

斯滕伯格的爱情三元论：罗伯特·斯滕伯格认为，爱情的三个要素是**亲密、激情、承诺**，根据这三个要素组成不同类型的爱情。

亲密，包括热情、理解、交流、支持及分享等特征。

激情，以身体的欲望激起为特征。激情的形式常常是对性的渴望，但是，从伴侣处得到满足的任何强烈的情感需要都属于这一类别。

承诺，包括将自己投身于一份感情的决定及维持感情的努力。

根据三者的组合，可以将爱情分为“喜欢式爱情”，“迷恋式爱情”，“空洞式爱情”，“浪漫式爱情”“愚蠢式爱情”，“完美爱情”。

### **喜欢式爱情(Liking)**

只有亲密，在一起感觉很舒服，但是觉得缺少激情，也不一定愿意厮守终生。没有激情和承诺，如友谊。显然，友谊并不是爱情，喜欢并不等于爱情。不过友谊还是有可能发展成爱情的，尽管有人因为恋爱不成连友谊都丢了。

### **迷恋式爱情(Infatuated love)**

只有激情体验。认为对方有强烈吸引力，除此之外，对对方了解不多，也没有想过将来。只有激情，没有亲密和承诺，如初恋。第一次的恋爱总是充满了激情，却少了成熟与稳重，是一种受到本能牵引和导向的青涩爱情。

### **空洞式爱情(Empty love)**

只有承诺。缺乏亲密和激情，如纯粹的为了结婚的爱情。此类“爱情”看上去丰满，却缺少必要的内容，金玉其外，败絮其中。

### **浪漫式爱情(Romantic love)**

有亲密关系和激情体验，没有承诺。这种“爱情”崇尚过程，不在乎结果。

### **伴侣式爱情伴侣的爱(Companionate love)**

有亲密关系和承诺，缺乏激情。跟空洞式“爱情”差不多，没有激情的爱情还能叫爱情吗？这里指的是四平八稳的婚姻，只有权利、义务却没有感觉。

### **愚蠢式爱情(Fatuous love)**

只有激情和承诺，没有亲密关系。没有亲密的激情顶多是生理上的冲动，而没有亲密的承诺不过是空头支票。

### **完美爱情(Consummate love)**

同时具备三要素，包含激情、承诺和亲密。只有在这一类型中我们才能看到