



來場「成功的約會」吧！

記者 [邱靖雯](#) 報導

2021/05/09

好不容易迎來假期，想要與另一半來場甜蜜的約會，為這段戀愛關係增溫一番；希望與心儀對象有更進一步的發展，期望能藉由一場成功的約會順利「脫魯」。約會的形式有許多種，可以選擇一家餐廳共同進餐，或者一同觀賞一部浪漫的電影，那究竟怎麼樣的約會才算是一場「成功的約會」呢？約會的成功與否和發起約會的人是否相關呢？

心理學研究員哈拉希姆楚克 (Cheryl Harasymchuk)、黛安娜沃克 (Deanna L.Walker)、艾米繆斯 (Amy Muise) 及英佩特 (Emily A. Impett) 於今年三月發表了《計畫約會之夜促進親密感：關係目標和自我擴展的角色》(以下簡稱為「計畫約會之夜」)，此研究要求參與者計畫一場約會，並於隔週實際進行，以分析在戀愛關係中追求積極結果的人是否更有能力策畫一場成功的約會。



約會能為感情關係增添色彩。(圖片來源 / [Pixabay](#))

你是個積極的人嗎？

在戀愛關係中追求積極結果，例如注重親密感的建立和關係和諧等，於研究中被
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

在戀愛關係中，避免消極結果，像是在一段關係中避免消極結果，像是防止分歧或衝突的發生，則被稱為「迴避關係目標」。透過英佩特等人於2010年發布的研究，可以對具有此兩種關係目標的人做出總結。

接近關係型的人在與伴侶的規劃或爭執上會偏好共同討論，追求雙方都能接受的結果，因此與伴侶的關係質量會更高，能體驗到更積極的戀愛關係，例如關係滿意度與親密感的增加。在研究中，接近關係型的人在短期及長期的戀愛關係中所體驗到的關係質量皆有提升，因為他們在關係中帶著積極的目標，能帶給伴侶較多正向情緒，若一對情侶雙方皆為接近關係型，對於戀愛關係的發展更有助益。

至於迴避關係類型的人則很難在戀愛關係中體驗到正向的情緒，容易對伴侶或戀愛關係感到不滿意。在普遍的戀愛關係中，衝突與分歧等負面經歷並不會頻繁出現，迴避關係型的人在日常生活中也不會積極地經營關係，因此大部分時間對戀愛關係較無反應，滿足感也會隨之下降。但當衝突發生時，迴避關係型的人會選擇逃避與避免衝突發生，而不是積極解決問題。研究中顯示，雖然此類型的人在短期內體驗到的關係質量變化並不明顯，但長期來看卻會有所下降。

| 你是...? | 接近關係型 | 迴避關係型 |
|-----------------|------------------|-------------------|
| 在關係中... | 追求積極結果， 如關係成長 | 避免消極結果， 如衝突的發生 |
| 與伴侶產生 爭執時... | 選擇共同討論 | 選擇逃避 |
| 容易在戀情中 得到滿足感 | ☑ | ☒ |
| 體驗到的 關係質量 | 長短期皆有所提升 | 短期：變化不明顯 長期：下降 |

你在戀愛關係中屬於哪一型呢？（圖片來源 / 邱靖雯製）資料來源：[《Journal of Personality and Social Psychology》](#)、[《Journal of Social and Personal Relationships》](#)

「積極的你」是成功的關鍵

回到「計畫約會之夜」研究，研究對象必須處於戀愛關係、與伴侶不是遠距離戀愛的狀態，且在接下來的六天內能見到另一半，最終有150名參與者加入實驗。研究結果顯示，接近關係型的參與者所計畫的約會更加成功，除了因為他們會主


動地計畫與發起一場約會之外，設計的約會內容也更有可行性且振奮人心，在約會過程中與約會結束後，與伴侶的關係也更親近。

研究中說明，在一段戀愛關係的早期階段，對彼此的滿足感和愛就已到達高峰，但隨著時間的流逝，情侶之間變得越來越熟悉彼此，獲得新觀點和擁有特殊經驗的機會便越來越少，對於戀愛關係的滿意度與親密度也會急遽降低。

而接近關係型的人計畫之約會通常都具有冒險性，多數是到新環境進行長途旅遊，有不同的經驗及環境可以探索，因此情侶可以通過參與新穎以及激勵人心的約會，在一段持續的戀愛關係中獲得特別的經驗，對於增加關係質量有正向的幫助。雖然「計畫」這個動作本身的定義和冒險性活動注重當下的特性有所衝突，卻能使伴侶關係在自在的情況下發展，因此「計畫」也被視為成功約會的重點之一。

維持長久戀情的八場約會

既然「計畫」為約會成功因素的其中一環，那計畫哪些類型的約會能使成功機率變更高呢？美國婚姻權威約翰·高特曼（John Gottman）認為一段戀愛關係要走得長久，必須得對伴侶感到好奇，永遠不停止與對方對話。因此高特曼於2019年出版了一本名為《八場約會：親密關係中，不可少的重要對話》的書籍，設計了八場能深入了解伴侶的約會。

|  約會重點 | 約會內容 | 建議地點 |
|--|--|---------------------------------|
| 1 信任與承諾 | 討論彼此對於信賴和付出的想法 例如：當我感覺脆弱時 你能堅強地在我身邊？ | 有高度且視野良好的地點 如景觀餐廳、山丘 |
| 2 認識彼此的差異 | 探討彼此間的差異，如生活態度、 做事方式、對親戚的態度等 | 可以私密交談或曾經 共度美好時光的地點 |
| 3 浪漫、親密、性愛 | 保持開放與不帶批評的心胸， 探討彼此對「性」的想法， 例如：什麼會讓你感到興奮？ | 有浪漫氣氛的場所 |
| 4 金錢觀 | 分享彼此在金錢及工作的 個人經歷、成長背景及價值觀 | 不用花費的地點 |
| 5 共組家庭的意義 | 思考未來想要怎樣的家庭， 例如：你理想中的家庭 是怎麼樣的？ | 公園、遊樂場或任何 能看見其他家庭 從事活動的地點 |
| 6 如何共同 追求人生樂趣 | 各自列出想共同從事的活動 例如：一起爬山、一起跳舞等 在約會時討論彼此的想法 | 從沒一起去過的地點 |

| | | | |
|---|------------------|------------------------|---------------------------|
| 7 | 在這段關係中經歷了哪些成長及改變 | 討論彼此的成長與轉變對關係有帶來哪些變化嗎? | 美麗且帶有神聖氛圍的地方 例如：基督教堂 |
| 8 | 夢想的意義 | 討論彼此心中的夢想以及如何幫助對方完成夢想 | 能激發靈感的地點 例如可以賞日出或夕陽的地方 |

透過約會與伴侶展開對話，不僅能更了解彼此，也能使關係更加穩固。

(圖片來源 / 邱靖雯製) 資料來源：《讓愛情長久的八場約會：美國婚姻權威高特曼點出親密關係中，不能不聊的八個話題》

成功的約會促使你成長

「計畫約會之夜」研究除了探討接近關係型的人更擅長計畫一場成功的約會之外，也發現他們能透過約會的過程實現更多自我擴展 (Self-expansion) 。根據哈拉希姆楚克等人在《社會與人際關係》雜誌中發布的研究，自我擴展即為自我概念的擴展，人們有著與生俱來的成長慾望，會通過獲取新的經驗和信息來增加自身的見識與觀點，例如透過旅行、參觀博物館、結識新朋友以及嘗試新的愛好來拓展新視野。自我擴展的其中一個重要來源即為參與戀愛關係，因為人們經常會從伴侶身上學習到許多新事物。

在「計畫約會之夜」研究中發現，接近關係型的人會積極地規畫約會內容，這本身即會促進自我擴展的發生，並且此類型的人計畫之約會大多具有新穎性及刺激性，例如登山、潛水、攀岩等，因此在約會過程中能促進他們以嶄新的視野看待世界，經歷更多自我擴展。



與伴侶來場約會，讓你成為更好的人！(圖片來源 / Pixabay)

約會對於促進感情關係是件很重要的事情，但並非所有的約會都能達到效果，面

對「約會」這件事，帶著積極的心態有助於一場成功約會的誕生。正所謂「你讓我成為一個更好的人。」透過與伴侶計畫一場約會並付諸實行，不僅能從約會本身得到新體驗，更能在伴侶身上獲得新觀點，拓展自己的視野，就如高特曼所言：「能夠從伴侶身上持續學習到新的事物，才是一段關係令人感到興奮之處。」

關鍵字：約會、積極、伴侶、成長、戀愛

縮圖來源：[Pixabay](#)



記者 邱靖雯



編輯 楊竣筑