

♥ 近期重要訊息

1.【**高三學長姐繁星學霸學習經驗分享講座**】: 輔導處將於 5/20(二)中午 12:10-13:00 在五樓演講廳辦理講座，將整理學習精華分享給學弟妹，包含學習方法、時間規劃與管理、如何準備學測和學校進度的平衡等，歡迎有興趣的同學把握機會報名參加~

2.【**強力募集 114 學年度同儕輔導員 - 微笑天使/**】: 如果你學習表現佳，又有助人熱情，未來想唸社會心理或醫藥衛生學群，或有興趣幫助下一屆學弟妹，報名截止至 5/30，輔導處強力募集中！歡迎踴躍報名參加！



♥ 性平教育文章

愛的不安、患得患失？焦慮型依附的真相與解方

作者：黃馨慧 諮商心理師

作為諮商心理師，我經常遇到來談者在關係中感到不安、患得患失的來談者，對於這樣的起伏，自己也不舒服，常常會因此掉入焦慮情緒的旋窩中難以自拔，而在這樣的處境中，焦慮彷彿是永無止境，在初期交往時就不斷患得患失，忍不住想要抓住對方，需要更多愛的「證明」，進入關係後，即便知道這樣可能會讓對方壓力太大，卻又改變不了，又加深了對關係的焦慮與不安。

如果你也有類似的困擾，那麼我們可以一起來理解「焦慮型依附」的運作方式，並探索學習讓關係更穩定的方法。

什麼是焦慮型依附？

焦慮型依附 (Anxious Attachment) 是一種依附風格，從依附理論 (Attachment theory) 中的一種「不安全依附」衍伸而來，由於依附關係最早探討的是嬰兒和照顧者之間的一種情感關係，後來才被心理學者們套用到研究成年伴侶的親密關係上。

因此談到焦慮型依附的成因，通常可以追溯到童年時期的生長經驗，如果小時候缺少父母的關愛，且在相處過程中，時常接收到忽冷忽熱的回應，這樣不穩定的互動關係，會讓年幼的兒童缺乏自信，進而產生極大的不安全感。在面對這種複雜的情緒時，便容易開始自我懷疑「父母是不是不愛我？」、「為什麼父母會這樣對待我？」、「是我做錯了什麼嗎？」

而伴隨著這種不安全的依附關係成長，在成年後與另一半的親密關係中，也特別容易反映出焦慮型依戀的相處模式。親密關係中極度渴望親密感，但同時又害怕被拋棄，因此他們會對伴侶的態度特別敏感，並經常需要確認對方的愛與關心。

這並不是你的錯。這是你的大腦在試圖保護你，確保你不會再次經歷那種「被遺棄」的感覺。

焦慮型依附的特徵

- 極度渴望親密與陪伴，比方會要求伴侶隨時保持聯繫，每天報備行蹤。
- 對伴侶的關注度極為敏感，若感覺被冷落或未達到期望，會產生焦慮和憤怒。
- 容易討好伴侶，甚至犧牲自身需求以維持關係。
- 害怕被拋棄，獨處時會感到強烈不安。
- 表達方式矛盾，經常以冷漠、疏離或憤怒來掩飾內心對安全感的渴望，導致伴侶誤解。

焦慮型依附對感情的影響

- 過度依賴伴侶，導致關係失衡，增加對方的壓力。
- 反覆測試伴侶的愛，最終可能讓對方感到疲憊而選擇離開。
- 由於無法明確表達真正需求，往往以負面情緒（如生悶氣、冷戰）來吸引關注，使關係更加緊張。

改善焦慮型依附的方法

焦慮型依附者容易把愛情視為唯一的安全感來源，所以他們非常渴望愛情，也容易不加思索地投入，卻也容易因為過度在意愛情而在關係中迷茫、焦慮、情緒起伏。若有察覺到自己有這樣的偏向，邀請你思考一個問題：「如果你的快樂完全取決於伴侶的行為，那麼你的幸福是否變得非常脆弱？」

焦慮型依附的人渴望親密，卻又容易因為焦慮而過度依賴對方，讓伴侶感受到壓力甚至窒息。要穩住焦慮，同時維持親密感，而不讓對方感到負擔，關鍵在於自我安定與健康的親密界線。這是一個需要練習的過程，以下幾個方法可以幫助你找到平衡。

1、覺察焦慮的觸發點，學會自我安定

焦慮型依附者的焦慮通常來自「害怕被忽略、被拋棄」，當伴侶沒有立即回應時，焦慮會讓你聯想到最糟的可能性（例如：「他是不是不愛我了？」）。但事實上，這只是焦慮在操控你的想法。

💡 練習方法：

- 寫下你的「焦慮劇本」：當焦慮湧現時，記錄你的擔憂，例如：「他沒有回訊息 = 他不愛我？」
- 挑戰你的焦慮想法：問自己：「這是真的嗎？有沒有可能他只是很忙？」
- 找到讓自己平靜的方法：深呼吸、聽音樂、運動，或提醒自己：「我值得被愛，我不需要透過控制來獲得愛。」

這樣做能讓你在焦慮來襲時，不急著向伴侶索取安慰，而是先安定自己。

2、找回「自己」，不要把幸福完全放在對方身上

焦慮型依附的人很容易讓愛情變成生活的重心，把伴侶的陪伴當作安全感的唯一來源。但這樣的期待太高，會讓對方有壓力，也會讓自己變得更脆弱。

💡 練習方法：

- 培養自己的興趣：找到你真正熱愛的事，例如運動、閱讀、寫作，讓生活不只有感情。
- 增加「自己的時間」：嘗試每天留一小段時間，做自己喜歡的事情，而不是等待對方回訊息或陪伴。

- **建立其他支持系統**：朋友、家人、社群都可以成為你的情緒支援，不要讓伴侶成為唯一的情緒寄託。

當你的世界不只圍繞著伴侶時，焦慮感自然會減少，因為你不會覺得「沒有他就活不下去」。

3、用「請求」代替「要求」，建立健康的親密界線

焦慮型依附者常常透過「測試」對方來確認愛，例如不回訊息看對方會不會緊張、故意鬧情緒讓對方來安撫。但這樣的行為不健康，反而會讓伴侶累積壓力，甚至想逃離。

💡 健康溝通方式：

- **明確表達需求，但不強迫對方滿足**

✘ 「你都不關心我！」

☑ 「我今天有點低落，希望你可以陪我聊一下，這樣我會感覺比較安心。」

- **尊重對方的空間**

✘ 「你一定要每天回我訊息，不然我會很焦慮！」

☑ 「我知道你有自己的事情要忙，但如果你有時間，能不能讓我知道你今天過得怎麼樣？這樣我會比較安心。」

這種方式讓對方感覺被尊重，而不是被控制，這樣他才會更願意主動給予愛與關心。

4、建立「安心感」，而不是「綁住對方」

焦慮型依附者很怕對方離開，會忍不住想「綁住」對方，透過控制來獲得安全感。但真正的安全感來自「彼此的信任與穩定的連結」，而不是監視對方的一舉一動。

💡 練習方法：

- **建立「固定的情感儀式」**

例如每天早上互道早安、晚上報告一天的心情，這能讓焦慮型依附者感到安心，也讓伴侶不覺得被逼迫。

- **記住對方的愛的方式**

伴侶不一定會用你期待的方式表達愛，但不代表他不愛你。試著留意他平時怎麼關心你，而不是只關注他「沒做什麼」。

- **讓愛變得自由，而不是綑綁**

告訴自己：「真正的愛，不是來自監督與要求，而是來自對方心甘情願的付出。」

當你讓對方感覺愛是自由的，而不是被壓迫的，他反而會更願意主動親近你。

5、練習「延遲反應」，給自己空間思考

焦慮來襲時，很容易讓人衝動行動，例如立刻發訊息、抱怨對方冷淡、開始爭吵。但這些行為往往會加深關係的壓力，而不是解決問題。

💡 練習方法：

- 當你想要衝動傳訊息時，先倒數 10 秒，然後問自己：「這真的有必要嗎？」

- 試著先做一件其他的事情（例如散步、喝水、寫日記），讓自己冷靜下來，再決定要不要行動。

- 記住：「焦慮是一種感受，但不代表它是真實的。」

這樣做可以讓你從「情緒反應」變成「有意識的選擇」，減少因焦慮做出讓關係惡化的行為。

6、與伴侶一起制定「親密界線」，讓彼此都能自在

每對情侶的親密需求不同，所以可以一起討論什麼樣的親密感能讓彼此都覺得舒服，而不是一方感到壓力，另一方感到焦慮。

💡 討論方向：

- 你們覺得「親密」對彼此來說代表什麼？
- 什麼時候你會特別需要對方的關心？什麼時候對方需要自己的空間？
- 你們可以制定「不影響彼此的方式」來滿足親密需求嗎？

例如：「我們可以每天晚上聊 10 分鐘，但白天工作時不強迫對方一定要秒回訊息。」這樣的約定能讓焦慮型依附者感到安心，也不會讓伴侶覺得被綁住。

7、組織互動群體，尋求專業協助

心理師在寫文時，看到許多網友發現自己也有焦慮型依附，並分享個人經歷。也有些人組織了互助群組，希望透過彼此支持來調適焦慮，並且相互打氣。若有機會參加這樣的團體，會有機會從團體中感知到，面臨這樣的處境自己並不孤單，也可以從彼此的故事中，也看見跟自己很相似的處境心情，無形中也有機會更了解自己。

也因為焦慮型依附通常跟過去經驗有關，即便是已經過去很久的經驗，卻依然被帶進來到「現在」的感情中，難以分辨，若發現自己經常在感情中處於高焦慮反應模式，適時地尋求專業人員協助，會是更能清楚地討論釐清到底是怎麼了，心理師也會陪著你一起探索成因，以及未來可以調整的方法。

最後，心理師想對你說

親愛的你，

你並不需要成為一個「不會焦慮」的人，才值得被愛。

你的焦慮來自於你曾經的經歷，而不是你的錯。

愛情應該是讓人安心的，而不是讓人害怕失去的。

如果你願意慢慢練習，你會發現自己可以在愛中更自在，也能夠讓愛變得更自由、更穩定。

你值得被愛，也值得學會安心地愛。

願你在愛裡，找到安心的自己。

焦慮型依附的人並不是「太黏」、「太敏感」，而是因為過去的經歷讓你對愛有了更深的需求。這沒有錯，但如果讓焦慮完全掌控你的行為，反而會讓愛變得更痛苦。

透過自我安定、建立自己的世界、學習健康溝通、給予愛的自由，你可以在關係中找到更好的平衡。當你學會自己穩住情緒，不再把全部安全感建立在伴侶身上時，關係反而會變得更穩定、親密，也更長久。

摘錄自：散步後花園 心理諮商所 - 文章專欄「家庭與親密關係」
<https://gardenwalking.com/anxious-attachment/>