我」的過程。要讓當事人放棄舊自我與接納新自我並不容易，這個過程非常艱辛，當事人被迫認清，原來的樣子不復存在，還要被迫接納已然形成的新樣子。或許，要「重生」之前，必先得「浴火」，透過「浴火」與「重生」不斷循環的過程，當事人才有機會認識自己與擴展自我（陳金定，2004）。

在與男友分手時，小婕以為自己失去了生命中一個很重要的人，也感受到痛徹心扉

的感覺，但現在回過頭來看，只要自己能夠看得開、放得下，生命中其實沒有什麼是不能失去的，經歷過分手的痛苦之後，小婕並沒有被失戀擊倒自己的自信，或是害怕受傷而不敢觸碰感情，反而在想法上成熟許多，面對感情，也能夠抱持著正向的態度，因為她知道只有終止昔日的傷痛，放棄昔日的憤怒，才能夠重新經營她的人生，她說：「我還是會盡自己最大的能力去經營好每一段感情，我覺得這才是最重要的，因為真的是對方會是怎麼樣的人，或者是你們會遇到怎麼樣的狀況跟考驗那都是未知的，那我覺得你只要做好你自己應該要做的事，在可以在一起的時間就是好好的去經營啊或者是去溝通，那我覺得到最後你可能說分手啊還是什麼的，至少在這一段的感情裡面你對你自己所做的東西不會覺得說後悔啊什麼的，我覺得這樣子就 ok 了(C125)」。

現在的小婕，雖然感情世界仍一片空白，卻不會對自己感到沒有自信，相反的，她覺得現在的生活過得很充實，雖然偶爾會感到寂寞，但她知道她的家人與朋友們永遠支持著她，所以面對未來不但不會感到憂懼，反而充滿信心，因為她相信下雨過後，天空就會接著放晴，未來有許多的美好等著她來體驗。

第三節 綜合分析

親密關係的過程，一開始是互相吸引，然後一步步發展出浪漫的火花，每個人都嚮往那種遇到一生真愛的心動感覺。然而人一旦墜入情網，難免會對愛情或對方擁有過高的期望，如何在熱情退去後，雙方還能夠一起牽手走下去，Moon (2004)說：「每段親密關係的開始，都是一段偉大探索的旅程時，才會明白其中的意義。」只有願意勇敢走進「關係」裡面，一邊探索自己，也一邊把愛的力量逐步釋放而出的人，才有機會體驗到真正的親密關係。

壹、愛與被愛的需求

心理學家馬斯洛(Abraham Harold Maslow)提出著名的需求層次論(need hierarchy theory)，它可細分為七個層級。最基礎的一級是生理需求，如餓了、渴了；第二級是安全感的需求，即能感覺安全，避免危險；第三級是愛與歸屬的需求：期待與其他人交往，也被其他人接納；第四級是成就感的需求：希望能完成某項成就，獲得他人認可；第五級是認知的需求：渴望去認識、了解和發現；第六級是美學的需求，希望獲致秩序、勻稱和美麗；最高的一級則是自我實現，是一個人所能追求的最高境界，也就是充分表現自己的潛力。愛的可貴，就在於愛能實現人的七級需求。愛能滿足人的基本生理需求，在愛中的性是人生至高的享受；愛使人有安全感，以愛為基礎的家庭正是人生風浪的庇護所；愛使人有所歸屬，它使男女結合，經由婚姻彼此接納；愛是一種成就，能有愛，代表可以獲得他人的認可；愛可以增添新知，使我們認識、了解自己和異性；愛也是美麗的，在戀愛中的人更是神采發揚，讓人羨慕；愛更是一種自我實現，表示自我充分發展(引自彭懷真，1998)。

若人們愈認同自己的身體與週遭環境，就愈會受到身心與情緒上的需求影響。在日常生活中，人們的所作所為，絕大部分都是為了讓某些需求得到滿足。追求或吸引別人來做自己的伴侶，是因為需要人陪伴、照顧、了解、支持、接受、讚賞、撫摸…等等。

孩童的兩大主要需求是歸屬感及確認自己的重要性，這兩項需求其實是來自相同的根源，就是所有人類共同的愛人與被愛的需求，孩童時期需求沒有得到滿足時，在心目中所形成的看待外在世界的態度，對人們有很大的影響，幼時絕大多數的行為，都以歸屬感及被重視的需求為出發點。但如果幼時的行為沒有得到預期的結果，往往會讓人覺得更孤單、更不被重視，很可能會覺得這個世界缺乏關懷、溫暖和真情而感到絕望。這種感覺也會使人對自己的重要性感到懷疑。

想要有重要性、有價值、有用、被讚賞、被接受等欲望，全都衍生自想當特別的人的需求，因為如果沒有半個人覺得自己是不可或缺的，將會被迫面對被全世界遺忘的難受感覺，當然也不會有人滿足自己的需求。於是人們開始帶著所有的情感、幻想和無數沒被滿足的需求，展開尋覓之旅，希望找到一個為了自己可以拋棄全世界，而且永遠把自己放在第一位的理想情人(Moon,2004)。

一、緣分來的時候

異性相吸，與異性建立關係的欲望，乃是基本而強大的動力，使人們一再互相吸引與追求，亙古而不變。情感是來自人類愛人與被愛的基本需求，這個主要的動機就構成了人與人之間的「吸引磁場」。親密關係的過程，一開始是互相吸引，然後一步步發展出浪漫的火花(Moon,2004)。

浪漫愛往往被認為是立即的吸引，即「一見鍾情」；不過霎時的吸引固然是浪漫愛的一部分，卻和那種激情之愛所引發的性/慾衝動截然不同。所謂的「第一眼」是一種溝通的姿態，是對另一人的特質的直覺認知，是一個被某人吸引的過程(Giddens,2001)。

小鈞與男友為學校實習同事，卻從來沒有交談過，直到透過一場聯誼性質的活動之後，彼此才有機會認識對方，小鈞回憶與男友初次見面時，對男友的第一印象感覺不錯，認為他的談吐斯文，溫和有禮，而且很細心，因為「一些小地方的細節會去注意，但是又不會太過頭(B13)」，於是對他產生了好感，加上男友的主動追求，自己的年紀又接近適婚年齡的情況下，讓小鈞抱著嘗試的心態答應與男友的交往。而在之後的相處過程

中，小鈞與男友的感情呈現穩定成長的狀態，也讓兩人的親密關係一直持續到現在。

小婕與男友的相識過程是藉由參加社交性活動而認識彼此，因為兩人同一小隊，理所當然接觸的時間及次數均很多，且兩人在那次活動之後仍互有聯絡，互動頻繁的情況，加上男友的談吐幽默、風趣，對女生的體貼，讓小婕在心中對男友也產生了好感，在一次兩人出遊途中，男友主動對小婕告白，小婕因為對男友的印象不錯，故而決定接受男友的追求。

二、緣是人際互動的催化劑

在兩人初識的過程中，「緣」有催化作用。兩人初見面時，透過互動所得的初步訊息，若能獲得好的第一印象，則會產生「有緣」的感覺，當事人就會感到一種「有保證」的好關係，進而明顯增加自己對對方的好感，在行為上的互動更因此加速進行，並會努力保護自己與對方的關係，包括為對方的缺點辯護、稱讚對方的優點(彭懷真，1998)。

中研院院士，也是台大心理系教授的楊國樞博士是研究「緣」的專家，他以緣為核心概念，討論人際初識歷程(acquaintance process)。簡示如圖 5-3-1：

人際互動初步所獲訊息

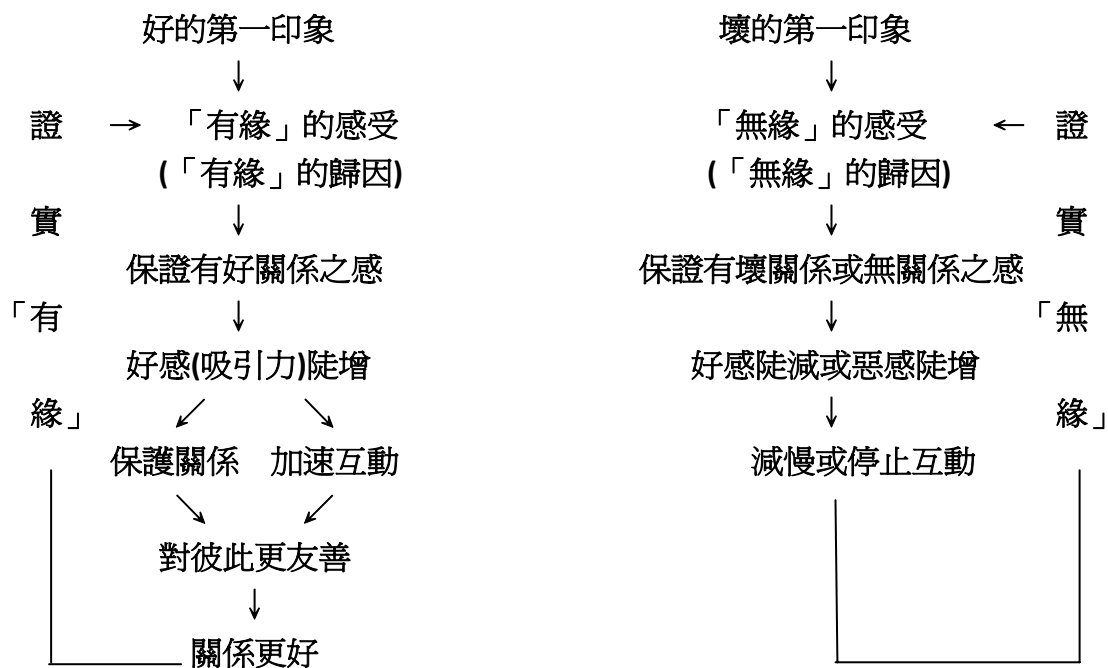


圖 5-3-1 緣在初識歷程中的作用(引自彭懷真，1998)

由圖對照可知：緣是人際互動的催化劑，當雙方有吸引力時，緣是「正催化劑」，會加速促進人際關係的形成。若雙方或一方的印象不好，緣則成爲「負催化劑」，加速人際關係的結束。

小鈞與男友初相識時，小鈞在觀察男友的言行舉止當中，對於男友的談吐感到斯文，且舉止溫和有禮，即對男友有了極佳的第一印象，男友對小鈞也有好感，除第一次見面之外，還另邀小鈞出遊，在幾次兩人的相處互動過程中，對彼此的感覺都很不錯，小鈞認爲跟男友能夠相識、相知進而相戀，即是因爲兩人有「緣份」。

而小婕在參加露營時與男友分在同一小隊，對男友的第一印象覺得他幽默又風趣，開朗的個性讓小婕對男友的好感陡增，也覺得兩人能夠認識即是一種「緣份」，在之後的相處互動中，更發現彼此的個性、想法常不謀而合，更讓小婕產生一種「怎麼可以遇

到跟自己這麼 match 的一個人(C178)」的感覺。

由上述可知，第一印象的好或壞，是決定兩人關係是否更進一步的關鍵因素，兩位女主角在與男友們初相識時，對男友們的第一印象均感到很不錯，於是產生與對方「有緣」的感覺，因此願意答應對方的邀約與追求，進而與對方成爲男女朋友。

貳、伴侶間的權力競爭

當需求不被滿足而憤恨時，也同時會感到沮喪，因此便會做出一些偏差行爲。偏差行爲的目的往往是要控制伴侶，並藉此避免夢想幻滅。主要的偏差行爲有四種：引起注意、權力競爭、報復心理、自我放逐。

其中最值得一提的就是權力競爭，權力競爭是指雙方在互動過程中，都很努力的讓自己看起來有力量，而突顯自己的重要性，但當親密關係繼續發展下去，隨著沮喪感越來越重，權力競爭慢慢演變成雙方爭奪親密關係的主控權，努力的想改變對方的想法、話語和行爲。權力競爭的方式除了大吵大鬧、互砸東西以外，其實還有許多不同的面貌，包括冷戰、避不見面、冷嘲熱諷...等(Moon,2004)。

一、對情人的期望與要求

期望與要求常常會出現在情侶的互動過程中，主要原因有二：(一)希望伴侶滿足自己的需求，但又不想表現出軟弱且需求不滿的樣子；(二)幻想自己的情人會讀心術，能夠知道自己的每個想法(Moon,2004)。

期望的目的是爲了讓需求得到滿足，當期望得不到滿足時，就會感到憤恨不平，而憤恨是悲苦、不滿足和失去信任感加在一起的組合。當兩個人對彼此或任何一方對另一方做過度的要求時，就會在脆弱的親密關係互動上，施加極大的壓力，壓力分爲兩方面：一方面是希望伴侶讓自己快樂，因此讓對方感受到壓力；另一方面，自己也承受著壓力，因爲自己也必須做對方的「一切」(Moon,2004)。

小鈞內心的需求就是希望她的想法與意見，能夠與男友產生共鳴，希望男友能夠同

理她的話、瞭解她的感受、傾聽她內心的聲音，亦即滿足她想要心靈伴侶的需求，但小鈞卻不願意直截了當的將她的需要告訴男友，因為小鈞本身的個性比較被動，她說：「我覺得我是屬於那種談話比較被動的人，所以可能就是要有問，才会有比較答(B185)」，所以如果沒有人引導小鈞說話，她常是沈默以對，但有時心裡又會出現需求及渴望，希望男友能夠瞭解她、與她互動；但男友卻無法瞭解小鈞的心思，也無法同理小鈞的話語，「你就覺得好像你的話沒有被同理到，或是說你的話好像沒有共鳴，然後他可能又扯到別的事去，然後你就覺得好像…因為本來就不是很想講話，然後你又沒有得到那種感覺，你就可能就更不想講話(B187)」，使得小鈞常因為兩人的互動模式無法達到她所期望的方式，而感到沮喪不已。

小婕與男友剛開始交往時，彼此對對方的熟悉與瞭解程度還不是很深，小婕卻希望男友能夠懂她的心思，但又不想在男友面前表現出軟弱或是依順的樣子，所以寧願將話藏在自己心裡，也不願意向對方提出要求，因為她覺得這樣的舉動表示自己需要幫助，也意味著自己屬於比較弱勢的那一方，小婕說：「剛在一起就是彼此對對方都還沒有很熟悉了解的時候，通常會比較採一點點高姿態，不會就覺得說我對你就是百依百順啊，或者就是我非你不可！那時候剛在一起的時候就是因為這樣子，可能愛面子啊，然後什麼事都比較不會講(C173)」，如果將自己脆弱的那一面表現出來，會讓自己在情人面前沒有面子，所以選擇採取高姿態來掩飾心中不安的感受。後來小婕與男友之間有達成共識，希望兩人相處時，彼此都能將真實的感受表達出來，對方才能真正瞭解自己，因為情感的流露能加強人與人之間的親密關係，當彼此了解對方複雜的情感世界之後，才會感受到一種真正的溝通(Kingma,1994)。

了解自己的期望及其背後的需求，是一種後來學來的技巧，通常一般人只會意識到自己希望伴侶做些什麼或改變什麼，卻不會察覺自己深埋在潛意識裡的需求，意即那些希望伴侶做或說的一些事，其實是為了滿足自己情緒上的需求(Moon,2004)。

二、親密關係中的衝突

所有的愛情都免不了爭吵，無論是看法、喜好甚至是方向的不同，而愛情是否穩固，正是取決於它對爭吵的承受能力。也就是說愛情是否具有活力，恰恰取決於它能否承受兩個人的分歧對它造成的壓力，以及能否以一種妥善的方式解決爭端，只有這樣愛情本身和相愛的雙方才能更經得起考驗(Kingma,1994)。

(一)小鈞與男友的權力競爭

小鈞與男友交往之後的第一次衝突，是在兩個人交往大約一年，小鈞剛當上正式教師時，男友特地在工作時間請假送花到學校來，這樣帶有宣示意味的舉動，讓小鈞感到既驚訝又生氣，因為那時候的她還沒有認定雙方是男女朋友的身份，也沒有心理準備要讓別人知道她有男朋友這件事，「我覺得可能那時候我還沒有辦法很開放去面對我有男朋友這件事，就是對於其他的老師!還沒有穩定到說我可以很大方的介紹說：這是我的男朋友，去談論說這是我的男朋友這樣(B35)」，事後小鈞氣到完全不理睬男友，也不接他的電話，男友則緊張得一直打電話，甚至從外縣市趕來小鈞的租屋處向她解釋，請求她的原諒，在經過一番溝通協調之後，衝突事件才得以和平落幕。

小鈞與男友的交往過程中，兩人之間很少發生衝突與爭吵，這在外人看來感到羨慕不已的相處情形，卻是小鈞對這段親密關係常感到沮喪而情緒低落的原因，男友從不選擇與小鈞正面衝突，也不太會把自己有主見的那一面表現出來，而是以小鈞的意見為主，她形容：「他可能會幫你想辦法，可是他就是沒有那種激盪的那種火花，就是感覺他會去順從你，或者是說他會去包容你，或者說他想要照顧好你的情緒狀態，所以他不會把他很自主或是很有意見那一面表現出來(B100)」，但小鈞卻因為這樣的相處方式感到困擾，兩人的愛情沒有爭吵、沒有衝突，卻也缺乏熱情與活力，因為與男友吵架吵不起來，小鈞改採冷戰的方式，她說：「可能突然之間心情不好，然後我就自己不講話，對!然後不講話之後，就整個情緒就會很低落嘛!他就會感染那種情緒，然後就是我不講話的時候，他也不敢講話(B105)」，男友會因此感到緊張與不安，卻又不知如何安慰小

鈞，幸而經過幾次冷戰過後，男友漸漸能夠了解小鈞的需求，她說：「這樣幾次挫折下來，他大概知道我希望他的分享、他的表現(B196)」，所以兩人的關係隨著男友的分享與成長，也漸漸呈現穩定，進入越來越了解自己和對方的過程。

(二)小婕與男友的權力競爭

經過浪漫期後，伴侶開始了解彼此，虛幻的想法在嚴酷現實的威脅下成爲泡影，接下來雙方開始出現典型的控制模式，既要控制對方，又要控制關係，以處理現在才看見的混亂，而且也是控制感情以滿足個人需求最直接的方式。大部分人會出現強烈的占有欲，試圖窄化自己的世界，只看見可處理的部分，而向其他部分築起心牆。控制的方法很多，比如給對方好處、嫉妒、照顧、內疚、討好、勒索，都是這個過程常見的問題(Jock McKeen,2005)。

小婕與男友交往近三年的時間，前兩年半因爲男友當兵的關係，彼此聚少離多，在一起時很珍惜彼此相處的時間，「因為兩個人就會知道我們可以在一起的時間就是不多，就會比較珍惜兩個人放假可以在一起的時間。反而那時候感情算是比較好(C182)」，但是男友當兵退伍開始進入私校工作開始，彼此的工作理念不同導致意見不合，再加上男友工作時數甚長，雖然住在同一個屋簷下，相處的時間卻縮短了，她形容那時候的情形是：「就覺得是兩個人躺在同一張床上一起睡覺而已，反而那種心靈的互動，或者是兩個人可以好好聊天的時間啊，比如說可能抱抱也好啊，牽牽手也好的那種互動的感覺，我覺得反而就沒有了(C183)」，彼此的互動變少了，兩人的感情也不復以往甜蜜。

剛開始小婕能夠體諒男友想在工作上有所表現的心，但時日一長，隨著男友花越多時間與心思在他的工作上，兩人的衝突就越多。其實小婕只希望男友能夠多抽出一點時間陪伴她，但男友除了工作之外，其餘的時間還要經營他的家人及朋友圈，於是兩人常因爲男友的時間不夠分配而發生爭吵，兩人之間展開了權力競爭，小婕試圖控制男友，希望男友不要花太多心思在工作上，她說：「我也會生氣，我就已經跟你講過我的想法，我不想要你去這樣子，然後他又會一而再再而三提出來，然後就變成到最後雙方的態度

跟口氣就會變得不好(C30)」。其實小婕的企圖是希望用這些權力來隱藏自己的依賴，因為害怕歸屬渴望會讓自己變得脆弱；但男友卻不認同小婕的想法，也不願意接受小婕的權力控制，在交往的後期階段，雙方常為了爭奪主控權，使得關係常處於緊張、爭執的疲憊中，為了避免更多爭吵、歧見和失望，男友選擇放棄這段戀情，走出權力爭奪，結束與小婕的這段關係。

參、兩性之間的差異

兩性成長型態的不同與時代環境的改變，會使雙方的語言鴻溝益形擴大。於是，許多男人根本不知道女人到底想要什麼；而女人也不了解，為什麼男人會覺得她們所要的東西令人不解，甚至幾近奢求。也因為這樣的鴻溝，使得兩性在相處過程中，常因此而產生一些不必要的誤會與衝突，如果能夠瞭解性別之間所造成的差異，應該會避免許多不必要的衝突與誤會，如此，與親密伴侶的關係也會更加和諧與美好。

一、兩性生理構造差異

從解剖學或臨床醫學的角度來看，男嬰與女嬰腦部活動的波長確有不同，而且男女雙方的腦部構造也截然不同。Jakob(2002)引述美國波士頓兒童醫院醫師 Duffy 的研究發現：大多數男性都是左半腦發達、較為理智，其理性功能也較強。而女性在語言、感情、人際與溝通的能力則較男性為佳。換言之，在日常生活中，特別是在人際溝通的時候，男人重視溝通的目標、時效；女人則重視溝通的過程、感受。男性語言重命令、具有支配性；女性語言是含蓄的、從眾的。男性語言講求實際、主動，女性語言則重視感覺、被動。

另一項與生理構造有關的兩性語言表達差異，就在於女性處理溝通訊息時，會同時使用到大腦的左右半球，男人卻往往只靠左半腦的功能運作來處理與外界的互動訊息。因此，女性較男性更能完全控制個人語言方面的表達與溝通，而男性則傾向於透過視覺能力、空間關係和邏輯推理等能力，來處理外界的刺激訊息。亦即男人重事理、黑白分明、擅用理性分析，而女人則重語言、直覺和感性分享(徐西森，2003)。

由上述可以知道，為何小鈞與男友在心靈上無法溝通，即是因為男性較為實際、理智，女性則較感性與重視感覺，所以小鈞希望男友能夠分享她的心事，傾聽她的心聲，兩人在心理上能夠有所成長，卻因先天的性別生理構造差異，儘管男友努力想達到小鈞心目中理想伴侶的形象，卻怎麼也無法跨越兩人之間的鴻溝，所幸小鈞能看見男友的努力並感動於他的付出，心態上產生轉變，於是漸漸能適應兩人的相處模式。

而小婕與男友之間出現問題，原因即是兩人的溝通是無效的，當兩人之間有衝突時，男友因為不擅長表達情感，即使對於兩人之間的相處過程有一些想法，卻沒有將內心的想法表達出來，這是因為女性重視溝通的過程及感受，男性則重視溝通的目標，意即男性只在乎最後的目標是否有達成，而不在乎中間的溝通過程，這也是小婕與男友一直無法有效溝通的最主要原因。

二、兩性處理問題方式的差異

當女人們試著要談論自己的困擾時，她們總是因男人的反應而不悅；而當男人試著要去幫助女人時，卻又因女人的指責而生氣；女人和男人都因對方對自己的困擾的反應方式感到失望，接著他們又因對方的失望而受傷，當女人怨恨男人那種「提供問題解答」的傾向時，男人更是抱怨為什麼女人對自己抱怨的問題遲遲未採取行動去解決。大多數男人把自己視為「問題解決者」，一個抱怨或是一個困擾正是對他們能力的挑戰。

男人們這種解決問題的傾向，使他們將注意的焦點擺在談話本身的訊息層次上。但是對女人而言，她們慣於在工作或是朋友言談間聊自己的困擾，表面的訊息並非重點所在，真正關鍵的是其背後所隱含的訊息；訴說困擾是表達了解他人感受的一種方式，或者是彰顯彼此間的共通點。換言之，談論彼此的困擾，目的在於藉著蘊含在語言背後的訊息，表達「我們是相同的，妳並不孤獨」之意念，並藉此增進彼此親密的感覺。然而，當女人們面對的非但不是共鳴，甚至是相對的強勢建議時，她們感到彼此間有了距離，因而失望、挫折。因為在建議裡所表達的內蘊訊息是：我們之間並不相同，你有困擾，而我這兒有解答(Tannen,1994)。

由以上論點可知，小鈞與男友之間，除了先天生理構造的差異之外，再加上兩性處理方式的差異，她的專業背景是輔導，而男友則是理工出身，所以在遇到問題男友會想辦法去解決，也就是「問題解決者」。而她比較注重感覺，當她心情不好時，她需要的是安慰、是傾聽、是情感上的支持，能夠提供小鈞心靈上的依靠，她說：「我們學這種【輔導】的，又更希望別人去同理到我們！因為覺得那種感覺是很舒服的(B190)」，而不是幫忙解決問題，因為小鈞認為追求心靈的成長很重要，因為那種心靈上的互動所獲得的滿足是很長久的，如果兩人互動只有物質生活的滿足，在心靈上卻沒有辦法，對她來講，那樣的心靈空虛會讓她無法與對方再維持下去，所以她希望心靈是有所依靠的，她希望跟對方是可以談心、聊天、無話不談的(訪談札記 0912)。

三、兩性對話型態的差異

在人與人的關係中，男人較重視獨立與自由的追求，而女人較重視相互依賴與彼此的感情。當女人在說與聽的時候，是以人與人之間的關係以及親密性為語言，而男人卻是以人與人之間的地位與獨立性為語言。因此男人與女人之間的對話就像是跨文化的溝通，其曲折與誤解導源於兩者間表達風格的衝突。兩性的語彙可說是如不同的語系般迥異。對大多數女性而言，溝通的語言基本上是情感性的。其重點在於展示彼此的相似性以及相仿的經驗。對大多性男性而言，言語對話就像一場江山爭奪戰，他們藉著語言來維繫個人的獨立性，並且掌握在社會階層中的地位(Tannen,1994)。

男人和女人思考及處理資訊的方法差異甚大。女人們把想法說出來，與有興趣的聽眾分享她發現內在的過程，這樣讓想法自由流暢和勇敢表達的過程中，幫助她們進入直覺。男人處理資料的態度卻十分不同，他們在談論或回答之前，就先慎思熟慮一番，或思考他們所聽到或經歷過的。透過內在思考與沈默，找出最正確或有用的回答。他們先在心理衡量規畫之後才會表達出來。這過程可能要花上數分鐘到數小時(Gray,1994)。

小婕與男友交往時，雙方有一個共識，即是在相處過程中，對方如有任何情況或一些言語舉止是覺得無法容忍或接受的，就要將內心的想法表達出來，但小婕一直到分手

前才知道，有時兩人在交往過程有所爭執時，男友只想要安撫小婕的情緒，試圖以表面上的和平來淡化衝突，卻沒有將心中真正的想法及感受表達出來，而這未解決的衝突，無異於在兩人的感情生活上埋下了一顆不定時炸彈，就在兩人一次嚴重的爭吵中爆發開來，男友一直到那一刻才說出內心真正的感受，這讓小婕感到既驚訝、又疑惑，她說：「男生是不是都不喜歡把話講得太白，男生都會希望說…事情女生過了不生氣就好了?! 可是女生都不會，女生的立場都會希望是說事情可以真的稍微地講清楚、講明白一點，以後才不會再因為同樣的事情而一直在吵架(C173)」。

針對男女相衝突需求，Tannen(1994)認為溝通與傾聽是維持雙方平衡最佳的工具。事實上，男女共處並不完全是因為性的吸引或其他的力量使然，人們所真正尋覓的是一個能夠聽得懂自己內心世界的人，我們需要別人聽我們說話，更希望被對方了解。當自己的所說、所思、所感都能引起對方的共鳴時，彼此的差異更不會成為溝通的障礙了。同理心是兩性都應鑽研的課題；女人可從男人那兒學習如何接受衝突，而不將它們視為對親密的威脅；男人則可從女性那兒學到如何互相依賴，而不將它們視為對自由的威脅。學著去了解各個型態的差異，便能避免所有的困惑與指責了。

肆、維繫情感的因素—包容與責任

當人們和某人建立起關係的時候，會希望常常出現在對方身邊，讓對方隨時找得到人。一般來說，浪漫的兩性關係會受到這種關係建立程度的影響，也就是說，能彼此陪伴到什麼程度。如果我們向某個人許下了承諾，就表示願意陪伴對方，讓對方隨時找得到我們，也意味著真的想要定下來，和對方持續著互動關係，兩人之間的關係是否能延續下去，完全視當事者關係的親密程度而定。當兩人的關係受到考驗時，即是代表兩人之間的連結(承諾)受到考驗。關係建立得不夠深入、不夠細密，甚至是沒有意義，兩人之間的關係就無法通過考驗(Carter&Sokol,2001)。

一、責任的承擔

愛情之所以需要提起勇氣，正是因為責任這件事也是其中的一環：有了愛情和承諾

之後，隨之而來的就是責任的承擔；想要成熟的愛情，就必須有承擔責任的決心(Seven Carter,2001)。毫無疑問的，小鈞與男友之間的親密關係能夠維繫下去，是因為男友對小鈞的心意很堅定，意即男友對於兩人之間的感情願意承擔責任及許下承諾，所以即使兩人常出現溝通困難、感情不順遂的情況時，因為男友的「不放棄」，讓小鈞也產生「只要你不放棄我，我也不會放棄你(B191)」的想法，兩人的感情不僅順利通過考驗，也在每一次的衝突過後，關係變得更加穩定。

每個伴侶都用短暫撤退或分開的方法，來考驗對方對該關係的依賴性，當雙方都受到這些爭吵的威脅，而有可能使他們的關係告吹時，為了保持關係，才不得不表示出足夠的責任感。當然，有人可能不準備這麼做，於是衝突便可能結束這一關係(Blau,1999)。

小婕與男友之間，因為關係建立得不夠深入，導致兩人的親密關係無法持續下去，最主要的原因在於男友的成熟度不夠，沒有承擔責任的勇氣，即使對這段關係許下了承諾，甚至是到達論及婚嫁的地步，但卻在兩人的關係呈現緊張狀態時，男友不願意留下來共同解決兩人的問題，卻是選擇逃離這段關係，轉而投入另一段情感。

二、包容會帶來妥協

每一對伴侶彼此之間，都會面臨到一些或大或小、需要互相妥協的問題。男女之間的交往相處，終究擺脫不掉妥協兩個字，當你和自己所愛的人在一起時，就得針對大大小小的問題彼此妥協。有時候雖然可以順利地互取所需，可是大半時候，還是得彼此各退一步，互相妥協。如果彼此之間的關係想要達到平衡的狀態，這個過程就一定得經歷。

沒有包容，就沒有妥協；沒有包容，就沒有轉圜的餘地，有了包容的心，我們開始學會欣賞不同的人、不同的長相、感覺、想法和行爲，如果可以找到彼此包容的方法，開始設身處地為對方著想，也幫自己著想，那些窒礙難行的事或者是衝突，似乎一下子都有了解決的辦法(Carter&Sokol,2001)。

在小鈞與男友兩人的互動中，男友對小鈞的包容度其實很大，反而是小鈞對男友的

要求較嚴苛，不過男友都會盡力去做到小鈞的要求，即使小鈞對男友無法達到她心目中理想伴侶的條件感到失落，卻對男友對她的愛深為感動，於是小鈞開始轉變心態，願意接受男友無法與她互相分享感覺與想法，除此之外，小鈞與男友也找到彼此能夠接受的溝通方法—「我們是用簡訊溝通，那後來我覺得就是有把話講出來，我覺得那種感覺就會比較好一點(B183)」，於是小鈞與男友的情感關係在互相包容與妥協的情況下，能夠繼續維持下去。

而小婕與男友之間，在交往的前兩年半，她與男友很少因為意見不合起爭執，兩人在個性上及對於很多事情的想法、觀念常常不謀而合，所以小婕形容前兩年半兩人的關係是極為和諧、甜蜜的，直到男友開始工作之後，才常因男友工作忙碌而無法陪伴小婕的原因，兩人之間的爭執變多，剛開始雖試著溝通，並希望找出一個平衡點，但在雙方幾次溝通無效，各自堅持自己立場，無法互相包容與妥協之情況下，關係愈趨惡化，最終走向分手一途。

伍、伴侶關係中的「付出」與「回報」

彭懷真(1998)在其著作《ABOUT 愛情學問》中，綜合國內外學者對於人們在親密關係中選擇伴侶的理論觀點，他認為男女相識，一定是有些相同的部分，在同質的環境中有了初步的互動。互動中，雙方不斷刺激，這些刺激或是對過去的追憶，引發了一些童年的回憶，因而試圖去找尋曾和父母有過親密連結的相似經驗，也因此引發對未來的期望，使雙方感覺未來能因彼此互補而更成功、更幸福。在約會的愛情滋生歷程中，雙方都會希望自己的需要能不斷被滿足，也會視對方的表現來調整自己的付出。若雙方維持一陣子後，都覺得關係是公平的，就可能論及婚嫁。

男女雙方的關係會不斷受到彼此的回報所影響，但小鈞與男友之間的關係似乎不太符合這樣的模式，以旁觀者的角度來看，男友對這段感情所付出的遠比小鈞還要多，連小鈞本人都有這樣的感覺，她說：「這段感情你好像不用用心去經營，你不用花力氣，對，就對方就把你都弄的好好的(B70)」，但男友卻不這麼認為，他覺得在這段關係中

也從小鈞身上獲得不少回報，這也是他願意不斷付出的原因，小婕也因為男友無怨無悔的付出，開始認為兩人的感情可以開花結果，也願意與男友攜手共度一輩子。

但小婕與男友的情況則剛好相反，在這段關係中，小婕的付出比男友大得多，一方面是因為兩人交往的時期有一半時間適逢男友當兵，另一方面則是小婕的社會歷練比男友豐富，經濟也較早獨立，自然而然的，在兩人的交往過程中，小婕會比較照顧男友、為男友著想、以男友為中心，當然在男友還沒變心前，對小婕的用心也會有所回報，兩人感情也很甜蜜，只是到後來，男友對小婕的感覺變淡了，兩人的衝突增多了，再加上「受不了新鮮的誘惑(C147)」，於是男友在兩相權衡之下，決定跳脫與小婕的情感關係，轉向另一段讓他重新感受到熱情的親密關係。

從這樣的觀點來看待親密關係，雖然帶有相當濃厚的功利色彩，卻也很實際。男女開剛始談感情時，雖然很浪漫，但不可否認的，愛情也存在著現實和功利的一面，感情的維繫需要雙方付出代價、履行義務。這些代價和義務可能是有形的，也可能是心理的。情侶間的關係，甚至連婚姻的關係，都必須是回報多於代價，才易維繫。

由上述分析資料發現，兩位研究參與者在與伴侶互動過程中，均經歷過溝通與互動不良的情形，也同樣陷入權力爭奪期，想經由控制對方來達到自己的期望，只是表現的方式，一個採取較溫和的方式—冷戰，不與對方說話；另一個則較激烈—爭吵，與對方發生口角；兩人所面臨的結果也完全不同，一個度過了權力爭奪期，關係轉趨穩定，另一個則走向分離，兩人最終以分手收場；在與親密伴侶的發展歷程中，發現兩位研究參與者均渴望著愛人與被愛，在兩性互動過程中，也對自己有更深一層的瞭解與認識，對於兩性親密關係的相處原則與溝通技巧，均比以往更加瞭解與熟悉，且懂得去調整自己的生活態度與方式，使自己與自己的關係、兩性親密關係及人際關係上，有更多體會與成長。

第六章 結論與反思

長久以來，愛情一直為人們所憧憬、崇拜，即使也有為數不少的人，在愛情中嘗到被冷落、被欺騙、被背叛，甚至被拋棄等令人難以忍受的痛苦煎熬，儘管如此，人們仍是前仆後繼的走入愛情，只是有多少人能夠在愛情這條道路上，走得平穩、順遂呢？Kingma(1994)認為愛情是一個過程，而不是一個終點；愛情本身是不斷變化和發展的，它是一個聖潔的園地，兩個相愛的人的精神世界在愛中得到昇華，愛情本身所經歷的變化也反映了相愛的兩個人所發生的改變。人們希望從愛情中得到多少，自己就必須付出多少，相應地逐步改變自己。

在追求親密關係的過程中，每個人都盼望能夠在感情路上獲得圓滿的結局，無奈有過情感經驗的人們都知道，並不是每段感情發展到最後，都能夠通往幸福的道路，即使如此，每個人都不能放棄對美好的追尋，也不要被失望所擊敗，在親密關係裡，儘量朝美好努力，也為可能的失落預留空間，如此才有機會找到屬於自己的幸福結局。

第一節 研究結論

研究者回到最初的研究目的與問題，即是想探討一段親密關係背後的情感動力及維繫因素，以及面臨親密關係的失落時，個人是如何因應與調適的，這樣的心路歷程雖無法推論到每個人身上，卻衷心希望透過研究參與者的情感經驗敘說，讓那些曾經或正在情海中載浮載沈的人，在閱讀本論文時，能夠回歸到自身的生命故事，並從中獲得一些省思、領悟或提醒。

在愛的關係中，每一個人除了試圖尋求安全和溫暖外，也尋找寂寞的解除，以及與另一個人長久共同相處的感覺。故事中的兩位女主角在親密關係追尋當中，不斷出現「**愛人與被愛**」、伴侶間的「**權力競爭**」，以及「**性別差異**」等主題，只是兩位女主角在權力競爭的過程當中，所採取的方式及最後面臨的結局是截然不同的，綜合第四章研究者對於兩位研究參與者的情感故事敘說，以及第五章的主題分析，以下提出研究者的結論：

壹、親密關係背後的情感動力，在於相互需求

開始和維持一段親密關係背後的真正動機，其實在於需求；兩位成年未婚女性在親密關係中，同樣渴望著愛人與被愛，也希望能夠被重視、被保護以及被需要，與他人建立親密關係的目的，即是為了滿足自身愛與被愛的需求，這個主要動機就構成了人與人之間的「吸引磁場」。

兩位成年未婚女性與男友初相識時，都受到男友在外表、個性及人格特質上的吸引，而對男友產生不錯的第一印象，小鈞的男友談吐斯文、個性溫和有禮，小婕的男友個性幽默、風趣、開朗，這些特質增加了彼此的吸引力，也讓雙方的關係有了更進一步的發展，並開始維持著親密而持續的情感連結，當彼此都覺得這段關係能夠帶來足夠的滿足時，親密關係才得以延續下去。

小鈞的男友是努力維繫兩人情感的關鍵人物，使得小鈞雖不滿意兩人的相處模式，但因男友的付出與努力，讓她感受到被捧在手心的感覺，也充分滿足她被愛的需求，這也是她願意與男友繼續這段關係的主因。而小婕與男友的關係最後無法持續下去，主要是因為這段關係已無法滿足男友的需求，即使小婕以男友為生活重心，並竭盡心力經營兩人的感情，但男友卻經不起第三者的誘惑，轉而投入另一段情感關係。

貳、維繫親密關係的因素，在於雙方的責任感與包容心

一段親密關係是否得以持續，在於雙方對於這段關係的責任感，如果雙方均願意承擔責任，那麼這段關係就能夠日益穩固，但如果其中一方沒有足夠的責任感，即可能使得此段關係無法繼續維持下去；小鈞與男友對於這段親密關係均願意承擔責任及許下承諾，即使兩人出現溝通困難、感情不順遂的情況，也因為對彼此的許諾及堅定心意，而能夠順利化解每一次的衝突，更使得兩人的感情呈現穩定成長。小婕與男友之間，則是小婕對於這段愛情關係陷得較深，付出較多心力，而男友對這段關係較沒有責任感，所以在兩人關係出現問題時，不願意留下來解決問題，反而提出分手要求，結束與小婕這段情感關係，尋求另一段感情的慰藉。

人與人在相處的過程中，很容易因為彼此的差異性而產生摩擦，因為每個人都是不同的個體，對事件的看法與想法也不盡相同，即使關係再怎麼親密的伴侶，也難免會有看法不一樣的時候，這時如果能懂得尊重彼此的看法，接受彼此的意見，那麼親密關係才能取得和諧的平衡。小鈞與男友的情感關係，在男友不斷付出卻不求回報，以及極度包容小鈞的心意，使得小鈞深受感動，並願意接受男友無法與她談心的缺憾，兩人的感情得以維繫下去，並日益穩定；而小婕與男友在親密關係中發生衝突時，兩人在溝通過程中，剛開始雖有試著溝通，也嘗試找到一個雙方都能接受的折衷辦法，卻最後男友卻又違背兩人達成的協議，就在雙方都不願放下自己的立場，也無法包容與妥協的情況下，關係日趨惡化，最終走向分手一途。

參、有效的溝通才能解決親密關係中的衝突

當親密關係中的伴侶們相處久了之後，最初的浪漫感逐漸褪去，雙方開始注意到彼此的差異性，於是衝突逐漸產生，但衝突雖可能為兩人的關係帶來危機，卻也攜來轉機，如果兩人能夠坦誠面對，以檢討、協調達到共識，那麼衝突的最後結果，是對彼此更進一步了解與包容。如果雙方各持己見，想要改變對方順從己意，那麼衝突帶來的傷害將逐漸改變愛情的容顏。當雙方或一方心灰意冷，愛情也就名存實亡(陳金定，2004)。

小鈞與男友在相處過程中，常因男友無法瞭解她的心思而感到生氣，卻又無法直接將怒氣表現出來，因為男友決不會與她吵架，於是小鈞改採冷戰的方式，與男友展開權力競爭，幸而男友願意為了小鈞改變，並努力學習兩性互動的相處原則與技巧，因為男友的付出，小鈞也願意放下自己的立場，能夠以更接納的眼光和心胸看待彼此，兩人的關係也變得更有彈性及穩定。

用負責的態度去面對自己感覺的意願，是溝通的關鍵，也是解決權力競爭的方法。顯然，小婕與男友在溝通時，沒有運用上述的原則，兩人在關係的後期階段，常因男友工作時間過長而無法常常陪伴小婕，使得兩人常因此起爭執，彼此都嘗試想要改變對方的想法，不斷與對方展開權力競爭，即使在溝通過程中，仍不願放下自己的立場，仍然

覺得自己的想法是對的，是為對方好，卻不願站在對方的角度思考事情，於是幾經溝通均無效的情況下，對感情較無責任感的男友選擇放棄這段感情，重新尋覓新的戀情。

肆、勇敢面對分手並經歷傷痛，才能重新展開新生活

Dick Innes 在《如何治癒一顆傷痛的心》中寫到：

大自然有它自己的時間表，你無法催促它。一道抓痕在幾天內可以復原，一截斷裂的骨骼則需要六星期。你無法讓任何一個傷口加速復原，但你可以好好照顧傷口，儘能提供醫治，並依自然的方式給予它需要治癒的時間。

醫治「心」的基本原則也是一樣的，你沒有辦法加速這個治癒的過程，但你可以停止延長醫治的時間——就是盡你所能好好照顧自己，准許並給予你自己時間來醫治你的傷痛(引自 Wright, 2004)。

小婕在與男友分手後，經歷了一段時間的混亂期，在這段時間她出現了睡不著、吃不下、對什麼都興趣缺缺、缺乏生氣、凡事漠不關心、哭泣憤怒不止、以負面的眼光看待生命、無法理性思考…等徵狀，甚至一心盼望對方會回頭，並想盡辦法挽回對方，卻始終無法改變男友的決定，沮喪之餘只能逼自己接受兩人已然分手的事實，也幸而在這段期間，有家人及朋友的扶持與幫助，使得小婕在心情沮喪時，有人能夠提供支持與安慰，再加上兩人分手後不久即開始放寒假，小婕不用在傷心難過之餘，卻還得假裝正常的上下班；她開始在寒假期間安排許多活動，想將注意力從分手傷痛中轉移開來，果然經過一個寒假之後，小婕的心情已平復許多，比起剛分手時的痛苦無助，現在的小婕已然恢復正常的生活步調，雖然空虛、孤獨與無助的情緒仍會不時的侵襲著她，但她已經能夠調適過來了。因為她知道，不管再怎麼傷心、難過、痛苦，未來還有一大段的人生要走，而且是一段充滿意義和目標的人生。

第二節 研究歷程省思

本節在說明研究者於研究的過程中，論文研究方向的決定過程、研究過程的反思以及在研究過程中所思索或發現之問題。

壹、論文研究方向的決定過程

研究者在決定論文題目時，與指導教授及同學們經過了很長時間的討論，原本研究者在進入生死學研究所時，所寫的研究計畫是關於國中學生的自傷經驗，後來發現關於此方面主題的探討已多到不勝枚舉，故而研究者只好轉換論文主題的方向，第二次決定的論文主題是想要探討墮胎經驗，但與指導教授的討論過程中，發現一個困難點，就是墮胎的相關主題與研究者本身的關聯性似乎不高，且研究者真正關心的核心主題也不是墮胎，故在敘說故事及分析的過程當中可能會遭遇到許多困難，於是，研究者只好再重新擬定一個論文主題。

與指導教授幾經討論之後，第三次決定的論文方向是探討擁有多重關係之未婚者的情感經驗，簡單的說就是「劈腿族」，到此研究者原本以為論文的方向已經確定了，心中原本因為論文方向一直不確定而產生的焦慮感也略微減輕了，但就在與指導教授及同學們於九十六年一月七日的討論時，當研究者在敘說目前的訪談狀況及所遇到的困難時，在指導教授與同學不斷詢問研究者想要探討劈腿族的原因是什麼，研究者發現原來真正想要探討的不是劈腿族的情感經驗，而是因為研究者曾經有過一個禮拜的情感重疊關係，而這段經驗帶給自己的影響，就是對於情感關係一直存有焦慮及不確定感，也就是說，其實研究者真正想要探討的是在親密關係中，能夠維繫情感的要件為何，至此，總算確定了研究者的問題意識，也確定了論文的研究方向。

貳、研究參與者與研究者的關係

在確定了論文的主題與方向之後，研究者即開始尋找研究參與者，除了前導性研究參與者外，原本有三位研究參與者參與本研究，但其中一位研究參與者(小亞)在接受一

次訪談之後，卻因與交往對象分手而無法繼續參與研究，研究者在考量小亞的身心狀況後，決定中止與小亞的訪談。而指導教授一直很希望研究者能繼續與小亞的訪談，在一次研究者與教授的論文討論過後，研究者於電話中再度邀請小亞參與本研究，只是小亞仍舊沒有準備好要談論這段逝去的感情，於是只好再度作罷；雖然沒有機會將小亞的故事在本研究中呈現出來，但研究者衷心希望小亞能夠於失戀的傷痛中早日復原！

研究者與第二位研究參與者小鈞是學校同事的關係，在一次機緣中研究者知悉小鈞與男友的交往穩定且有結婚的計畫，這讓研究者興起想訪談小鈞的念頭，只是在訪談之後，發現小鈞與男友的交往過程非常的順利，似乎無法彰顯情感歷程中比較屬於衝突的部分，但對於婚姻的看法，則有許多獨特的見解，所以在小鈞的故事上，會比較著重在探討小鈞的婚姻觀。

而在與小鈞訪談的過程中，令研究者感興趣的部分也是在於小鈞對於婚姻的看法，在小鈞看似溫順的外表下，對於婚姻生活及生育孩子卻有著很強烈的渴望及期待，這不禁讓對於婚姻觀抱持著悲觀態度的研究者，想要更深入探討小鈞對於婚姻的渴求，而在整理完小鈞的故事之後，研究者雖然能夠理解小鈞對於婚姻的看法以及想要擁有自己家庭的渴求，也很佩服小鈞對於婚後生活抱持著樂觀的態度，但一想到踏入婚姻之後的不自由，還是讓研究者對於婚姻抱持著戒慎恐懼的心態。

第三位研究參與者小婕也是研究者的同事，研究者平日與其私交甚好，剛開始在尋找研究對象時，並沒有邀請小婕參與本研究，因原本一開始設定的研究對象是與固定交往對象交往長達一年以上，且現階段雙方有婚姻計畫的未婚女性，但隨著論文題目的幾經修改，論文方向也一再改變，最後本研究的研究目的包含了兩個部分，一部分是親密關係的維繫與經營要素，一部分則是探討情感關係失落的心理歷程及調適過程。也因此，研究者邀請小婕參與了本研究。

小婕原本有一位交往近三年且論及婚嫁的男友，卻因男友劈腿而使得兩人的感情無法繼續下去，也讓小婕在毫無心理準備及毫無選擇的情況下，被迫分手。而男友的分手

方式也讓小婕深受傷害，即使已經過了九個月多，當研究者在訪談小婕時，還是可以從小婕的敘述中感受到她的不甘心及氣憤，看著小婕激動的神情，研究者內心有許多感觸，因為研究者在多年前處理上一段感情時，也跟小婕的前男友一樣，用傷害對方很深的方式來處理與前任交往對象的分手，在與小婕的訪談過程中，研究者不斷在腦海中想起這件事，隨著小婕的故事脈絡越來越清晰，也越能體會小婕那段時期的心路歷程，藉由小婕的故事敘說，研究者彷彿也能感受前任交往對象那段時期的心情起伏，而這也是研究者內心最深的愧疚，小婕的故事彷彿在提醒著研究者及曾經對感情不忠的人，自己曾經深深傷害過別人。

參、研究者與論文的关系

研究者在決定此論文題目時，過程經過了許多轉換，最後終於決定了論文方向，即在探討成年的未婚女性在親密關係的追尋當中，如何經營與持續感情，藉由探索未婚女性與其伴侶在親密關係中的相處情形，以瞭解維繫情感的動力來源為何；另一部分則在探討，當面對一段情感關係的失落時，其所造成的心理影響為何？又該如何因應及調適？故而在探討與本論文的相關文獻時，分為三個部分來介紹：愛情的相關理論、親密關係的相關理論、分手的相關理論，最後整理國內這三個部分的相關論文研究，目的即是希望藉由研究者的整理，能夠讓讀者對於兩性方面的議題能夠有更透徹的瞭解。

在愛情與親密關係相關理論的文獻整理部分，研究者比較偏向從心理學角度來探討，而在整理過程當中，發現對於愛情的心理學研究，是從七十年代開始，才逐漸受到重視，而在閱讀及整理這些文獻的過程中，研究者有了不少的體悟與發現，人類的愛情看似複雜多變，其實基本上是由愛情的三種成分組合而成的，而這三種成分，即是熱情、親密與承諾，而每對情侶的愛情關係是有個別差異的，是由這三種成分以不等量的配合所演化出來的。

另外，在探討分手的相關理論中，發現影響戀人分手的原因是很錯綜複雜的，近年來，男女分手因素的調查研究偏重於「雙方條件的差異」、「雙方互動歷程的影響」與

「第三者的介入」等三個變項以及此三者的交互作用結果(徐西森，2003)，也期望經由研究者對於分手因素及分手歷程的整理與整合，能夠讓那些曾經或正在為情所困的人能依循著脈絡，在反省與領受的過程中，從分手事件中找到重新面對自己的力量!

另外，研究者在寫論文的過程中遇到不少難題，剛開始在確定論文題目時，因為無法確定研究者的問題意識，故而論文題目經過幾番討論之後才終於確定方向；在尋找研究參與者時，也遇到一些問題，研究者在確定論文題目之後，即開始積極的找尋研究參與者，也已在心中預想好符合條件的研究參與者，幾位研究參與者均口頭答應研究者的邀請，但在開始進行訪談的過程中，卻因為特殊狀況而導致兩位研究參與者無法繼續參與本研究，於是研究者只能重新尋找適合的研究對象，幾經波折之後，終於邀請到適合的研究參與者—小鈞與小婕，也順利進行完訪談，並開始書寫兩人的故事。

在書寫兩位研究參與者的感情故事時，研究者常陷入不知如何編排故事段落的困境當中，以及每段故事情節在下標題時，標題與故事內容的聯結度問題，每每在思索標題的適當性與否上耗費許多心思與時間；最大的問題，則在於研究者的文筆有限，在書寫故事時，遣詞用字往往過於白話，深深體會到「書到用時方恨少」的憾恨，雖然閱讀時簡單、明瞭又易懂，但文筆卻不夠優美，經研究者一再修改，努力修飾文句，以及大量閱讀相關書籍，再加上研究團隊夥伴的協助下，整篇故事雖仍稍嫌白話，但已比之前進步許多。

在書寫與分析故事的過程中，研究者還遭遇到另一個問題，即是在書寫兩位研究參與者的故事時，不知是否因為研究者以第三人稱書寫的緣故，或是本身情感經驗不足的關係，研究者在書寫研究參與者的情感故事時，難以深刻地將其內心的感覺抒發出來，以致整篇故事風格過於理性，為了克服此問題，研究者再回過頭閱讀與研究參與者的訪談文本，回想研究參與者在敘述時的神情與語氣，也閱讀坊間許多關於親密關係的著作，希望藉由回想研究參與者的訪談過程及閱讀文獻的過程中，能夠更深入體會研究參與者的內心世界。

肆、研究者自身反思

在從事論文的書寫與研究過程中，除了前述所遭遇到的問題及困難之外，研究者在研究過程中也獲得不少成長與反思，當初研究者欲研究情感關係主題時，即是爲了處理自身未完成的情感問題，但因論文題目一再修改，論文方向也與一開始所設定的方向相差甚遠，不過大方向仍是圍繞「親密關係」的主題，研究對象也從訪談現階段擁有親密關係之成年未婚女性，到後來也包含訪談曾有分手經驗之未婚女性，從訪談完畢到將訪談內容整理成逐字稿，以及文本的詮釋，再到將文本書寫成故事、分析故事主題，過程是艱辛而漫長的，所獲得的成長卻也是豐富而實在的。

在書寫研究參與者的故事時，研究者在腦海中編織著故事的畫面，想像當自己遇到同樣情景時，心中的感受如何?也試著去體會研究參與者的情緒及感受，尤其是在訪談小婕時，研究者更陷入回憶中，三年前，研究者也曾經歷過與小婕類似的遭遇，所不同的是，研究者所扮演的是小婕前男友的角色，研究者曾經有一位交往約五年半的對象，兩人在交往過程中，也因為遭遇一些挫折與困境，即兩人感情的低潮期，適逢現任交往對象的出現，研究者在情緒低落、無力處理兩人感情困境的情況下，選擇逃離了前一段感情，轉而尋求另一段感情的慰藉，期間兩段情感重疊了一個禮拜，因為當時研究者沒有勇氣向前男友承認自己的不忠，即使內心充滿罪惡感與煎熬，但研究者知道沒有人會同情「劈腿者」，因為害怕別人譴責的眼光及言語，研究者在對前男友提分手時，自私的將對自己有利的一部分原因說出來，對自己不利的，但卻是關鍵的原因絕口不提；當時前男友的心境跟小婕應該是一樣的吧!語氣中充滿了驚訝與困惑，不斷地詢問研究者爲何要分手?!責怪研究者爲何如此殘忍，選在此時與他分手?!字字句句，都在控訴研究者的狠心!

研究者對前男友所造成的內心傷害，就如小婕前男友所對她造成的傷害程度一樣，那麼的深刻、那麼的痛楚，即使研究者內心有再多的愧疚感，似乎也比不上帶給前男友的傷痛，兩人至今已不曾聯絡，因為研究者提不起勇氣主動聯絡，但有時仍會透過共同

的朋友得知他的消息，知道他現在過得好不好?並常在心中告誡自己，曾經深深地傷害過另一個人，一定要避免再犯相同的錯誤，要好好珍惜並經營目前的感情，不可再重蹈覆轍，只是研究者的心中一直存在著罪惡感，這樣的感覺不時的出現，啃蝕著研究者的心，即使已事隔多年，每每想到這件事時，心情仍會不由自主的低落。

在書寫小婕的故事時，研究者的情緒再次陷入低潮，看著小婕的訪談文本，彷彿再次感受到自己對前男友造成的傷害有多深，當時在處理這段關係時，是多麼的不成熟、自私及不負責任，不僅在前男友心中造成一道無法抹滅的傷口，也深深影響自己與現任交往對象的親密關係，研究者在經過上段情感經驗之後，內心深處對於親密關係開始有種不信任的感覺，即使目前與現任男友感情穩定，但在心裡仍充滿許多不安全感與焦慮，研究者心想，這些焦慮的情緒與感覺，大概只有在前男友重新得到幸福時，才能稍稍平復吧!也衷心期望那些曾經在感情路上受過傷害的人，能夠透過閱讀本論文，藉此得到心靈的慰藉。

參考文獻

一、中文部分

- 王文科編譯(1990)。質的教育研究法。台北：師大書苑。
- 王沂釗(2000)。婚姻衝突的敘說性研究。彰化師範大學輔導與諮商系博士論文。
- 吳芝儀(2003)。質性研究方法與資料分析。載於齊力、林本炫(主編)敘事研究的方法論探討。嘉義：南華大學教育社會研究所。
- 李佩怡(1996)。台灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究-以北部四所大學為例。中華心理衛生學刊，9(1)，27-54。
- 李威運(2006)。親密關係初期緣感的表徵事件與影響。世新大學社會心理學系碩士論文。
- 卓紋君(2000)。從兩性關係發展的模式談兩性親密關係的分與合。輔導季刊，36(2)，31-44。
- 林怡君(2006)。情侶間親密信任關係之探討。國立成功大學教育研究學碩士論文。
- 林秋燕(2004)。失戀歷程及復原力展現之分析研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 林美珠(2000)。敘事研究：從生命故事出發。輔導季刊，36(4)，27-34。
- 林惠卿(1998)。女性在親密關係中的依賴-從脈絡的角度重新建構依賴。私立輔仁大學應用心理研究所碩士論文。
- 柯淑敏(1996)。親密關係分手的研究。學生輔導，43期，108-115。
- 柯淑敏(2001)。兩性關係學。台北：揚智。
- 修慧蘭、孫頌賢(2002)。大學生愛情關係分手歷程之研究。載於《中華心理衛生學刊》，15(4)，71-92。
- 徐西森(2003)。兩性關係與教育。台北：心理。
- 張老師月刊編輯群(1987)。中國人的愛情觀—情感與擇偶。台北：張老師。
- 張春興(1991)。現代心理學。台北：東華書局。
- 許鈴惠(2003)。師院生的情與愛—三對情侶愛情故事的質性分析。國立屏東師範學院國

- 民教育研究所碩士論文。
- 郭育吟(2004)。探討長姑娘單身生涯經驗之認同歷程。國立高雄師範大學性別教育研究所碩士論文。
- 陳怡心(2005)。成年早期女性經營兩性親密關係之經驗學習。國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所碩士論文。
- 陳金定(2004)。兩性關係與教育。台北：心理。
- 陳彥良(2002)。死亡教育課程對喪親國一學生死亡態度之影響—以嘉義市某國中一年級學生為例。南華大學生死學系碩士論文。
- 陳淑琴(2004)。自我認同與親密關係—以祖孫家庭為例。東吳大學社會學系碩士論文。
- 陳勤惠(2000)。焦慮矛盾依附型的女大學生之情傷經驗研究。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 彭蕙仙(2000)。通往幸福的 42 個密道。台北：時報文化。
- 彭懷真(1998)。《ABOUT》愛情學問。台北：天下文化。
- 曾育齡(2004)。大學生身體意象與戀愛關係相關之研究。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文。
- 黃君瑜(2003)。意義追尋與因應對情侶分手後情緒適應之影響—以大學生為例。國立政治大學心理學系暨研究所博士論文。
- 黃瑞琴(1991)。質的教育研究方法。台北：心理。
- 黃慧涵(1992)。青年期的哀傷—談喪親之慟。載於《學生輔導通訊》，第 28 期。
- 葉乃嘉(2005)。愛情這東西，你怎麼說?台北。新視野。
- 劉秀娟(1987)。兩性關係與教育。台北：揚智。
- 劉麗娟(2002)。未婚女性關係中自我的移動。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 蕭秀瓊(2001)。親密關係中的送禮行為—以配對之東海大學學生情侶為例。東海大學企業管理研究所碩士論文。
- 謝明美(2005)。蛻變的彩蝶：離婚女性婚姻解離與再出發之心路歷程。南華大學生死學

系碩士論文。

聶慧文(2005)。大學生經歷失落事件的悲傷迷思、因應行為與至今復原程度之關聯性研究。國立交通大學教育研究所碩士論文。

二、中文譯書

丁興祥、張慈宜、賴誠斌等譯(2002)。William Mckinley Runyan 著。生命史與心理傳記學—理論與方法的探索。台北：遠流。

刁筱華譯(1994)。Helen E. Fisher 著。愛慾：婚姻、外遇與離婚的自然史。台北：時報文化。

田鎔瑄、謝慧雯譯(2004)。H. Norman Wright 著。戀人還是朋友—分手療傷手冊。台北：宇宙光全人關懷。

吉佳玲譯(1996)。Leslie Cameron Bandler 著。解答-如何強化情愛·性愛及人際關係。台北：世茂。

朱儀玲、吳芝儀等譯(2004)。Michele L. Crossley 著。敘事心理與研究-自我、創傷與意義的建構。嘉義：濤石文化。

余蕙玲譯(2004)。Christopher Moon 著。親密關係：通往靈魂之橋。台北：新自然主義。

吳幸宜譯(1992)。Deborah Tannen 著。男女親密對話。台北：遠流。

吳芝儀、李奉儒譯(1995)。Patton, M.Q. 著。質的評鑑與研究。台北：桂冠。

李紹嶸、蔡文輝譯(1984)。Mary Ann Lamanna & Agnes Rlidmann 著。婚姻與家庭。台北：巨流。

李開敏、林方皓等譯(1991)。J.W. Worden 著。悲傷輔導與悲傷治療。台北：心理。

李開敏等譯(1997)。Worden, J. William 著。悲傷輔導與悲傷治療。台北：心理。

周素鳳譯(2001)。Anthony Giddens 著。親密關係的轉變：現代社會的性、愛、慾。台北：巨流。

易之新譯(2005)。Jock McKeen 著。關係花園。台北：心靈工坊。

- 孫非譯(1999)。Peter M. Blau 著。社會生活中的交換與權力。台北：桂冠。
- 曾端真、曾玲珉譯(1996)。Verderber. Rudolph F. & Verderber. Kathleen S.著。人際關係與溝通。台北：揚智。
- 新苗編譯小組譯(2001)。Howard Halpern 著。當愛成爲枷鎖時。台北：新苗文化。
- 新苗編譯小組譯(2001)。Steven Carter & Julia Sokol 著。勇敢去愛。台北：新苗文化。
- 廖世德譯(1992)。麥克·懷特、大衛·艾普斯頓著。故事·知識·權力—敘事治療的力量。台北：心靈工坊。
- 劉兆蘭譯(2000)。Herb Goldberg 著。兩性新關係。台北：新苗文化。
- 蔡敏玲、余曉雯譯(2003)。D. J. Clandinin 著。敘說探究-質性研究中的經驗與故事。台北：心理。
- 蕭德蘭譯(1995)。John Gray 著。親愛的，爲什麼我不懂你?台北：天下文化。
- 賴志松譯(2001)。Elaine N. Aron 著。愛情元素第六感。台北：高寶集團。
- 蘇峰山、魏書娥、陳雅馨譯(2000)。Ulrich Beck · Elisabeth Beck-Gernsheim 著。愛情的正常性混亂。台北：立緒文化。
- 蘇晴譯(2001)。John Gray 著。男女大不同—如何讓火星男人與金星女人相愛無礙。台北：生命潛能文化。
- 龔芬譯(1994)。Daphne Rose Kingma 著。豐富的愛情與甜蜜的婚姻—用心澆灌愛情種子·甜蜜分享婚姻果實。台北：業強。

三、英文部分

- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Basic Books.
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, Mass: Harvard Univ. Pr.
- Connelly, F.M., & Clandinin, D.J. (1990). Stories of experience and narrative inquiry. *Educational Researcher*, 19, 2-14.
- Denzin, N.K. (1989). *Interpretive interactionism*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Freud, S. (1917). *Mourning and Melancholia*. S.E.14, pp.237-258.

- Kelly ,G.(1955).*The psychology of personal constructs*.Vol.1&2. New York: Norton.
- Labov ,W.(1972).*Language in the inner city*. Philadelphia: University Press.
- Lieblich ,A., Tuval-Mashiach ,R.,& Zilber ,T.(1998).*Narrative research: Reading ,analysis, and interpretation*. Thousand Oaks: Sage.
- Mishler ,E.G.(1986).*Research interviewing: Context and narrative*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Pluciennik ,M.(1999).Archaeological narratives and other ways of telling. *Current Anthropology*, 40 , 653-678.
- Polkinghorne ,D.E.(1995).Narrative configuration in qualitative analysis. In J .A .Hatch & R .Wisniewski(Eds.).*Life History and Narrative* (pp.5-24). Washington ,DC: Falmer Press.
- Riessman ,C.K.(1993).*Narrative analysis*. Newbury Park: Sage.
- Rubin, Z. (1970). *Measurement of romantic love*. *Journal of Personality and Social Psychology* , 16 , 265-273.
- Susan M. Campbell.(1980). *The Couple's journey : Intimacy as a Path to Wholeness*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sternberg, R. J.(1986).A triangular theory of love. *Psychological Preview*,93,119-135.
- Tzeng, O.C.S. 1993. *Measurement of Love and Intimate Relationship*. Westport, CT: Greenwood.
- Witherell ,C.,& Noddings ,N.(1991).*Stories Lives Tell: Narrative and Dialogue in Education*. New York: Teachers College, Columbia University.
- Wrightsmann , L.S.(1994). *Adult personality development: Theories and concepts*. Thousand Oaks: Sage.

附錄一、訪談同意書

您好：

我是南華大學生死學研究所研究生蔡念家，目前正在進行我的碩士論文研究，題目是：親密關係與自我追尋—成年未婚女性關係內涵之探討。希望藉此論文來探討成年未婚女性與其伴侶的關係發展歷程，並瞭解其背後的情感動力來源。希望藉由您的情感經驗，一同來探討成年未婚女性在追尋情感關係時的心路歷程，誠摯的邀請您共同參與本研究!

在此，特別跟您說明協助本研究的一些事項，首先，感謝您給我這個機會來傾聽您的生命故事，也很謝謝您的樂意分享，當然在過程當中，您不只是被動的資料提供者，您也是主動的協助者，所以您有絕對的資格與權利對自己的生命做詮釋，所以，研究的過程當中，請您能夠主動提供您的生命經驗與我分享，也可以提供任何您的想法與我討論，相信經過我們共同的努力，這份研究將更有意義!

本研究主要是邀請 25-30 歲的成年未婚女性，並願意分享自己的情感經驗，在實際研究過程當中需包括：正式訪談約一至兩次，每次訪談時間約為一小時左右，在訪談中需要錄音，以便後續的資料分析。而資料的呈現會先經過您的確認，您有絕對的權利對於資料分析的內容做任何的修改及增刪。要跟你強調的是，對於您所提供的資料，我們都會完全保密，絕對不會提供給非本研究相關人員參考，另外，有關於您的任何基本資料，如名字、職業、工作處所等，均會做適當的處理，以保護個人的隱私。

最後，請您再次確認以上的說明，如果您同意以上有關訪談目的、做法、資料呈現與保密原則之說明，願意接受訪談，請在本同意書上簽署您的大名。再次感謝您的參與與協助!

研究參與者同意簽名：_____

我的聯絡方式：0932555204

E-mail：najazei@yahoo.com.tw

生死學研究所 蔡念家 敬上

附錄二、初步訪談大綱

- 一、 請你談談從以前到現在共交往過幾個對象?從幾歲開始?
- 二、 交往的對象中時間最長的是多久?最短的是多久?
- 三、 目前是否有固定的交往對象?與目前對象的交往時間多久?
- 四、 請你以生活經驗為基礎，談談你認為愛是什麼?
- 五、 哪一類型的人容易吸引你?
- 六、 與目前的交往對象是否有遇到任何難題或疑惑?
- 七、 是否有想要與目前交往對象安定下來的念頭?
- 八、 如何能確定你的另一半是目前的交往對象?
- 九、 自己或身邊所看到或聽到的分手情形是如何?
- 十、 請談談你的感情價值觀及你的人生觀。
- 十一、 你與目前的交往對象曾經遇過的重大事件?
- 十二、 對於目前的情感關係，你的擔心是什麼?如果有的話，請你談談你的擔心。

附錄三、正式訪談大綱(一)

- 一、 請你談談從以前到現在共交往過幾個對象?從幾歲開始?
- 二、 與目前的交往對象交往的時間?
- 三、 與目前對象交往的原因?交往對象吸引你的特質是什麼?
- 四、 請你談談你與目前交往對象的認識與交往過程。
- 五、 與目前對象交往過程當中，是否有出現過別的追求者，或讓你曾經心動的對象過?
- 六、 你會不會擔心與交往對象太過親密而失去了自我?如果會，請談談你的擔心；如果不會，請你說明不擔心的原因。
- 七、 有沒有曾經想要與目前交往對象分手的念頭?如果有的話，請談談當時的情況。
- 八、 是否有想要與目前交往對象安定下來的念頭?
- 九、 如何能確定你將來的另一半就是現在的交往對象?
- 十、 你如何能確定你能跟他共同生活一輩子?
- 十一、 你覺得能夠維繫感情長久經營下去最主要的因素是什麼?
- 十二、 與目前的交往對象是否有遇到任何難題或一些待解決的問題?你是如何處理的?或是在交往過程中曾經遇過的難題，如果有的話，請談談當時的情況。
- 十三、 請你以生活經驗為基礎，談談你認為「愛」是什麼?
- 十四、 請談談你的感情價值觀。
- 十五、 請談談你的人生觀。
- 十六、 如果要走入婚姻的話，你認為雙方應該具備什麼樣的條件或做怎樣的心理準備及調適?
- 十七、 如果與目前的對象走入婚姻的話，你認為那應該是什麼樣子?
- 十八、 你認為什麼是婚姻中最重要要素?
- 十九、 如果有一天，婚姻中缺少了你認為最重要的要素，那會是什麼樣子?而當那樣的情況出現時，你會怎麼辦?
- 二十、 還有什麼經驗是你願意在訪談中分享的。

附錄四、正式訪談大綱(二)

※ 戀愛-失戀故事線：請你在這張空白紙上畫一條線，然後依照時間先後順序，標示(寫或畫)出從戀愛、失戀到復原這段期間，發生的所有重要事件(如：相識、相戀、承諾、衝突、爭執、分手…)，以及當時的心情、想法、感受與應對行爲。

- 1、請你談談你和對方的認識過程?
- 2、請你談談你和對方是怎麼開始交往的?(對方主動、互相喜歡…)
- 3、請你談談你和對方是否曾有過衝突?如何解決衝突?(如果有，請描述一下當時的情形)
- 4、請你談談你和對方在交往過程中的重要事件。(實習、當兵、教師甄試、衝突、結婚、看房子、分手…)
- 5、請問你和對方是因為什麼原因造成分手的?
- 6、請問你和對方分手的方式為何?
- 7、請你描述一下分手後對對方的看法、對自己的看法及對整件事的看法。(是否隨時間而有不同轉變，如果有，請詳述)
- 8、請你描述一下分手後是否曾出現「比較不一樣」的行爲?(如想傷害自己、報復…) (是否隨時間而有不同轉變，如果有，請詳述)
- 9、請你描述一下分手後的個人感覺。(是否隨時間而有不同轉變，如果有，請詳述)
- 10、請問你過了多久時間才從失戀過程中復原?
- 11、請你描述一下分手後，對你造成的影響是什麼?(工作、與家人互動、人際互動、與異性互動…)
- 12、請你描述一下分手後，你是如何自我調適的?
- 13、是什麼樣的想法、動機、情況，使你產生自我調適的?(人、事、物)
- 14、請你描述一下分手後的自我調適期間，是否有其他的支持系統?(如家人、朋友、同事…)
- 15、請你描述一下分手後是否有影響你對愛情的看法。
- 16、請你描述一下分手後是否有影響你對異性或下一段戀情的看法。
- 17、請你談談這次的失戀對你個人來講有什麼意義?(體悟、認知…)

- 18、請你談談經過這次失戀後，你獲得什麼力量?
- 19、請你談談經過這次失戀後，個人的成長與學習。
- 20、請你補充說明本訪談大綱未提及，而你覺得很重要的部分?
- 21、請你談談有哪些因素會影響你在戀愛及其結束的歷程?(如價值觀、距離、家庭、人際…)

附錄五、訪談札記

訪談對象	小婕	地點	小婕家
訪談時間	96年8月14日第一次訪談		
訪談過程與主題摘要	<p>畫戀愛-失戀故事線，依照時間先後順序，標示(寫或畫)出從戀愛、失戀到復原這段期間，發生的所有重要事件(如：相識、相戀、承諾、衝突…)，以及當時的心情、想法、感受與應對行為。</p> <p>剛在一起(不到一個月)就有想分手的念頭，原因-跟想像中不一樣，剛開始的互動沒有很好，不常見面，一個禮拜才見一兩次面，沒什麼機會很熱戀，因為在準備考試，還沒經過破冰期，突破破冰期大概是一個月左右，是在跨年那時候，兩個人去台北玩之後感情有比較好了(變得比較親密)，因為一開始都是團體行動，在一起三個月，前一兩個都是跟大家一起出去比較多，覺得他很膚淺，覺得他沒有很帥，居然敢對我講這種話。因為他那時跟我講了一句話，他以前交的女朋友都很漂亮，剛開始不熟，還沒有到很熟的狀況，後來比較熟一點就覺得還ok，在實習時他是一個很重要的角色，兩個人是互相幫忙的(提供資料、念書)。</p> <p>你突然意識到他要分手的時候，是你完全都沒有預期到的，我不知道是他掩飾的太好，還是說他本來在猶豫，只是我逼他逼的太緊，他只好跟我攤牌(分手)。現在想來都覺得莫名其妙，但我已經無從得知了。</p> <p>我到現在還是會一直想，都還是覺得莫名其妙，去年暑假到現在，原本已經講好要結婚，甚至一起在找房子，周遭朋友也都知道我們要結婚，一直到我們兩個吵架，他要跟我分手，到現在他已經跟別人結婚了，這整個過程都讓我覺得莫名其妙。經過朋友證實，他真的是劈腿才跟我分手。吵到很嚴重的時候，我有預感我們快分手，只是他都沒有跟我講清楚，到後來是我受不了了，才攤牌說分手。</p>		
訪談觀察與特殊事件	<p>在畫戀愛-失戀故事線時，剛開始受訪者沒辦法回想，但畫了一段時間後，開始想起過程當中發生的一些事，我想下次訪談應該會比較順利了。</p>		
訪談者自我覺察與省思	<p>與受訪者第一次訪談，因與其私交不錯，但都沒有機會去了解這段戀情的詳細情形，直到這次訪談才有機會聆聽，才發現其與交往對象之間發生了許多事，其實在訪談的過程中，訪談者都一直會想到自己與前一段交往對象的情形，有時自己也會陷入回憶中，回想起自己的情況，發現自己似乎也沒有好好處理前一段戀情，所以在雙方的心中都留下一個遺憾。</p>		
下次注意事項	<p>受訪者反應訪談大綱的題目太大，很難回答，訪談大綱這部分訪談者可能要再做修改。</p>		

附錄六、故事檢核與回饋表

_____您好：

非常感謝您在研究過程中的參與與協助，使得這份研究才得以順利完成。目前我已將幾次訪談的結果整理成個人的生命故事，但因本研究的主題以「親密關係與自我追尋」為主軸，故而對於您生命中許多珍貴的片段，如與此次主題較無關聯者，雖然不捨也只好省略，但希望經過我的編排與整理，仍能不失您故事的風貌。

最後，仍然需要您的協助，為這篇故事做最後的確認，請您幫忙檢核，對於故事中的內容有任何不恰當或不符合事實之處，請您直接做修改，並於讀完此故事之後，給予回饋，再次謝謝您的協助!

※ 這篇故事與我的真實經驗貼近的程度大約是_____%

※ 讀完這篇故事後，我的感想是…

※ 關於研究訪談，我還想說的是…(訪談過程的感受、建議或影響)

感謝您的協助，祝福您

平安、順心

研究生 蔡念家 敬上

附錄七、訪談文本分析

個案 B：小鈞

編號 I：研究者

日期：96.4.4(第一次訪談，編號 B)

地點：小鈞任教國中的個諮室

編碼	逐字稿	意義單元	主題	註解
I06：	那你跟目前這個對象交往的原因是…。	與目前交往	初相識	
B06：	交往的原因就是…就是到一個新環境啊，就可能會有單身就會互相介紹，然後當初認識是有人從中安排，就是類似相親那樣要把我們撮合在一起，然後大家就約出去一起見面吃飯，就這樣有了一個開始。	對象是實習同事的關係，是在同一間學校實習時認識的。		
I07：	那在學校來講一定是也有其他單身的男老師啊！那為什麼你會選擇他呢？而不是其他人？			
B07：	他有行動啊！			B 帶著微笑在敘述
I08：	他有行動，所以就是他比較主動？！	B 是屬於比較被動型的，會跟目前的交往對象在一起是因為他比較主動！不過太熱情的追求者可能也會讓 B 感到有壓力。	主動 Vs. 被動	
B08：	對啊！因為我覺得我不是那種會去主動，說看到不錯我就會主動去認識，我不是那一種，我可能是在等對方可能也有意思，或者是說他有一些主動的行動之後。			
I10：	所以即使遇到你真的很喜歡的對象，你也不會主動追求？			
B10：	僅止於欣賞。			
I11：	所以這就是目前你的交往對象只有一個的原因嗎？			
B11：	對！就是以前可能也都是有人追求，可是我覺得可能也不是自己欣賞的，而且我覺得會…比如說他表明企圖太明顯的時候，我反而就會拒絕。			
I12：	你所謂企圖太明顯是…。			
B12：	就是很明確知道他就是要我追我的時候，就是那種熱情太過頭了，我就會開始退卻。			
I13：	那現在這個交往對象吸引你的地方在哪裡？	B 對交往對象的第一印象是覺得對方談吐很斯文，之後經過一段時間的相處過後，發現彼此很多地方	兩性互相吸引	B 講到自己的年紀時笑了一
B13：	因為我會覺得第一印象本來就是完全不認識不講話，那是因為透過大家約出去玩之後，雖然知道相親的意味很明顯，可是就是第一次的感覺不會很…就是印象還不錯，談吐表達，一些小地方的細節會去注意，但是又不會太過頭，就感覺是循序漸進，然後可能那個時候年紀也大啦！然後想說這個也還不錯，就是沒有去特別拒絕，接下來機會也不多，就目前看到至少是一個開始，那就去試試看！那後來相處下來就覺得還不			

錯，就一直持續到現在。	都很適合。	下
I14：所以…他其實如果說要講一個比較具體吸引你的特質，有辦法講出來嗎？		
B14：溫和有禮，第一印象，然後…就是講話感覺還蠻有水準的，那時候的感覺。		B 在敘述這段話時帶著笑
I15：有內涵這樣子?!		
B15：對，就是感覺有時候男生可能講話就是很鄉土味或是很粗聲粗語啊!可是他的外表看起來不是說很斯文那種型，可是他講出來表達談吐還蠻斯文的。		
I16：所以你欣賞的是他的談吐？		
B16：第一印象啦!		
I17：第一印象…，然後相處過後，發現說彼此的個性、興趣也都蠻符合的?!		
B17：對!就是慢慢在認識的過程當中，因為我之前在大學的時候會自己列一張理想對象的條件，然後我有列出十幾點二十幾點，就那一張我還在，然後在交往過程，因為在同一個學校，我們也不敢太明目張膽，我們會故意在學校避不見面，或者是不太敢讓人家知道我們的狀況，所以都是用信件、email，然後在學校很少打招呼，也很少見面，其實也沒那個機會啦!然後都是透過電話或是email，email比較多，那慢慢的才認識，在過程當中，就會去看到以前寫下的理想條件的對象，然後去對，就覺得…		兩人特質的相近性
I18：很符合?!		B 笑的很開心
B18：對!就覺得還蠻神奇的。		
I19：了解，那現在請你回想一下說，從你跟他出去一直到你決定跟他交往那一段時間，大概相隔多久？	B 在與對方認識之後經過一段時間的相處，但	兩性友誼階段
B19：出去到決定交往？	仍是以朋友身份與其互動。	
I20：就是他多快就擄獲你的心？		B 沈默 3
B20：就是第一次認識之後的每個週末，他都幾乎有約我出去，可能會出去走一走啊!到處去玩這樣子，可是那時候感覺就是還比較像是朋友，雖然心裡知道對方好像以男女朋友想要進一步，可是我們那時候都還是以朋友…，我是覺得到真正認定是男女朋友是好幾年以後，就是應該一兩年了，就是有一段時間了!		秒，表情陷入沈思
I23：是不是你們兩個比較符合一剛開始可能前一兩年都還是抱著嘗試的心態？	B 在面對這段戀情時剛開始是抱著	面對情感的確定性
B23：我覺得我是抱著嘗試的心態。		

