



科學教你談戀愛



幸福夫妻之道

編輯前言

「好想談戀愛！」這句話，不只是情竇初開的少年少女心底的渴望，也是眾多單身熟男熟女的大聲疾呼。然而即便有幸談了戀愛，甚至步入禮堂，這些熱戀中的情侶、結縭多年的夫妻，也不見得就是過著幸福快樂的日子。



根據統計，台灣有越來越多的未婚、不婚男女，2009年的結婚對數只有11萬7099對，創下歷史新低（2008年還有15萬4866對呢！）；而2009年的離婚對數有5萬7223對，相較於2008、2007年是2%的上下起伏。雖然戀愛或婚姻能否維持，受到太多現實條件的影響，但很大一部份的原因可能是，我們也缺乏經營愛情的技巧。



愛情的開始，需要衝動；愛情的維持，需要智慧。今年情人節，《科學人》從*Scientific American Mind*精選了兩篇精采文章，以心理學的實驗研究為基礎，提出可增進戀人親密感的八種技巧，以及可在日常生活中維繫情感的正向思考法。如果你已經有了對象，請趕快翻到下一頁！



如果你是孤家寡人、也有心尋找「真愛」（從數學的角度來看或許機率極低），但不踏出第一步，就永遠不可能遇到真愛。《科學人》部落格（<http://blog.ylib.com/sa/>）特別設計了「科學讓你 Fall in Love」交誼活動，勇敢踏出這一步，趕快上網留言吧！





科學教你 談戀愛

人生最圓滿之事，莫過於幸福的愛情關係，然而我們卻常把愛情交給緣份。也許我們可以不必聽天由命！

撰文／艾普斯坦（Robert Epstein） 翻譯／林慧珍

讓學生對科學研究產生興趣的最好辦法，就是使他們親身經驗一些能令他們感到興奮的題材。在化學課上，老師通常用試管與各種神秘液體來達到這個目的；在我最近於美國加州大學聖地牙哥分校開設的「感情關係的科學」課程中，我以「愛」為練習題，來激起學生的學習興趣。

首先，我邀請了八名互不相識的學生到講堂前方，並隨機幫他們配對。接著請每個人依據對於配對夥伴感到喜歡、愛或親密的程度，給予1到10的評分。然後，我請每一對都專心凝視對方的眼睛，我把這項練習稱為「靈魂凝視」。

一開始不免有人笑場，而後有些開始認真凝視。兩分鐘後，我再次要求給分。結果如何？愛的分數提高了7%（約是每一

對中有一人的評分增加1點），喜歡的分數提高11%，而親密感則大大提高45%，台下的學生有人屏息、有人歡呼。當我請課堂中所有人都互相配對進行兩分鐘凝視，結果有89%的學生表示這項練習能增加彼此親密的感覺。

但這僅僅是個開始……

開啟化學反應

在美國，第一次結婚的離婚率為50%，第二次結婚後離異的有66%，第三次結婚的離婚率則為75%，我們對婚姻的實踐能力不過如此！婚姻之所以觸礁，泰半是因為我們在建立關係後，不但沒有運用好的技巧來維護它，還懷著不切實際的高度期望。我們也常常選錯對象，只因為感受到肉體的吸引力便誤認自己墜入了情網。



GETTY IMAGES (scientist); PHOTOILLUSTRATION BY AARON GOODMAN (right)





情人節特別企劃



兩人眼睛互相凝視，能快速增加彼此之間喜歡與愛的感覺。



我們常常因為感受到肉體的吸引力，便誤認自己墜入了情網。當激情的迷霧散去，我們將開始看清另一半的真面目，而這時間通常不到18個月。

這些因素相互結合後，便導致婚姻關係的失敗：總有一天，當激情的迷霧散去，我們將開始看清另一半的真面目，而這時間通常不到18個月。此時人們的反應經常會是「你是誰？」或「你變了」。之後也許還是會為了保持現狀而努力維持多年關係，特別是如果孩子已經出生。但如果我們一開始就選了不對的人，並且缺乏解決衝突與溝通的基本技巧，婚姻成功的機

會可以說是相當渺茫。

多年來，在仔細研究過越來越多愛情關係的相關科學文獻，同時親身進行了一些新的研究之後，我開始認為一定有辦法改善我們在愛情關係中的拙劣表現。我的解決方法是從研究當中提取實用的技術，然後再教人們如何使用它。

至少有80項科學研究能夠告訴我們，人們怎樣學習彼此相愛。美國克拉克大學心理學家賴德（James D. Laird）與同事在1989年的一項研究，啟迪了我的「靈魂凝視」練習。該研究顯示，即使是完全陌生的人，只要凝視彼此的雙眼（而非望著手）就能急劇增加彼此喜歡與愛的感覺。相互凝視很像是瞪著眼睛看人，但兩者有個相當重要的區別：對許多哺乳動物而言，瞪眼是刻意的舉動，往往被視為一種威脅，試著在紐約地鐵裡瞪著人看，便可知道它的威力。然而在相互凝視的情形之下，人們已給予對方瞪眼相看的許可，也就是說，彼此之間不設防線，這是建立關係的關鍵元素。人們若在彼此對峙緊張的情況下建立這種無法招架的情愫，便可能在很短的時間內產生牢不可破的感情，甚至讓人質對綁匪產生強烈的愛慕之意，這

愛情教學

- 1 >> 在美國，第一次婚姻的離婚率約為50%，第二次婚姻的為66%，第三次婚姻則為75%。大部份原因是人們在建立婚姻關係之後，不但沒有運用好的技巧來維護它，還懷著不切實際的高度期望。
- 2 >> 改善我們在愛情關係中拙劣表現的辦法，就是從那些探討人們如何學習彼此相愛的科學研究中擷取實用的技巧，然後再教導人們如何使用它。
- 3 >> 針對撮合結婚後愛意與日俱增的夫妻進行的研究發現，承諾、溝通、包容與示弱，是愛情關係能否成功的關鍵因素。其他研究則顯示，一同冒險、分享秘密、保有個人空間與講笑話等，也可以讓情侶或夫妻之間建立親密關係與愛情。

愛的練習題

這裡有一些有趣的練習方法，靈感都來自科學相關研究，你可以加以應用來刻意增進與另一半的親密感情，即使對不熟悉的人也有效：

1 合而為一：輕輕互相擁抱，開始感覺對方的呼吸，並逐步調整讓你的呼吸與對方同步。幾分鐘後，你可能會有人合而為一的感覺。

2 靈魂凝視：兩人以約60公分的距離面對面站著或坐下，彼此深入凝望著對方的眼睛，試著望入「靈魂的最深處」。持續約兩分鐘後，談談你所看到的。

3 學我所愛：兩人以相當接近的距離坐下或站立，開始以所喜歡的任何方式移動雙手、手臂與腿，但是必須模仿對方的動作。這不但有趣，也具有挑戰性，你們兩人都會覺得好像是自動自發的動作，但你的動作也與你另一半的動作連結。



4 墜入愛河：練習的主題是信任，也是能讓彼此感受到對方脆弱的方法之一。一開始你先要站好，然後讓你的身體向後倒落到對方的臂彎中。而後兩人交換位置，重複幾次後談談彼此的感受。兩個陌生人要是做過這項練習，有時在多年之後仍然會覺得親密。

5 交換秘密：寫下深藏心中的秘密，請練習夥伴也照做。而後交換寫有秘密的紙條，並說說讀後的感

覺。可以繼續這個過程直到所有秘密寫完，更好的做法是，把一些你的秘密留到第二天。

6 讀心遊戲：寫下一個你想向另一半傳達的想法，然後試著用不講話的方式花幾分鐘的時間傳達给对方，讓他或她試著猜猜看。如果猜不到，便直接公開你的想法。然後兩人交換角色。

7 讓我靠近：彼此距離約120公分，專注看著對方。每隔約10秒移動一次讓彼此更靠近些，經過幾次移動，你們便會進入對方的個人空間之中（其範圍約為半徑45公分），在不碰觸到對方的情況下盡量靠近。（我的學生告訴我，這項練習往往以接吻收場。）

8 愛的靈氣：在沒有實際碰觸的情況下，將你的手掌盡量靠近對方的手掌。幾分鐘後，你不但會感受到熱氣，有時候還會有種神秘的火花。

種現象稱為「斯德哥爾摩症候群」。

許多人在看到動物或他人表現出脆弱而不設防的姿態時，往往會興起給予照顧及保護的念頭，被這動物或人物所吸引，喜歡、甚至愛上他或她。正如社會心理學幾十年來的研究所顯示，當一個人感到情不自禁，因此被激怒或勾起情慾時，通常會四處搜尋能夠解讀及定義這些感受的線索。此時肉體會反應，「我的慾望被挑起了，但不知道為什麼。」而身邊的環境正好提供了答案，那就是：你戀愛了！

幫愛情加溫的方法

我從科學研究裡擷取了幾十種讓人們感到情不自禁以及增加親密感的練習方式，「靈魂凝視」只是其中之一。其他還有「交換秘密」、「讓我靠近」及「愛的靈

氣」等，都是能建立愛情關係的有趣活動，能提供夫妻與情侶共同學習並實踐（見上方〈愛的練習題〉）。

學生若在我的課程中與朋友、心儀對象、甚至完全陌生的人嘗試使用這種技巧，可以得到額外的學分。超過90%的學生在課堂上報告表示，運用這些技法能成功改善他們的愛情關係，同時在213名學生中，有超過50名還交出了詳細的書面報告，敘述其體驗結果。幾乎所有的書面報告都顯示在約一個月內，喜歡、愛與親

關於作者

艾普斯坦是*Scientific American Mind*的特約編輯，並曾任《今日心理學》主編。他擁有美國哈佛大學心理學博士學位，是一位長期從事研究的教授，目前正在撰寫一本名為《製造愛情》（*Making Love: How People Learn to Love and How You Can Too*）的書（參見www.MakingLoveBook.com）。



情人節特別企劃



一名學生寫道：「我發現彼此之間的關係大幅轉變，我丈夫比過去更深情，對此我真的感激不盡。」

密的感覺或吸引力都增加了，提升率從3~30%不等。甚至還有些少數的個案，評分增加為原來的三倍（見85頁〈為愛情加分〉）。（學生並非一定得加強愛情關係才能得到額外學分，只要記錄使用這些技巧的過程即可。）

我所看到的幾個少數的例外，也具有某種意義。一名異性戀男子試著以另一名男子為練習對象，結果不但沒有什麼正面效果，這經驗還使他「感到不舒服」。然而在他嘗試與一名女性練習後，他對她的親密分數增加了25%，而她對他的分數則增加了144%！

一位名為奧莉維亞的學生試著以她的哥哥、母親、好朋友，以及極不熟悉的人為練習對象。她與哥哥的「靈魂凝視」因為哥哥停不住笑而失敗，與媽媽嘗試「交換秘密」（人們彼此吐露秘密時往往能創造惹人憐惜的感覺），親密評分上升31%。她與朋友的練習則讓評分提高10~19%不等，但最令人印象深刻的，竟是她與幾乎

陌生的人互相凝視的結果：親密感增加了70%。

一名學生找她結婚五年的丈夫來做這項作業。這對夫妻，阿莎與吉爾，嘗試了八項不同的練習，儘管他們在「練習前」各項分數已經非常高（9分或10分），但每次練習之後，他們的評分都還提高至少3%。總體而言，阿莎寫道：「我發現彼此之間的關係大幅轉變，我丈夫比過去更深情，對此我真的感激不盡。」她還提出另一個附帶的好處：她與丈夫翻舊帳的次數大為減少。這個變化的可能原因，是這對夫婦因為上了我的課，而對提升他們的愛情關係感到興趣。

拿回愛情掌控權

來上我的課的學生正在進行某種新的嘗試——拿回他們對愛情生活的掌控權。我們在童話故事與電影的薰陶下長大，在故事裡，神奇的力量幫助人們找到靈魂伴侶，從此以後公主與王子毫不費力地過著

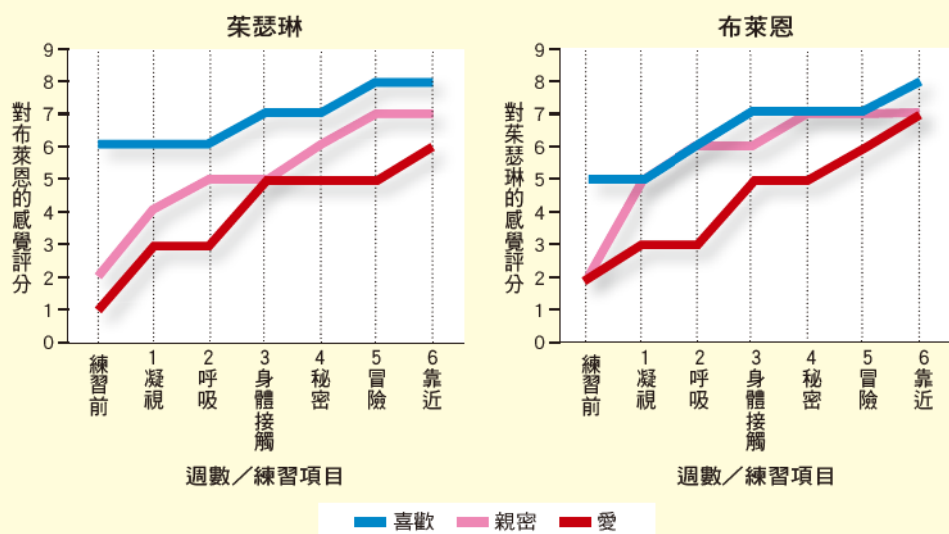
當你的另一半生病或處於某種脆弱狀態時，你可能會覺得需要保護及照顧她，這會讓你們更親密。



為愛情加分

21歲的茱瑟琳與25歲的布萊恩是美國加州大學聖地牙哥分校的學生，兩人嘗試了一些在作者的「感情關係的科學」課程中所學到的創造愛情技巧。他們每週練習一個項目，下方圖表顯示六星期以來，兩人在喜歡（藍色）、親密（粉紅色）、愛（紅色）的感覺的變化。剛開始，他們彼此互相喜歡，但

並沒有太多親密或愛的感覺。第一個星期，「靈魂凝視」讓他們的親密感增加許多，尤其是布萊恩。到了第六週，茱瑟琳對布萊恩的愛，已從1分上升到6分（滿分為10），布萊恩對茱瑟琳的愛則從2分攀升至7分。布萊恩與茱瑟琳若沒有經過這些練習，還是可能有所進展，但兩人都認為這樣的活動是有幫助的。



幸福快樂的日子。這些童話故事讓我們變得無能，自動把愛情交給命運之神。

但令人驚奇的是，這世界有大部份的人從來沒有聽過這種童話故事。事實上，全球有超過一半的婚姻是父母之命或媒妁之言的結果，主要考量的是彼此長期的合適性與家庭的和諧。印度約有95%的婚姻是安排撮合而成，儘管離婚也合法，但印度的離婚率卻是世界最低（當然，隨著西方文化逐漸入侵這個傳統社會，目前情況也開始改變）。

在印度，被撮合的年輕人通常還是能選擇是否要繼續下去，而結合了選擇的權利與周全的指導，可能是印度的撮合婚姻比西式婚姻更能在相關研究中獲得較佳量度分數（如婚姻持續的時間、滿意度與愛意等）的原因。事實上，相較於西方「戀愛

結婚」的夫妻，撮合結婚的印度夫妻的愛情似乎更堅定。在1982年的一項研究當中，印度拉加斯坦大學的心理學家古普塔（Usha Gupta）與辛赫（Pushpa Singh）運用魯賓愛情量表（Rubin Love Scale，用來量化強烈、浪漫的西式愛情）來測量印度夫妻，發現在印度戀愛婚姻中的愛情，與美國戀愛婚姻中的愛情並無兩樣：一開始分數很高，但很快便下降；然而撮合結婚者的愛情雖然一開始分數較低，隨後卻逐漸增加，約5年後便超越戀愛結婚者的愛情，結婚10年後，其愛情強度增加到原本的兩倍。

他們是怎樣做到的呢？透過媒妁之言結婚的人，是如何隨著時間而刻意建立起愛情呢？我們也做得到嗎？

在過去的幾年裡，我訪問了一些撮合結

親密關係的科學研究

已 經有數十個科學研究指出了讓人們墜入愛河的原因，也點出了建立穩固感情的技巧。這裡綜合整理了10個科學研究結果，可以從中發展出促進愛情關係的新技巧。

1 激情：美國紐約石溪大學心理學家阿倫（Arthur Aron）研究發現，人們在情緒高張時更容易建立愛情關係，例如從事運動、冒險或處在危險的情境之下等。試試雲霄飛車或任何其他活動吧！也可嘗試83頁的練習題「墜入愛河」。

2 靠近與熟悉：美國史丹佛大學社會心理學家費斯丁格（Leon Festinger）與札炯克（Robert Zajonc）等人的研究指出，光是靠近對方便能產生正向情感。當兩人刻意讓對方進入自己的個人空間，就能迅速發展親密感。參見83頁的練習題「讓我靠近」。

3 相似性：對立有時能產生吸引力，但美國杜克大學行為經濟學家艾瑞利（Dan Ariely）、麻省理工學院與其他的研究所證明，智力、背景與吸引力等條件相近的人們通常較容易彼此配對在一起。一些研究甚至發現，光是模仿別人就能夠增加親密感。或可試試83頁的練習題「學我所愛」。

4 幽默：美國婚姻專家兼研究人員勞爾夫婦（Jeanette and Robert Lauer）在1986年發現，在那些能長期維持幸福的婚姻關係中，夫妻兩人都常常會試著讓對方開心。其他的研究所證明，女性通常喜歡與能令他們開心的男伴在一起，可能是因為在我們笑的時候更容易感到情不自禁。趕快想想有沒有什麼有趣的笑話吧？

5 新鮮感：美國弗羅里達州立大學心理學家史壯（Greg Strong）、阿倫與其他人的研究顯示，人們在嘗試新事物時，更容易彼此親近。新鮮感強化這種感覺，也使人們感到情不自禁。

6 解除心防：有不少愛情關係可能是從一杯酒開始。太過壓抑與拘謹會掩蓋住脆弱的感覺，因此降低心防確實可以幫助人們建立親密關係。然而喝醉後建立的感情往往是盲目與不穩固的，嘗試83頁的「合而為一」練習題，效用絕對勝過酒精。

7 善意、容忍與寬恕：許多研究都證實，人們比較容易與善良、敏感及體貼的人建立關係。若有人刻意改變行為（例如戒菸、戒酒等）來迎合我們的需要時，愛苗的滋生速度便會大為提升。寬恕往往能增進彼此的關係，原因是當一方原諒對方時，也會顯現出脆弱感。



與另一半一起坐雲霄飛車或經歷其他驚險刺激的事件，可以藉由提高身體的興奮感，以及讓彼此覺得脆弱而幫助建立感情。

8 身體接觸與性：最簡單的接觸便能產生溫暖、正向的感覺，光是摸摸背就能創造奇蹟。就算沒有實際接觸，只要非常靠近也會產生效果。包括美國伊利諾州立大學社會心理學家斯普瑞契（Susan Sprecher）在內的許多研究人員都發現，性行為能讓人們感到親密，尤其是對婦女而言。但若將肉體的性吸引力與愛情混淆，就會變得危險，人們不能在完全不了解一個人的情況下愛上他或她，肉體的吸引力往往讓人們看不清楚伴侶的個性特質。

9 自我表露：阿倫、斯普瑞契與其他研究人員都指出，人們較容易與能夠分享彼此秘密的人建立親密關係。再次強調，關鍵是讓自己示弱，參見83頁「交換秘密」。

10 承諾：美國人並不十分善於表現對於婚姻或愛情關係的承諾，但包括美國普渡大學心理學家艾瑞加（Ximena Arriaga）在內的研究人員都發現，承諾是建立愛情的重要因素。承諾不堅定的人，較容易以負面的態度解讀另一半的行為，往往一件小事也會逐漸演變成致命的傷害。美國的婚姻制度沒有所謂的過失離婚，亦即即使沒有具體的法律原因，也可以請訴離婚；現在則有一種源自基督教福音派運動的新式婚姻制度「神聖婚約」，要求雙方非常堅定的承諾：夫妻同意進行婚前諮詢，而且只有某些理由能離婚。這種婚姻制度目前在美國亞利桑那州、阿肯色州與路易斯安那州，都已經具有法律效力。



婚且愛意還隨著時間增加的夫妻，其中一對是美國明尼亞波利的凱沙·哈克與謝莉，他們已結婚11年，婚姻幸福美滿，育有兩名開朗、適應力良好的孩子。凱沙是來自孟加拉的移民，他到美國後生活一安定下來，便回祖國讓家人知道他已經可以結婚，後續事宜就由他的家人全權處理。他與謝莉在婚前只見過一次面，據凱沙表示，那時「第一眼就喜歡她」，親事便訂下。凱沙說：「我們對彼此的愛意逐漸滋長，並互相了解，愛的火花越來越大，我覺得我們的未來還能更美好。」

凱沙與謝莉並非異類，美國南加州大學的學生塔卡（Mansi Thakar）與我在美國國家家庭關係委員會（National Council on Family Relations）2009年11月的研討會中，發表了一項針對來自九個國家、信奉五種不同宗教的30位人士所進行的研究報告，這些人的婚姻平均維持19.4年，在10分制的評分方式下，他們的愛情在婚姻生活中平均從3.9增加為8.5分。

這些研究個案指出了11個有助於促進愛情的因素，其中10個與我在課程中檢視的科學研究報告不謀而合。最重要的因素是承諾，其次是良好的溝通技巧，這些夫婦還指出與另一半分享秘密以及遷就對方（也就是自願改變行為，以符合對方的需要）的重要性，而看到處於脆弱無助狀態（受傷或生病）的另一半，也是因素之一。從這裡我們發現了許多西方人可能受用的啟示，包括：刻意讓另一半看到你的弱點、試著一起經歷危險或者模擬的驚險場面。（更多以美國相關研究為基礎的應用技巧，可參見86頁〈親密關係的科學研究〉。）

上述調查結果，與美國相關研究文獻的結論只有一點不同：有幾位受訪者表示，夫妻的愛情隨著孩子長大而增加。美國的研究一再指出，教養孩子通常是夫妻感情的殺手，但這種現象也許是源自於關係



剛開始發展時的強烈愛情與不切實際的期望，養育孩子的壓力往往讓期待落空，乃至毀了彼此的正向情感。

別再把愛情交給緣份！

仔細剖析撮合婚姻，再印證到感情關係的科學研究所累積的相關知識，或許能教我們真正掌控自己的愛情生活，而不必仰賴刻意安排的婚姻。

增進愛情最重要的方法是承諾，其次是溝通技巧；分享秘密、遷就對方、不隱藏弱點，也是重要的因素之一。

人們總希望兼顧擇偶的自由以及夢幻般童話故事裡深情而持久的愛情，現在我們可以藉由學習與練習這種日久生情的技巧，來達成這樣的愛情。當我們的愛情逐漸消退，也可以利用這種手法來重建愛意，而不是把愛情交給緣份，那麼做幾乎沒有任何道理。 SA

林慧珍 台灣大學動物科技研究所碩士、美國紐約大學新聞研究所科學、衛生與環境報導課程碩士，目前從事科普翻譯與寫作。

延伸閱讀

An Exploratory Study of Love and Liking and Type of Marriages. Usha Gupta and Pushpa Singh in *Indian Journal of Applied Psychology*, Vol. 19, pages 92–97; 1982.

Love Games. Mark Robert Waldman. Tarcher/Putnam, 2000.

Steps toward the Ripening of Relationship Science. Harry T. Reis in *Personal Relationships*, Vol. 14, pages 1–23; 2007.

Handbook of Relationship Initiation. Susan Sprecher, Amy Wenzel and John Harvey. Psychology Press, 2008.

有關作者進行中的撮合婚姻研究（包括如何參加），可參見：<http://ArrangedMarriageSurvey.com>

想測試你維護愛情關係的技巧，請上網站：<http://MyLoveSkills.com>