學校名稱：國立台南高商
年　　級：一年級
班　　級：廣一乙
科　　別：廣告設計
名　　次： 甲等
作　　者：黃鈺婷
參賽標題：自尊與依戀的愛情心理學：為什麼我們總是愛上不該愛的人
書籍ISBN：978-986-259-0
中文書名：自尊與依戀的愛情心理學：為什麼我們總是愛上不該愛的人
原文書名：なぜか恋愛がうまくいかない人の心理学
書籍作者：加藤諦三
出版單位：世潮出版有限公司
出版年月：2019年8月2日
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
本書在感情問題中探討自尊對於愛情的影響，從不同角度去講述感情的不同層面，也用愛情心理學讓我們去了解，為什麼有些感情總是不圓滿，處理方式總讓雙方不滿。如何才能讓自己擁有一段開花結果的感情，問題其實出自於自身。

二、內容摘錄：
俗話說「情人眼裡出西施」。雖然他們看似喜歡對方，其實不過是從對方這面鏡子看到自己的內心。\_P.61

習慣了扭曲的感覺，也就是讓自己沉浸於負面情緒的人，如果失去扭曲感覺這項武器，就沒有自信能夠與人好好相處。\_P.86

為了避免自己受傷，黑色的烏鴉都可以說成是白的；明明說的是「再見」

，卻解釋成是「我愛你」。\_P.91

時間無法幫我們直接解決問題，時間教我們的是解決方法。但即使知道方法，還是要自己主動努力解決。\_P.108

三、我的觀點：
這本書中有提到很多不同的感情狀況，但主要針對自身問題作為探討，從初戀到婚姻，各個階段都有不同價值觀的感情問題。

在感情不成熟的人身上，我們總能發現他們總是在抱怨前任或某段感情中的不愉快，常常覺得都是對方有錯，在一段結束的感情中，帶走的只有怨恨和不滿。

書中有提到一段開花結果的感情需要的不一定是永恆的愛，而是能透過一段感情的結束，體會到人與人之間的差異，使雙方都得到成長，這段感情便算是開花結果了。我個人非常同意這樣的說法，或許在某些感情中太過衝動，或是過於盲目時我們看見的只是對方的表面，而非真正了解對方真實的樣子，分開後只有對憧憬破滅的憎恨，並沒有去領悟自身的衝動與愚蠢，造成雙方不滿。假如兩方都成長一些，各退一步仔細思考自身在感情中的問題，是不是會有助於下段感情的穩定呢?

在感情中不了解自己，只為了排解寂寞和孤獨，一時衝動而去談戀愛，剛開始的熱情也會隨著時間而慢慢淡去，到了感情只剩下厭倦時，雙方也只是以分手告終。只因為一時的慾望或好奇，這種形式的戀愛，本就不長久。書中以購買家具作為例子，我個人覺得非常有趣，文中提到去買沙發或椅子時，不先試坐就直接付錢。衝動決定之下，才後悔自己白白浪費錢。另一種情況是自己買了一張中意桌子後，才發現放不進去房間。

主要是要說明「買東西之前要思考現在想買的物品是否真的需要」，因為買家是「自己」。如果買到不適合自己的東西，就失去買的意義，不但浪費了時間、金錢和勞力，同時也增添了不好的回憶。就如同上述所說的，假如今天只是因為排解寂寞和孤單，或是滿足自己一方面的好奇和慾望，勉強自己談了一場戀愛，最終也只會得到一段不好的感情，同時也浪費了雙方的時間。

在現今社會，有很多因愛生恨產生的情殺事件，是怎麼發生的呢?

其實有部份也是因為衝動造成的，書中所提的是「愚蠢之愛」，美國心理學家羅伯特˙史坦伯格所寫的論文中提到愛情中具備了「熱情、親密感和互動」三個要素。如果只有熱情則稱之為「愚蠢之愛」，在這之中會存在幾個問題，最顯而易見的是把對方過度理想化。隨著時間推移，一方熱情先冷卻了，而另一方卻糾纏著對方。互相消耗一段時間後，熱情未消退的一方，情感也可能由愛轉恨，最後導致情殺事件的發生。

簡單來說，感情的形式有多種，書中講述的包括很多不同性格的人對於愛情的障礙，但最終問題討論還是要回到自身，在要進入一段感情之前，要考慮的層面也很多，最重要的是自己是否夠了解自己，能準備好去迎接感情。或是在一段感情中失敗，是否是自身的問題，或雙方本身的差異。不要因為感情的失敗，而憤恨或悲傷，我們需要的是在感情裡了解不同的自己和別人，使自己成長，讓自己最終能得到屬於自己的開花結果。

四、討論議題：
現今的社會離婚原因會是甚麼?