臺中市立文華高中輔導週報

111/04/15 發行

◎ 公告訊息

1. **【審查資料準備指引】**：大學**審查資料準備指引**陸續更新，可至「輔導處網站/升學資訊/生涯規劃專區/審查資料準備指引」參閱，請欲報考之高三同學多加利用。
2. **【淡江大學外文學院申請入學甄試線上說明會】**：該說明會將於 4/13(三)至 4/27(三)辦理，詳情請參閱輔導處最新消息。

◎ 家庭教育文章

為什麼我總是無法好好愛人？
3 種「愛情依附型態」默默影響你的感情路

經歷上一段感情失敗，總相信下一個會更好，但不知怎地，前幾段戀情出現的問題，還是會在某個時間點浮現，這一切的關鍵原因可能出在「依附型態」。

心理學中的「依附型態理論」最早是用來解釋媽媽和嬰兒之間的關係，可簡易分成「安全型」和「不安全型」，不安全型依附型態的嬰兒，有的在媽媽暫時離開身邊後可能會嚴重地哭鬧，甚至在媽媽回到身邊後也無法停止；有的與媽媽感情疏離，無論媽媽在不在身旁都無動於衷。後來有心理學家用「依附理論」來解釋延伸的親密關係，例如愛情。不安全依附型態的人無法好好地愛人，大多起因於小時候沒有從父母身上得到適當的照顧和關愛。經常被討論的依附型態可分成三種：

1.安全型態

安全依附型態者可以很自然且輕鬆地與人建立情感關係，並信任他人。他們相信自己是值得被愛的，可以放心依賴他人。因此他們不會過度黏著或控制另一半，也不會與另一半過於疏離，即使結束了一段感情，他們還是相信自己會遇到更好、更值得的人。

2.焦慮依附型態

焦慮依附型態者的心裡好似有個大黑洞，需要用很多的關愛來填滿它，他們老是感到另一半不夠愛他，或者擔心自己隨時可能會被拋棄。在感情中他們就像「追逐者」，追討著更多的愛，卻往往給對方太多壓力而讓對方更想逃離，對方的閃避又會讓他更為焦慮，變成一種惡性循環。

3.逃避依附型態

逃避型依附型態者的行為和焦慮型相反，在感情中他們比較像個「逃跑者」，不擅長與人建立親密關係。他們建立了一堵高牆，在牆內他們才會感到安全，因為他們很怕內心受到傷害。

「焦慮依附型態」和「逃避依附型態」的配對常常被認為是一場災難，因為他們需要的東西是相反的，導致一個總是在追，另一個總是在逃，直到兩人都筋疲力盡為止。**雖然我們的依附型態受到童年照顧者很大的影響，但好消息是，依附型態不像星座，它是可以被改變的，也就是說無論你現在的依附型態是焦慮型還是逃避型，都有機會變成安全型。**只不過這需要一點耐心，因為依附議題就像一堂艱難的主修課，需要花多一點時間才能拿到學分。若你是不安全依附者，又為此所苦，可以參考《依戀障礙》作者岡田尊司給予的以下三點建議：

1.身邊擁有安全堡壘

安全堡壘意味者心靈支柱，一個令人安心，又可以對他坦誠想法和感受的存在。不安全的依附關係多源於與父母的關係的緊張或疏離，若能與父母的關係改善，對前往安全依附的路上會有幫助。若與父母的關係難以改變，身邊的伴侶或重要朋友如果可以接起「安全堡壘」的角色也會有一樣的療癒效果。

2.修復依戀的創傷

依戀創傷可能來自各種原因，或許是目睹父母爭執，或許是不被疼愛，在創傷復原的過程，你可能會呈現出小孩子的面貌，想彌補兒時沒被滿足完全的需求，例如想要抱抱，身邊的人若能不帶批判地陪伴著，傷口會癒合得更順利。

3.扮演好現在的社會角色

只要在職場上、社會上都能扮演好自己的角色，藉由這個過程穩定與周遭的關係，對親密關係的穩固也會有所助益。因為和同事等人相處不用接觸到親密關係的議題，只要在第一層的人際關係獲得信心和信任，就是為更深一層的親密關係之修復打好基礎。

測測看你的依附型態：
華人心理治療基金會 - 人際依附風格量表 https://www.tip.org.tw/evaluatefree11

參考資料：
1.《Lifehack》：Why Attachment Styles in Relationships Affect Your Love Life
2.岡田尊司《依戀障礙》：How to Deal With Stress, According to Your Zodiac Sign

資料來源：**本文由【VidaOrange 生活報橘】授權轉載，刊登於親子天下網站**