愛情的過程：結束

**【本著作除另有註明外，採取**[**創用**](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/tw/)**[CC](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/tw/)**[**「姓名標示－非商業性－相同方式分享」臺灣3.0**](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/tw/)**[版](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/tw/)授權釋出】**



※因版權緣故，此開放式課程講義經過頁碼重新編碼及內容刪減，

與上課影片所講述的頁碼和內容不盡相同，懇請了解。

結束的開始

結束是個過程

結束是戀情回顧和前瞻的混合和混亂

誰說了算？

關係結束的形式

情侶分手

夫妻離婚

外遇分手

一方死亡

關係結束的相關因素

影響關係結束的三類相關因素（Vangelisti, 2006a:354-358)

個別因素

年齡：

青少年時期結婚的人比較容易有不穩定的關係

廿幾歲的人離婚率會比前項低，但是之後離婚率又會比較高

伴侶之間的年齡差距過大也比較容易導致關係不穩定

種族或族群：

非裔美人比美國白人的離婚率高

低收入的人、低職業地位的人、低教育程度的人，以及丈夫失業的人比較容易離婚

宗教參與低的人也容易離婚

父母親離婚的人也比父母沒離婚的人容易離婚，再婚率也比初婚率高

婚前生子的人比較容易離婚

婚後生子的人比較不容易離婚，特別是小孩是男孩時更不容易離婚

情緒性(neuroticism)人格因素 (體驗到負面情感的傾向) 高的人容易關係結束

親和性(agreeableness)低而且積極性(extraversion)高的人，容易婚姻破裂

二元體(dyadic)因素：

兩人態度相近的比較容易成為朋友或是情侶

兩人態度相近的情侶關係比較不容易破裂

對兩人關係滿意的情侶比較容易展現正面的情感，對關係不滿意的情侶則比較會展現負面的情感

負面行為比較容易成為偵測關係滿意度的指標：負面情緒的表達可以預測婚姻滿意度隨著時間的流逝而減弱

不滿意的伴侶展現比較多負面行為

面對衝突時，婚姻不滿意度和離婚是高度相關的

妻子比丈夫更經常展現要求(demanding)行為，丈夫則比妻子更常展現退縮(withdraw)行為

丈夫比妻子更不滿意婚姻時，婚姻比較容易破裂

網絡因素：

親朋好友對於情感關係的贊同會降低伴侶關係破裂的可能性、不贊同則容易導致破裂

伴侶兩人網絡成員的重疊程度越高，關係越穩定；網絡重疊程度減弱，關係穩定性也跟著減弱

「羅密歐和茱麗葉效應」對於男女朋友和夫妻的影響是不同的

家人對伴侶的不贊同，再加上朋友的不贊同，才會導致關係的不穩定 [](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

分手考量

VanderDrift, Agnew & Wilson (2009:1220-1232)研究承諾(commitment)、分手考量(dissolution consideration)和分手行為(leaving behavior)之間的關係

承諾(commitment)因素的量表項目

1 我承諾要維繫我和伴侶的關係 (I am committed to maintaining my relationship with my partner)

2 我希望我們的關係長長久久 (I want our relationship to last a very long time)

3 我想要處在這樣的關係中 (I intend to stay in this relationship)

4 我想要我的關係有更長遠的未來(例如：我可以想像和我的伴侶能從現在開始到幾年後都還在一起) (I am oriented toward the long-term future of my relationship (for example, I imagine being with my partner several years from now))

5 我感到很涉入我們的關係—和我的伴侶有非常強的連結 (I feel very attached to our relationship-very strongly linked to my partner)

分手考量(dissolution consideration)因素的量表

1. 我曾經考慮過中止我們的浪漫關係 (I have been thinking about ending our romantic relationship)
2. 我越來越想到我應該和我的伴侶分手 (More and more it comes to my mind that I should break up with my partner)
3. 我發現我自己希望我的伴侶和我當初沒有發生浪漫關係 (I find myself wishing that my partner and I weren’t romantically involved)
4. 我幾乎要告訴我的伴侶我要中止我們的浪漫關係 (I have been close to telling my partner that I want to end our romantic relationship)
5. 我告訴過我伴侶之外的人我可能會中止我和她／他的關係 (I have told people other than my partner that I might end my relationship with him/her)

研究發現

1. 承諾和分手考量在概念上以及經驗上是獨立的
2. 分手考量介於承諾和分手行為之間
3. 分手考量和採取當下行動的關係密切
4. 僅僅只有承諾的因素不能解釋分手行為，要加入分手考量才恰當[](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

相關的理論

衝突理論

角色理論

角色緊張 (role strain)

角色衝突 (role conflict)

基本歸因 (attribution) 理論

環境因素

人為因素

負面歸因大過正面歸因

互動(溝通)不良

分手的原因

基本原因 (Sternberg, 1998: 159)

追求時的熱情浪漫感覺消退

親密感和彼此包容的情況減少[](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

角色的增加

由一個秘密開始

Diane Vaughan的研究結論

一方先行察覺雙方關係有問題[](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

共創一個結束的劇本

了斷一場愛情

重新建立自尊和獨立感

Anne L. Weber (1998: 276-297)所整理的分手過程：

1. 親密：成本效益分析 (Intimacy: A Cost-Benefit Analysis)

Jones和Burdette (1994)指出親密關係的兩大風險；

被拒 (rejection)

被背叛 (betrayal)

* 1. 歸屬的需要 (The Need to Belong)

對心愛的人自我揭露 (self-disclosure)事關係發展的關鍵

1. 分手的面向和階段：(Phases and Stages of Breakup)

Weiss (1975) 對於離婚的研究

* 1. 執著於回顧 (Obsessive Review)
  2. 孤寂 (Loneliness)
  3. 依附的持續 (The Persistence of Attachment)

1. 一百零三件外遇的終結 (The End of 103 Affairs)

Hill, Rubin & Peplau(1976)的婚前分手的研究

* 1. 分手的預測因素 (Predictors of Breakups)

年齡、最高學歷、SAT數學和口語成績、外表吸引力的差異和分手相關

同居和性關係的有無則和分手沒有相關

* 1. 分手過程 (The Breakup Process)

和學年的變化有關

女性比男性較容易提出分手

* 1. 影響 (Impact)

女性比男性會比較不情緒化，也比較不黏人，對未來的看法也比較務實

* 1. 分手的兩方面 (The Two Sides of a Breakup)

1. Duck的拓樸學模型 (Duck’s Topographical Model)

四種潛在的分手模型：

1) 先前的問題 (pre-existing doom)

2) 機械故障 (mechanical failure)

3) 過程流失 (process lost)

4) 猝死 (sudden death)

* 1. 分手的面向 (Phases of Dissolution)

Duck (1982) 將分手分成四個面向 (phase)

* + - 1. 內心面向 (the intrapsychic phase)
      2. 兩人面向 (the dyadic phase)
      3. 社會面向 (the social phase)
      4. 墳墓裝點面向 (the grave-dressing phase)

1. 經歷悲傷 (Experiencing Grief)
2. 悲傷的任務 (The Task of Grief)

Leick & Davidson-Nielsen (1991)指出下面幾項任務：

* 1. 當事人要確認失落的事實
  2. 當事人要適當釋放悲傷情緒
  3. 被分手的一方不僅要拾起碎片並且發展保留面子的說辭，而且還要發展新的技巧以面對眼前的新生活
  4. 放棄重歸舊好和阻礙現實的幻想，將新的情緒能量投入新的互動和關係中

1. 溝通和分手 (Communicating and Disengagement)
   1. 分手的軌跡 (Trajectories of Disengagement)
   2. 分手劇本 (Separation Scripts)
2. 跟我說 (“Tell Me Something”)
   1. 不告而別 (Left Hanging)
   2. 意義的需求 (The Need for Meaning)
   3. 終結的需求 (The Need for Closure)
3. 了解和控制 (Comprehension and Control)

1) 對抗 (confrontation) [](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

Kübler-Ross(1979:目錄)瀕死五階段的借用

1. 否認(denial)
2. 生氣(angry)
3. 討價還價(bargain)
4. 沮喪(depression)
5. 接受(acceptance) [](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

原因還是藉口

誠實或欺騙

自己真實的感受

對方的承受程度

分手是一人提出，卻是兩人的決定

外力介入—第三者

有吸引力的他者(attractive alternatives)的介入是導致關係破裂的重要因素之一

分手過程

Vangelisti (2006a: 359)將幾位學者對分手過程的說法整理如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Knapp (1978) | Duck (1982) | Baxter (1984) | Lee (1984) |
|  |  |  |  |
| 分化  Differentiating | 內心的  Intrapsychic | 關係問題的出現  Onset of relationship problem | 發現  Discovery |
| 限制  Circumscribing | 二元體的  Dyadic | 決定要離開關係  The decision to exit the relationship | 曝光  Exposure |
| 僵持  Stagnating | 社會的  Social | 啟動片面終結行動  Initiating unilateral dissolution actions | 妥協  Negotiation |
| 閃避  Avoiding | 妝點墳墓  Grave-dressing | 分手的初步反應  The initial reaction of the broken-up-with party | 解決  Resolution |
| 終結  Terminating |  | 兩難和修補劇情  Ambivalence and repair scenarios | 轉化  Transformation |
|  |  | 啟動雙邊終結行動  Initiating bilateral dissolution action |  |
|  |  | 兩難和修補劇情  Ambivalence and repair scenarios |  |

[](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

Duck的模型後來又增加一個部分：

「復活過程」(resurrection process)—這是在一段關係終止之後，一個人重新開展未來生活的後續部分(Rollie & Duck, 2006: 236) [](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

Vangelisti (2006a:353-374)認為以上四位的過程都可涵括在下面五種過程中：

1. 確認問題 (recognition of problems)
2. 伴侶討論問題 (partners discuss problems)
3. 轉向社會網絡 (turn to social network)
4. 決定終止關係 (decision to terminate the relationship)
5. 康復和修補 (recovery and repair) [](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

Kayser & Rao (2006:201-221)提出「婚姻無情(marital disaffection)的過程」

1. 失望的開始(beginning Disappointments)
2. 憤怒和傷害升高(escalating anger and hurt)
3. 到達冷漠和不在乎(reaching apathy and indifference) [](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

分手方式

面對面告知

電話告知

電子郵件告知

簡訊告知

臉書分手通知 (Gershon, 2010)

尊重

害怕沒完沒了

「踹共」：說清楚、講明白

接受

不接受

不了了之

共同決定或是片面決定

平等對待、共同奮鬥

分手策略

根據Vangelisti (2006a)的整理

Cody (1982)的研究結果

分手策略可以歸納為下面五項：

1. 正面語氣(positive tone)

道歉、表示遺憾、盡量不要傷及對方

1. 負面身分處理(negative identity management)

說明和別人約會比較重要、說明兩人分開對兩人都好

1. 說法(justification)

表達不滿、解釋分手原因

1. 行為降溫(behavior de-escalation)

避免見面、不打電話、不回電

1. 降溫(de-escalation)

告訴對方要放下，或冷靜一段時間，或是將來也許還會在一起

Cody和Banks等人不同研究都發現：用情越深的人或是網絡重疊越多的人，越可能使用「說法」、「降溫」或是「正面語氣」[](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

Baxter (1982:223-241)的研究發現有35種分手策略，其中可以歸納出四種因

素：

1. 退縮／迴避(withdraw/avoidance)

努力避免面對關係終結

1. 操弄策略(manipulative strategies)

有意操弄讓對方來終結關係

1. 正面語氣策略(positive-tone strategies)

關心對方情緒反應

1. 公開對質(踹共)策略(open-confrontation strategies)

直接面對關係終結問題[](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

以上四項可以分成兩個向度：直接或間接；自我取向或他人取向

分手與否的四個考量LOVE

L: Loyalty

O:Overlook

V:Voice

E:Exit

改編自Hirschmann 和Rusbult et al (1982:1230-1242)

以說不說出問題以及去留的決定兩個向度來分

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 問  題 |  | 決定去留 | |
|  | 留 | 去 |
| 說出 | 忠誠Loyalty | 發聲Voice |
| 不說 | 視若無睹Overlook | 走人Exit |

[](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

分手過程的情緒反應

提出分手者

冷漠

避不見面

被告知要分手者

憤怒

不滿

悲傷

憂鬱

無力感

無意義感

Simpson (1987：683-692)的研究發現

情感投入多的一方、感情時間長的一方、沒有其他感情候選人的一方比較容易在分手後感到苦惱痛苦[](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

分手造成的傷害互動(hurtful interaction)

根據Vangelisti (2006b: 138)對傷害互動的整理

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vangelisti (1994) | | Leary et al (1998) | Feeney (2004) |
| 訊息  Message | 舉例  Example | 事件  Event | 事件  Event |
| 通知：揭露訊息  Inform: a disclosure of information | 「你不是我生命中最重要的。」  “Your aren’t my priority in my life” | 批評  Criticism | 主動不連絡：明白表示對於對方沒有興趣的行為  Active disassociation: behavior that explicitly signal disinterest in the partner |
| 評價：價值或品質的描述  Evaluation: a description of value, worth, or quality | 「和你交往是我這一生最大的錯誤。」  “Going out with you was the biggest mistake of my life.” | 背叛  Betrayal | 被動不連絡：被排除或撇除在他人的計畫或活動之外  Passive disassociation: being ignored or excluded from the other’s plans, activities |
| 控訴：指控錯誤或侵犯  Accusation: a charge of fault or offense | 「你真是個虛偽的人。」  “You’re such a hypocrite.” | 主動不連絡  Active  disassociation | 批評：對於一個人負面的口頭陳述  Criticism: negative verbal comments about one’s behavior, appearance, or personal characteristics |
| 指揮：命令、一組指令  Directive: an order, set of directions, or command | 「別管我，為什麼你要管我？」  “Just leave me along, why don’t you?” | 被動不連絡  Passive disassociation | 外遇：婚外性行為  Infidelity: extrarelationship sexual involvement |
| 表達慾望：表示喜好  Express desire: a statement of preference | 「我不要在和你有任何關係。」  “I don’t ever want to have anything to do with you.” | 不被欣賞  Being unappreciated  被恥笑  Being teased | 欺騙：誤導行動  Deception: misleading acts |
| 忠告：對行動的建議  Advice: a suggestion for a course of action | 「和她分手你會快樂一些。」  “Break up with her so you can have some fun.” |  |  |
| 笑話：開玩笑  Joke: a witticism or prank | 「這個說法是針對我這個族裔的笑話。」  “The statement was really an ethnic joke against my ethnicity,” |  |  |
| 威脅：表示要以某種懲罰來傷害對方的企圖  Threat: an expression of intention to inflict some sort of punishment | 「假如我發現你還和某人在一起，你就不必回來了。」  “If I find out you are ever with that person, *never* come home again.” |  |  |
| 說謊：不真實的陳述或是質問  Lie: an untrue, deceptive statement or question | 「最壞的是他對某事說謊。」  “The worst part was when he lied about something.” |  |  |

Vangelisti (2006b: 144)對於「受傷感情的行為反應」的整理

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vangelisti & Crumley (1998) | Leary et al (1998) | Feeney (2004) |
| 沉默  Silence | 告訴對方  Told the other person | 告訴對方  Told the other person |
| 攻擊  Attack | 表達憤怒  Express anger | 表達憤怒  Expressed anger |
| 哭泣  Crying | 在對方面前哭泣  Cried in front of the other person | 在對方面前哭泣  Cried in front of the person |
| 辯護  Defend | 當獨自一人時才哭  Cried later, when alone | 當獨自一人時才哭  Cried later, when alone |
| 諷刺  Sarcasm | 論辨惑辯護  Argued or defended | 論辨惑辯護  Argued or defended |
| 要求提供解釋  Ask for or provide explanation | 說批評的話或是不好聽的話  Said something critical or nasty | 說批評的話或是不好聽的話  Said something critical or nasty |
| 忽略  Ignore |  | 要求提供解釋  Ask for an explanation |
| 道歉  Apologize |  | 忽略整個情境  Ignored the whole situation |
| 笑  Laugh |  | 道歉  Apologized |
| 承認  Concede |  | 笑  Laughed |
|  |  | 壓抑我的情感  Bottled up my feelings |
|  |  | 心煩意亂並且不斷重複想到這個情境  Got worked up and thought about the situation over and over |

[](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

療傷止痛、重新出發

Anne L. Weber (1998: 300-304)建議療傷止痛的策略：

1. 處理被剝奪的投票權 (Dealing With Disenfranchisement)
2. 回顧與記得－以及被記得 (Retrospection, Remembering-and Being Remembered)
3. 勿忘我 (Remember Me)
4. 幽默與希望 (Humor and Hope)

Anne L. Weber (1998: 300-304)建議走出悲傷的策略；

1. 發洩情緒 (Express Your Emotions)
2. 找出事情真相 (Figure Out What Happened)
3. 面對現實，不要理想化 (Realized, Don’t Idealize)
4. 迎接更好的感受 (Prepare to Feel Better)
5. 期待療癒 (Expect to Heal)
6. 說給別人聽 (Talk to Others)
7. 從其他角度著想 (Get Some Perspective)
8. 準備接受更多懲罰，或者也許會有獎賞 (Ready for Further Punishment, or Maybe Reward) [](http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ntu-ocw/index.php/ocw/copyright_declaration)

求助友情

求助自助書(self-help books)

心理諮商

迷思

以一段新戀情來取代舊戀情

想報復誰？真正報復到誰？

天下男／女人沒有一個是好東西！

結束與結束不了

報復或放手

分手之後還會是朋友嗎？

恐嚇

騷擾

傷害

謀殺

自殘

自殺

自己

對方

對方親密關係人

無辜他人

**參考文獻**

\*W. S. Afifi, W. L. Falato, and J. L. Weiner. 2001. “Identity Concerns Following a Severe Relational Transgression: The Role of Discovery Method for the Relational Outcomes of Infedelity,” *Journal of Social and Personal Relationships*, 18: 291-308.

\*B. Buunk. 1987. “Conditions that Promote Breakups as a Consequence of Extradyadic Involvements,” *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5: 271-284.

\*S. M. Drigotas and C. E. Rusbult. 1992. “Should I Stay or Should I Go? A Dependent Model of Breakups,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 62-62-87.

\*S. M. Drigotas, A. Safstrom and T. Gentilia. 1999. “An Investment Model Prediction of Dating Infidelity,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 77: 509-524.

Mark A. Fine and John H. Harvey. Eds. 2006. *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum.

Ilana Gershon. 2010. *The Breakup 2.0: Disconnecting over New Media*. Ithaca, N.Y.: Cornell University Press.

\*D. Felmlee, S. Sprecher, and E. Bassin. 1990. “The Dissolution of Intimate Relationships: A Hazard Model,” *Social Psychology Quarterly*, 53: 13-30.

Albert O. Hirschmann. 1970. *Exit, Voice, and Loyalty: Responses to Decline of Firms, Organizations, and the States*. Cambridge, MA.: Harvard University Press.

Karen Kayser and Satya S. Rao. 2006. “Process of Disaffection in Relationship Breakdown,” in Mark A. Fine and John H. Harvey. Eds. *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum. Pp. 201-221.

\*G. Levinger. 1979. “A Social Exchange View on the Dissolution of Pair Relationships,” in R. L. Burgess and T. L. Huston. Eds. *Social Exchange in Developing Relationships*. New York: Academic Press. Pp. 169-193.

Stephanie S. Rollie and Steve Duck. 2006. “Divorce and Dissolution of Romantic Relationships: Stage Models and Their Limitations,” in Mark A. Fine and John H. Harvey. Eds. *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum. Pp. 223-240.

Caryle E. Rusbult, Isabella M. Zembrodt, and Lowanna K. Gunn. 1982. “Exit, Voice, Loyalty, and Neglect: Responses to Dissatisfaction in Romantic Involvements,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 6: 1230-1242.

\*T. K. Shackelford and D. M. Buss. 1997. “Anticipation of Marital Dissolution as a Consequence of Spousal Infidelity,” *Journal of Social and Personal Relationships*, 14: 793-808.

Jeffrey A. Simpson. 1987. “The Dissolution of Romantic Relationships: Factors Involved in Relationship Stability and Emotional Stress,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 53: 683-692.

Robert J. Sternberg. 1998. *Cupid’s Arrow: The Course of Love through Time*. Cambridge: Cambridge University Press. Pp. 131-155.

Anita L. Vangelisti. 2006a. “Relationship Dissolution: Antecedents, Processes, and Consequences,” in Patricia Noller and Judith A. Feeney. Eds. *Close Relationships: Functions, Forms, and Processes*. New York: Psychology Press. Pp. 353-374.

Anita L. Vangelisti. 2006b. “Hurtful Interactions and the Dissolution of Intimacy,” in Mark A. Fine and John H. Harvey. Eds. *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum. Pp. 133-152.

Diane Vaughan. 1986. *Uncoupling: Turning Points in Intimate Relationships*. New York: Oxford University Press.

Laura E. VenderDrift, Christopher R. Agnew, and Juan E. Wilson. 2009. “Nonmarital Romantic Relationship Commitment and Leave Behavior: The Mediating Role of Dissolution Consideration,” *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 9 (September): 1220-1232.

Anne L. Weber. 1998. “Losing, Leaving, and Letting Go: Goping with Nonmarital Breakups,” in Brian H. Spitzberg and William R. Cupach. Eds. *The Dark Side of Close Relationships*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum. Pp. 267-306.

**版權聲明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 頁碼 | 作品 | 版權標示 | 作者/來源 |
| 1-2 | 影想關係結束的三類相關因素……家人對伴侶的不贊同，再加上朋友的不贊同，才會導致關係的不穩定 |  | Anita L. Vangelisti. 2006a. “Relationship  Dissolution: Antecedents, Processes, and  Consequences,” in Patricia Noller and  Judith A. Feeney. Eds. *Close Relationships:*  *Functions, Forms, and Processes*. New  York: Psychology Press. Pp. 353-374.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 2-3 | 承諾因素的量表項目……研究發現……4. 僅僅只有承諾的因素不能解釋分手行為，要加入分手考量才恰當 |  | Laura E. VenderDrift, Christopher R.  Agnew, and Juan E. Wilson. 2009.  “Nonmarital Romantic Relationship  Commitment and Leave Behavior: The  Mediating Role of Dissolution  Consideration,” *Personality and Social*  *Psychology Bulletin*, 35, 9 (September):  1220-1232.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 4 | 分手的原因……親密感和彼此包容的情況減少 |  | Robert J. Sternberg. 1998. *Cupid’s Arrow:*  *The Course of Love through Time*.  Cambridge: Cambridge University Press.  Pp. 131-155.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 4 | 由一個秘密開始……一方先行察覺雙方關係有問題 |  | Diane Vaughan. 1986. *Uncoupling: Turning*  *Points in Intimate Relationships*. New  York: Oxford University Press.  此段文字為老師閱讀完整本書之後，整體歸納整理而成。  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 4-6 | Anne L. Weber 所整理的分手過程……9了解和控制1)對抗 |  | Anne L. Weber. 1998. “Losing, Leaving,  and Letting Go: Goping with Nonmarital  Breakups,” in Brian H. Spitzberg and  William R. Cupach. Eds. *The Dark Side of*  *Close Relationships*. Mahwah, N.J.:  Lawrence Erlbaum. Pp. 267-306.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 6 | Kübler-Ross瀕死五階段的借用……5.接受 |  | Kubler Elisabeth Ross, 1979,《論死亡與瀕  死》，謝文斌譯，台北：牧童。引用目錄。  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 6-7 | Vangelisti (2006a: 359)將幾位學者對分手過程的說法整理如下……兩難和修補劇情 |  | Anita L. Vangelisti. 2006a. “Relationship  Dissolution: Antecedents, Processes, and  Consequences,” in Patricia Noller and  Judith A. Feeney. Eds. *Close Relationships:*  *Functions, Forms, and Processes*. New  York: Psychology Press. Pp. 353-374.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 7 | 「復活過程」……這是在一段關係終止之後，一個人重新開展未來生活的後續部分 |  | Stephanie S. Rollie and Steve Duck. 2006.  “Divorce and Dissolution of Romantic  Relationships: Stage Models and Their  Limitations,” in Mark A. Fine and John H.  Harvey. Eds. *Handbook of Divorce and*  *Relationship Dissolution*. Mahwah, N.J.:  Lawrence Erlbaum. Pp. 223-240.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 7 | Vangelisti (2006a)認為以上四位的過程都可涵括在下面五種過程中……5.康復和修補 |  | Anita L. Vangelisti. 2006a. “Relationship  Dissolution: Antecedents, Processes, and  Consequences,” in Patricia Noller and  Judith A. Feeney. Eds. *Close Relationships:*  *Functions, Forms, and Processes*. New  York: Psychology Press. Pp. 353-374.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 7-8 | 「婚姻無情的過程」……3.到達冷漠和不在乎 |  | Karen Kayser and Satya S. Rao. 2006.  “Process of Disaffection in Relationship  Breakdown,” in Mark A. Fine and John H.  Harvey. Eds. *Handbook of Divorce and*  *Relationship Dissolution*. Mahwah, N.J.:  Lawrence Erlbaum. Pp. 201-221.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 8-9 | 分手策略可以歸納為下面五項……用情越深的人或是網絡重疊越多的人，越可能使用「說法」、「降溫」或是「正面語氣」 |  | Anita L. Vangelisti. 2006a. “Relationship  Dissolution: Antecedents, Processes, and  Consequences,” in Patricia Noller and  Judith A. Feeney. Eds. *Close Relationships:*  *Functions, Forms, and Processes*. New  York: Psychology Press. Pp. 353-374.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 9 | Baxter 的研究發現有35種分手策略，其中可以歸納出四種因素……4.公開對質(踹共)策略，直接面對關係終結問題。 |  | Baxter, L. A.1982. ” Strategies for ending  relationships: Two studies.”  *Western Journal of Speech Communication.* Vol.46. no. 3 pp.223-pp.241.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 9 | 分手與否的四個考量LOVE……走人 |  | Caryle E. Rusbult, Isabella M. Zembrodt,  and Lowanna K. Gunn. 1982. “Exit, Voice,  Loyalty, and Neglect: Responses to  Dissatisfaction in Romantic Involvements,”  *Journal of Personality and Social*  *Psychology*, 43, 6: 1230-1242.  Albert O. Hirschmann. 1970. *Exit, Voice,*  *and Loyalty: Responses to Decline of*  *Firms, Organizations, and the States*.  Cambridge, MA.: Harvard University Press.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 10 | 情感投入多的一方、感情時間長的一方、沒有其他感情候選人的一方比較容易在分手後感到苦惱痛苦 |  | Jeffrey A. Simpson. 1987. “The Dissolution  of Romantic Relationships: Factors  Involved in Relationship Stability and  Emotional Stress,” *Journal of Personality*  *and Social Psychology*, 53: 683-692.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 10-13 | 根據Vangelisti 對傷害互動  的整理…… Vangelisti 對  於「受傷感情的行為反應」  的整理……心煩意亂並且  不斷重複想到這個情境 |  | Anita L. Vangelisti. 2006b. “Hurtful  Interactions and the Dissolution of  Intimacy,” in Mark A. Fine and John H.  Harvey. Eds. *Handbook of Divorce and*  *Relationship Dissolution*. Mahwah, N.J.:  Lawrence Erlbaum. Pp. 133-152.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |
| 13 | Anne L. Weber  建議療傷止痛的策略……  Anne L. Weber  建議走出悲傷的策略……8  準備接受更多懲罰，或者也  許會有獎賞 |  | Anne L. Weber. 1998. “Losing, Leaving,  and Letting Go: Goping with Nonmarital  Breakups,” in Brian H. Spitzberg and  William R. Cupach. Eds. *The Dark Side of*  *Close Relationships*. Mahwah, N.J.:  Lawrence Erlbaum. Pp. 267-306.  依據著作權法第42、52、65條合理使用。 |