

對愛永恆的追求

評《可不可以，你也剛好喜歡我？》

東吳大學中國文學系研究生 | 姜守恩



可不可以，你也剛好喜歡我？

肆一／三采文化／201403／159頁／19公分／320元／平裝

ISBN 9789863420385／855

* 前言

綜觀古今，「愛情」永遠是最離不開人生的課題，我們因為愛而感到幸福，也因為愛而嘗到了痛苦，我們都在「愛情」當中學習，卻也在一次次的跌倒後持續努力，因為人是群體的生物，所以我們離不開情感的包圍，親情使我們擁有後盾、友情使我們坦然自己，愛情，則是我們追求的美麗永恆。

本書的作者肆一是許多知名網站的專欄作家，運用筆名讓自己的身分更加充滿神秘感，認為電影和音樂都充滿了人生感受和縮影，而在愛情裡面我們則是看到自己投射的想像，肆一對愛情有這樣的看法：「不覺得愛情是生命的唯一，但認為，有愛，生活會更有滋味。」所以他在2012年開始出版第一本書《想念，卻不想見的人》，運用淺白的文字，寫出一篇篇的小品文，並且獲得了廣大的迴響，成為金石堂、誠品、博客來等書店的冠軍榜首，並在之後推出《那些再與你無關的幸福》，渴望讓讀者透過文章內容，感受到自己是有人懂得，並且覺得不孤單，如今肆一又推出自己最新作品《可不可以，你也剛好喜歡我？》，透過本書讓讀者們再窺「愛」的意義。

* 本書簡介

本書一共有四章，茲將各章內容介紹如下：

第一章〈當你感覺不愛自己的時候〉，內容一開始透過一個男人的告白，告訴女生即使分手了，也要保留住自己，再透過16篇寫給閱讀者的信，用不到十行的文字，來正面稱讚並鼓勵每一個美麗漂亮的女生，因為當你感覺自己很糟的時候，你不會喜愛現在的自己，更不會引起別人的喜歡。

第二章〈當你覺得自己是一個人的時候〉，此篇章運用本書的標題「可不可以，你也剛好

喜歡我？」來為本章揭開序幕，一句卑微的請求，一個人的孤單映襯路上眾人的幸福，是不是顯得自己有些格格不入，但作者寫了 26 封給 Dear 的信，告訴正在徬徨沮喪的「一個人」，其實，你值得被愛，你將變得更好。

第三章〈當你感到無處可去的時候〉，用開門見山的方式說明了思念是如何纏繞人心，所以我們去逃避、我們陷入悲傷，但其實快樂並沒有遠離你，往前走才是最好的選擇，透過 13 封隨筆小信，作者提出許多建議，走出去，讓你離自己近一點。

第四章〈當你發現自己快要哭的時候〉，為本書的最後篇章，運用九則短信說明了堅持就能雨過天晴，而最根本的重點，乃在於自己要對自己好，愛，很好，但是有的時候，不愛，才是對自己最好的方式。

本書一共運用了 64 則短文，代表了一年裡的 52 週，作者希望當人們在覺得只有一個人，內心寂寞無助的時候，透過任何一頁的一點隻字片語，都能換化為一點力量，不同於以往都是一篇篇的小品文，這次只有在每章的一開始寫一篇小品文，其後運用十行的短信來敘述，如同寫給自己好朋友的信一般，每一天我們都能收到，每一天我們都有人陪，不免俗的小品文開頭是「一個男人告白」，可是寫給 Dear 的信，是最貼近你心的人，安慰並鼓勵到讀者，其實在這個世界上，最棒的無非是你自己。

* 本書優劣得失

作者從專欄發跡，想要透過文字幫助許多在愛中迷失的人，於是出了一系列的書籍，這本《可不可以，你也剛好喜歡我？》運用了非常短小的篇章，來鼓勵對於愛情失望、對自己沒自信的讀者，文字內容簡單易瞭，年齡層毫無限制，是為優點之一，封面採用魔鬼黏可重複打開內頁的設計，讓書本看起來不再只是書，而是一個收藏許多信的筆記本，這樣的設計出奇更增加購買率，因為容易攜帶、輕巧短小，所以成為本書的一大特點，雖然文字簡單容易閱讀，但相對的也是一項缺點，因為太過於平鋪直述，所以欠缺了文學性和美感，只能成為一本休閒小品，而無法有多的文學價值，這類型的書籍大多為女性所寫，用女性的角度去分析男性的心理，用女生的第六感去猜測男性的行為，這本書以男性的角度出發，開頭是「一個男人的告白」，不同於大多數的兩性文學，用男性的角度直接告訴女性讀者，身為一個男人，他的所做所想都代表甚麼，這也是本書的優點之一，和眾多人截然不同的角度，是這本書更吸引人的地方，此書更附上了作者親筆的插圖，讓閱讀時更添溫馨，雖然稱不上是曠世巨作，但是不失為一個閒暇時光的消遣，但在內容上面不見得百分之百準確，畢竟是用自己的觀點作敘論，只能說是建議和安慰，但每個人有不同的經歷和觀念，所以不見得人人都有被安慰到，於筆者而言認為內容稍嫌平凡，道理並非不能知道，所以認為乃是缺點之一，無法深刻獲得，但作為一本休閒讀物，算是十分方便簡明的。

* 衍生討論

整體而言，本書作者行文格式整齊，文筆淺白通俗，讓讀者能夠輕鬆閱讀，對於本書的中心思想，值得進一步的討論，茲分述如下：

一、最早說愛的人

奧地利心理學家佛洛伊德在二十世紀出版了愛情心理學^(注1)，不同於如今談情說愛的教學手冊，他透過科學的方式，分析了人們如何選擇未來的對象，在孩童時期我們會無條件依賴自己的父母，將之視為情感的慰藉和依歸，所以長大後我們可以看到，女孩容易愛上有錢有勢的老人家，年輕男人的初戀，是對一個成熟婦人的深情款款^(注2)，對比時下流行的「姐弟戀」、「老少配」等名詞，在還未被大眾普遍接受的以前，佛洛伊德就已經率先指出了這個事實，從科學的角度出發，說明了愛情中對象的選擇，也因為我們選擇了與自己年齡有差距的對象，所以在對未來的規劃、看待事物的方式就有所差異，所以在愛情中會摩擦會受傷。

二、為何需要愛

美國心理學家馬斯洛提出了舉世聞名的「需求層次理論」^(注3)，當人們滿足了最基本的生理需求，就會開始注意安全的需要，讓自己不受到疾病困擾，有一個安穩的環境，而再來就是「愛與隸屬」的層次，這是從個人到社會的轉變，我們開始學習與人交往，如果得不到滿足就會造成精神的失落，所以我們會努力去尋得別人的喜愛和認同，如果產生摩擦就會造成心理上的痛苦，因為最基本被滿足，所以我們需要獲得更多，於是我們需要「愛」。

三、愛的亂象多

隨著對愛情的追求，男女之間的交往日漸頻繁，因為得不到滿足而產生的精神失落，現代社會學家指出，情緒的來源就是因為環境事件的刺激、生理狀態的因素以及認知過程^(注4)，而產生許多情緒，如今社會情殺案件頻傳，發生在年輕男女間的糾葛越來越多，年齡層越來越下降，大多數人隨著本能而反應，缺少了與自我的協調，在認知中相信了自己的概念，而衝動犯下錯誤，「愛」原本是讓生活更加美好，卻因為情緒的不可遏止，而使愛變得支離破碎。

四、愛情成課題

民國 88 年世新大學開設「愛情心理學」通識課程，將戀愛成為一門課題，並且大方的拿出來給予學生們討論，甚至在 2012 年舉辦了「愛情鍛造營」，讓這個課題不只在課堂內討論，更走到戶外用遊戲來深入，這都是由於戀愛年齡年輕化，青少年沒有足夠的先備知識，也沒有可以指導他們的人，於是運用社會心理學，讓想要戀愛或正在戀愛中的男女，能夠透過課程來正視這件事情，減少許多因情感發生的社會案件，臺灣大學更成立了「愛情研究團隊」，由一群心理系的教授和研究生組成，其目的就是要透過科學的探討，來做最客觀的分析，「愛情」不再是躲躲藏藏的事情，乃是有書本理論可循、值得討論檢視自己的重大學問。

五、兩性書成主流

隨著「愛情」成為討論主流，坊間開始大量出現兩性文學的書籍，從最早 1900 年開始就陸續有兩性相關的書籍，許多知名作家如吳淡如（注 5）、吳若權也在當時推出他們的處女作（注 6），透過較為單一角度的敘述方式，為這個議題開啟序幕，但大多偏向婚姻為主，而後當 2007 年開始較為新穎的作家出現，運用不同的方式敘寫，開始分許多篇章，每一章節內又有許多小品文，透過作者對男生心理的揣度、自己和朋友的經歷判斷，為現代兩性文學的風格模式定型，藉由文字細膩的描繪出愛情的酸甜苦辣，透過與自己年紀相仿的作家，讀者感覺到心理的想法被認可，進而得到心靈的慰藉，也讓此類書籍越來越蓬勃，作者越來越多元化，有部落客、藝人、作詞者紛紛出書，挾帶著自有的超人氣，讓兩性書成為排行榜上的常勝軍。

* 結語

認知心理學家 Robert Sternberg（1988）提出愛情三元論，將愛情列入心理學，認為愛情經驗中有三種重要因素：承諾、親密與激情（注 7），對比我們感情生活，是否真的就是如此？透過社會心理學，我們更加理解自己先天的自然反應，而從古至今，「愛」就是我們離不開的元素，許多文人寫下了一章章動人的詩篇，「相思」更是不受距離限制而綿遠流長，文學家用筆記錄了情感的傳遞，閱讀者透過觀看而與自己心靈契合，不論哪一個世代，我們都在討論愛，不論哪一個時候，我們都在學習愛，除了用科學去檢視它，我們更透過不斷的社會化來適應它，本篇略為介紹了《可不可以，你也剛好喜歡我？》的內容及優缺點，並延伸說明二十世紀至今日，有關於愛的起源和變化，期盼透過這篇著作評點，能帶給大家更多不同層面的了解，也可以讓讀者在閒暇之餘，知道有甚麼樣的書可以參考，既省去比較挑選的時日，也能選擇到更貼近需要的書籍，對於喜愛看兩性勵志文學的讀者，可以細細品讀本書。

注釋

1. 佛洛伊德著，林克明譯，《性學三論愛情心理學》（臺北：志文，1976）。
2. 〈畸戀—男人的選擇對象之一異型〉，載於：佛洛伊德著，林克明譯，《性學三論愛情心理學》（臺北：志文，1976）。
3. Gerald Corey 著，修慧蘭、鄭玄藏、于振民、王淳弘譯，《諮商與心理治療理論與實務》（臺北：新加坡商聖智學習，2013）。
4. 林仁和著，《社會心理學：掌握現代生活的必修課程》（臺北：心理，2013），頁 189。
5. 吳淡如作，《認真玩個愛情遊戲》（臺北：方智，1994）。
6. 吳若權作，《愛來愛去》（臺北：方智，1997）。
7. Graham M. Vaughan, Michael A Hogg 著，張文哲、邱發忠、黃俊豪、洪光遠譯，《社會心理學導論》（臺北：學富文化，2014），頁 472。