

# 單戀者單戀歷程的分析研究

卓紋君

高雄師範大學輔導研究所

林芸欣

臺北市大直中學

## 摘 要

本研究之目的在瞭解單戀者單戀經驗之發展脈絡，包括在單戀過程中之認知、情緒與行為內涵，單戀形成的原因，以及單戀結束過程、因應與調適之道。研究者以半標準化之深度訪談，將五位受訪者回溯其單戀經驗之訪談內容謄寫成逐字稿後，根據紮根理論之編碼與分析步驟進行資料分析。資料分析與追訪同時交錯進行，以達資料飽和，逐步形成單戀經驗之發展脈絡。

綜合資料分析結果整理呈現如下：(一) 單戀者單戀通常會歷經「相識吸引」、「獨自喜歡」、「表白與否」與「單戀結局」四個階段。此單戀歷程並非依序進行，單戀者會在「獨自喜歡」與「表白與否」兩階段間穿梭、來回進行。(二) 單戀者相識吸引可歸納為三大要素：對方特質因素、地緣接近、以及個人的知覺與解釋。單戀的發生與地緣因素、對方的體貼善意行為、以及個人知覺和解讀有關。(三) 單戀者在不同階段的認知、情緒與行為各有不同特徵。個人的揣度為主要的認知特徵；單戀者的情緒變化會隨和對方接觸後的知覺而定，情緒則由初期的甜蜜、期待，轉為煩亂、失望、痛苦；行為特徵則表面接觸的追求行為，與對方互動性並不多也不深入。(四) 單戀者會以自我放逐、自我砥礪、逃避與轉移等做為調適，其中朋友的支持也有助其走出情傷。

最後，本研究根據上述研究結果作進一步的討論，並對未來相關研究及諮商輔導工作提出建議。

**關鍵字：**單戀、愛情、情傷經驗、紮根理論

註：本研究出自第一位作者申請未果的國科會計劃，第二位作者在其指導下完成論文，全文經第一位作者獨自重新改寫而成，特此說明。

## 壹、緒 論

### 一、研究動機

「愛情」這個話題經常是大眾與媒體所關注的焦點。愛情之所以引人好奇、令人嚮往乃是它不僅為成年期心理社會發展的主要任務，而且是人們極為重要的生命經驗之一。它可以為戀愛中的男女帶來愉悅與互屬的幸福感，而「有情人終成眷屬」也是眾人所期盼的結果。然而在輔導工作的統計報告中卻常可發現人們為愛情所困擾的比例頗高。此一現象為諮商實務工作者所重視，同時也引起許多學者的關切，紛紛從研究的角度出發，試圖瞭解愛情以及探討兩性關係的議題。

回顧現有的文獻與研究，有人整理愛情的理論並試圖探討愛情的內涵和研究方向（如卓紋君，民 87）；有些則是著眼於愛情量表的研究（如王慶福，民 84；Cho & Cross, 1995）；有些著重在了解國人愛情方式、人格特質、因應策略及關係滿意度等變項之間的關係，例如：林宜旻與陳皎眉（民 84）探討愛情類型、嫉妒與關係滿意度間的關係，楊茜如（民 89）分析大學生在性別角色、愛情觀與兩性關係的關聯，李怡玲（民 91）與沈利君（民 91）則分別調查台北地區國中生以及高中生的愛情態度，而黃碧慧（民 91）則是探討不同依附類型的大學生在其愛情關係中之壓力事件與因應策略的關連。有的研究則是擷取愛情重要成分之一的「親密」作深入的探討，如：杜仲傑（民 79）針對親人、情人、同性朋友、異性朋友四種角色之親密與身心適應進行瞭解；連玉如（民 80）分析親密關係如何影響個人在畢業抉擇下的認知、因應評估、以及因應行為。此外，也有一些學者以質化研究法來瞭解愛情的諸多樣貌，如：「未婚男性的愛情觀」（余振民，民 88）與「愛上一個人」的歷程（李維庭，民 84），分別探討單一性別愛情的現象。另有研究「愛情歷程」以瞭解愛情的發展過程（陳萱，民 88；卓紋君，民 89）；分析原生家庭經驗對愛情關係的影響（張令恬，民 88）；剖析個人「分手故事」（柯淑敏，民 83），與「分手經驗」裡語言與經驗來回交織的細緻互動關係（宋玟靜，民 84）。也有針對依附風格中「焦慮矛盾依附型」的女大學生，探討其戀愛分手的情傷歷程（陳勤惠，民 89）。

綜觀上述的愛情研究，均是著眼於「兩廂情願」、「有來有往」愛情關係（mutual love relationship），對於單方面的愛情關係，卻有所忽略。從歷程的觀點分析愛情，

愛情是兩人的相遇、相識、相知、相愛，關係進而持續發展的過程（卓紋君，民 89）。但有一些人的愛情卻並非如此。在兩人相遇、相識時，可能一方一見鍾情，愛苗滋長，另一方卻一無所知或無動於衷，若因時空、環境因素而無法表白，便只好將這份愛意留駐心中，我們通常把它稱為「暗戀」；也有可能是一方向對方表明愛意，卻遭到拒絕，理智上知道雙方感情難以再有進展，情感上卻對對方難以忘懷，因而陷入「單戀」之中。上述兩種情形均是單方面的愛戀、投入與付出，得不到對方回報的愛情現象；這在兩性情感輔導的個案中不乏此例（李憶薇，民 79；黃素菲，民 81），在網路開放討論區中，暗戀與單戀的心情也是留言版的常客。當事人處於單戀或單相思之中，常出現強烈、無法自己的情緒，以及非理性的判斷、想法與行為，這些都不亞於戀愛中人的經驗。

事實上，單戀或暗自相思、難為外人道的經驗幾乎每個人都有過，尤其像台灣，兩性心理與愛情都被刻意壓抑、阻止的文化下（李憶薇，民 79）。單戀的對象可能是鄰居、同學、工作上的伙伴、明星或學校的任課教師。但單戀究竟是如何發生的？為何無法進展為兩相情願的愛情？其中牽涉到哪些人際吸引與擇偶／友的因素？單戀者如何走過這一段經歷？當面臨感情沒有發展的可能時，如何調適自己？再者，單戀者對於個人單戀經驗的體驗與詮釋又是如何？是在心中留下陰影，希望這樣的經驗從此不再發生；亦或者視其為美好回憶，在回顧時也感受到其間的幸福？這些議題在美國心理學界只有 Baumeister 與 Wotman（1992, 1993）對單戀做過有系統、深入的研究，而國內則僅見於古詩詞、小說及流行歌曲的悲詠之中，未曾有人針對此議題加以探討。

Baumeister 與 Wotman（1992）分析七十一位大學生單戀別人與被單戀的故事（共一百三十四個敘述報告）。他們發現：單戀的發生主要有兩個原因，一是有一方在異性朋友的關係中對對方產生愛戀及超乎友誼的期望，而對方仍只願維持單純的友誼而已；另一個原因則是不同等的吸引力，亦即：有一方深受對方所吸引，但對方卻不以為然。此研究也指出單戀歷程是正、負向感受混合的情緒經驗，幾乎經歷與戀愛無異的心理過程。其中正向感受有積極的、有希望的，負向感受則如恐懼、擔心、不確定等；單戀者在此過程中十分擔心被拒絕，也渴望知道如何才能發展出彼此、相互的吸引，對於表達自己的感覺感到遲疑，甚至決定將之隱藏；在遭逢心碎與拒絕後，會覺得生氣、痛苦、失望、沮喪，這些情緒將持續一段時間，從熱情的渴望轉為生氣與憤慨。Baumeister 與 Wotman（1992）

的發現為單戀的現象提出一些整理與說明，但本研究仍感到好奇的是，其研究提到單戀者面對拒絕，遭逢心碎的情緒經驗內涵，但並未言明情緒調節過程為何？這一段心碎的心路歷程是如何度過？單戀者在這樣一個單方面「付出」的不平衡關係之下，還繼續堅持的原因為何？由迷戀到放下，其中的轉折又是如何？這些疑問還有待進一步探討。

學者 Braden (1980) 曾強調研究愛情不但有助於人們瞭解愛情的本質，而且還可以提供人們一些評估自己親密關係的參考準則。研究者認為剖析這樣一個不成功的「另類愛情」(Baumeister & Wotman, 1992)，可以提供我們對男女交往以及愛情的促成與發展有更豐富的認知。瞭解單戀者如何陷入一廂情願式的感情泥沼中，如何經歷表白與否的掙扎，以及如何結束這段傷心的情感，對於我們瞭解兩性關係的發展與失落的現象也有臨床實際的價值(杜仲傑，民 79)，也可以進一步擴展我們對人際吸引、擇偶、及兩性愛情關係的認識與瞭解。

## 二、研究目的與問題

綜合上述，本研究旨在(一)深入瞭解在愛情發生的過程中，單戀者所經驗之心理歷程，亦即其在單戀過程中所經驗到的認知、情緒與行為之內涵。(二)從單戀歷程的資料整理進一步探討單戀發生的原因、單戀的結束過程，以及因應與調適之道。(三)藉由研究發現整理出有關輔導單戀個案的具體重點與方向。

## 三、單戀的定義

Baumeister 與 Wotman (1992, 1993) 將單戀 (one-sided love) 或 (unrequited love) 定義為：當事人覺得對另一個人產生浪漫、激情的愛意，但對方被吸引的感覺是少之又少；是一種無法成形 (fails to form) 的關係。本研究所稱之單戀是指個人單向的愛情關係，個人單方面投入與付出自己的感情，但得不到對方回應，以致沒有後續發展。包含以下兩種情況，(一)單相思：當個人被另一個人所吸引，對對方產生愛意，而個人選擇將這份愛意放置內心深處，未曾表達讓對方知道，是屬於「單相思」的愛情，又稱為「暗戀」。(二)一廂情願：若個人在為對方所吸引之後，進一步採取具體行動，對對方表達愛意，但卻遭對方拒絕，兩人感情沒有發展的可能，而個人仍對對方難以忘懷，是屬於「一廂情願」的愛情。

## 貳、研究方法

### 一、研究取向與方法

本研究旨在理解與探討單戀現象之基本實質，採用質的研究法較能貼近研究者的興趣以及回答研究問題。研究者選擇以紮根理論做為研究與資料分析的依據，主要考慮有二，一是此法乃是運用系統化程序，針對某一現象，進行資料搜集與分析，並歸納式地導引出可以忠實反映某一現象的理論（徐宗國譯，民 87），頗符合本研究目的。二是紮根理論具備即使在理論缺乏的情況下亦能進行研究的特性（胡幼慧，民 85），基於有關單戀的研究與文獻本就不足，紮根理論提供一個理想、可行的研究依據。

由於單戀經驗涉及個人複雜的、情感性的內在深層經驗，為幫助研究者更接近研究參與者的觀照取向與經驗內涵，因此採用「深度訪談法」作為獲取資料的方法。並輔以「半標準化訪談」的方式，使用半結構性訪談大綱與探問技巧邀請受訪者回溯過去其印象最為深刻的單戀經驗。

### 二、受訪者

本研究以理論性抽樣方法，選取符合下列標準之受訪者。（一）曾有過單戀的經驗，且擁有具體而深刻的單戀歷程，（二）對深入探索個人單戀經驗有濃厚興趣，（三）認為單戀經驗對個人有所影響，（四）願意透過訪談方式分享個人與研究主題相關經驗，且願意被錄音，（五）願意無酬協助本研究。研究者為能依研究所需，尋找、並邀請符合條件且能提供豐富資料的受訪者，除了以宣傳方式進行，於大學院校公佈欄張貼宣傳單外，並廣請親友針對可能符合標準的熟識進行邀請與推薦。

結果邀得的研究對象共十二位，包括參與前導性研究的受訪者兩位，與正式研究的受訪者十位，分別以英文字母編號。其中，E 因接受訪談意願不高而未完成訪談過程，再加上考慮訪問資料之深度、豐富性、背景資料（性別、年齡、學歷、經歷等）的歧異性、以及繼續訪談意願，研究者最後選擇其中五位（C、F、I、J、L），進入正式資料的分析過程。每人平均訪談次數為 3.2 次，平均訪談時數為 5'28 小時，在訪談過程中，除 L 因個人因素無法追訪外，其他四位受訪者

均在資料分析過程中進行追訪，以求資料的詳實與飽足。五位受訪者之基本資料與受訪時間整理如表一。

表一  
受訪者單戀經驗之背景資料

受訪者	C	F	I	J	L
年齡	21	20	24	27	28
性別	女	女	男	男	男
現職	學生	學生	學生	自由業	電器維修
感情狀況	有男友， 交往八個月	無	有女友， 交往兩個月	有女友， 交往七年	有女友， 交往九個月
單戀發生年齡	高一（16）	大一（19）	國一（13）	高二（17）	國二（14）
和被單戀者 之關係	同班同學	學長—學妹	同班同學	學長—學妹	學長—學妹 （同社團）
表白次數	無數次	一次	一次	無數次	無數次
表白方式	寫紙條暗示心意、口語暗示	傳訊息	寫信	信件、圖畫、 他人轉達	當面詢問、 他人轉達
單戀持續時間	六年以上	六個月以上	九年	八年	六年以上
現在和被單戀 者的關係	未聯絡	學長—學妹， 有機會碰面	老朋友	未聯絡	未聯絡
訪談總次數	5	5	2	3	1
訪談總時數	7'30	7'40	3	5'30	3'40

### 三、研究與資料分析之程序

研究者徵求到兩位合適的受訪者後，先進行前導性研究，主要是為了增加研究者與受訪者之間互動的經驗，並蒐集回饋與建議，以做為修訂訪談大綱和訪問方式之參考依據。此外，研究者與協同分析者也就前導性研究的逐字稿內容分別進行編碼工作，針對編碼方式、概念形成、發掘範疇的性質與面向、與範疇間的聯繫等進行比較與澄清的工作。在正式研究的資料分析過程中，也定期討論與分享編碼心得，透過持續討論以增進研究者之理論觸覺，提昇研究之可信性。研究

者採用徐宗國（民 87）對紮根理論研究法的說明，遵循其開放譯碼、主軸譯碼、選擇性譯碼三種譯碼所需之步驟來分析資料。礙於篇幅，開放譯碼分析過程之說明與舉例請參見附錄。

#### 四、資料的信度與效度

本研究採用胡幼慧與姚美華（民 88）綜合 Kirk 和 Miller（1998）、Lincoln 和 Guba（1984）所提出之質性研究信、效度的檢核方式，以確實性（credibility）、可轉換性（transferability）與可靠性（dependability）等三層面來做檢核。為力求本研究資料的確實程度，研究者盡量降低訪談地點的干擾、運用半結構式的訪談導引等方式；使用錄音設備幫助研究者在訪談後可以反覆聆聽，以求資料呈現時更貼近受訪者的表達；使用訪談日誌記錄訪談內涵與研究者的觀察與反思；並邀請協同分析者進行協同編碼，並於分析過程中持續討論。

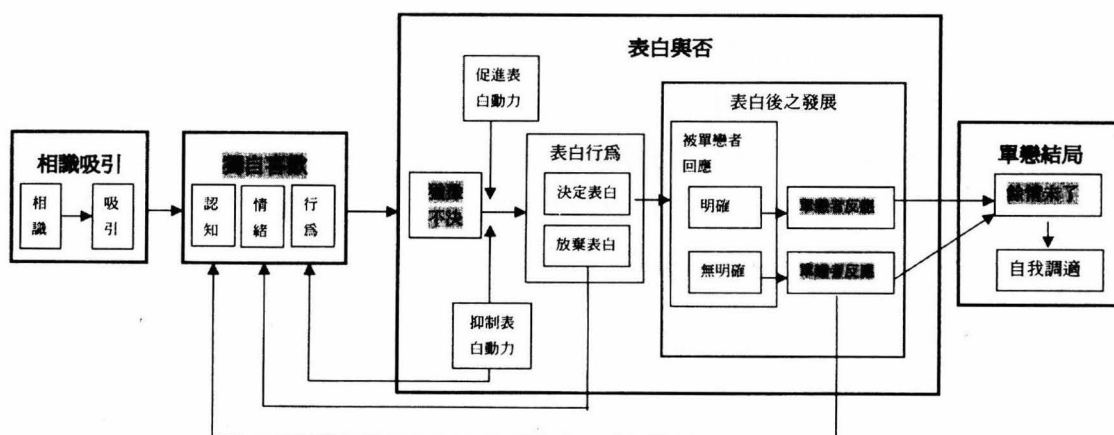
在可轉換部份，研究者將訪談對話內容以逐字稿謄寫出來後，邀請受訪者就資料內容與其實際經驗的符合程度予以檢核，以確認逐字稿內容無誤。在運用紮根理論之三種編碼程序的資料分析過程中，研究者也不斷進行比較與探問，並於「研究摘記」中記錄思考心得，持續檢視原始資料與分析過程間可能的產生偏歧，不致造成資料意義的扭曲與失真。此外，研究者在研究之前也先針對個人在單戀議題上的預設立場進行思考，以避免個人主觀想法影響訪談過程。在進行訪談過程亦謹遵訪問的架構與態度，並運用技巧與追訪使資料內容更為清晰、明朗。在資料分析過程中，也嚴謹遵循紮根理論之原理、原則進行理論性抽樣與資料分析，以力求本研究之可靠性。

### 參、研究結果

藉由訪談與三種譯碼程序交替進行，單戀者單戀經驗之內涵分別展現在認知、情緒、行為之主要範疇中，而單戀經驗之發展脈絡也透過不斷修正、比較、補充而逐漸鋪陳出來。唯受限於篇幅，主要以圖表顯示，文字說明則選擇部份例句呈現。以下先呈現單戀經驗整體發展脈絡之歷程，及各階段範疇間的關連性；再分別呈現單戀者於各階段之經驗內涵與本質。

## 一、單戀者單戀歷程之發展脈絡

研究者在編碼、形成範疇、以及整理範疇與副範疇間之關連的過程中，逐漸形成單戀歷程的發展脈絡，單戀歷程可以區分為「相識吸引」、「獨自喜歡」、「表白與否」與「單戀結局」等四個階段。其發展脈絡與範疇間的關連性如圖一所示。



圖一 單戀者單戀歷程發展脈絡流程圖

## 二、單戀者「相識吸引」階段之經驗內涵

根據訪談資料顯示：單戀者由相識至產生愛意主要由「兩性吸引」此一因素所決定。在「兩性吸引」這個主要範疇下又可分出對方特質、地緣關係以及個人知覺與解釋三個副範疇。在發展副範疇時，研究者以歧異性為形成副範疇的基本原則，只要具有代表性，即使只有一位受訪者出現，也將其獨立形成一個副範疇。

### (一) 對方特質因素

單戀者為對方所吸引的原因之一是由於對方的特質，它可能是外表、長相，或者是專長、優點，讓單戀者開始特別注意對方（如 J 與 I）。但是 L 就強調「太美有人搶」，因此不在乎外表的俊美，是否「看對眼」反而是其選擇對象之道。此外，五位受訪者均提及受對方某些內在特質與優點所吸引，在這些特質又可區分為四個副範疇。(1) 擅長人際交往：被單戀者在人際交往中圓熟、主動、熱心的表現容易成為單戀者所觀察與注意的焦點，而在人際互動過程中的察言觀色與

適度關心也是吸引單戀者之處。(2) 個性：C、L、I 均提及與對方相處後，特別被對方某些個性（如：溫柔、倔強、文靜與外向兼具）所吸引。(3) 個人能力與專長：單戀者對被單戀者的能力與觀點感到新鮮、新奇、有建設性，進而欣賞、佩服對方，因而產生愛意。(4) 氣息吸引：在注意對方的一舉一動後，J 發現組合對方的動作、舉止、行為後感覺到對方所傳達出的氣息深深吸引自己，如同喜歡上小說、連續劇的主角一般，並不需要透過講話的方式。此亦顯示單戀者在被吸引後，會傾向把對方美化或浪漫理想化，而使自己更落入迷戀對方的情境中。

### (二)地緣接近

由受訪資料中可以發現：五位受訪者與單戀對象之關係主要為同學、學長與學妹關係，其中因為兩人均在同一地理環境，或同為社團幹部，或同坐校車，因而有經常接觸的機會。

### (三)個人知覺與解釋

單戀者深深為對方所吸引也可能是個人的知覺與解釋所致，如單戀者認為對方和自己有互補效果（如 F 與 C）、對方有善意的回應，被單戀者傳送出的關懷訊息使單戀者感受到被疼愛、被照顧，在倍覺感動的同時，愛意也隨之滋長（如 I 與 C）。或與對方談得來等，但被單戀者可能並未有相同的知覺或解釋（如 L）。

## 三、單戀者「獨自喜歡」階段之經驗內涵

經過「相識吸引」階段，單戀者內心因為某些吸引因素而喜歡上被單戀者，但此時被單戀者並未同時產生同等的感覺而有相對的回應，此時單戀者乃是活在個人單方面的情感世界中，因此以「獨自喜歡」稱之。表二即呈現出單戀者特有的認知、情緒與行為。

### (一)單戀者獨自喜歡階段之認知內涵

此階段最重要的特質為單戀者的「一廂情願」，由於愛意潛藏在接觸與互動之下，單戀者在認知方面有許多屬於「個人」的想法。

1. 想像：單戀者在單方面積極投入感情後，因為愛意而對對方與兩人關係產生諸多想像，這些想法可能是虛幻、多慮或過度推論，多為其個人的揣測，這些不斷在單戀者與被單戀者接觸前後衍生，聚集、繁雜化、且常為單戀者所無法控制。單戀者「想像」的內涵如下。

表二

## 單戀者獨自喜歡階段認知、情緒、行為內涵

範疇	第一層副範疇	第二層副範疇	第三層副範疇	第四層副範疇
單戀者獨自喜歡階段	(一)單戀者之「認知」內涵	1.想像	(1)接近對方的世界	A.期待「接觸」 B.體驗對方所體驗
			(2)評價或揣測對方行為的意義	A.評價對方特質與行為 B.臆測對方想法與動機
			(3)評估關係可能性	A.評估關係程度 B.評估可能性 C.檢視個人真實情感
			(4)保護彼此顏面自尊	A.保護對方 B.維護自尊
		2.反觀「我」	(1)自我分析	
			(2)自我評價	
		3.回憶	(3)回憶互動點滴	
			(4)「不要再想」	
			(5)遺忘	
		(二)單戀者之情緒內涵	1.接觸前情緒	(1)正向情緒
	(2)負向情緒			
	2.接觸後情緒		(1)正向情緒	A.訝異 B.開心愉快 C.幸福甜蜜 D.安慰感動(體貼、被照顧)
			(2)負向情緒	
			(3)疑惑	
	3.面對不確定關係之情緒		(1)相思	
			(2)煩亂	
			(3)衝動	
	4.情緒轉換		(4)鬱卒、敏感	
			(5)瘋狂	
	(1)引發正向情緒			
		(2)引發負向情緒		
(三)單戀者之行為內涵	1.接觸行為	(1)互動式接觸	A.聊天、探問	
			B.尋求幫忙	
			C.活動接觸	
			D.親密行為	
	2.個人行為	(2)非互動式接觸	E.餽贈禮物	
			F.維護行為	
			A.看來看去	
			B.「不期而遇」	
(1)記載過程				
	(2)自我放逐			
	(3)改變外表			
	(4)藉由行為與對方產生連結			

- (1)渴望接近對方的世界：在確定為對方所吸引後，單戀者對彼此接觸出現更多的期望與渴望，首先會期待與對方有更多的「接觸」機會，開始思考各種可能方式，掌握每一個機會，如問問題、想親自去等對方、跟蹤對方（如L），想一同參加活動等等。單戀者也會出現模仿對方的氣質、想要體驗對方所經驗過的事物、想要瞭解對方的成長背景等行為與想法，希望能夠擁有跟對方一樣的眼光，以進入對方的內心世界（F與J）。
- (2)評價或揣測對方行為的意義：單戀者因對被單戀者頗多注意，而會對其行為有許多的猜想與評價，其中以正向評價居多，如：對方很溫柔、體貼、很厲害、替人著想、知道很多等（如J與L）。另外，經常會去臆測被單戀者行為背後的想法與動機，是否和自己的情感有關，乃是此階段之單戀者內心極為明顯的特色。而被單戀者如果出現「親密舉動」時，則易讓單戀者有更多聯想。例如：「就是這樣突然搭起你的肩，有點算是溫柔，我那時候突然覺得，要接受嗎？還是不接受嗎？我就覺得你真的很奇怪，你平常是對我那樣子的，可是突然間又這樣對待你，這種行為是不應該有的吧，我們又不是男女朋友，你幹嘛很特別這樣對我？（C2-028）。」
- (3)評估關係可能性：單戀者內心會對兩人關係進行估量，通常是依據兩人接觸的過程加以判斷與評估，並以此界定目前雙方的關係程度。一般而言，單戀者會將對方與自己的關係依互動過程界定為「同學」、「比好朋友更好一點」、「學長—學妹」、「一、二壘之間」、「朋友」、「小妹妹」等等。雖然如此，單戀者在評估兩人關係能否進一步發展的可能性時，其內心存在有兩股力量，互相消長，在可能與不可能間擺盪。通常單戀者期待兩人有機會成為男女朋友；但另一方面則不斷出現「不可能」的念頭，如對方有出現拒絕的行為（不接受禮物、不敢在他人面前牽手）、對方已經心有所屬、或雙方交集變少等都讓單戀者降低對彼此關係可能性的期待，單戀者透過不斷自我內言的方式告訴自己兩人之間是「不可能」（如F與L）。同時，單戀者也會回到自己本身檢視個人真實情感，捫心自問對對方的感情如何？是否真的喜歡對方？F就在長時間無法見到對方，而又發現對方無法幫助自己面對生活挫折時，對於自己的情感有許多的懷疑。但是也有受訪者表示一旦認定後就不改變。這些都顯示出個人想法的複雜性與衝突矛盾。

- (4)出現保護彼此顏面、自尊的觀念：單戀者因喜歡對方而會特別為對方設想，以保護對方的名聲（如 L）；另外，單戀者也會在對方面前刻意隱瞞自己的挫敗，以維護自我的尊嚴（如 I）。
- 2.反觀自我：單戀者對外面臨尚未確定的關係，在與被單戀者的互動後會在內心裡出現「自我分析」與「自我評價」的想法。「自我分析」意指單戀者經常會對自己的情感加以剖析，例如 J 會提到自己之所以這麼堅持可能是因為「得不到的東西最好」，C 也會在事後分析自己哭泣行為是否源自對方。另外單戀者對於自己本身的行為、或在和對方有所接觸之後，會出現許多自我評價的想法，如：「了不起」、「庸人自擾」、「太衝動」、「自責」、「白癡」、「愚蠢」、「傻瓜」、「沒用」、「糟糕」等。
- 3.回憶：在獨自喜歡階段，無法見到被單戀者時，兩人互動的點滴仍會影響單戀者的思緒，單戀者不斷「回憶互動點滴」，常會思念對方，渴望見到對方，在面對思念與不確定的關係時，單戀者經常感到煩亂、悶、衝動、鬱卒，因此也會出現「不要再想」的想法，希望藉由中斷思緒或自我內言的方式，不斷告訴自己「不要再想」，以跳脫混亂的情緒，但是這樣的策略通常無法停止對對方的思念（如 F 與 J）。而 L 偶會因其他事情轉移注意力，而暫時「遺忘」對方。

## (二)單戀者獨自喜歡階段之情緒內涵

在此階段，單戀者與日遽增的愛意使其在與被單戀者接觸之前或之後的情緒都會有所起伏。綜合五位受訪者所述，此階段的情緒內涵如表二所列；其中，單戀者與對方接觸後之情緒內涵可再聚攏出第四層副範疇，而其他則否。

- 1.接觸前情緒：在單戀者與被單戀者有接觸機會時，單戀者情緒可以區分為「正向情緒」與「負向情緒」兩個副範疇，正向情緒內涵為期待、滿懷希望，負向情緒內涵則有緊張、焦慮、猶豫與害怕等，正負向情緒可能同時並存。
- 2.接觸後情緒：在單戀者與被單戀者接觸之後，單戀者情緒可以區分為「正向情緒」、「負向情緒」與「疑惑」三個副範疇。
  - (1)正向情緒：當被單戀者出現主動回應行為且出乎單戀者意料之外時，單戀者會感到訝異；當接收到被單戀者的善意回應時，單戀者的心情是愉快、興奮、亢奮、輕飄飄的，J 形容這樣的情緒就像「春天」，L 則感到「我出運了（台語）。」當有機會與被單戀者相處或獲得被單戀者的注意時，單

戀者也經常有幸福的感覺，這類情緒常與開心愉快的情緒伴隨而生。若是被單戀者主動關懷或有肢體接觸（摸頭、牽手等）時，單戀者則特別會感受到被照顧與被疼愛（如 C 與 F）。

(2)負向情緒：當被單戀者是拒絕的態度時，會引發單戀者負向的情緒，如：感到為難、生氣、不滿、難過；而在與被單戀者的接觸即將結束時，也會讓單戀者感到落寞與可惜（如 J）；F 自認在對方面前表現不佳時，也會對自己感到生氣與自責。

(3)疑惑：相對於正向情緒的被照顧與被疼愛，單戀者對於與被單戀者的肢體接觸通常會感到困惑與不知所措，而難以拿捏彼此間的距離。

3.面對不確定關係之情緒：處於一個不確定的關係中，有時被單戀者的回應主動而友善，有時被單戀者的回應消極而拒絕，當單戀者本身又「愛在心裡口難開」時，其情緒通常有下列五者。(1) 相思，單戀者會時常思念對方，想要見到對方，假日對單戀者而言成了一種折磨。(2) 煩亂，單戀者心思浮躁、不穩定，且靜不下心來。(3) 衝動，單戀者的脾氣變差、沈不住氣，如俗話說的：「火氣大」，容易動怒。(4) 鬱卒，單戀者感到消極、悶、落寞、失落、無奈、陰霾與憂鬱。(5) 瘋狂，此項的情緒較為強烈，只有 F 提到自己當時的心情已經到了「無法控制」，「有如脫韁野馬」，「沒有他的世界快要完蛋」。

4.情緒轉換：所謂「情緒轉換」，意指單戀者的情緒被單戀者所引發，並且因此由正向情緒轉為負向情緒，或由負向情緒轉為正向情緒。(1) 由負向情緒轉為正向情緒：F 提到被單戀者的陪伴可以讓痛苦轉為不再難過，不信任轉為信任，恐懼轉為有安全感，聊天後獲得力量，內心不再疲倦；L 提到覺得回家的距離不會很長，聽到對方的聲音，一切痛苦不再。(2) 由正向情緒轉為負向情緒：C 提到某一首歌曲為被單戀者為其他人而唱，後來聽到這首歌曲都會覺得心痛，J 提到對方在某一時刻應該出現而未出現時，會由期待轉為生氣，看到與對方有關連的「字」，就會很興奮，但又想到根本見不到他時，情緒會轉為難過。此種情緒的轉變與心理制約顯然有密切關聯。

### (三)單戀者獨自喜歡階段之行為內涵

在此階段，單戀者逐漸確定對被單戀者的情感，獨自喜歡著對方，與被單戀者的接觸行為更為頻繁，單戀者一開始以認知與情緒為基礎形成個人行為，而兩人間的行為接觸後則再度影響單戀者對單方面情感的詮釋與體驗，此階段的行為

內涵仍見表二。

- 1.接觸行爲：在「接觸行爲」範疇中，又可區分爲「互動式接觸」與「非互動式接觸」。

所謂「互動式接觸行爲」意指單戀者與被單戀者間存在有直接、實際的互動，兩人之間有言語的交談、肢體的接觸等，互動在一來一往間形成。互動式接觸多半出自單戀者的關心，或刻意安排，單戀者巧立名目地假借某些理由與被單戀者產生聯結，有時雖然遭到對方拒絕，但單戀者並不會輕易放棄這些互動機會。這包括：(1) 單戀者會在與對方互動時聊聊彼此心情，有時也會抱怨生活壓力，另外還會去探問對方的喜好，以增進對對方的瞭解。

(2) 單戀者會透過請教問題或尋求幫忙的機會與對方接觸互動。(3) 透過一起參加活動，如一起出遊、營隊、烤肉（散步）等，也常是單戀者與被單戀者互動接觸的好時機。就連上課對當事人而言都成爲一件快樂的差事，I 提到自己「抱病上學」就是因爲看到對方會讓自己更快樂。(4) 有些被單戀者會出現親密的舉動，如摸頭、牽手、擁抱等，單戀者從這些親密舉動中可以感受到被照顧與關懷，但也常感到困惑、不知如何回應、或誤解對方（如 C 與 F）。(5) 單戀者會特別地精心準備禮物送給對方，餽贈禮物也是表示愛意的方式之一。C 在情人節、畢業等都特別爲對方準備禮物，L 則選擇在對方生日時送上生日禮物。(6) 單戀者的維護行爲主要出自爲對方的設想與關心，I 在天氣很冷時爲對方搓腳。而 L 在參加營隊時認爲應該盡己所能的維護對方名譽，因此特別早起、離開，以避免他人的誤會。

所謂「非互動式接觸」意指單戀者與被單戀者間並沒有實際的互動接觸，兩人之間只有眼神的接觸，並沒有言語的交談，缺乏實質的互動過程。因此，單戀者常有的行爲即是特地等待與觀察，而遇見對方後，單戀者心中又有許多的揣測。J 就提到與被單戀者每天的「不期而遇」總是發生在同一時間、同一地點，而且是「故意」爲之。

- 2.個人行爲：單戀者在經驗這段情感投入的過程裡，(1) 會透過寫日記、畫畫或記事的方式，將自己內在之認知、想法、情緒、感受等加以記載，寄情於文字或繪畫中。J 把日記當作自己最要好的朋友，在實際生活無法與對方有所接觸，就寄情於日記中，假想對方可以聽見自己的愛意心聲，並以繪畫方式，鉅細靡遺地描繪出兩人相遇畫面。F 則在行事曆上記下兩人互動事件，

包括日期、時間、活動等。此外，C 也會刻意留存兩人互動過程裡擁有的票根、照片、紙條、卡片、書籤等。可見得這些點點滴滴的回憶對單戀者的意義與重要。(2) 在不確定的關係中，單戀者面對自身內在不確定關係所衍生內在煩亂的情緒時，有些人同時伴隨有自我放逐的行為出現。J 開始任意而為，不想上課就請假或蹺課，得不到對方善意回應而發脾氣時，就以摔東西、踢東西來發洩。F 會以出走換得獨處的時間與空間，甚至以離開住處、不接任何電話來徹底隔絕與外界的接觸。(3) 在單戀過程裡，單戀者相當重視自己的外表，並且也想對外表、造型作改變，以贏得對方的青睞。J 開始講究頭髮、衣服、鞋子等，作了大幅的改變，不願意遵守學校的規定。F 也剪髮以改變造型；C 想要符合對方喜歡的類型而進行減肥計畫。(4) 單戀者在「獨自喜歡」階段裡十分渴望能夠與對方接觸，這個渴望除了存在於認知層次外，同時，單戀者也會採取實際行動，企盼能夠與對方產生更多的交集與聯結。例如「後來她消失了一年，我也不知道怎麼找她，...唯一知道的是她讀 XX 大學，所以我也跑來 XX，我也是因為這個原因才來 XX 的 (I1-155)。」

#### 四、單戀者「表白與否」階段之經驗內涵

單戀者經歷獨自喜歡的特有情緒、想法或行為後，便開始出現是否要有所「行動」好讓對方明白自己情意的心路歷程。在此「表白與否」階段裡，又可以分成三個主要範疇，一為「猶豫不決」，二為「表白行為」，三為「表白後反應」。

##### (一)「猶豫不決」期的心理

所謂「猶豫不決」意指當單戀者在決定表白與否前，所經歷的一段在認知、情緒與行為三方面之猶豫不決。

1. 猶豫不決之「認知」內涵：此時認知內涵的特點之一是單戀者面臨了「趨避衝突」，單戀者一方面希望得到來自被單戀者肯定的答案，以解除面對不確定關係的難過與煩亂，另一方面又擔心表白的結果，自認會無法承受對方的「拒絕」，單戀者就掙扎於「趨」與「避」之間，矛盾不已。以下就「促進表白動力因素」與「抑制表白動力因素」來說明。

##### (1) 促進表白的動力因素

單戀者在認知上希望澄清兩人關係，而想有表白行動的思考內涵如下。A. 開始思考單戀對個人影響：單戀者將重心放在對方，一旦發現無法兼顧課業，又

面臨外界壓力時，便開始思考個人付出但始終得不到回應的行為價值。**B.**想確定兩人之間的可能性：每當單戀者接收到對方的善意回應時，其內心正向的感覺便會持續累積與增加，兩位女性受訪者 C 與 F 均提及對方的主動關心與親密舉動使自己無法接受「關心只是代表好朋友」，因而想要進一步瞭解對方如何定義兩人當下的關係。**C.**明確答案對個人有意義：在這個階段裡，確定關係對單戀者個人具有重大意義，也因而促使單戀者開始想要表白。對 F 而言，明確答案可以意味解除不確定的困擾；I 則認為無論後續關係是持續或終止，一個明確的答案代表一個「句點」，可以使其決定個人情感未來走向；J 認為表白意味著有機會得知兩人關係結果。**D.**旁人詢問意味兩人關係可能性提高：在獨自喜歡階段，旁人觀察到單戀者與被單戀者的相處情形後，會對兩人關係提出質疑，此一外力間接增強單戀者個人想法，因此也促使其欲進一步澄清關係（如 F）。

#### (2)抑制表白動力因素

單戀者是否要表白的矛盾在於出現想表明的同時，又有另一個相反的聲音阻止其行動，這些抑制表白的因素包括，**A.**認為個人行為十分明顯，對方應該知道。例如 C 認為自己對待對方的善意已經十分明顯，對方應該完全明瞭自己的愛意，不需表白。**B.**擔心因為表白而失去朋友關係：F 認為確定關係後可能連朋友都作不成，因此對表白一事考慮再三；C 也提到當自己以暗示方式詢問，又得不到對方回應時，會選擇放棄繼續追問，因為擔心對方會退縮、離開，兩人關係就無法維繫。**C.**預知表白結果：受訪者 C 與 I 都面臨升學壓力，並且認為在這樣的壓力下不適合關係確定，因為即使的確定，兩人在當下也不能交往，這樣的想法使得表白的動機減弱。另外，當被單戀者已經另有心儀的對象時，C 清楚明白這種不可能改變的現況，也抑制個人表白的行為。**D.**缺乏自信，沒有勇氣表白：缺乏自信、沒有勇氣也是單戀者不敢表白的因素之一，此與單戀者猜測表白結果有關（如 C）。

- 2.猶豫不決之「情緒」內涵：在猶豫不決情形下，單戀者主要的情緒感受是「矛盾」，一種很想知道結果但又害怕知道結果的心情，對於懸而未決的關係感到很煩、很悶（如 C、F 和 I）。
- 3.猶豫不決之「行為」內涵：在猶豫不決情形下，單戀者有時已經有具體行為，例如約對方出來、打電話給對方，但終究是「開不了口」，最後只能不了了之。F 提到在當時會刻意到球場上看對方打球，期望能有相遇的機會，或者

也去詢問他人的建議；C 曾經因為無法與對方澄清關係，又面對極大的功課壓力而哭泣的情形。

## (二)表白行為

單戀者之表白行為可以分為決定表白與放棄表白。單戀者在面臨上述之猶豫不決或間接探詢後，有些會放棄表白的想法，重回獨自喜歡階段。例如：「那天晚上的時候我本來想聊聊我們之間的事情，可是我一直找不到機會，那我一直在策畫很久，還想說那我把他誘騙出來，到頂樓好了，...然後我就只有想一想，就沒做，因為不敢做（C1-20）。」而選擇表白者則有直接表白與間接表白兩類行為方式，此二者並無互斥，有的受訪者是直接與間接表白皆用。

- 1.直接表白：有四位受訪者曾經以寫信表白、直接探問、藉機口頭表明、行動表明與傳簡訊等方式表示個人內心愛意。I 與 J 曾以書信表情意，而 L 當面詢問對方：「喜不喜歡我？」在對方刻意迴避之後，L 改以在電話中趁對方問起感情狀況時示意。J 用無以計數的實際行動製造與對方的「不期而遇」，另外，也曾當面詢問對方是否收到表白信。F 則以手機傳簡訊表白。
- 2.間接表白：有兩位受訪者曾經以暗喻及請人代問等方式表達心中情意，C 曾經在紙條上問對方「對我就是普通朋友嗎？」以間接詢問對方心意，再者也曾經以「鑽石廣告—我們在一起這麼久了，...」來加以探問；L 則由同學代為傳達對對方的喜歡。

## (三)表白後之發展

單戀者表白後的後續心理歷程主要受被單戀者如何回應所影響，表三呈現其中變化，下文則分別就被單戀者的回應與單戀者反應來說明。

- 1.被單戀者回應行為：在單戀者透過各種方式表示愛意後，被單戀者各有不同回應行為，分為「明確回應」與「無明確回應」。前者是被單戀者以當面說明或回信等方式，說明兩人感情不可能有所發展，單戀者明確接收到對方所傳達之拒絕訊息。有些被單戀者並未直接說明個人對兩人關係的想法，而以間接的方式暗示兩人之間沒有發展的可能，如：無回應、刻意迴避，J 之被單戀者則以書籤暗示個人想法，內容為「當朋友比較好，...留給彼此想像的空間...」。

表三

## 單戀者表白後其認知、情緒、行為反應之內涵

範疇	第一層副範疇	第二層副範疇	第三層副範疇	第四層副範疇	第五層副範疇	第六層副範疇
單戀者表白與否階段	單戀者表白後之發展	單戀者反應	(1)單戀者表白後之認知內涵	A.被單戀者無明確回應	a.自我解釋	(a)推論結果 (b)自我解釋 (a)自我解釋 (b)不願接受結果 (c)接受結果
					b.否認	
					c.表怨	
					d.不願接受結果	
					e.接受結果	
				B.被單戀者有明確回應	a.等待期	
			b.得知結果			
			(2)單戀者表白後之情緒內涵	A.被單戀者無明確回應	a.不斷盼望到失望	(a)後悔又難過 (b)緊張不安 (c)害怕 (a)失落但輕鬆 (b)難過且尷尬
					b.難過、鬱卒、沮喪	
					c.感動	
					d.心痛	
				B.被單戀者有明確回應	a.等待期	
b.得知結果						
(3)單戀者表白後之行為內涵	A.被單戀者無明確回應	a.繼續等待	(a)逃避對方 (b)等待 (c)補救關係 (d)恍惚 (a)勉力以對			
		b.探問				
		c.逃避對方				
	B.被單戀者有明確回應	a.等待期				
		b.得知結果				

2.單戀者反應：無論被單戀者的回應如何，單戀者之認知、情緒、行為均深受其左右。以下將分別說明在被單戀者給予不同的回應（表三第四層副範疇）後，單戀者所呈現的心理內涵。

## (1)被單戀者無明確回應下單戀者之心理內涵

A.認知部份：對於被單戀者沒有明確回應，單戀者會單方面地解釋，認為

對方是「不好意思」回應，也認為自己的表白行為困擾到對方。單戀者也會以「否認」的方式面對對方不明確的回應，甚至否認對方「迴避」可能是拒絕自己的示意（如 J 與 L）。同時，單戀者內心也會出現呼應「怨懟」心情的想法，責怪對方為何不能接受自己，以及未能有同等的對待。在未取得明確回應時，單戀者通常不願馬上接受兩人關係無法發展的結局，因此表白行為會一再出現。當然，經歷一次或多次對方不明確的回應後，單戀者也會浮現接受結果的體認。L 基於兩人未來關係的考量，轉變個人一定要得到答案的堅持；C 則以「當朋友也很好」來自我聊慰；而 J 在經歷等待後，最後還是只能接受沒有回應的結果。另外，單戀者也會以「自我安慰」的方式安撫自己，讓自己好過一點。如 C 提及在面臨一番掙扎後，內心會出現兩種聲音，一是感到不滿足的自我，另一為提醒「要知足」的自我，最後「對方的好」終究讓 C 無法放棄這段感情。

- B. 情緒：在無明確回應下單戀者的情緒反應主要有四。
- a. 由不斷盼望到失望：單戀者在每次表白後總還是寄予期待，不過面對被單戀者持續沒有回應，單戀者面臨的就是不斷「盼望」到「失望」的過程。例如：「就是那你寫完信寄出去那一陣子，就是會特別去想著那件事情，...尤其是過年哪，有人會寄那個來，就會想是不是她寫的？還是怎麼樣之類的，就會特別去在意，但是時間一久了之後就會知道說是已經沒希望了（J3-216）。」
  - b. 難過、鬱卒與沮喪：被單戀者的無回應、刻意迴避、否認會使單戀者產生許多負向的情緒，如難過、鬱卒、沮喪等。
  - c. 感動：單戀者易因對被單戀者好感而做正向的歸因，因而對其回應覺得感動。例如：「我蠻感動是...他居然沒有當下就說...神經病，...他居然配合我，而且居然講到有點下輩子的事！我就覺得他應該也是有考慮到我的感受吧！就是我一直把他視為那麼好的朋友，...（C5-321）。」
  - d. 心痛，此為一較強烈的情緒反應，L 以比喻的方式說出這種心痛的感覺：「剛聽的時候好像坐那種電梯，就好像新光摩天大樓那種，一下子升到五十幾層，突然間又摔下來，那種感覺好像那種針有沒有，刺下去不痛了，拔起來卻好痛那種感覺（L1-329）。」

C.行爲：雖然經歷不斷盼望到失望的過程，單戀者仍出現 a. 繼續等待的行爲，企盼能得到肯定的答案。其中，擔心對方翻臉是不再追問的原因之一，而堅持認爲對方是最好的對象也是讓單戀者寧願等待的因素。例如：「因爲我的最重要的目標就是說她願意跟我在一起，就是當我女朋友什麼之類，我還是在那邊繞，然後我每天就是爲了這個在努力（J3-191）。」 b. 探問：當單戀者自我解釋對方可能爲表白一事感到困擾時，便自然會出現關心的探問行爲。例如：「打電話給她，ㄟ，她媽說她不在，那就是此地無銀三百兩，我問她媽：『是怎樣？』她媽說：『沒有啊，一回來就吃也吃的很少，該看電視也沒有去看，很早就睡了。』那我心裡就在想，是不是這個問題去困擾到她（L1-259）？」 c. 逃避：單戀者面對對方的迴避後，沈浸在個人的認知與情緒裡，會出現逃避的行爲，包括逃避外在環境，與逃避對方。

#### (2)被單戀者有明確回應後單戀者之心理內涵

在得到被單戀者明確回應之前，單戀者會經歷一段等待的過程，此時的認知反應與得知結果後也有所不同（表三的第六層副範疇）。以下分爲「等待」與「得知結果」兩個情況來說明。

##### A.等待期

等待中的單戀者會出現兩種認知思考。一種是負向結果的推論，例如：「因爲其實自己心裏感覺是比較往壞處，因爲知道可能性會比較小（I1-216）。」另一種是自我解釋，揣想對方的感受。例如：「我大概就知道已經，已經 over，因爲就是我覺得如果一般人，如果他那樣子，我覺得他應該會嚇到吧，而且如果他是，他完全沒那種感覺的話，他會更震驚（F2-263）。」單戀者對可能的結果做推論的同時，會伴隨產生的是對自己行爲感到後悔，心裡也開始出現難過的情緒。而對於即將得知明確結果，單戀者也會感到緊張、不安，F 便提及其情緒擴大到生活，而產生不祥預感。此外，單戀者也會出現害怕而不敢面對的複雜心情。

在等待過程中，單戀者會出現四種不同的行爲。a. 逃避對方：單戀者自行推論可能結果，因爲不敢面對對方，也會出現逃避行爲。b. 等待：單戀者雖然知道可能結果，但仍會繼續等待最終明確答案。c. 補救關係行爲：單戀者面對對方遲遲未有所回應時，也會出現補救關係的行爲，希望緩和兩人關係的尷尬。d. 恍惚：在等待過程中，單戀者面對生活事件也會受此影響，呈現恍惚狀態，無法專心。

## B.被單戀者明確拒絕後單戀者的反應

被拒絕後，單戀者會對自己的表白或對方的行為作一番自我解釋，有的著眼於對方，有的著眼於自己，或訴諸緣份。例如：「我到大三的時候才去分析他，應該是我拖太久了，可能是我拖太久了 (I1-206)。」「後來他就那樣跟我說，...到那時候是覺得說他還是一個很體貼，他想要把那種尷尬的成分，然後就是降到最緩和那樣的情境吧 (F3-006)。」也有單戀者會出現一時難以接受的情形。也有的會坦然接受最終結果，I 就有「終於把事情完成」之感。而這種結果已經確立的當下，單戀者會出現失落但輕鬆、難過且尷尬等複雜的情緒內涵。單戀者會「勉力以對」，勉力地面對對方、人際或生活。F 就有一段鮮明的描述：「他就說啊我請妳好了，我就說不要，他就說啊沒關係啦，這是最後一次了...，我算是蠻難過的，只是我都有點像那種強顏歡笑這樣子.....他就說，一般來說這種情況應該會憤怒，生氣，怎樣怎樣，我就跟他講一句，基本上我是一個異於常人的吧，就這樣笑一笑，然後其實我很難過，然後眼淚其實快掉下來 (F2-270-271)。」

## 五、單戀結局階段之經驗內涵

在面對被單戀者無回應或拒絕後，單戀者試圖走出情傷，帶著祝福與感激，逐漸讓內心這段沒有結果的感情劃下句點的過程。單戀者在經驗「表白與否」階段後，一種情形是回到「獨自喜歡」階段，另外一種則是過渡到「單戀結局」。在「單戀結局」階段裡，包括兩個主要支線，一為「餘情未了」，另一為「自我調適」，單戀者一方面可能繼續留戀沈浸在這段情感當中，繼續對對方的喜歡與愛；但也開始出現「試圖跳脫」的想法，以及嘗試自我調適，幫助自己跳脫這段無法延續的感情經驗，單戀經驗至此逐漸告一段落，此為本階段的一大特色。

### (一)餘情未了

「餘情未了」範疇意指在單戀結局階段裡，單戀者雖然仍對過去感情難以忘懷，但是也逐漸認清兩人間的不可能，開始出現希望自己跳脫這段情感的想法，尋找讓自己走出情傷的理由，另外，也開始有機會面對其他的感情。

#### 1.「餘情未了」範疇之認知內涵

##### (1)留戀與沈浸

單戀者由於餘情未了，雖然兩人的愛情關係已經終止，但心裡的爱意依然持續，與此有關的認知思考如下。A.理想、美化對方：單戀者因為喜歡對方與不斷

的思念對方，因而對被單戀者形成一個渴望與追求的理想與典範，受訪者 C 甚至會在下一段感情做比較而更難忘懷被單戀者。B.留戀難返：由於流連於對被單戀者的思念中，相似的刺激就會讓單戀者有所聯想，不斷思念對方，想要與對方分享，也讓自己留戀在那樣的情緒中。C.懷抱希望：對單戀者而言，內心深深的期待是能夠恢復過去關係，對兩人關係發展仍抱有一絲希望。受訪者 I 提及在遇到感情挫折的當下，這樣的想法會更為強烈。D.歸因於失去：單戀者會將關係的逐漸結束解釋為「失去」，認為失去訴苦的機會，失去請教的對象，甚至是失去目標，內心也會因此感到遺憾、可惜。E.拒絕感情：在留戀與沈浸的過程裡，單戀者會因為擔心再度受傷，以及懸而未決的關係，而拒絕感情。

## (2) 試圖跳脫

單戀者一方面餘情未了，另一方面也逐漸調適自己，尋找放下的理由，其內心想法如下。A.認清現實：此時終能明確考慮個人與被單戀者是否適配等因素，如年齡、不再天真、喜歡的是過去的他、不能有所作為、傷害身旁朋友、兩人間有斷層、與對方不適合等；而被單戀者的明確拒絕與心裡另有所屬也讓單戀者不再執著。B.自我完成：單戀者會用自我證明以及靠自己完成的想法來幫助自己擺脫這段情感的束縛。例如：「我覺得我應該可以自己完成吧！其實像那個「燕子」，裡面是雙人舞，有一男一女，他們後來要被拆開，女舞者每天都寫信給男舞者，可是男生都沒有回應...，等到她寫到最後一天的時候，她覺得對這個男生的思念都寫完了，因為之前他們兩個有點像是互補，就是各取所需，結合在一起變成是一個完整，女生後來變成有男生的部份，也有自己原來的部份，最後她變得很堅強...，從她身上就可以看到一個完整，可以不用對外再去找一個需求！（F5-250-252）。」C.緣份有限：單戀者會以緣份來看待這段關係的發展，F 因為緣份有限而放棄；C 則將未來交由緣份，因而較能將情感化為友誼或將重心轉移至他處。D.不再打擾：單戀者也會為對方著想，因個人不願再打擾對方的想法，使其停止個人不斷留戀的情感與行為。

## 2. 「餘情未了」範疇之情緒內涵

單戀者在單戀結局階段之「餘情未了」之情緒內涵可以加以區分為有關此段感情，以及有關下段感情。

(1)關於此段感情的情緒包含 A.難過失落：單戀者被拒後與對方發展關係的機會即告終止，但心理上的依戀仍然存在，因而出現難過、失落、沮喪、無

力、心力交瘁、悲傷、提不起勁等情緒。B.遺憾可惜：對於這樣一個不會有結果的關係，單戀者也會感到遺憾與可惜。C.緊張：單戀者面對被單戀者時，內心難免會感到緊張、不知所措。D.觸景生情：單戀者在此階段對於過去與對方共有的回憶，或發現與對方有共同的關連性，仍會引發內心的聯想與情感。E.無法討厭對方：單戀者對於提出拒絕的被單戀者並不會心存恨意，通常仍喜歡著對方，無法忘懷。

## (2)關於下段感情

在此非關情傷的情緒主要是單戀者的罪惡，在面對另一段新的感情時，單戀者對於自己之舊情未了，一則會感到罪惡，而在面臨新舊感情時，也會讓單戀者感到難以取捨。

- 3.「餘情未了」範疇之行爲包含六類。(1) 延續關係行爲：單戀者會因爲心理未全然放下，因而在行爲上仍會繼續試圖與對方有所關連。受訪者 C 會在日後與同學的聯絡中，特別打聽對方消息。J 仍每年寫信給對方，看見「高」的女生，會影射成被單戀者，還會刻意跟隨，捕捉對方仍在身旁的感覺。(2) 珍惜行爲：單戀者會將與對方有關的物件特別留下，如照片、票根、發票、紙條、卡片、書籤等等。(3) 自我放逐行爲：由於單戀者餘情未了仍沈浸在單戀的情緒裡，偶而也會出現自我放逐行爲，如什麼都不想作、考試沒有得分的慾望、交差了事、關在家裡而不參加活動等失落憂鬱的行爲表現。不過，此刻單戀者的出走在另一方面也具有調整心情的功能，F 就在一次的出走中有了以下的體驗：「那一次的心情不太一樣吧，...我那次去就是我都去我沒有去過的地方，就是想要說有點像要想要重新出發...所以後來我又再去金瓜石，然後都是一個人去這樣子，...我往那個階梯上走上去，我走了好久好久都沒有看到一個人那樣子，然後那時候其實我只是覺得說...算是有點在享受那一分的...比較平靜的感覺吧，我覺得很久、已經很久沒有這樣的感覺 (F3-010)。」(4) 自我砥礪行爲：單戀者一方面留戀沈浸，另一方面也會告訴自己要跳脫與釋懷，單戀者會以自我砥礪來自我證明，以走出單戀結局時期的陰霾。例如：F 會透過出走、跑步等方式來避免產生與感情有關的思考，在面臨當下的困難挫折時，告訴自己要堅持到底，不可放棄，在在就爲努力證明自己。而 C 更提到重考後的表現是重要的自我證明，具有調適的功能。(5) 逃避行爲：單戀者在此也會逃避情感，或是逃避對方。如 C 對於他

人的邀約會加以拒絕，而 F 會刻意躲避與對方的相遇。(6) 轉移行爲：單戀者會試圖將注意力轉移，而投注在工作、人際及下一段感情中，這是另一種幫助自己跳脫單戀情感的行爲。

## (二)自我調適

「自我調適」意指單戀者經過一番內在自我調適，對這份沒有結果的感情可以真正釋懷，不再沈浸於過去的感情經驗、受其左右，而以新的角度從新看待或經營這段感情。在此先說明單戀者運用哪些調適之道幫助自己走出單戀，其次說明單戀者自我調適後之感情現象。

### 1.單戀者運用的調適之道

其實在「試圖跳脫」時，甚至在「獨自喜歡」、「表白與否」階段，單戀者已經不斷運用與嘗試一些自我調適的方法。在此，調適之道又可分爲(1)「暫時解脫」與(2)「真正釋懷」。暫時解脫包含：A.轉移焦點、抒發情緒：單戀者通常暫時轉移個人注意的焦點，以諸如彈琴、跑步、出走、買東西、吃東西等方式，抒發單戀過程中的情緒。這些活動雖然提供情緒轉移的管道，但單戀者對對方思念依然存在。B.避免思考：如：J 會以睡覺方式暫時忘記感情煩惱、受訪者 C、F 會讓自己避免去想，上述之「拒絕感情」、「轉移行爲」也都是讓個人避免因接觸相關事宜而喚起感情的方式。C.藉屬於個人的時間、空間安撫情緒：單戀者也會找尋屬於自己的時間與空間，避免與人交集，以安撫不穩定、難過或失落的情緒，如：自我放逐、上陽台吹風、一個人看星星等。D.同儕的關心：同儕對於單戀者的關心與陪伴，提供許多慰藉，是支持單戀者跳脫的重要力量。E.閱讀或影片的啓示：閱讀也是一種轉移，不過，閱讀更提供單戀者新的思考方向，以新的角度重新看待感情。受訪者 F 認爲某位作者的作品提供自己接納愛情的不可能，C 也從影片中體會「偶爾讓自己的感情放假，會有雨過天青的一天」。

單戀者真正釋懷，放下這一段未能如願的感情，此時的特徵包括：A.心態的轉變：讓單戀者真正釋懷的是個人心態的轉變與調整，也可以說是認知上的轉換，通常單戀者會認清現實，如：受訪者 J 在成功嶺上的豁然開朗、又因爲年齡而出現不再打擾對方的想法；C 突然想通自己喜歡的是過去的「他」；I 發現對方不適合自己等等，會讓單戀者願意將個人重心轉移至其他地方或自己身上，而不再苦苦等待與追求一段不可能發展的戀情。B.自我完成：此乃是一項自我的肯定與證明，當單戀者可以達成自我的理想與目標，自我價值感因而提升，也幫助單

戀者走出過去情感的創傷。

單戀者透過心態的轉換、自我理想的達成、時間與空間的轉換、及想通，會讓個人逐漸讓這一段未能如願的感情轉為平淡，對對方的留戀已經趨緩，在此當下，單戀者不再苦苦企盼與追求兩人的發展，轉而祝福對方。例如，I 由愛情轉為友情，將對方視為一個多年的「老朋友」，每年也會去對方家中拜訪，與對方維持一定的、持續的聯繫。L 則認為雙方的關係已經降為冰點，也是以一種朋友的關係存在，而不會再為對方有很大情緒起伏。總之，單戀者對對方的情感逐漸消退，經過自我調適後，終至塵埃落定。

## 肆、研究討論

### 一、從認知、情緒、行為內涵探討單戀經驗

由研究發現，每一位單戀者所經驗的單戀感情歷程可能有所不同，但大致上可以分成四個主要階段，分別是「相識吸引」、「獨自喜歡」、「表白與否」與「單戀結局」。單戀者個人經驗可能是依序發展，也有可能在不同階段間來回循環。在每個階段單戀者會出現其獨特的想法、情緒與行為，但也有貫穿各階段的想法、情緒與行為。以下就此三大領域加以探討。

#### (一)單戀者的認知特徵

整體言之，單戀經驗認知內涵的主要特色為：個人單方面的揣測與解釋。如：單戀者在獨自喜歡階段之認知思考特徵為停留在個人的想像層次；受到吸引之後，個人會渴望接近與瞭解對方的世界，但實際上，單戀者僅能從彼此的接觸中猜測對方想法，缺乏對被單戀者意向深入的瞭解。經過兩人的接觸與互動，單戀者會「評估關係的可能性」，寄望未來有所發展，但是當他們在評估兩人關係時，理性上又通常告訴自己不可能有發展，以免失望過大，反映出其內在矛盾的狀態；此外，這種單方的揣度也影響單戀者後續的情緒與行為——評估不可能有發展時即出現失落、落寞的情緒，在行為上則是自我放逐或是逃避。下一階段的「預知表白結果」也具有獨自揣測的性質，因此容易抑制單戀者的表白行動。這些狀況主要是因為單戀者對這份關係的想法無法向被單戀者加以求證或溝通所致。

在獨自喜歡階段單戀者對諸多的不確定以及個人的揣度而又仍繼續投入情

感的特色，似乎也與個人內在歸因歷程有關。本研究顯示受訪者對被單戀者的評價往往是正向多於負向，對對方的善意回應通常出現的想法是：「他對我很好，他是不是喜歡我？」或「他對我這麼好，他到底有沒有喜歡過我？」然而對方又未有進一步的示愛行動，單戀者也沒有因此而放棄，反而浮沈於暗自愛戀的苦海而不疲。由於受到吸引的影響，單戀者容易有歸因扭曲的情形，亦即單戀者傾向以個人意願與特質做為他人行為歸因的依據（張春興，民 78），而易將對方善意的關懷解釋為「他對我應該是有好感的。」此外 Baumeister 與 Wotman（1992）認為單戀者傾向以過去相識吸引作為歸因的基礎，早期對對方的吸引勝過後來相處上的不滿意，而忽略許多客觀的情境因素，因此單戀者可能會一廂情願地相信被單戀者未來是有機會與之相戀的。這樣的歸因與推論要一直到對方有明確的拒絕表示，才會讓單戀者重新評估彼此吸引的對等性，以及事實和想像之間的差距。

即便如此，單戀者在嘗試表白後，無論得到的回應是明確或不明確，都會出現「自我解釋」的認知反應。自我解釋與之前的階段一樣具有單方面揣測的特徵，不過，它更具有「合理化」的性質，個人會對所得的結果加以「否認」或是「自我安慰」。這再次顯示出單戀者很難接受對方所欲傳遞的拒絕訊息。在單戀餘情未了的階段，單戀者把對方當成了心中的理想情人，甚至在情緒上無法討厭對方，被單戀者不會變成怨恨的對象，反而成為單戀者心中理想、美化的對象。這種「誇大」、「理想化」被單戀者形象的認知傾向也極易令單戀者因得不到這份感情而徒增心理困擾。

Surra 與 Bohman（1991）認為個人的認知與歸因是影響親密關係發展與否的一大關鍵，個人對於關係相對人的認知反應，不但會衝擊到自身同時也呈現在與對方的互動之中。在兩情相悅的關係中此影響是互相的，且個人的認知反應因雙方有來有往而得以澄清或印證，但是單戀者卻少了與對方明白溝通和核對的機會。雖說如此，本研究顯示單戀者個人的認知反應對其在陷入單戀過程仍發揮極大的作用。

## (二)單戀者的情緒特徵

本研究發現單戀歷程是正、負向感受混合的情緒經驗，正向感受有開心愉快、幸福甜蜜、滿懷希望等，負向感受則如擔心、害怕、不確定等，而單戀者在過程中擔心被拒絕，渴望瞭解如何才能發展出相互的吸引，對於表達自己的愛意感到猶豫、遲疑，而在遭逢拒絕後，會覺得生氣、痛苦、失望、沮喪等，這些與

Baumeister 和 Wotman (1992, 1993) 的研究幾乎近似。單戀者的情緒乃是受到被單戀者一言一行的影響而有所起伏；尤其在單戀的初、中期，每當單戀者與對方有所接觸，這促使單戀者對兩人關係的發展產生微妙的知覺與解釋，也從而牽動其複雜的情緒感受。

相較而言，單戀者在獨自喜歡階段出現較多的正向情緒，可以經驗愛情所帶來的愉快、幸福、甜蜜與安慰。Dion 夫婦 (1973) 針對 240 位大學生戀愛經驗進行研究，歸結出六種愛情症候群；包括一、有幸福的感受，二、有沮喪的感覺，三、做白日夢，四、難以入眠，五、心情興奮且浮動不安，六、注意力無法集中。這些反應多半是由於戀愛中人對彼此的感情有了初步成果所產生的喜悅、不由自主的思念對方、以及對未來的期盼等諸多心緒的產物。根據訪問結果可以發現單戀者同樣擁有幸福、沮喪的感受，心情興奮、浮動，因被單戀者而無法專心上課，個人單方面的揣測似乎也可能是一種「白日夢」，單戀者在單戀初期之心緒與戀愛中人有許多相似之處。

單戀者除了前述愛情症候群的情緒外，似乎也不斷經驗到想望對方而不得的痛苦。單戀者在表白前、後與餘情未了的情緒多半是負向與矛盾的情緒；其中，難過、可惜、失望、緊張等為重複出現的情緒內涵。當被單戀者給予明確的答案，單戀者會感到失落但輕鬆，或者難過且尷尬。在單戀結局階段裡，若單戀者仍然餘情未了，則會有難過、失落、沮喪、無力、心力交瘁、悲傷、提不起勁等情緒。Weiss (1988) 指出與親密的依附對象分離也是一種悲傷與失落的經驗，分手後最常見的情緒為沮喪，個人變得悲傷、消沈、充滿負面想法，有些人則經歷短暫的快活感；若一直無法復原，則會有不能接受事實以及慢性的沮喪憂鬱。餘情未了的單戀者和 Weiss 指出的尚未復原的情緒狀況頗為相同。對單戀者而言，即使自始與對方的關係不明確，過程中也未與對方有深入的交往，但是在心裡明白可能性渺茫的情況下仍出現失落的情緒。這反映出一廂情願的愛情也具有心理依附的特質 (Baumeister & Wotman, 1992)，而且對於這類情感的結束亦需要復原的歷程。

### (三)單戀者的行為特徵

在單戀歷程中單戀者的行為主要以單戀者與被單戀者的互動接觸為主軸，單戀者在獨自喜歡階段有「接觸行為」，在表白與否階段有「表白行為」，在單戀結局階段則有「延續關係行為」，這些行為內涵顯示單戀者在不同階段裡期待與被

單戀者有所接觸的渴望，即使面對被單戀者的拒絕，單戀者依然因為心裡的持續喜歡而在行為上出現「延續」性質。

卓紋君（民 89）曾指出愛情關係的典型行為表現可以反映在以下四方面：約會行為的增加與多元化、親密的肢體接觸（擁抱與接吻是成為男女朋友後較為普遍的接觸程度）、相待品質的改變與複雜化（付出、鼓勵、關懷、包容、體諒、分享與衝突）、以及涉入彼此的生活或社交圈。仔細對照，在單戀關係中，單戀者與被單戀者的接觸行為並未像愛情關係有增加與多元化的情形，通常是單戀者透過某些活動，或者直接以行動製造兩人接觸機會。再者，在單戀關係中親密的肢體接觸部分，有一位男性受訪者提到出自關心而為對方「搓腳」；女性受訪者在此向度上未提及個人有所主動的行為，而被單戀者（男性）出現有摸頭、牽手、搭肩、擁抱等行為，兩人尚未進展至「接吻」行為，不過這些行為已經引發單戀者（女性）的內心困惑。單戀者在投入情感後有更多的實際行動，舉凡聊天探問、尋求幫忙、活動接觸等是為了有所接觸，可以讓兩人之間的分享增多；至於體諒、包容、衝突，以及涉入彼此的生活與社交圈則是在單戀過程中較少出現的行為內涵。比較而言，單戀者在約會行為的增加、多元化、與親密程度均不若愛情關係，顯示單戀關係中兩人行為大多只停留在普通朋友的接觸上，少有擴及「我們」(we-ness)的相互性接觸行為。而單戀者製造與對方接觸的機會可說是一種含蓄的追求行為，其中單戀者的主動性程度可能與「性別」因素有關，尚待進一步研究。

「自我放逐行為」是單戀者在獨自喜歡階段與單戀結局階段皆有出現的行為，也是單戀者在投入單戀的感情後才出現的行為，其內在「留戀、沈浸」的認知作用與煩亂、難過的情緒使得個人在行為上放逐自我。前期是單戀者未能確定的關係，不知所以，想逃避煩惱；後期則是面對未能開花結果的關係，有獨自療傷之意和具有調適情緒的功能。然而在餘情未了階段出現的逃避對方、逃避情感實為單戀者不敢直接面對對方以及個人無法放棄的行為表現，這可能是造成單戀者無法跳脫這份感情的原因之一。

#### (四)單戀的歷程與循環

整體而言，單戀歷程可以「獨自喜歡」作為核心範疇，貫穿整個過程，從開始階段的「吸引」到單戀結局的「餘情未了」，單戀者的認知、情緒與行為環繞著此一主軸發展。單戀者在關係初期所經驗的與一般的愛情關係有相似之處。單戀者首先受「吸引」因素的驅使而對對方產生愛意；接著，單戀者開始進入獨自

喜歡的階段，此時單戀者首先出現的是期待與對方接觸，在此認知期待下，單戀者懷著緊張、滿懷希望、猶豫、害怕等情緒，同時會以具體的行為（互動式接觸與非互動式接觸）來接近對方，同時也會積極改變自己的外型以增加吸引對方的機率。在接觸過程中，單戀者會試圖保護對方與自我的顏面與自尊，反映的是戀愛中人整飾印象的特性。在接觸之後，單戀者會評價對方的特質與行為，臆測對方的想法與動機，也會自我分析、或自我評價；此時的心緒受對方影響極大，單戀者可能開心愉快，或感失望、落寞，甚至對自己的行為感到自責；單戀者因為這些情緒與面對不確定關係，開始出現自我放逐等個人行為。這一部份為一反覆循環的過程，在單戀者期待接觸下，又會有下一次的互動循環出現，而幾番接觸後，單戀者也會開始評估雙方關係的可能性—評估關係程度、評估可能性與評估個人真實情感等。

由於單戀情感屬於單方面，兩人關係往往又沒有確定，因而單戀關係也有其獨特的認知、情緒與行為內涵。由愛情關係發展理論來看，Levinger 與 Snoek（1972）提出愛情關係的進展包括三個轉折點：相識（由從未接觸到認識）、相熟（從認識到表面的接觸）、及相互性（由表面接觸到相互依賴）。相較於單戀歷程而言，單戀者只經歷相識與相熟階段；而在整個接觸過程中其認知特徵主要為個人單方面的想像、揣測與臆測，缺乏讓愛情關係持續的具體條件如：彼此自我表露的程度、彼此需求能否互補（卓紋君，民 87）、以及發展出所謂的「我們」的語言與關係（卓紋君，民 89）。這些均彰顯出單戀與兩情相悅的關係不同之處。

再者，單戀歷程的「表白與否」階段是單戀者由獨自喜歡轉為公開的契機，涉及單戀者與被單戀者之間的關係是否得以確立。對兩情相悅的人而言，表白代表的是愛情關係的正式開展；但對單戀而言則是愛情幻滅與失落的開始。在喜歡和表白階段，單戀者會試圖透過直接或間接的行為，以期確定彼此的關係。卓紋君（民 89）提出愛情關係的形成涉及個人與對方互動過程的評估，其中包括吸引程度、是否有其他選擇、以及對方在互動過程中感動和滿足自己的程度。相較而言，在單戀愛情關係的形成過程中，被單戀者是單戀者的選擇，但單戀者卻並非被單戀者的選擇（五位受訪者中有四位的單戀對象另外心有所屬），而在與對方的接觸過程中，單戀者本身感到滿足，但對方是否也同時被自己所吸引、感到滿足，則為單戀者所忽略。就受訪資料來看，被單戀者並沒有出現和單戀者同樣質與量的回應行為，即使在拒絕時亦是頗為含蓄甚或間接逃避的方式，顯見單戀

愛情缺乏有來有往的特質。

若由 Sternberg (1986) 所提出的愛情三角理論之內涵來剖析單戀，單戀者在相識階段因為吸引的因素，使個人的激情加速達到高點。但是，隨著雙方的接觸增加，對方卻未能產生心靈相近、互相契合的感覺，因此雙向的親密感未能發展，如：兩人僅止於間接的接觸互動。再者，單戀者透過表白行為，也未能得到被單戀者的承諾；單戀中明顯缺乏對方回應的「親密」與「承諾」兩要素。若依愛情三元素含量的高低來瞭解單戀，可以發現單戀為「激情高、親密低、承諾低」的組合，Sternberg (1986) 稱之為「迷戀」，而單戀確實包含迷戀的性質，彰顯出單戀者「一廂情願」的特點。

由上述單戀者之認知、情緒與行為內涵的關連來看，單戀者在單戀關係中所經驗的與一般的愛情關係有相類似之處，亦即愛意一旦萌發，便同時牽動個人在認知、行為與情緒的變化，而且與對方的知、情、行息息相關 (Marson, Hecht, & Roberts, 1987)。但由於單戀情感屬於單方面，此與兩情相悅的愛情關係則又不能完全相提並論。單戀過程顯現的是單戀者之認知、情緒與行為是受到其知覺中的被單戀者的言行所牽動，其單方面的特徵貫穿整個單戀歷程；就其心理的種種變化觀之，與其說這是單戀者一廂情願地落入相互依存的愛情關係的經歷，倒不如說是單戀者演出一場自編自演的愛情獨角劇。

## 二、單戀發生的原因

「吸引」為兩性彼此相識後，關係是否得以開展的關鍵因素之一，要探討單戀何以會發生，從人際的吸引因素著手是一個方向。本研究整理出三個吸引的副範疇，分別為對方特質因素，地緣接近，以及個人知覺與解釋。對方特質因素包括外表、長相的吸引，欣賞對方某些特質與優點，以及氣息吸引；個人知覺與解釋則包含互補效果，對方善意回應，以及談得來。這些令單戀者傾心的因素與西方愛情文獻 (Brem, 1992) 所提出的吸引因素如：互補性、外貌吸引力、對方是否有善意回應等相類似。此外，許多學者也指出多數成人的愛情乃發展自友誼之愛以及地緣之便 (卓紋君，民 89; Brehm, 1992; Hendrick & Hendrick, 1993)，而從本研究可以得知：單戀的發生也經常出現在近水樓台的異性同學或同事的來往中 (五位受訪者與被單戀者的關係均為同學或學長—學妹之同儕關係)，這使單戀者容易在接觸互動過程因發現對方的特點或感受到對方的善意回應而被吸

引，進而對對方產生愛戀。

然而單戀的問題則在於雙方似乎沒有對等的吸引力，而是單方的一廂情願。單戀者對兩人關係的期待不再只是單純的朋友關係，而希望有更進一步的發展。在本研究中，多半受訪者認為對方可以彌補自己個性或資源上的不足，因而強烈地渴望和對方在一起，沒有受訪者提及因「相似性」而受對方吸引，此為本研究單戀者的特點。有學者指出因對方的特質與優點而產生吸引可能與個人內在補償不足的動力有關。Reik (1957) 就認為個人自幼年末期漸漸覺察到自己不像其所想要的自己，因而發展出所謂的「理想自我」，而愛情的發生即是個人意圖逃避此種內在的不滿，它產生於對自我完美的追求，個人藉由戀愛滿足此種期望，感到一種成就 (孟祥森譯, 1997)；因此，當對方的特質與優點可能正好是個人對自己感到不滿意、自己認為不足的特質時，愛意可能就此萌生。

再者，自我擴展理論也說明了戀愛可以提供人擴展自我的本能需求的機會；人在談戀愛時，將透過「包含他人在自我之中」的過程加以擴展自我，即親密關係將整合戀人的資源、觀點、人格等進入自我之中 (Aron, Aron, & Paris, 1995)。這些論點反映的是愛情具有一種互補的吸引與功能，對單戀者尤為如此。單戀者個人可能因對方可以彌補自己之不足而不斷地投入感情，甚至將對方理想化，因此讓自己深陷單相思之中，久久難以自拔；甚至在確知這段感情無法發展時有類似失落的心理反應。Baumeister 與 Wotman (1992) 曾以社會交換理論來說明「不同等的吸引力」，認為被單戀者沒有產生和單戀者同等的吸引和感受，因此兩人關係無發展空間。未來的研究若能針對被單戀者如何看待單戀者的吸引力或條件，將可補足此一觀點而對此現象有更進一步的了解。

分析造成單戀者對兩人關係混淆的其它原因，有一部分乃源自被單戀者的體貼表現與善意回應。在同儕關係或異性朋友的過程中，對方的主動關懷讓單戀者有被照顧、被關懷的感覺，再加上兩性吸引作用，易令單戀者懷疑對方是否也愛著自己。另一個部分則是出自單戀者對對方行為的詮釋與揣測，尤其在獨自喜歡階段，單戀者的認知經常沈浸在個人「想像」上，屬於單方面的臆測，在未經被單戀者證實之下，單戀者的感情投入則有越來越深而無法自拔的趨勢。Abbey (1982) 在其實驗研究中發現男性較女性容易把友善的行為曲解成愛意或一種性暗示，Hatfield (1993) 也發現男性陷入愛情的速度較女性快，而女性則易於混淆自己的關心與熱情 (引自 Beth, 1993)，這些研究除了指出性別差異外，也顯示

個人的知覺與解讀作用在愛意萌生之初的重要性，而這對單戀者尤然。

### 三、單戀的結束與調適因應歷程

Hatfield (1988) 認為相對於兩情相悅的激情之愛而言，單戀與空虛、焦慮或絕望有關聯。而從前文討論單戀者的情緒特色中也顯示單戀的結局對當事人是一個情傷經驗，其始於單戀者接收或感受到被單戀者的拒絕。被單戀者若明確回絕，單戀者對無法發展與對方的關係便得到一個清楚的判決；但在不明確的回應下，單戀者則可能持續處於模糊狀態，直至最後認清現實，明瞭兩人間的不可能，關係才逐漸走向結束。

單戀關係的結束與一般愛情的結束不同，前者主要取決於對方的態度，而少有外力的介入。余德慧 (民 79) 認為我國社會目前青年男女在婚戀過程中所反映的傳統文化價值觀--父母之命與傳統擇偶條件的滿足，仍影響國人愛情關係的建立與發展。在本研究中，未有受訪者發生父母等外力因素的干預與影響，以致要放棄對被單戀者的迷戀。此部分可能與受訪者單戀發生年齡主要在求學階段，社會的規範與價值觀傾向不鼓勵談戀愛以免影響學業 (李憶薇，民 79)，再加上情感並未明確公開，彼此沒有親密的往來，也未涉入彼此家人等因素有關。這是與一般的愛情較為不同之處。

無論如何，單戀者面臨戀愛美夢的瓦解，可能經驗到難過、沮喪與悲傷的情緒，也有人因為長久以來懸而未決的關係終於得到結果而感到輕鬆。張老師編輯部所進行有關分手的調查指出：情侶面對方分手時內心的感覺前三名為「希望能挽回感情」、「傷心悲苦」與「輕鬆解放的感覺」(顧瑜君，民 84)。本研究結果與其發現有相似之處。不過，本研究中也發現情傷的程度因人而異，此與個人特質以及如何看待這段苦戀或是一段寶貴的情感有關。例如有的單戀者被拒絕時依然對兩人關係的發展懷抱一絲希望的心態，此與陳勤惠 (民 89) 針對依附風格中的「焦慮矛盾依附型」的女大學生在戀愛分手時刻出現挽回的作為相似。由於研究樣本並不多，尚無法對此議題作詳細的區分，以呈現造成情傷程度有所差異的影響因素，這是未來可以研究的方向之一。

Weiss (1988) 認為從失落中復原的特徵包括 (1) 認知上的接受，對失落的經驗發展出一個合理滿意的因果解釋；(2) 情緒的接受，在提及或想到與對方有關的事物時情緒不再那麼痛苦，而是漸趨和緩中性；以及 (3) 認同改變，當事

人發展出新的自我意象，具現實感且能看到失落經驗的可能價值。本研究發現單戀者接受單戀結局的認知有一關鍵性的轉變。在獨自喜歡階段單戀者的思緒會不斷環繞在與被單戀者有關的事件，單戀者會要求自己「不要再想」；但也提到不可能「不想」，意即思緒依然無法切斷或遠離。在單戀結局階段裡，「試圖跳脫」的單戀者不像「留戀與沈浸」者，依舊深情未了而難以釋懷；其想法上的大轉折是認清現實的不可能，受訪者 C 與 J 稱之為「想通」。對於單戀者從前面階段的「想」，到這裡的「想通」，是單戀者在認知思考上很大的差異與突破，也是這兩階段最大不同之處。其中的轉折乃是注意到客觀事實的存在，而非一味地沉緬於獨自揣測與想望之中。

此外，緣份這個國人對人際關係特有的觀點，也在單戀者調適失落過程中扮演重要的角色。在本研究中，有三位受訪者在面對單戀結局時提及與「緣」有關的想法，包括「隨緣」、「緣分已盡，不再強求」的想法、以及用「有緣與否」來評估兩個人的關係。相逢必須有「緣」，「緣」是造成相識、相愛的原因；當兩人關係未能有所發展時，若以「緣分已盡」、「隨緣」的觀點加以解釋，此為一種歸因歷程，將關係的有無或得失歸因於緣，令當事人比較容易接受及容忍關係的結果（楊國樞，民 79）。再者，這其中似乎也存在「合理化」作用，可以避免「內在歸因」所引起的自責、羞恥、憤怒或無能等感覺（彭懷真，民 87）。

在單戀結局階段中，單戀者行為反映其內在心理狀態，雖然有人以延續關係、珍惜、逃避、自我放逐等行為讓自己繼續沈浸在感情中，但也有人以自我砥礪與轉移行為來跳脫對這份情感的留戀。根據整理，單戀者的調適行為包括轉移焦點、抒發情緒，避免思考，以屬於個人的時間、空間安撫情緒，獲得同儕關心，以及在閱讀或影片中獲得啟示等。在張老師編輯部的調查也發現：情侶面對方分手時的調適通常是參加活動、投入工作、與同輩傾談三者（顧瑜君，民 84）。比較後可以發現兩者也有相似之處，轉移焦點、投入新的工作與人際支持是個人在面對情傷經驗時經常使用的調適之道。綜合論之，正如單戀歷程中個人的認知、情緒與行為三者交互作用，單戀者要走出失戀的情傷經驗，也需仰賴其想法上的轉變、移轉的行為以及社會網絡的支持，以調整自己的情緒。

#### 四、對諮商與輔導工作的建議

本研究的發現除了為單戀的現象有一初步的了解外，也根據整理的單戀心理歷程的特徵，提出可供愛情諮商輔導或兩性教育工作者參考與著力的重點。

### (一)培養吸引異性的特點，培養開放而健康的兩性交往態度

從本研究結果得知，五位受訪者均提及為對方的內在特質與優點所吸引，可見個人之特質與優點在兩性交往的起點扮演重要角色。輔導者可以協助陷於單戀之苦的當事人覺察自己的優缺點，多培養吸引異性的人格特質、能力或才華，修正缺點與彌補不足之處。此外，輔導者也可以提醒當事人對於同儕的善意不必太早以對方可能喜歡我為歸因，有關情境的因素（例如在何時、何地、和什麼情形下對方會有某種行為）應列入判斷的依據。

### (二)評估情感真實性，擴展關注焦點

由研究結果得知，單戀者在被吸引的同時，其感情可能正處於不確定的階段；在一廂情願地投入感情後，會選擇性地只注意對方的好或是對方對自己的好，也會不斷回憶這些互動片段而增強個人情感。此時，輔導者可協助當事人評估感情的真實性，思考自己只是欣賞對方，期待被關懷？還是也能包容、體諒對方，願意在愛情中付出？鼓勵其在嚮往愛情的浪漫與淒美時，也能保持客觀的評估與思量，使其不輕易受對方言行所困擾或左右。此外，輔導者可以協助當事人擴展其注意的焦點，將重點先放在觀察與瞭解對方上，覺察彼此適合與不適合的內、外在因素，並且與之討論適當的相處之道，以協助其面臨感情抉擇時，做較客觀的決定。

### (三)考量現實，澄清關係本質

從本研究結果可以得知，單戀經驗的主軸在於「獨自」喜歡，此時單戀者之認知思考多停留在個人的想像與臆測，或因迷戀而將對方理想化，而無法看清現實狀況，如：對方的優缺點、對方是否適合自己、對方對自己真實的看法與態度、或對方和自己互動的品質與深淺等。假若輔導者能夠協助單戀者針對這些現實的條件進行思考，澄清兩人目前關係的本質，並鼓勵針對個人的臆測適時地加以求證，將可避免單戀者一味盲目地投入一段沒有希望的關係而感到受傷。

### (四)學習適當表達情意，並做心理準備

單戀者也經常面臨表白與否的猶豫與掙扎，突顯出其對於表白方式的選擇、表白過程與表白結果之因應的困難。輔導者可與當事人討論表白與否對自己的意義與影響，進一步選擇適合的表白方法，既可以明瞭對方內心想法，又不致於破壞雙方的關係，讓懸而未決的情感得到明確的答案。又當事人如果選擇不願表白，輔導者也可與之討論在此選擇下所需面臨與承擔的結果，並協助其面對不確

定關係所引發之困擾。

#### (五)釐清被單戀者訊息，學習面對拒絕

在單戀者表白之後，單戀者也會對被單戀者的回應作個人解釋，如：對方並沒有直接拒絕、對方不願拒絕是因為他的個性好等等，傾向不願面對對方拒絕的訊息與結果，繼續沈浸在個人所編織的苦戀中。輔導者可以協助當事人釐清被單戀者所欲傳達的訊息與自己的因應態度，並且增加當事人接近現實的認知判斷力，以使其減少因沈浸與留戀而產生的情傷過程。

#### (六)調適情傷經驗，覺察愛情觀

在單戀者被拒後，也會經驗深刻的情傷經驗，不過，愛情經驗的困境也常是成長的契機，輔導者應有此體認。一方面協助當事人坦然面對結果，透過討論找尋調適之道，跳脫悲傷、難過的情緒，處理情傷以避免將上一段未完成的情感傷痛帶進下一段的感情之中；另一方面引導其運用外力支持（如閱讀治療與友伴）以擴展因應之道，俾能更真誠面對自己一廂情願的事實。再者，可以進一步探索當事人形成單戀的原因，覺察、體會、反省與釐清自身的愛情觀，俾使其在日後面臨感情時，能有更高度的自我覺察與自我提醒，以追求兩情相悅且優質的愛情。

### 五、研究限制與建議

本研究之限制有以下數點，提出的同時也輔以對未來研究的建議。

(一)本研究僅以單戀者為對象，有關於被單戀者之陳述是由單戀者個人主觀所組成，不得推論至被單戀者單戀經驗中之行為內涵。且如前所述，要對於單戀現象有一完整的瞭解仍需將被單戀者含括為未來的研究對象。

(二)本研究之受訪者年齡介於二十至三十歲之間，而其印象最深刻的單戀主要發生在求學階段，屬於人們尚在學習與探索感情事件的階段，可說是青少年或成年初期體驗愛情的開端，因此研究分析的結果尚不足供做完整單戀理論的建立。由於單戀經驗可能因個人年齡、婚姻狀態等有所不同，未來研究可以針對單戀者更廣泛的背景資料，如：三十歲以上的上班族、單戀經驗發生在工作或其他場所、單戀對象為上司、已婚者等對象，進行單戀經驗的瞭解，以建立更完善的單戀理論。再者，本研究之受訪者均為異性戀者。雖然有許多學者發現：同性戀者的價值觀與感情經驗其實與異性戀者相似，他們同樣渴望與某個特定對象保有持久且親密的關係，其親密關係的發展過程，也與異性戀者極為相似（卓紋君，民 89），

但本研究結果是否能夠推論至同性戀的愛情，仍須加以探究。

(三)愛情屬於本能式的人際依附，因此，個人之依附、人格特質、愛情觀等因素也可能影響單戀感情的過程，但由於時間與資源上的限制，本研究將訪談的主題聚焦在單戀者所經驗單戀的歷程，無法對此可能影響單戀之相關因素加以探究。尤其是這些變項如何影響情傷經驗、單戀者之調適與復原過程，於未來進行量化研究時宜列入檢驗。

(四)由於本研究著重在單戀者之單戀心理歷程，因此由相識吸引到單戀結局均為本研究所探究，研究者認為單戀經驗與戀愛無異的過程，尤其最後的結局，經常會引發個人之情傷經驗。因此，對於單戀者之情傷經驗的諮商歷程與效果評估也是未來可以研究的方向。

## 伍、結 論

本研究之主要目的在於瞭解單戀心理歷程之發展脈絡，根據紮根理論的分析方法，歸納五位受訪者過去單戀經驗。本研究得到以下的結論：單戀者的心理通常會歷經「相識吸引」、「獨自喜歡」、「表白與否」與「單戀結局」四個階段。此歷程並非依序進行，單戀者往往會在「獨自喜歡」與「表白與否」兩階段間穿梭來回進行。單戀者相識吸引歸納為三大要素：對方特質因素，地緣接近，以及個人的知覺與解釋。單戀者在各階段的認知、情緒與行為三方面有類似愛情的特徵，但也有其獨特的性質。

本研究可謂對國內不成功的愛情--單戀做一初探性的研究，雖以紮根理論分析資料，對於單戀現象已形成一初步、整體的認識，同時也據此提出輔導單戀個案的重點。未來仍可擴展並突破本研究的限制，增加不同背景的研究對象，並且針對一些相關的主題再加以探討，以便建立較為完整的單戀理論。

針對本文之任何回應、回饋或意見，請直接聯繫：卓紋君，高雄市左營區自由二路 337 號 7F，(07)7172930-2100，wcho@nknuc.nknu.edu.tw。

收件日期：91 年 9 月 2 日

通過日期：91 年 11 月 6 日

## 參考文獻

- 王慶福 (民 84)。大學生愛情關係徑路模式之分析研究。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文。
- 余振民 (民 88)。未婚男性的愛情觀—現象學方法的研究。國立政治大學心理學研究所碩士論文。
- 沈利君 (民 91)。台北縣市國中學生愛情態度研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
- 李怡玲 (民 91)。台北市高中學生愛情態度及相關因素之研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
- 李維庭 (民 84)。愛上一個人。國立台灣大學心理研究所碩士論文。
- 李憶薇 (民 79)。感情問題的輔導與作法。學生輔導通訊, 8, 27-30。
- 宋玟靜 (民 84)。戀人分手絮語—語言與經驗的交織論述。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 杜仲傑 (民 79)。大學生人際親密的評量與身心適應—親子、情人、異性朋友、同性朋友四種角色的相關分析。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 余德慧 (民 79)。中國人的婚戀觀序。台北：張老師出版社。
- 林宜旻、陳皎眉 (民 84)。愛情類型、嫉妒與關係滿意度之相關研究。政大教育與心理研究, 18, 287-311。
- 卓紋君 (民 87)。當今心理學界對愛情的研究與方向。中華心理衛生學刊, 11(3), 87-107。
- 卓紋君 (民 89)。台灣人愛情發展的歷程初探兼論兩性輔導之重點。諮商輔導文粹, 5, 1-29。
- 卓紋君 (民 89)。同性戀家庭。刊於中華民國家庭教育學會主編：家庭教育學, 203-226。台北，師大書苑。
- 孟祥森 (民 86)。一個心理學家眼中的愛。台北，圓神出版社。(原著：Reik, T. (1957). *A psychology looks at love.*)
- 胡幼慧、姚美華 (民 88)。一些質性方法上的思考：信度與效度？如何抽樣？如何收集資料、登錄與分析？刊於胡幼慧主編：質性研究：理論、方法及本

- 士女性研究實例，141-158。台北：巨流出版社。
- 柯淑敏（民 83）。**分手——一個故事的觀點**。私立輔仁大學應用心理研究所碩士論文。
- 徐宗國譯（民 86）。**質性研究概論**。台北：巨流出版社。（原著 Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. London: Sage Publications, Ink.）
- 陳萱（民 88）。**戀戀風塵-愛情歷程之敘說**。私立輔仁大學應用心理研究所碩士論文。
- 陳勤惠（民 89）。**焦慮矛盾依附型的女大學生之情傷經驗研究**。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 連玉如（民 81）。**親密關係與畢業抉擇之因應**。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 黃素菲（民 81）。感情三部曲—追逐、抉擇、交往。**學生輔導通訊**，19，31-35。
- 黃碧慧（民 91）。**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**。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 彭懷真（民 87）。**About 愛情學問**。台北：巨流出版社。
- 張令恬（民 88）。**原生家庭經驗對大學女生愛情關係的影響及其改變歷之分析研究**。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 張春興（民 78）。**張氏心理學辭典**。台北：東華出版社。
- 楊茜如（民 89）。**大學生愛情觀、性別角色與兩性關係及相關因素之研究**。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 楊國樞（民 79）。**中國人之緣的觀念與功能**。見楊國樞主編：**中國人的心理**。台北，桂冠出版社。
- 顧瑜君（民 84）。**分手大吉**。載於張老師月刊編輯部：**中國人的愛情觀**。台北：張老師出版社。
- Abbey, A. (1982). Sex differences in attributions for friendly behavior: Do males misperceive females' friendliness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5, 830-838.
- Aron, A., Aron, E. N., & Paris, M. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 6,

1102-1112.

- Baumeister, R. F., & Wotman, S. R. (1992). *Breaking hearts: The two sides of unrequited love*. New York and London: A Division of Guildford Publications, Inc.
- Baumeister, R. F., & Wotman, S. R. (1993). Unrequited love: On heartbreak, anger, guilt, scriptlessness, and humiliation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 3, 377-387.
- Beth, L. (1993). The lessons of love. *Psychology Today*, *26*, 2, 30-39.
- Brand, N. (1980). *The psychology of romantic love*. LA: J. P. Tracher, Inc.
- Brehm, S. S. (1992). *Intimate relationships*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Cho, W. C., & Cross, S. (1995). Taiwanese love styles and their association with self-esteem and relationship quality. *Genetic, Social, and General Psychology Monography*, *121*(3), 283-309.
- Dion, K. L., & Dion, K. K. (1973). Correlates of romantic love. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *4*, 51-56.
- Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of love*. New Haven: Yale University Press.
- Hendrick, S., & Hendrick, C. (1993). Lovers as friends. *Journal of Social and Personal Relationships*, *10*, 459-466.
- Levinger, G., & Snoek, J. D. (1972). *Attraction in relationships: A new look at interpersonal attraction*. NY: General Learning Press.
- Marson, P. J., Hecht, M. L., & Roberts, T. (1987). 'True love ways': The subjective experience and communication of romantic love. *Journal of Social and Personal Relationships*, *4*, 387-407.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychology Review*, *93*, 119-135.
- Surra, C. A., & Bohman, T. (1991). The development of close relationships: A cognitive perspective. In G. J. O. Fletcher & F. D. Fincham (Eds.), *Cognition and close relationships* (pp. 281-305). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Weiss, R. S. (1988). Loss and Recovery. *Journal of Social Issues*, *44*, 3, 37-52.

## 附錄：紮根理論（開放譯碼）分析單戀過程簡要說明與舉例

(一)詳讀每一份訪談逐字稿，將重要字句劃記，並加以編號。以下將就受訪者 C 之訪談稿為例，說明本研究開放編碼之方法與程序。將訪談原始逐字稿畫出重要句並加以編號的結果如下所示，其中，「C2-03」之「C2」意指受訪者 C 之第二次訪談，「03」則表示在本次訪談對話中，受訪者 C 所說的第三段話。

(二)將資料予以概念化，如下表。

編號	原始逐字稿	概念	較高之核心概念
C2-03-01	第一個是覺得自己很愚蠢，	自己很蠢	互動後想法
C2-03-02	就那種一早上滿懷著期待，然後希望可以見到他，然後就覺得連見都沒見面	滿懷期待想見面卻見不到面	互動後想法—因果關係
C2-03-03	他那天感覺他也不是那種讓我覺得說他很希望我去那種，對啊很高興那種，就算沒見面，至少他要讓我覺得：ㄟ我去，他覺得蠻高興的這樣子	感覺他不希望我去，認為至少他要覺得高興	互動後想法
C2-03-04	就覺得自己很愚蠢	自己很蠢	互動後想法
C2-03-05	我不應該那天有做過這種事情，	自己不應做這種事	互動後想法
C2-03-06	我覺得那應該是我們自己的事情，我也希望不要讓其他同學知道	希望不要讓同學知道	互動後想法—期待
C2-03-07	那情人節是，我記得那時候，因為其實他應該有點知道了，	他應該知道我喜歡他	兩人關係—想法
C2-03-08	他也是像朋友那樣子照顧我啊，然後有時後會問我為什麼不開心	他像朋友一樣照顧我	被單戀者行爲
C2-03-09	有時候心情蠻會受他影響的	心情受他影響	單戀者互動後情緒
C2-03-10	他在跟我們班女孩子都不錯啊！	他跟其他女生不錯	被單戀者行爲 (第三者)
C2-03-11	就有時候就會嫉妒啊！(笑)對啊！然後就會吃醋啊！就看不過去啊！然後然後心情就不會說很好啊！	嫉妒、吃醋、看不過去、心情不好	單戀情緒—第三者
C2-03-12	如果他那一天突然特地ㄟ從你旁邊走過去啊！或碰你一下，就會覺得心情很開心，	他特別跟我接觸 開心—他特別跟我接觸	被單戀者行爲 單戀互動後情緒
C2-03-13	然後就是時常隨著，就是看他今天有沒有跟你跟你就是有沒有講講話或是怎樣吧	心情隨著當天有無接觸起伏	單戀互動後情緒

C2-03-14	有時候他在問的時候其實我都沒有很明講，因為我覺得就是很沒有明講都是因為你，都是因為因為你害我，讓我這樣子，對啊我我很在意你跟其他女孩子在一起	沒有明講—因為你，我很在意你跟其他女生 我很在意你跟其他女生	互動後行爲—沒有明講—因果關係 單戀者想法—第三者
C2-03-15	他會蠻關心我的課業、我的心情	他關心我的課業、心情	被單戀者行爲
C2-03-16	可是我沒有什麼、我覺得我自己沒有什麼立場可以跟他講這些，我又不是他的什麼女朋友，如果是女朋友，我就可以跟他講啊，可是又不是女朋友，只是一個普、在他覺得是一個普通朋友而已	沒有立場講明—我只是他的普通朋友，不是女朋友	互動後想法
		他覺得我是普通朋友	兩人關係—想法
C2-03-17	那時候情人節，其實他應該有也他知道，只是大家我們大家都是逃避吧	他應該知道—我喜歡他	兩人關係—想法
		兩人都在逃避	兩人關係—想法
C2-03-18	私底下我們就可以感覺很要好，可是真的在平常上課的時候就其實看不太出來，我也不敢跟他怎樣。	私底下感情好，上課時我不敢跟他怎樣	互動行爲

(三)範疇化與命名。在此步驟中嘗試將所定義出單戀現象中的諸多細小單元中，看似有關的概念加以聚攏，研究者發現單戀所指涉的現象主要有單戀者認知、情緒、行爲（行動策略）三個大的範疇，這三個範疇下包含有不同的副範疇、性質與面向。此外，研究者並不侷限於此三者，盡可能從逐字稿中挑出各式各樣的概念，如：吸引、被單戀者的回應、表白行爲、單戀調適、影響等等，以增加開放性譯碼的種類。研究者並提醒自己注意：此階段所提出的關係只是暫時性的，待進行下列譯碼時，仍有可能被修正。下表仍以 C2-03 為例，說明「範疇化」過程。第一欄、第二欄與第三欄為編號、概念與較高之核心概念，研究者一則將範疇內的概念再加以聚攏形成副範疇（第四欄），另外也把相似的概念歸類在一起，成為數個範疇（第五欄）。

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄	第五欄
編號	概念	較高之核心概念	副範疇	範疇
C2-03-01	自己很蠢	互動後想法	自我評價	獨自喜歡階段之認知
C2-03-02	滿懷期待想見面卻見不到面	互動後想法—原因		

C2-03-04	自己很蠢	互動後想法		
C2-03-05	自己不應做這種事	互動後想法		
C2-03-03	他不希望我去，至少他要覺得高興	互動後想法	期待對方有所為	
C2-03-06	希望不要讓同學知道	互動後想法—期待	保密	
C2-03-16	沒有立場講明—我只是他的普通朋友，不是女朋友	互動後想法	自我分析	
C2-03-17	兩人都在逃避	兩人關係—想法	評估關係程度或可能性	
C2-03-07	他應該知道我喜歡他	兩人關係—想法		
C2-03-16	他覺得我是普通朋友	兩人關係—想法		
C2-03-17	他應該知道—我喜歡他	兩人關係—想法		
C2-03-12	開心--他特別跟我接觸	單戀互動後情緒	互動後情緒	獨自喜歡階段之情緒
C2-03-13	心情隨著當天有無接觸起伏	單戀互動後情緒		
C2-03-09	心情受他影響	單戀者互動後情緒		
C2-03-11	嫉妒、吃醋、看不過去、心情不好	單戀情緒—第三者	面對第三者情緒	
C2-03-14	沒有明講—因為你、我很在意你跟其他女生	互動後行為—沒有明講	互動式接觸行為	獨自喜歡階段之行為
C2-03-18	私底下感情好，上課時我不敢跟他怎樣	互動行為		
C2-03-10	他跟其他女生不錯	被單戀者行為（第三者）	被單戀者行為	獨自喜歡階段之被單戀者行為
C2-03-08	他像朋友一樣照顧我	被單戀者行為		
C2-03-12	他特別跟我接觸	被單戀者行為		
C2-03-15	他關心我的課業、心情	被單戀者行為		

(四)資料的聚集。研究者先以三位受訪者的資料內容為主，將所有概念中相似之概念加以聚攏，形成副範疇或範疇，接著，將副範疇聚攏為範疇，或由此範疇中所有概念間發掘出各項副範疇。另外，也統合第四位與第五位受訪者之訪談資料，以增進資料飽足性，並不斷開發新範疇，副範疇與範疇的形成之相對性，下文在主軸譯碼部分會再加以說明討論。以下就以單戀者「獨自喜歡階段之情緒」範疇說明概念化、範疇、副範疇之形成過程，由第五欄的概念化資料可以聚攏歸

類出第四欄之第三層副範疇，第三層副範疇中之概念還可以再加以歸納為第二層副範疇。

第一欄	第二欄	第三欄	第四欄	第五欄
範疇	第一層副範疇	第二層副範疇	第三層副範疇	概念化
單戀者獨自喜歡階段	貳、單戀者獨自喜歡階段之情緒內涵	一、接觸前情緒	(一)正向情緒	期待、滿懷希望、情不自禁
			(二)負向情緒	害怕、猶豫、緊張
		二、接觸後情緒	(一)正向情緒	1.訝異
				2.開心愉快
				3.幸福甜蜜
		(二)負向情緒	4.安慰感動(體貼、被照顧)	
			為難、被拒、生氣、不滿、失望、自責、落寞、可惜	
		(三)疑惑	困難、困惑、矛盾、難以拿捏、不知如何回應	
		三、面對不確定關係情緒	(一)相思	/
			(二)煩亂	
			(三)衝動	
			(四)鬱卒、敏感	
			(五)瘋狂	
		四、情緒轉換	(一)引發正向情緒	/
(二)引發負向情緒				



# A Research on the Unrequited Love

Wen-Chun Cho

National Kaohsiung Normal University

Yun-Hsin Lin

Taipei Municipal Da-Chi Senior High School

## Abstract

The purpose of this study is to explore the psychological experiences of the would-be lovers, including (1) the characteristics of the would-be lovers' cognition, emotion, and behavior in the process of unrequited love; (2) how the unrequited love occurs; and (3) how the unrequited love experience ends and the coping strategies used by the would-be lovers.

The researchers interviewed five subjects and analyzed the interview transcripts based on the principles of ground theory. Four stages were derived from the would-be lovers' experience, in which the subjects would repeatedly go through between "loving alone" and "whether or not to confess" stages. The would-be lovers were primarily attracted to the rejecters' personal characteristics. Three factors contributed to the occurrence of unrequited love; they are propinquity, the rejecter's kind and considerate behavior towards the would-be lovers, and the would-be lovers' attribution and interpretation. The would-be lovers demonstrated different cognition, emotion, and behavior through the four stages. Whereas personal imagination and interpretation characterized the would-be lovers' cognition across the process of unrequited love, the rejecters' behavior would determine the would-be lovers' emotion, and the behavior indicated surface contact in courtship and lacked continuous interaction with the rejecters. Finally, the would-be lovers tended to use shifting attention, self-encouragement, getting support to adjust the heart-broken end.

The researchers raised several suggestions for counseling the would-be lovers and discussed the limitations of the study.

**Keywords:** unrequited love, heterosexual love, loss of love, ground theory