



32種 LOVE TEST

評估親密關係的最佳工具書

了解你的愛情忠誠度、承諾信用度、情變免疫力、挑逗爆發力及偷心成功率的EQ、IQ、SQ、CQ & MQ。

Virginia Rutter, M.A.

Pepper Schwartz, PH.D. 合著

史寧玉 譯



32^種 LOVE TEST

評估親密關係的最佳工具書

Virginia Rutter, M.A., and Pepper Schwartz, Ph.D. 著 史寧玉 譯

32種 Love Test / Virginia Rutter, Pepper

Schwartz作；史寧玉譯。--初版。--臺北

市：方智，1999 [民88]。

面；公分。--(自我開拓；76)

譯自：The love test

ISBN 957-679-651-2 (平裝)

1. 心理測驗 2. 戀愛

179

88008277

ISBN 957-679-651-2

版權所有・翻印必究

● 方智出版社
FINE PRESS

◎自我開拓 76

●定價 180 元

32種 Love Test

作者／Virginia Rutter, M. A.

Pepper Schwartz, Ph. D.

譯者／史寧玉

發行人／曹又方

出版者／方智出版股份有限公司

地址／台北市南京東路四段50號6F之1

電話／二五七九六六〇〇(代表號)

傳真／二五七九〇三三八・二五七七三三二〇

郵撥帳號／一三六三三〇八一 方智出版股份有限公司

登記證／行政院新聞局局版台業字第四三六一號

責任編輯／沈素娟

美術編輯／王祥樺・劉鳳鸞

原書名／THE LOVE TEST

原出版者／Penguin Putnam Inc.

版權代理／大蘋果股份有限公司

法律顧問／詹文凱律師

印刷／祥泰印刷廠

一九九九年八月 初版

Copyright (c) 1999 by Fine Press.

Original English language edition Copyright © 1998 by Virginia

Rutter

and Pepper Schwartz, Ph. D.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Perigee Books, a member of Penguin Putnam Inc.



前言

從事研習性與親密關係多年，發現其中的迷人之處，就在於它的每個論題都是如此的私密而息息相關。這本書將幫助你藉由測驗、問券和心理學家、社會學家、治療學家及關係專家們所列舉出來的議題項目，思索你與他之間的親密關係和愛情生活。縱使在兩人的親密關係中，有許多是與一般人際關係十分接近的，但在發展兩人世界和屬於彼此空間的規則與經歷裡，親密關係仍傾向不同於一般關係的私密與獨特。即使目前未擁有親密關係的個人，仍舊會思索著他們的希望與夢想，估量它們能在真實生活中達成多少。

這種潛藏的熱情是非常可貴的，甚至有助於引發熱情並豐足我們的愛。我們對愛情的渴望是如此的深刻、私密而個人，這使得我們在做為一個愛人時，難以客觀地認清自己。我們可以敏銳



32種 LOVE TEST

地診斷出朋友關係中的問題或者將問題單一化。但這兩者是無法相提並論的。我們太靠近愛的標的，有時反而模糊了視線。縱使是最有自覺的人一旦陷入愛中，或者親密關係遭遇麻煩時，也一樣會有盲點。但事實是，無論你擁有多好的人際關係，伴侶關係都能為你帶來有利的新觀點。身處問題關係中的兩人，通常需要利用新方法去了解問題產生的根源。甚至知道更多有關當我們自己成為一個情人或者別人的配偶時會是什麼樣子，是十分有趣而愉快的。

花些時間來了解自己吧，讓我們在選擇伴侶時更加有智慧。當我們獲取的資訊愈深入，就對我們的感受方式、思考和行為模式愈有助益，幫助我們與生命中的其他人更和諧相處。

然而，問題是你要如何才能學習到關於「親密關係」這麼個人且私密的事情呢？本書的測驗就是專為給你一個更珍貴的愛情前景而設計的。書中集合了心理學家、社會學家、治療學家及其他社會科學者們鑽研多年的專業結果，所創造出



來的問題清單，讓你了解每種可想像關係的樣貌。

治療學家及顧問們利用這些測驗來幫助他們釐清問題並了解有利點，讓他們在幫助改善情侶間關係時更加有利。研究者利用這些測驗建立知識，並促使社會學家提及親密關係。我們已經檢視了這些幫助我們學習親密關係的研究，及臨床實習工具，也找到了可以作為評估親密關係的最佳工具。

我們定義了32種模式及問券，藉以評估你的愛情生活。我們所選列的問題清單能讓你更加洞察如何去接受、改變或增加你的愛情生活。當一切平順時，把它當作預防問題的指南，而當你感覺親密關係疏遠時，就更需要它了。

你將會學到什麼？

除了能學習到與人之間相處的關係外，還能更加了解你自己。本書的每一個部分，都將帶領



32種 LOVE TEST

你在面對人際關係或親密關係時，藉由驚人的洞察力帶來獨特的貢獻。

第一部分：陷入愛河的評估測試，關係到你屬於哪一類型的情人，以及什麼樣的浪漫類型。例如：你對親密行為感到自在舒服嗎？你是什麼樣的情人呢？

第二部分：檢核你目前戀愛和處於親密的狀況，可提供你評估目前或之前戀愛關係的大致滿意程度。你對你的親密關係滿意嗎？

第三部分：將感情的關鍵鎖定在尊重、信任、忌妒、自我坦誠及溝通等議題上。當問題或衝突升起時，你是否關注並解決它？你的親密關係標準在哪裡？你的伴侶是否合乎這些標準？

第四部分：跟你的情人發生親密關係，這裡包含了6項測驗：性知識、態度、滿足度、溝通與風流韻事等。你和你的愛侶是否讓彼此知道自已的慾望？對這樣的方式滿意嗎？你能抗拒婚外情嗎？你知道情變的徵兆嗎？

第五部分：「公平分配」將列舉出從家務工



作、財務分配、家庭爭端到感情事件的公平承擔等問題。你們如何分配家務工作？你對這樣的安排是否滿意？你是否因為需要而順從著你的伴侶，卻苦於如此呢？

第六部分：親密關係的重大議題，針對一些致使你關係惡化的主要問題癥結，或你們關係是如何陷入麻煩處境等所舉出的問題。你知道你可以讓你的關係變得更好嗎？這本書所提出並解答的問題，對有興趣想要從人際關係中學得更多或讓關係變得更好的個人來說，會是非常有用的。

關於本書中的測驗

我們已經鑑定了社會科學中許多最經典的關於親密關係觀點的測驗。從你如何與他人發生浪漫關係，到關係結束後你的另一個選擇是什麼等都包括在內。因此，我們可用最有效的估量方式來鑑定你的親密關係和愛情生活。有些測驗的計分標準對個人來說是非常容易的，而有些的測驗則



特別適合於研究。針對這個部分，我們將這樣的研究用作對個人和情侶間意味深長，且可自行創造標準的工具指南。

當你仔細看這本書時將發現，當中的計分並不代表你們目前關係的好壞，它能提供給你的是書中沒有一種單項測驗或一整套測驗所能給你的資訊。計分的過程將提供你用一種新的方式去省思並測試你們之間的關係。作過這些測驗的朋友們說：或許會需要用到計算機，但計算的方法並不會太複雜。

本書的測驗是社交研究專家在他們鑽研兩性關係的領域裡經年累月的成果。我們一直努力將這些帶進你的真實生活中。

有幾個測驗是採不設限的回答方式，所以，你可以針對你們關係中的優勢與問題點，提出你自己獨特的定義，我們會就你目前的狀況提出彈性的計分組合。

有些人可能會想和自己的伴侶一塊測試，有些則會仔細考慮該如何作答，然後猜想他們的伴



前言

前言

侶會如何回答。還有一些人會想藉以了解一段已經結束的關係，或學著了解他們理想中的關係會是如何。

請把這本書當成是構築更好未來的工具書。它將幫助你以不同的方式想像一段親密關係目前的狀況。這些測驗將鑑定你們關係的強勢之處，而且很多人能正中目標的學習到對關係的積極評估方式。

然而某些情況下，這些測驗可以引領你思考並獲取更多的幫助。這些測驗實在不應被當作獲取心理學家專業幫助的替代品，或習取兩性知識的教科書。通常治療或輔導對情侶來說並不必要。他們可藉由本書中所提出的有效且客觀的看法及引導來幫助自己。本書不是你或你們關係專業診斷的替代品。這是一條讓你能洞察你與你的伴侶之間行為、態度及適合度的路徑。



非關標準設定，這是速配的問題！

有時人們會將作這些測驗的結果當作是測他們的親密關係是否合乎某些標準的方法。在愛情測試中，你將不會有成績出現。然而你應該注意的是心理學家、社會學家、治療學家及社會科學者所提出的共同主題：速配。研究報告強調：情侶關係中最重要的就是他們對彼此關係所抱持的態度與風格。也就是說，如果你們倆都對一個月一次的性行為感到滿意的話，那麼你們之間的共識就是重點。的確，有某幾種溝通總是具毀壞力的。有一些無限制的力量常在關係的處理上被誤用。當這些被放進你的愛情生活中時，平等滿意的安排就變得更寬廣多樣了。我們擁有許多不同的方法去體驗快樂的關係。性也是一樣，有著無限的多樣與變化。所以可以確信本書不是將同一模式套用在每個人身上，而是討論關於你和你伴侶所有的經歷是否適合於彼此。



目 錄

前言 001

1 我是哪一類型的情人？ 013

愛情態度評估測驗 015

最棒的性浪漫測驗 026

親密關係風險測驗 030

熱烈衝動的愛情測驗 033

戀愛與親密關係總體檢 037

2

戀愛與親密關係測驗 039

親密關係評估測驗 052

拉近你們關係測驗 056

婚姻滿意度測驗 061

愛與尊重測驗 066

目 錄

關鍵的感情話題 069

雙方的信任度測驗 071

忌妒的多面測驗 074

自我坦誠測驗 081

關係坦誠測驗 087

縮減關係標準的測驗 093

溝通模式測驗 105

與你的情人共享性愛 115

金賽學會最新性測驗 117

性態度測驗 126

性互動與滿意度測驗 131

性行為滿意度測驗 136

婚外情動機測驗 141

感情出軌測驗 147

目 錄

對等的愛情關係 151

家事公平性測驗 153

付出程度測驗 159

家庭財務分擔測驗 162

家庭關係和諧測驗 167

自我消沈測驗 173

性別角色測驗 180

親密關係的重大議題 187

預言測驗 189

婚姻變動要素測驗 195

誰握有選擇權測驗 204

衝突化解測驗 208

婚姻弱點測驗 217

我是哪一類型的情人？



這個部分你將了解到：

- 目前經歷的是哪一類型的愛？
- 在戀愛中，你是傳統型的還是以性為導向的？
- 在親密關係中的自在程度。
- 你們兩人的激情度。

