

# 對愛情失望，放棄愛情不是你的錯

王乾任 文字工作者

2009年，草食男一詞於日本橫空出世，迅速獲得關注，成為當年的流行語。

草食男泛指對戀愛不積極主動，就算和女生單獨過夜，蓋棉被也只會純聊天的無害男子。休假時，更喜歡待在家裡，喜歡生活雜貨，不喜歡男歡女愛，更像女生的閨密，擁有許多女性友人而不違和！

幾年之後，草食男進一步蛻變進化為佛系男。

如果說，草食男還是會談戀愛，只是不積極主動，對性愛淡薄，那麼佛系男就是斷絕一切念想，不想戀愛也沒有生理需求，宛若佛祖一般！

從1980年代中期的水晶族到2010年代中期的佛系男，日本社會僅花了30年的時間，就從熱烈追求物質欲望享樂的水晶族蛻變為無欲無求佛系男，究竟發生了什麼事情？

曾經對自由戀愛如此渴望積極，曾幾何時，卻不再愛了？

不再積極追求愛情，對慾望感到淡泊的現象是日本獨有，還是放眼世界，都在發生的新趨勢？

這些年碰到一些比我小十歲以上的年輕人，總會稍微聊一聊對方的感情狀況。不婚的比例越來越高，不是找不到對象，一直有對象只是雙方都不打算結婚的人，也有越來越多的趨勢。

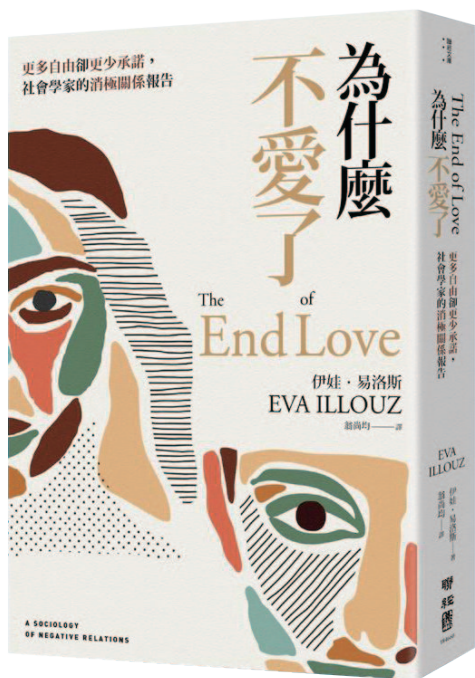
不盡然是經濟因素，甚至有一些人，個人條件很好，收入也不差，堪稱人生勝利組的也有，共同點則是，對於結婚成家生兒育女沒有那麼大的渴望。年紀輕輕就已經開始規畫一個人的老後的情況，也不時可見！

可見，人們不結婚不生小孩，未必都只是收入低物價高對未來沒盼望這些常見的經濟因素可以解釋，還有其他一些社會成因，也許社會學可以派得上用場！

## 自由戀愛並非自古以來就存在……

巴黎高等社會科學院的社會學教授伊娃·易洛斯在《為什麼不愛了？》(原文書名：The End of Love)，指出人類的情感生活正經歷重大轉變，「資本主義和現代文化改變了我們的情感與浪漫生活」。當代社會的私人親暱關係的崩解，不再只是個別人的心理狀況有問題需要處理，更多是社會生活型態的改變所造成，除非我們搞懂是什麼社會構造促成當今人類不再追求愛情？設法修正此一社會機制，否則，愛情的終結將是不可避免的結局。

愛情社會學認為，愛情，或者更精準地說，浪漫愛/自由戀愛乃是社會建構，而非自古以來就是如此。



英國社會學家安東尼紀登斯在《親密關係的轉變》一書中便指出，避孕科技的誕生與普及，讓性愛得以和結婚生育脫鉤，人類得以追求性愛自主，從而獲得選擇的自由。從結婚與生育的責任感解放，從宗教、家族、道德等過往決定婚姻的框架中解放，獲得純粹關係。

也就是說，約莫到了 1960 年代，開始擁有性愛自由的人類，才得以充分享受自由戀愛的美好，而不用擔心副作用的影響。

也約莫從那個時候開始，自由談戀愛才逐漸成為普世性的風潮（雖然嚴格來說，浪漫愛情約莫從十八世紀的浪漫主義萌芽後就出現了，但那個時代，浪漫愛還是王公貴族或富貴閒人才承擔

得起，離普通人還很遙遠）。

再加上消費主義的崛起，人們逐漸以在市場上挑選商品的購物心態，選擇戀愛對象。選擇的自由與愛情結合，從此改變了人類交友與擇偶的方式，不再是家父長的媒妁之言，不再是奉子成婚，而是愛一個人，想跟這個人白頭偕老，所以才戀愛與結婚。

這個人，必須是由我自己選擇，任何外力不能介入干擾我的判斷。

不過，做出判斷的個人，並非沒有參考的標準，人們以容貌、財富或社會地位，乃至生活風格、文化品味，性格特質等獲具體或抽象的條件，作為擇偶的考量標準。

坊間每年出版無數兩性關係作品，大多數都是圍繞著教人提升個人在婚姻市場上被選擇的條件或能力，乃至追求異性的方法為切入點。

我們深信，只要自己條件夠好，只要自己品味夠好，只要自己性格夠好……一定能夠在婚姻市場碰到適合自己的良人，找到能夠白頭到老的靈魂伴侶。

個人奪回情感選擇自主權一事，從愛情社會學的角度來看，是社會變革的結果，人類改變了配對、結婚的方式。

恩格斯在《私有制、家庭和國家的起源》一書中提到，過往的婚姻更多是兩個家族或人類群體間的利益交換，古代王公貴族、富商之間的聯姻或通婚，更多是為了確保家族勢力與財富的累積，無視個人意願，以家族的利益為首要考量。

所以，那些浪漫愛情故事幾乎都是建立在家庭

族不允許交往，因而產生的衝突與追求上。像是《羅密歐與茱麗葉》，最後並沒能獲得現在浪漫愛情戲劇的理想結果，有情人並沒有成為眷屬，反而天人永隔。

## 放棄愛情，是自主選擇愛情＋消費主義的非預期結果

然而，曾經是人類好不容易爭取來的自由戀愛一婚姻，用以彰顯個人自主權的象徵，堪稱現代社會最重要的自主選擇權的展現，卻在短短不到一百年的時間內，快速轉向另外一個極端，越來越多人選擇放棄自由戀愛與結婚。

易洛斯指出，那是終極自由選擇社會形態下的非預期結果。

先來試想一個狀況，當一個人不再能依靠自己的家世、財富，工作或社會地位來尋找對象，得看一個人的文化品味、性格特質來邂逅與自己契合之人時，找到理想伴侶的機率，會比過往由家族長輩決定，或是由社會條件決定來得高還是低？

如果從近年來的結婚率與離婚率來看，應該是更低了。

毫無社會壓力約束的自由戀愛，甚至不需要任何一方有錯（例如劈腿或外遇），只要自己不喜歡了、不愛、沒感覺了，就可以宣告結束，不管是否已經結婚或有了孩子，不管對方是否想要結束（從對方眼中消失不見，不告而別也是常有的事情）。

分手之後，多數人都有自信，未來可以再找到其他更好更適合的人！

Tinder 等數位交友媒體的崛起，更進一步深化了此一自由選擇、自由拋棄的機制。

在交友軟體上找對象，如果聊不去，不少人會選擇放棄，反正還可以再找，網路上多的是可以選擇的對象，何必孤戀一枝花／草。

因為選擇眾多，所以不滿意不喜歡不如意就放棄，成了新的行為模式。

然而，這樣的行為模式，並非只有利多，卻也隱藏著副作用。一來是讓人不願意委身經營一段關係，二來是身處隨時都可能因為不明原因被拋棄的不安全感。

雖然說，每個人都可以再投入交友軟體找尋新對象，然而，這種過度容易放棄與拋棄的選擇自由，卻會讓人隱約感到不安全感，也會對花時間經營親密關係感到不耐煩。

於是，自主選擇的弔詭出現了，選擇越多越容易越輕鬆，越不懂得珍惜呵護與經營，越容易感到焦慮不安與毛躁……，越自由，反而越難以掌握確定感。

你可能盡心盡力、付出一切，對方卻仍覺得你不夠好而選擇結束關係。

你甚至不知道你錯在哪裡？

只知道自己再一次從戀愛市場中敗退！

徹底變得難以掌握與捉摸的自由，反而成為一種壓力與焦慮的來源，你不知道下一個對象會用什麼理由跟你告別，你不知道對方為什麼說不愛就不愛了（說實話，對方也未必真的能夠給你

一個不愛的理由，不愛就是不愛了)！

正因為還可以再選的自由，讓人放棄的沒有負擔和壓力。正因為可以自由選擇，再沒有任何社會輿論的壓力或道德框架約束，結束一段感情的社會成本代價越來越低，門檻越來越低，也就沒什麼能夠阻止結束感情？

現代人雖然獲得了選擇的自由與自主權，卻沒搭配上相對應的責任感，反而和消費主義的購物法則結合，把擇偶當成選購商品，看喜歡就買，壞掉了或不喜歡了就丟掉！

易洛斯認為：「在性自由的支持下，異性戀關係已經取代了市場形式，亦即感情和性的供應面直接碰上感情和性的需求面。供需雙方都非常依賴消耗品、消費空間以及科技做為介導。像市場那樣被組織起來的性邂逅，都是以選擇以及不確定性的形式被體驗。由於個人可以在很少受到規範或禁令限制的情況下，親自商定他們聚合的條件，這種市場形式便普遍產生了認知以及情感的不確定性。」

當大家在一個開放的市場上相遇，他們彼此見面，講求效率，評估對象選擇的標準大多是市場經濟那一套，我們依然用各種資本型態評估對方，只是下決定的是我們自己，不再是其他人而已！

我們獲得的選擇自由，是由自己來選，不假借他人之手，並不代表由自己選擇的我們，沒有意識形態或個人偏好干擾。若從行為經濟學的角度來看，人總是不怎麼理性，帶有很多思考偏誤與盲點，做決策時，經常順服內在的偏誤而較少

能夠理智的判斷，碰到跟愛情有關的事情，更經常如此。

於是，當消費主義與自由選擇結合，成為人類的擇偶的主要方式時，最後可能萌生的結果就是，我們一再放任自己用自己的偏好來選擇對象，聽不進其他任何聲音的勸戒，最後一再被自由戀愛市場挫折，進而決定放棄愛情，不再尋找伴侶，不再渴望真愛了，不再戀愛了！

因為愛情到頭來總是讓人受傷，百分百契合的靈魂伴侶更像現代神話故事，並不存在。

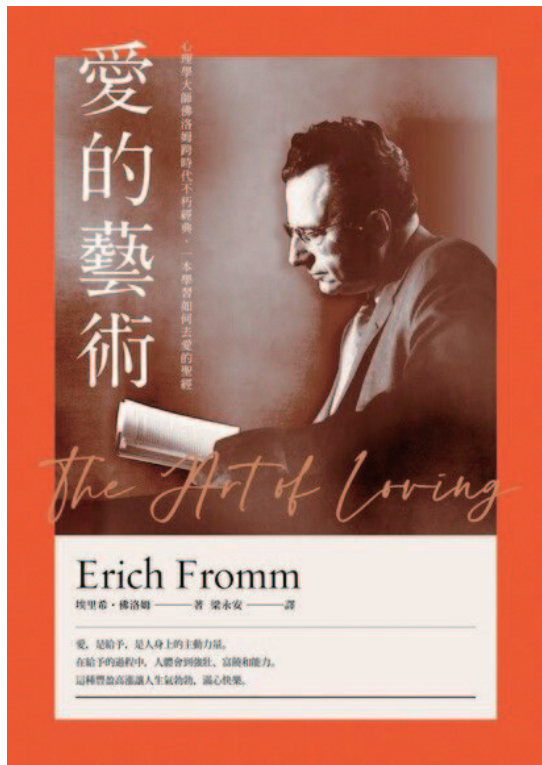
百分百契合的靈魂伴侶，的確是現代神話，認為愛情可以克服一切難關，有愛萬事足，《愛上浪漫》，戀愛成癮，也都是當代社會急需被解決的大問題！

面對諸多擇偶戀愛問題，越來越多人選擇放棄再找下一個，甚至選擇放棄愛情，而不選擇改變自己的原因，除了自我改變原本就不容易，從來只有少數人能夠做到，更重要的關鍵是，當代資本主義社會創造了一個能夠充分滿足個人情感需求的消費市場。

也就是說，找不到情人沒關係，到市場上找一個類情人就好！

## 雖然培養愛的能力比有無對象重要……

佛洛姆曾經在《愛的藝術》裡勸勉大家，實踐愛，覓得真愛的關鍵，是一個人有無「愛的能力」。沒有愛的能力的人，擁有再多的對象可以



挑選 / 愛，結局依然是註定好的。與其花時間找尋合適的愛的對象，不如好好鍛煉累積自己的愛的能力，讓自己成為可以愛的人！

佛洛姆立意良善，建議也正確，願意去做的話，肯定能找到適合自己攜手一生的人生伴侶。

不過，社會學的看法是，如果造成問題發生的社會機制不能改變，縱然有少數人可以透過自我鍛煉改善問題，總體來說，問題仍然會持續存在，甚至逐年惡化。因為發生問題的人多，意識到問題且知道要解決的人少，有能力克服解決的更少！

當社會系統性的生產有問題的原生家庭，原生家庭很難單靠個人層次的解決，得由社會制度面介入調整，才能防堵問題繼續的大量孳生。這是社會學的看法。

生活在消費資本主義社會的現代人，對外尋找溫柔慰藉比修練自我容易許多！

畢竟，我們生活在擁有看不完的戲劇、漫畫、書籍、展覽，參加不完各類精彩活動，吃不完的好吃餐廳，喝不完各類美酒，去不完旅遊景點的消費至上時代。只要夠有錢，什麼都能花錢到社會上購買，什麼服務都有人提供（暫且不談是否合法），當花錢就能把可能讓我們感到空虛寂寞冷的時間填滿時，愛情真的還有必要嗎？

紀登斯當年的研究也發現，那些浪漫愛情小說（台灣稱之為言情小說），大多是由那些現實生活中情感並不如意的人所消費。而今能夠用來修補現實生活愛情挫折的療癒系商品，遠勝過往！

不少人選擇婚姻，隱而不說的考慮之一，是為了熟年後的生活照護需求。如今，年老之後的生活，可靠的安養機構與專業照護，可能比不成材的子女或同樣垂垂老矣的另一半可靠，找對象如此艱難，每個人都如此龜毛又難以捉摸，感情說散就散，那麼，為什麼又一定要找個對象呢？還不如趁年輕好好工作賺錢，累積財富，達致財富自由，可能還比找個能夠白頭偕老的對象容易！

或許某種程度上，這也是為什麼現代人更加追求工作方面的進修與自我成長與，花在學習賺



錢與累積財富的心力，慢慢地超越了經營親密關係。

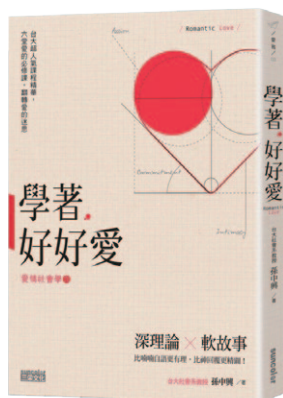
遺憾的是，雖然愛情社會學發現了當代婚姻與愛情的系統性成因的根源，社會制度層面的解決婚姻戀愛問題的方法，目前還不存在。深陷其中的人，或許仍然得求助於心理方面的專業。愛情問題在未來仍然會繼續讓無數人感到痛苦挫折，卻也會讓一些人昇華超越！只不過有一點是愛情社會學想要提醒大家的，那就是造成自己愛情挫折的，不是你不好，也不是對方的錯，更不是你們適合與否，而是更多隱藏在你我生活中影響你我生活決策的社會思潮與社會機制的干擾下的結果！

放下自我責難的罪惡感，認清社會機制的構造，放下戀愛至上論，阻擋消費主義選購邏輯入侵親密生活，了解自我的決策思維盲點，學習愛

的能力，找到和自己一樣願意委身經營自己所選擇的親密關係的伴侶，或許可以走出不斷受挫失敗的輪迴，修得愛情正果！

延伸閱讀

1. 凱蒂思·佳莉莉作；謝慈譯。《暈船診療室：解決現代人的數位愛情焦慮，辨識渣男，已讀不回是上好的測試劑！》（臺北市：大是文化有限公司，2022）。
2. 白鳥麻紀作；劉淳譯。《最強網路交友聊天術：這樣「寫」，沒有約不到的人》（臺北市：三采文化，2018）。
3. 伊娃·易洛著；黃宛瑜譯。《為什麼愛讓人受傷？：迷惘、煎熬、躁鬱、厭世……愛情的痛，社會學也懂！》（新北市：聯經，2019）。
4. 伊利莎白·貝克一思胥菴著；蘇峰山、魏書娥、陳雅馨譯。《愛情的正常性混亂》（新北市：立緒，2014）。
5. 齊格蒙·包曼著；何定照、高瑟濤譯。《液態之愛》（臺北市：周商，2007）。
6. 孫中興著。《學著，好好愛》（臺北市：三采文化，2016）。
7. 孫中興著。《學著，遇見愛》（臺北市：三采文化，2019）。
8. 伊娃·洛著；翁尚均譯。《為什麼不愛了：更多自由卻更少承諾的愛情，社會學家的消極關係報告》（新北市：聯經，2021）。
9. 埃里希·佛洛姆著；梁永安譯。《愛的藝術（史上最暢銷心理學不朽經典世紀新譯本）》（臺北市：木馬文化，2021）。





## 九歌 110 年 小說選

鍾文音 主編

九歌 / 11103/300 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝  
ISBN 9789864504169/863

年度小說必然能反映這個年度的風貌，但同時之間卻又不拘泥於只是一個年分，而是能將一年轉成永劫。本年度小說大半扣緊在隔離或內心囚禁或延伸的疾病與醫病關係。年度小說由童偉格的〈愛奧斯維辛〉獲得。（九歌）

語言／文學



## 女孩、女人、 其他人

：12 位非裔女性的掙扎、  
痛苦、歡笑、渴望與愛

柏娜汀·埃瓦里斯托 著；謝靜雯 譯

臺灣商務印書館 / 11010/528 面 / 21 公分 / 560 元 / 平裝  
ISBN 9789570533538/873

「我們決定無視獎項規則。」2019 年布克獎破例並列獲獎、首位非裔女性得主柏納汀·埃瓦里斯托，在本書中描述了 12 則平凡中見不凡的女性日常。遍布不同職業、身分、階級與性向的英國非裔女性，她們在童年故事中離散，在現實生活中力爭。看這些時而令人心碎卻又坦承歡笑的角色，補齊文學書寫上失落的一頁，也邁向尋回人生意義的旅程。（臺灣商務印書館）

語言／文學



## 福爾摩沙與 扶桑的邂逅

：日治時期台日文學與  
戲劇流變

吳佩珍 著

臺大出版中心 / 11103/288 面 / 21 公分 / 420 元 / 平裝  
ISBN 9789863505761/863

本書重新省視臺灣、日本乃至東亞區域之間「越境」的歷史、文學、戲劇現象，其中如何呈現移植、抵抗、消長、互補與易位的諸多面向。臺、日重層與流動的歷史、戲劇與文學現象，有時強化，也有時顛覆二地的「政治力學」關係，甚至在東亞區域遊走，尋求連帶，企圖游離於「帝國霸權」之外。福爾摩沙與日本在歷史、戲劇與文學領域的「邂逅」與拾遺，是本書希望能從被禁錮於強烈的政治意識形態樊籠中解放出來的一些斷片。唯有被解放，才能被看見。（臺大出版中心）

語言／文學



## 迷宮中的將軍

加布列·賈西亞·馬奎斯 著

皇冠 / 11101/320 面 / 21 公分 / 420 元 / 平裝  
ISBN 9789573338383/885

光輝歲月早已遠去，世界也與他背道而行。此刻的他迷失在一個夢裡，尋找一個不復存在的東西……本書是作者的第一部歷史小說，內容藉由一段幻影般的河流之旅，娓娓道出拉丁美洲英雄玻利瓦爾將軍波瀾壯闊的一生。有別於歷史的記載，作者筆下的玻利瓦爾憂鬱孤寂，卻是個擁有喜怒哀樂的凡人。而在馬格達萊納河的粼粼波光與時代巨輪的傾軋之中，更讓我們看見：玻利瓦爾的宿命，正是拉丁美洲歷史的縮影。（皇冠）

語言／文學



**找到你的藝術家靈魂**  
——啟動你創造性魔法的實用指南

麗莎·康頓 著；官妍廷 譯

典藏藝術家庭 / 11010 / 128 面 / 21 公分 / 400 元 / 平裝  
ISBN 9786267031032 / 901

創作靈魂就是藝術家的名片！正因為你獨一無二，所以要學會欣賞你自己的故事和經歷——你的創作就是只有你才能施展的魔法！本書採訪多位知名的藝術家和插畫家，不藏私分享創作者心法：  
• 理解擁有藝術觀點的意涵及其重要性  
• 確立並培養個人獨特視覺形象  
• 檢視你所受到的各種影響，並區別你的創讓你的風格觀點持續發展茁壯。綜觀藝術史，毫無疑問，要擁有這張獨一無二的名片，必得付出努力。（典藏藝術家庭）



**西廂記版畫藝術**  
：從蘇州版畫插圖到「西洋鏡」畫片

徐文琴 著

新銳文創 / 11012 / 290 面 / 26 公分 / 650 元 / 平裝  
ISBN 9789865540395 / 909

木刻版畫藝術在中國源遠流長，成就輝煌，以「西廂」為題材的作品不僅數量眾多、種類豐富，且精品如雲，成為被廣泛模仿的經典，同時啟發了其他藝術媒材的創作與生產。本書從西廂記繪畫開始，進入中國版畫、年畫、「西洋鏡」畫片世界，一窺明清蘇州的名士風流、印刷產業，上百幅彩色圖版見證明清以來東西貿易、文化交流下的藝術盛宴！（新銳文創）

藝術



**現在進行式**  
：臺灣藝術史的光影實錄

鄭政誠 主編；白適銘、李思賢、林育淳、邱函妮、姜麗華、陳曼華、盛鎧、曾少千、黃智陽、廖新田、蔡家丘、賴明珠、謝佳娟 著

秀威出版 / 11012 / 268 面 / 23 公分 / 490 元 / 平裝  
ISBN 9789863269977 / 909

白適銘、李思賢、林育淳、邱函妮、姜麗華、陳曼華、盛鎧、曾少千、黃智陽、廖新田、蔡家丘、賴明珠、謝佳娟等 13 位專家學者，從書畫、油畫、攝影三大領域的藝術創作，綜論臺灣藝術史自日治到戰後以迄當代，對於本土性與現代性的雙軌追求與多元樣貌。（秀威出版）

藝術

藝術



**藤森照信 建築偵探放浪記**  
：順風隨心的建築探訪

藤森照信 著；謝晴 譯

遠流 / 11101 / 496 面 / 21 公分 / 990 元 / 平裝  
ISBN 9789573293484 / 920

作者的建築探訪足跡遍及全世界，這是他首度推出建築偵探主題書，以建築偵探之眼、建築史家之心以及建築師之藝，挖掘出隱身在建築與人背後的諸多故事，也是與建築進行相撲角力勝負過程的全紀錄。他從各種線索推敲、追本溯源，將對建築的感覺化為具體語言，讓讀者透過文字與實地拍攝的照片，也能身歷其境般感受觀察現場的熱烈氣氛，加上豐富扎實的建築學養，相關人事時地物信手拈來皆為精采歷史與逸事。（遠流）

藝術