

當男人戀愛時

110學年度10月鳳凰心晴
發行期數 第53期
發行單位 鳳山高中輔導室
本月主題 情感

當男人戀愛時，你看過了嗎？身為2021最強檔國片之一，討論聲量也不低。除了好哭、浪漫、離別以外，這部電影還藏著「過度追求」的議題…



心理師們怎麼看



瑪那熊



黃柏嘉



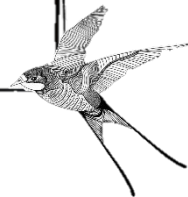
【地雷一：快速且瘋狂愛上對方】

許多電影為了戲劇效果會使用「一見鍾情」這個浪漫元素。然而從心理學來看，看一眼或對方一個行為就認定此生非她不可，與其說是「愛情」不如說是「迷戀」。我們會產生很多猜測與幻想，腦補對方是心目中的完美情人，或視為自己灰暗生活中的一盞明燈。每次一想到對方，不但聚光燈會自動照射在她身上，還會自帶音效，好不浪漫啊！但這種腦補很可能並未貼近真實，只是我們在說服自己「她就是世上最適合我、最棒的人」。簡單來說，就是我們瘋狂迷戀上自己幻想的對象。既然對方如此完美，那自然不容錯過以免抱憾終身，於是我們會開始「狂追猛追」。

國內外研究都指出，危險情人通常都是用「一見鍾情」開始一段感情，而且普遍都有「我倆命中注定要在一起」的信念。他們相信這個世界上有個最適合自己的人，只要把這個人找出來就可以過上幸福的人生。因此在一起之後他會比較沒耐心去處理關係中的磨合與調整，他不會認為自己需要改變，也不想接受伴侶的改變跟成長，關係始終維持原樣即可。通常這樣的關係一開始可能是幸福的，卻很難幸福的持久。另一方面，他通常也無法接受伴侶的離開，無論要多少努力跟犧牲，他都會把伴侶留在他的身邊。如果伴侶還是堅持離開，可能會有一定的危險性。

另外也要小心那些分不清楚犧牲還是愛的人。在偶像劇跟電影當中，特別喜歡強調「犧牲」在感情裡的重要性，那是因為要強化戲劇的張力，讓觀眾可以在很短的時間裡，確認這對男女朋友彼此愛的有多深刻。但在健康的愛情關係當中，我們並沒有那麼容易遇到類似狀況。有一類情人，會習慣用為你犧牲的方式來展現他有多愛對方，他認為自己犧牲越多，錢花得越多，苦受得越多，就代表他愛得越多。如果這些用犧牲自己來示愛的人錯把犧牲當成愛，那麼他為你犧牲了多少，在關係中也會期待你能為他犧牲多少。事實上「犧牲是愛的其中一種表現，

但不是愛的全部表現」，真正愛你的人會努力與你一起成長，認真讓提升自己各方面的能力，也能把自己給照顧好，成為在兩人關係中更可靠的存在；而不是為你挺身幹架，在保齡球館熱舞高歌，或是為你捨命送死。



🍷【地雷二：威脅利誘只求交往】

劇中男主角因為不斷被女主角擺臉色，在情急之下想到一個「秒招」，利用對方生活的困境提出「互惠」方法。看似幫助她解決問題，實則是交換好處；男生表面釋放善意，背地則是為了滿足自身慾望，想藉此讓女生願意跟她約會，甚至「建立連結」。這種行為在現實中出現不但會被當渣男、噁男，更可能直接被告上法院。

🍷【地雷三：堵人、跟蹤是因為我關心她】

瘋狂追求的常見行為，就是想盡辦法看到對方，並製造刷存在感的機會。不論是「不期而遇」或「刻意等候」，都是想透過更多的交集，讓對方也對我們有意思。或許有些人會拿心理學的「曝光效應」，為自己的行為背書，認為只要不斷出現在對方眼簾，就能增加好感。很可惜，**「曝光效應」要成功有個前提，就是對方對你的初始印象是正面的**。若對方本來就不是很喜歡你，一直刷存在感只會讓對方更反感！

電影中男主角的堵人、跟蹤、硬衝女生辦公場所聊天、狂送飲料，在現實中極高機率違反了「**跟蹤騷擾防制法**」草案（尚未三讀施行）。這些行為往往會被當成恐怖情人，讓對方心生恐懼、保持距離（就算你比邱澤帥也一樣）。

要小心那些用他個人主觀來愛你的人。「你以為你欠我的是這個嗎？」女主角在接近片尾的時候，用力對男主角大吼。片中的邱澤所主演的男主角無疑是可愛的、善良的、為所愛奮不顧身的，所以才讓人如此的著迷。但其實男主角在表達愛時候，他的行動都是基於「我想要為她做什麼？」、而不是「她會需要我為她做什麼？」，所以男主角每次下定決心，要為女主角做點事情的時候，我們不免都會為男主角捏一把冷汗，因為他其實沒有認真考慮到女友的感覺，從片頭的「一次一格塗滿免還」、「保齡球館浪漫示愛」、「為了支持女友達成夢想鋌而走險」、到片尾的「拼命彌補自己所犯下的錯誤！」，這些都是他想為女友做的，但多半不是女友希望他做的。以片尾那句「你以為你欠我的是這個嗎？」為例，或許女主角真正需要的，是男主角可以誠心的致歉，為那些傷人的話，也為他的突然離開；而不是那些有形的物質補償。因此**在情感關係當中，請特別留意「對方總是用他喜歡的方式來愛你」還是用「妳需要也想要的方式來愛妳」**，霸道的伴侶在電影上看起來很酷，但是放在妳身邊可就一點也不好玩。

💖 詭戀者/過度追求六大特徵

1. 生活只有愛晴
2. 異常執著
3. 缺乏同理心
4. 自我中心
5. 情緒衝動
6. 威脅行為



↑ 更多檢查點、應對
說明請掃QRcode



↑ 延伸閱讀：淺談「當
男人戀愛時」性別議題





嘉嘉在開學第一天就對小喬一見鍾情，一直試著展現自己的好感，只是小喬似乎毫無反應。嘉嘉以為自己做得不夠明顯，開始在下課時間利用詢問功課、聊韓星、邀請小喬一起去合作社的方式增加和小喬接觸的機會，也常常邀請小喬周末一起看電影。

小喬注意到嘉嘉幾乎每隔幾小時就會傳訊息給自己，好像也很常在走廊發生被刻意安排的巧遇。小喬也發現原本自己在補習班都跟朋友坐在一起，最近嘉嘉都會有意無意地坐在自己旁邊，即使小喬跟他說旁邊的位子已經有人坐了嘉嘉依然不會離開。

小喬剛開始只是覺得有些困擾，不知道該怎麼辦。對小喬而言，未來還要和嘉嘉相處很長的一段時間，如果可以的話小喬也想和嘉嘉維持友善的同儕關係，但現在小喬漸漸開始感到恐懼，但嘉嘉好像對此渾然未覺。小喬猶豫了很久，決定和朋友小棋討論。小棋聽完決定幫小喬出頭，只是雖然小棋試著讓嘉嘉知道這種追求方法已經對小喬造成困擾，嘉嘉仍堅信只要繼續努力，總有一天小喬會被自己感動。

【喜歡並追求別人有錯嗎？哪些可能會惹人厭？】

“生而為人本來就有愛與被愛的權利，追求喜歡的人事物是人之常情，只是要注意自己的言行舉止會不會對他人造成傷害或困擾。在追求的過程中，緊迫式盯人、太過於想要擁有對方的一切等過度追求的行為都是可能惹人厭的。”

【哪些追求方法才符合尊重和禮貌的原則？】

- “
1. 真心誠意的表達或給予關心
 2. 能觀察對方的回應和態度
 3. 以不施加壓力(或威脅)、不造成對方困擾的方式或行為傳達心意
 4. 能設身處地為對方著想，不過度追求
- ”

“在追求對方的過程中應注意對方的想法及感受，尊重對方，而非只想著自己，強迫對方做不符合意願的舉動。了解對方時，也應注意禮貌，避冒犯他人，使對方產生不好的感受。”

【不想接受對方的追求時如何拒絕才能尊重他人又能清楚表白？】

- “
1. 盡量不當面拒絕
 2. 不給予對方難堪
 3. 婉轉的話語，但字字明確、不拖泥帶水
 4. 真實地告訴對方不能接受告白的原因，但不用話語貶低、羞辱對方
- ”



“我覺得當面說清楚是要被奉為主臬的原則，因為如果是閃閃躲躲，彼此的心結都會解不開，可能會陷入更深的誤會，倒不如坐下來講清楚，這樣也不會讓自己的心裡悶出病來，說出來講清楚的好處可以表達出自己的想法，適時地讓他人知道自己的底線在哪裡，以免都不知道彼此的底線而誤觸，這樣反而會讓往後的彼此更難相處而已。”

【當表白被拒絕，可以怎麼緩和難受的感覺，並在尊重對方的情形下離開？】

“其實我覺得這個問題蠻難的，要看是雙方在甚麼關係下的告白。首先，如過雙方是關係 很要好的朋友，告白被拒大可開個小玩笑或霸氣回應我會等妳的之類的話，通常可以緩和氣氛；但如果是不熟的關係下，我覺得最好的方法是道歉致意一下就離開。”

“我覺得運動跟睡覺其實是一個能夠從悲傷情緒中超脫出來的，因為運動的時候會很認真的投入，睡覺時也不會去想東想西，這兩者都是對於我們身體健康很有幫助的方法，我認為如果是我，我會使用這兩種方法。
對於尊重對方離開的方式，我認為應該就是好好說聲再見，並且感謝這段時間的陪伴，往後仍然可以當朋友，畢竟，以不要傷害他人為原則，這樣對你我往後的人生才是有幫助的。”



【我可以如何協助被過度追求的同學？】

“我覺得可以多多陪在她/他身邊，避免他有過多的機會被過度追求者騷擾，平常也可以多和他談心；如追求者出現逾矩的行為，也可以陪伴他們去尋找教官或師長的協助。”

【當我發現身邊有過度追求他人的朋友，可以怎麼做？】

“我可能會以很開玩笑的口吻來帶過，例如我會說：吼！你是沒有看到他在忙是不是啊！又或者是說：阿你這樣會很妨礙到人家ㄟ，因為我也不想公親變事主，所以就適時地點到為止。”

“以委婉的方式勸說朋友不應過度追求，並在過程中教導他什麼才是真正的愛，以及正確追求他人的方法與態度。”

“提醒他應在意、尊重對方的選擇，並傳達給他健康的愛是什麼模樣的，讓他審視、改變自己的行為與造成的影響。”



【有人說「女生說不要就是要」、「打是情，罵是愛」、「男人不壞，女人不愛」等想法，你怎麼看待？】

“我並不是很認同這些說法，因為這些只是用來合理化不尊重異性的行為，其實不論對方的性別為何，我們都應該尊重彼此被賦予的各種權利(如身體自主權)，兩性相處間也不應該是上對下的不平等關係，彼此尊重才是能讓一段情感修成正果的不二法門。”

“我認為以上這三句話沒有絕對的對與錯，且並不適用於所有場合。面對任何情況，我們都應仔細用心的思考對方真正的想法及想表達的，在人與人相處的過程中，沒有一定的法則，只有用心體會觀察對方的行為舉止，並加以判斷，才可明白對方的真實感受，而非執著於任何一種說法，這樣才可避免與他人之間的誤會及不理解，對於兩方才是最好的。”

