

兩性親密關係的建立

——談如何提高戀愛生活品質

林顯宗

壹、世間男女、情海多波

「有情人終成眷屬」是多少人的夢寐以求，「你儂我儂」，多少世間兒女積極追求愛情，然而如投注過多的愛情，「情多處、熱如火」，就難免造就世間許多恩怨情仇，演成淒美愛情憾事。

我們不禁要問，如愛情的結果，只有痛苦，愛情的過程，只有悔恨，那麼「往事只堪哀，對景傷懷」為何仍有許多人積極地追求愛情？相對地，愛情如果是那樣的美好，為何世上會出現許多「情人看刀」、「為愛毀掉對方」等令人怵目驚心的情殺事件？

年輕人的為愛輕狂、自殺，因思考不周、涉世不深，固然令人覺得惋惜，但社會上頗

多甚孚重望者，亦常捲入感情的糾纏之中，增添人們茶飯話題之餘，也帶給一些無辜關係人的傷害，令人扼腕。情的路上，為何總如此叫人迷惘？

因此，本文擬針對愛情的本質，兩性親密關係所衍生的愛與恨等論說加以探討，並提出一些建議，期使愛情中人，提高戀愛生活品質，以減少男女關係的恩怨情仇。再者，戀愛本是婚姻生活的前奏，戀愛生活品質的提高，亦必有助於爾後婚姻生活品質之營造。

貳、親密與孤獨的對決

而思考如何建立兩性親密關係，之所以成為重要課題，在於人類懼怕孤獨（Skolick, 1996；吉川，民八十一）。我們不能孤獨的

走上人生旅程，每個人成長過程中，或多或少都經歷過孤獨、挫折、以及情緒和精神上的空虛之痛。這可經由確立兩性之間的愛加以彌補。

一、青春期的重要議題

人生的每一個階段，都有重要的任務要完成，而一個階段任務的順利完成，也將促使下一個階段的順利發展。就個人的生命週期而言，到了青春期，男女最重要的任務，無非是與異性關係的發展。而青春期之後，兩性如不能建立親密關係，將面臨孤獨的壓力。

二、性格得以安定

家庭的功能雖不斷的縮小，但是家庭所

擁有的功能當中，至今仍無法由其他制度取代的功能之一，即是成年人透過親密的互動，結成婚姻的關係，以維持性格的安定。經由婚姻關係，男女之間的彼此盡心盡力，屬於無限的責任與義務，此種關係，唯有在家庭中才能夠獲得。

三、情緒的慰藉

現代人的人際關係，頻繁而複雜，為適時的適應各種狀況，使得人際之間的往來，出現表面化、形式化、短暫的關係，未能深入感情的交流，也就無法達到心靈深處的溝通，因此個人出現孤立化的傾向，心靈深處常覺空虛，兩性親密關係的建立，正可獲得感情的慰藉與支持，平撫空虛與落寞的心靈。

四、在於天長地久

這也是人類進入婚姻關係重要意義之所在，由於婚姻以永續的觀念為前提，不在於短暫的曾經擁有。了解男女如何建立親密關係，並有效經營維持，將有助於婚姻生活的維繫（林顯宗，民七十四年）。

就以美國的為例，近年來雖然在性愛、婚姻與家庭生活的態度上有很大的改變，但

是絕大部分的人最終仍選擇婚姻，此種傳統的價值、趨勢並沒有改變（Skolnick, 1996: 226）

參、戀愛為人際關係的

重大課題

由於人們對於愛的議題，熱衷程度始終未減，因此科學雖未能對愛作準確的預測，但也有不少研究成果。奧田（一九八二：一四）指出人類永遠話題的「戀愛」，直至今日，雖然尚有許多人無法相信可以用科學加以探討，但是，對於許多研究者來說，戀愛如今已不再是神秘或幻想，而是把它當做人際關係重大課題，積極地加以關心。

然而何謂愛。論者對於愛的本質和意義的界定，可說莫衷一是，不僅詩人和小說家之間有不同的看法，學者之間看法亦相異，但大多同意愛是模糊、多義的。Kolnick (1996) 指出如果將愛過於單純的界定，就會僅觸及愛的單方層面，無異瞎子摸象。因此，以下列舉一些愛的界定：

一、至情至性的人類連帶：愛的關係（Skolnick, 1996: 226）。

二、愛之一字，在很多情況可以由「喜歡」或「欣賞」，加以替代。例如在日常生活中，所表現的喜歡你。同時，愛也經常與性及情慾相混淆。當有人說我愛你時，也許是對你的身體有興趣等（Poccs, 1989）。

三、休士曼（L. Rowell Huesmann, 1980）認為愛係不斷互動的過程，追求愛情，宛如攀爬一棵樹一般，經由想盡各種辦法摘取，使能享受豐碩的果實。

四、愛為個人價值的賦與：井上美惠子（民七十八）指出對於人類愛是永恆的主體。如果以一句話來說，「所謂愛就是受到有價值的東西所吸引。」在此種情況下的價值，並不一定具有客觀性，對於某個人來說，是主觀的。換言之，因某人的付出愛，也許可以給予對方以價值。

五、為愛酬償的交換：許多學者（AltmanTaylor, 1973; Huesmann & Levinger, 1976; Leik & Leik, 1976）相信愛是一種交換關係。在此交換過程中情侶藉由付出和酬償互相滿足彼此的需要。當追求者提出需求，被愛者回以更大的需求滿足，此種情緒經驗實現相互滿足，並增強彼此的依附關係。

當情侶相互間將對方的滿足和安全感視為與自己一樣重要時，愛就存在於二人關係之中。

六、愛為依附之紐帶：依據 Bowlby (1969) 的說法，從靈長類動物演進的過程中，發現人類與生俱來就對孤獨有恐懼感。靈長類和早期的人類怕黑，怕陌生，怕孤獨的存在，甚至仍然存在於現在世界。他發現在群體中的孤立個人，會積極的尋找性的伴侶。個人終其一生都需要依附的伴侶，人生在每一個階段，都須與某人或更特殊的個人建立強烈的紐帶關係，只要這個紐帶的存在，在這世界中就有心理的安全感。而當他們因分離或死亡而導致破裂，他們將變得焦慮與沮喪。

七、由於愛的多意性，古希臘文中，並沒有「愛」這個字，他們觀察浪漫愛 (romantic love) (Norman G., 1933: 48-49) 有不同類型。

(一) 愛慾 (eros)：係指兩人間濃烈的感情 (熱情)，包括對性愛的渴望，當事者以討好對方為能事。

(二) 伴侶愛 (Storge)：係指愛戀與友誼之間強烈連結，兩人樂於陪伴，從事相同活

動，彼此感受輕鬆，較鬆弛或較少熱情的約束。

(三) 奉獻愛 (Agape)：屬一種自我犧牲的愛。彼此關懷幸福，默默表達，方式溫和。這種型式的愛不求回報，但求對方能過著幸福，即心滿意足。

(四) 歡愛 (Ludus)：此類型屬於放蕩形骸與玩樂主義。視愛為一場遊戲，缺乏長期的承諾。此種形式的愛人多少以自我為中心，且性行為放縱。

(五) 狂愛 (mania)：這是一種近似癡狂著魔的愛情。企圖獨占對方，令對方沒有迴旋的空間。對於彼此的關係焦慮不安，此種焦慮導致對愛的不安全感。經常要求對方，信誓旦旦保證愛情。

肆、愛的論說

以下將針對一些學者或學說對愛所做的闡述加以介紹，透過不同的觀點的論述，相信將可進一步理解愛情為何物。

一、浪漫愛的經驗說

愛可說超越了時空，由哲學家經由不同

時代的浪漫愛探討，透過邏輯思考所得的內涵與心理學家採用現代心理學的方法，所得到浪漫愛意義，竟是那樣的近似。

近年哲學家與心理學家，對於愛的課題，有更進一步的分析。哲學家 Robert Solomon (1981) 透過哲學與歷史背景，分析愛的概念，心理學者 Dorothy Tonno (1981) 透過面談、正式與非正式問卷調查，日記資料等分析五〇〇個個案，儘管這些受訪者殷勤談論個人的獨特遭遇與情緒性的經驗反應，但她驚覺接受訪談者的感受極其近似。此二位不同研究領域者對愛的共同發現如下：

(一) 享受愛與關懷

哲學思考與心理學分析的樣本中，儘管男女所投注的熱情與時間輕重有別，但是他(她)們的共同點是，在親密關係中，彼此享受愛與關懷。

(二) 存有性幻想、但非唯一

再者，基本上他們共同認為浪漫愛係基於性的需求，但並不是唯一。浪漫愛的對象是潛在的性伴侶，並不限定於異性之間。而他(她)們所指的性並超越狹義的生殖器官，涵蓋所有的愛的器官，如眼睛的凝視，愛侶

深情款款的凝眸，凝眸時間的長短與兩情相愛的深度有正相關。

(三)愛是一種情緒

浪漫愛及思想和感覺，是極為複雜的心理狀態。愛的情緒就像人類其他情緒性的心理反應一般，並不是單純的感覺，而是經由精心的建構：透過經驗的複雜建構而成。這個世界是我們所熟悉與孕育無限可歌可泣愛情故事的場所。

(四)愛具互惠性

「愛人者恆希望自己的心上人，投以我也是永遠愛著你的信號。」「郎有情，妹有意，相親相愛在一起。」是愛人彼此間的深切期盼。愛是一種在所愛伴侶身上，尋找互惠對待的強烈情緒。

(五)分享認同

愛的重要元素為「分享認同」的感覺。愛具有將兩個自我，轉換為形影相隨雙位一體的效果。他舉出希臘神話中，宙斯將人體一分為二，自此人類一直在尋找失落的另一半。

(六)具不穩定性 (instability)

杜諾夫描述愛有如情緒的雲霄飛車，將

戀人從無上的快樂，帶入絕望的深淵，並一再重演。索羅蒙也認為愛是不穩定的。分享認同與使兩個自我形成一體，隨著時間的綿互，是很難持續下去的。因此索羅蒙認為愛不是結合狀態，而是渴望結合為一的過程，看似達到，接著又朝向分離。

二、無意識異性形象

在選擇愛侶的過程中，會選擇具某種特質的對象，相對地，對於具某種特質的人則加以排斥，就其原因在於個人無意識深層，所做異性的選擇。斯湯達對於愛的觀察留下不少膾炙人口的智慧之語：諸如「戀愛是自我陶醉和希望之間的一種鬥爭」。「開始戀愛，只需存著小許的希望就夠了」。「愛情……猶如一場熱病，來也匆匆，去也匆匆。」

斯湯達認為戀愛當事人所刻劃的無意識異性形象成為戀愛的動機。戀愛成立的過程稱為結晶化，其一般的過程如下：

(一)衝擊——他是個了不起的人，她「美若天仙、玲瓏有致」，首先對於愛慕的對方產生優越、美麗的讚歎感情。這種讚嘆將成為戀愛的契機。

(二)接近的願望——想和對方在一起。內心萌生：「我希望跟那個人在一起，如果能夠跟他親嘴，那是多麼興奮的事！」，心想至此，飄飄欲仙。

(三)出現希望——出現也許能在一起的可能性，一旦出現這種希望，就試圖努力的欲了解對方，打探對方的底細。無論是如何矜持，怎麼慎重的女性，只要心存希望，都會付出心血。他們的一舉一動，他們的態度，都會反應出內心的砰然心動、不平常；感情非常激烈，恰與內心的欲隱藏秘密背道而馳。

(四)發生真正戀情——出現二位一體的欲求及跟自己愛慕的人或愛自己的人接觸，經由感受對方的殷勤，領略快樂。

(五)結晶作用——亦即美化對方。情人眼裡出西施在此階段出現。靠想像力和解釋，把對方理想化，此時看不出對方的缺點，視對方為「美玉之無瑕」。在此階段感情飛躍的成長。

經過結晶作用的結果，將對方經過想像力加以包裝後，實際上呈現在面前的人，真正的本質已經受到掩蓋，由想像空間所造成的印象，取代了現實存在的人，出現「當局

者迷」的情境。

在「旁觀者清」的客觀，冷靜的人來看，覺得很荒唐，或「一無是處」的事情，他也會認為非常美好，這就是「情人眼裏出西施」了。

(六)疑惑的出現——把對方型塑成理想的存
在之後，告一段落之餘，就開始有所反省，與其說是反省，毋寧說是疑惑。懷疑對方對於自己所投射出去的爱情，沒有確切的反應，而出現不安的時期。種種掛慮，油然而生。心裏懷有疑惑，乃是探詢愛情虛實，極為自然，此種行為係深具智慧的手段，不過對於自己所擁抱的幸福將會出現存疑，感到動搖，連帶地內心會出現不安感。

(七)重現新魅力——疑惑就是愛的測驗，憑自己的觀感，假設許多情景，一一加以檢驗，一旦確認對方的愛，這種不安就會消除，發現了新的魅力。這便是斯氏所說：「用一隻手去摸著安全而幸福的岩石，卻又走在可怕的絕壁之路那種心理狀態」。「相對的如不能消除，將埋下失戀的子」。(井上，民七八：三〇九—三一〇；宮城，民七十七：三六—三八)

三、史登柏愛情三元素

史登柏 (Sternberg, 1988：古碧玲譯，民七十六) 是耶魯大學的心理學教授，他指出「愛，藉著許諾、親密、激情三要素，構成人世間的互動，創造出無數悲歡離合。愛似乎是人類最可愛天賦之一，但也由於它的可愛，一旦處理不好，危險性高不可預測。美好的時候，所有的溫馨、幸福都集結於一身；麻煩來時，則是束縛、沈溺、痛苦、追悔接踵而至。

(一)感情未定、情緒高漲

兩人感情在試探期間，若關係處於分歧或不確定階段時，很在意感情的投入與產出，情緒反而高漲。對方若變成可預測時，情感表達和親密也就隨之減少。當親密感趨於穩定之後，不再有特別的感覺，從外表看來趨於平穩，此意味著該關係已死，親密感已逝，或親密感可能仍潛藏著，一旦有事才警覺彼此真實的情感。

(二)激情來得快、去也匆匆

激情，係指能喚起人們心理上的注意力，更熱切的勾起想和所愛的人聯結之念。激情

在二人關係進展飛快，它不是循序漸進的。只是激情來得快，去也快，過一陣後，它往往不再起作用，對同一個人，一旦習慣，就煽不起熊熊激情。

(三)許諾之後、春水無痕

人們去愛某個人，幾乎是在瞬間決定，在不斷互動中，才決定是否以心相許。允與長時期的承諾，這兩者共同維繫愛的綿延不絕。許諾是逐漸提升的，兩人初相識時，並無山盟海誓的存在，當關係穩定成長，則許諾的層次會次第提昇，迅速高漲。然雙方相許後，允諾的作用將日趨平緩。當關係出現裂痕時，誓言將不再有效；若關係完全惡化，恰以春水無痕，允諾再歸零。

(四)認知相近、幸福之源

史氏認為戀愛中人認知差距越小，則愈感到幸福；反之，距離愈大，幸福感愈少。史氏以為：「期望得自別人的回報，與實際所得到之間，差距愈大時，關係將愈容易惡化。」故其建議，切忌投入過多的熱情。

(五)時時面對悲歡離合

人們下定任何一個決心時，可能僅在瞬

息間決定，但是，相同的事在不同時空下，情況容易改變，人的因素、彼此的期待、相互的關係都一直在改變。隨著一個關係的延互，某些因素的重要性將逐日益彰，有些則否。因此，悲歡離合也就構成人生詩篇。

四、交換理論對愛的解釋

社會交換理論學者視「愛」為長期互動的產物：感情、關懷、信賴和依賴等，一般認為是愛的要素，而戀愛中人彼此對這些因素的投入使得愛更加穩固。另一方面，社會交換理論也視人類行為是既理性又服膺享樂主義的情境，因此愛不僅是基於人際間關係的考量，它同時也是個人理性的表現和自我滿足的方式。而報酬交換現象最可能發生在陌生人或不太熟悉者之間，與關係發生早期階段 (Rubin, 1973)。

(一) 人類以酬償採取行為

社會交換理論假設社會行為為可以報酬的觀點加以解釋。報酬可為任何能滿足個人需求的有形或無形資產。人們企圖追求最大報酬，為誘使他人對自己酬償有所回饋，個人必須先提供報酬給他人，進行利益交換。據

此「我愛你」說穿了，也是基於可以在對方身上獲得等同利益 (Huston & Rodney, 1980; Huesmann, 1980)。

(二) 須有足夠互動時間

基於此前提，社會交換理論對於男女建立親密關係的進展，認為須有足夠時間，如此個人可以在婚姻的市場中，選擇他人與被選擇，並經由互動過程，來決定自己所必須採取的行為模式。

(三) 須有足夠酬償

社會交換理論主張尋愛者在邀約他人之前，必須考慮個人是否有足夠的能力提供酬償給對方，以誘使他人願做出回饋。提出者必須評估受邀者的資質、魅力，以考慮可能的報酬回收，並決定所要投入的多寡。同時提出者，也必須評量本身吸引力，且考量別人是否願對他做投資。個人係經由雙向考量之後，才決定與誰交往。尋愛者對於報酬的評估，除考慮立即的回收性，也兼具未來報酬的考量，採綜合研判的方式。

(四) 人生仇恨何能免

隨互動的增加，兩人也會「因瞭解而分

開」，或感情出現停滯現象。根據社會交換理論的說法，兩人交往無法進展的原因，在於(1)報酬具多元選擇：愛情路上，出現新的理想目標，此意味著報酬交換可從多元資源中取得。(2)報酬漸減：兩人交往，使一方察覺所能獲得的利益有限，不足以誘使伴侶繼續投入熱情。在此情況下，兩人的感情背道而馳。

(五) 漸入佳境、無限美景

相反的，兩人在互動的過程中，彼此獲益良多，獲得不比尋常回報，或一方感受到對方未來具無限美景，將促使對方有意識地增強感情的投入。一旦彼此所投入的感情漸濃，將會重新評估未來獲利的「質與量」，當兩人關係公開時，參酌社會價值標準評估的考量加重。

(六) 我被相互依賴的感覺停滯

當伴侶間的情感愈親密，彼此依賴的程度也就愈深，彼此猜疑、矛盾、不安全的程度則相對的遞減。隨著兩人關係的逐步進展，愛和信賴的關係，緊密的相連結在一起。而細究「我墜入愛河了」的實質意涵時，實意

味著我被相互依賴的感覺俘虜了。

就以上的戀愛過程解釋而言，失戀者實無需悲傷或過多的感懷，因你可以選擇你所認為的最高酬償，他人也可以。

五、一見鍾情

愛一個人為何在瞬間可以決定呢？這是基於性幻想以及平日自己所建構的理想異性形象，套在對方身上的緣故。

(一)表示性幻想

Shotland&Craig (1988) 的研究發現，對初見面的人感受一股魅力，存有性幻想時，則人們會表現出特別的行為模式。這些行為特質可分述如下：

1. 久久凝視：眼睛在兩性關係中，被界定為性愛器官，而眼睛是靈魂之窗，更是有勾魂魅力。而一雙眼睛久久凝視，即一見鍾情之特徵。
2. 話前猶豫：打開話題之前，會面有難色，出現躊躇不前的動作。
3. 諸多提問：找藉口，提問題。
4. 小問大答：回答問題冗長，無問亦答。
5. 停止動作：停止原先的動作，諸如停

止飲食或停止看書。

6. 話說不完：此時一聊上，滔滔不絕，不想中斷。

7. 久存關懷：特別是提到，我們在什麼地方見過，或在見面前就久聞大名，如雷貫耳，強調自己事實上一直關心著對方。

當然，這些特徵在純友誼的階段也會顯現，只是這些同樣行為，在表現方式上有異。諸如，其凝視較短，心緒較寧靜，回答問題簡潔，與對方在一起，持續原有的動作：諸如繼續看書或用餐。

不過，友情行為與存有性幻想，只是程度上的差異，可說社會學上建構理想型的兩端，非截然分開，因此對這些行為有其難以解釋之處。

(二)理想形象的擴大說

根據神經生理學家所言：「看到異性的一瞬間，就發生了戀慕之情，這就叫做一見鍾情。但是把映入眼簾的對方，傳到大腦知覺的速度，從最短的○·○四秒到最長的○·三秒，正是只有一瞬的時間。在這樣短暫的時間裡，那有充分的時間來判斷對方是否適

合做伴侶呢？」

那麼，為何在這一瞬間落入迷戀的陷阱？一見鍾情，就是每個人在心目中對異性都有其理想標準，而將這種幻想（意象）套在對象身上。

在偶然碰到接近心目中理想異性的人物時，就會把異性的理想形象投影到那人身上，也就是把那個人的優點，投入自己理想的異性身上（吉川，民八十一：五十三）。

伍、情緣如煙雲、修行在己

感情之為物，具有相當的實踐性，並且也是必須透過體驗的「冷暖自知」，理論僅供參考，終歸修行在自己，根據以上理論之探討，茲列舉一些策略，以供戀愛諸君參酌（林顯宗，民七十五年；民八十七年）。

一、注重每一次互動品質：兩人的相處是一連串的互動過程，幸福與否，必須經由每一次互動的累積，努力追尋，而非相遇後，從此有幸福，而一次的良好互動，將激勵下一次良好的互動品質。

二、不必急著要對方表態：兩人相處本來就有一段嘗試期，感情需隨著互動的增加，

逐漸投入，而不能急於逼問對方到底是否愛我。

三、共同創造未來美景：我倆有明天，為人生的共同目標，找到更美好的遠景，擁抱未來並非指不確實際的幻想，而是指能夠接受未知的將來，並面對任何挑戰，克服障礙，共同解決感情成長過程中所遇到的障礙。

四、共同成長：真正有創意的人是永遠追求成長的人。他們了解生命是動態的過程。而非靜態的「從此以後就一直過著快樂的生活」。願意成長而且願意對生命負責任者，愛情關係易成功。

五、能自我表露：有信心的人，容易將自己呈現給對方，給對方更多的資訊。並能心胸寬大，能原諒別人。

六、切忌過多的熱情：戀愛中不應有過多的熱情，尤其切忌對某個人感情投入太深。當一方覺得付出很多，卻得不到相同回報，內心將會很不平衡。需遵守「最少興趣原理」。

七、參考父母觀點：根據交換理論，當兩人投入感情愈深，所評估的「報酬」非僅兩情相愛的個人心理感受而已，尚要參考社

會價值。在婚姻本質涉及兩個家族的情況下，取得父母的認同頗為重要。

八、欲望滿足延期：「來得早，不如來得巧」。「松柏何須羨楊柳，請君細數寒時枝」。人生有一異性知己當然可喜可賀，但如未適時遇到，可將一時的欲望延期，追求更高人生目標。本身有更良好的特質，他日必獲有情人青睞。

九、性事多煩憂：男女戀愛往往經由談得來，對人生有共感，共同投入感情，接著出現性的吸引，而性涉及心理、社會規範、生理懷孕，如身心不成熟，不宜捲入性的苦惱。

十、邁向成熟：兩性親密關係之建立，除了其中性愛之外，和日常社會關係中的人際關係並無兩樣，因此成熟的人格，成熟的智慧，成熟的人際關係等的學習，有助於兩性關係的圓融。

十一、足夠交往時間：在初見面階段，情人眼裡出西施，所見皆美，或想像力無限擴大，因此必須有足夠的互動時間，待亢奮狀態過後，方可論及婚嫁，方可降低婚後不合風險。

十二、愛對方的真我：所謂每一種個性皆有人愛，兩人在一起，是否能情投意合，在於個性配與不配，而不是這種個性好與不好。因此須接受別人的真我，不需造作。

十三、選適合的非最好的：人們對接納自己的人也會抱持好感，選擇合適的，而非高攀遙不可及的一方。

（本文作者為日本九州大學社會學博士，現任政治大學社會系專任教授）

參考文獻：

林顯宗 民七十四年八月 家庭社會學 台

北 五南圖出版公司；民七十五年九月

大專生的戀愛 台北 吳氏圖書公司；

民八十七年五月 青少年的心靈改革—

從兩性親密關係談起 見政大中山所「

政府再造與國家發展研討會論文」 台

北 文山

澀谷倉三著 民八十二年六月 戀愛心理的

秘密 高群譯 台北 新雨出版社

井上美惠子 民八十七年四月 現代社會心

理學 五洲出版社

宮城音彌 民七十七年七月 愛與恨心理學

台北 水牛圖書公司

- 古碧玲 民七十六年二月 愛的方程式—親密、激情與許諾 台北 張老師月刊
- 古川愛哲 民八十一年六月 兩性相處之鑰 (譯) 台北 創意力文化出版公司
- Norman Goodman (1993), "Marriage and the Family" Haper Collins.
- 陽琪、陽琬譯 婚姻與家庭 台北 桂冠圖書公司 一九九五
- 奧田秀宇
對人魅力 見古佃和孝編 人間關係の社會心理學 日本 サイエンス社 一九八二年五月
- Altman, I. & Taylor, I. (1973) Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationships. Holt, Rinehart, & Winston, N.Y.
- Arlene S, Skolnick, 1996, The Intimate Environment—Exploring Marriage and the Family, sixth Edition, Harper Collins College.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. New York: Basic Books.
- Huesmann, L. R. & Levinger, G. (1976) Incremental exchange theory: A formal model for progression in dyadic social interaction. In L. Berkowitz & E. Walster (Eds.) Advances in Experimental Social Psychology, Vol. 9 Academic Press, N.Y.
- Leik, R. K. & Leik, S.K. (1976) Transition to interpersonal commitment. In L. Hamblin & J.K. Kunkel (eds.), Behavioral Theory in Sociology. Transaction, New Brunswick.
- L. Rowell Huesmann (1980), "Toward a Predictive Model of Romantic Behavior in "On Love and Loving, Jossey-Bass. San Francisco.
- Ollie Pocs (1989) "Love" in Our Intimate Relationships—Marriage and The Family—, HAPPER & ROW. New York.
- Rubin, Z (1973). Linking and loving: An invitation to social psychology. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Shotland, R. Lance, and Jane M. Craig (1988). "Can Men and Women Differentiate Between Friendly and Sexually Interested Behavior?" Social Psychology QUARTER 51: 66-73.
- Solomon, R.C. (1981). Love, emotion, myth and metaphor. Garden City, N. Y.: Anchor/Double day.
- Sternberg, R, J (1988). The triangle of love: Intimacy, passion and commitment. New York: Basic Book.
- Ted L. Huston and Rodney M. Cate. (1980). Social Exchange in Intimate Relationships. in "On Love and Loving, Jossey-Bass. San Francisco.
- Tennov, D. (1979). Love and limerance: The experience of being in love. Briarcliff Manor, N.Y.: Stein&Day.