

前言

俗話說「戀愛為大學生的必修學分」，在青春年華之際，除了生涯課業以外，談戀愛也是大學生的重要生活元素，然而戀愛過程難免有高低起伏，戀愛所帶來的起伏可能影響了大學生的課業表現及生活品質，且戀愛所帶來的困擾也是大學生們走入諮商尋求專業協助的原因之一（吳昭儀，2003；陳秀菁，2002；Steuer，2005）。

Bowlby(1988)、Ainsworth (1989) 等學者發現依附型態對於個體的人際關係及親密關係有深遠的影響。許多心理學研究者更是強調愛情關係的滿意度與依附關係有關（Creasey & Hesson-McInnis, 2001；Freitas, 2004；Robert, 2003；鄭羽芯, 2014）。由此可知，依附型態能夠影響個體在關係中的樣貌，因此本月電子報將透過淺談成人依附理論的型態，協助師長們在面對大學生戀愛困擾時，可以從依附理論的角度幫助學生。

心靈交流站

一、何謂依附關係

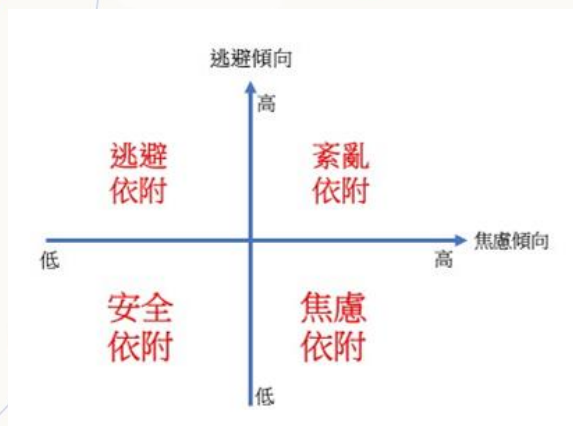
「現在是下午的第三堂課，小美從中午開始便一直看著手機，無心上課，原來是小美剛交往的另一半阿瑋沒有回覆自己訊息，“他是不是沒有那麼愛我？”

“我是不是不夠重要？”小美的腦中持續出現這樣的小劇場。」類似的狀況可能每天發生在大學生的親密關係上，個體在戀愛時會因為依附型態的不同而對同樣事件產生不同的詮釋。

依附理論最初由心理分析學者 John Bowlby 所提出，是照顧者與嬰兒透過彼此互動所建立，在情感上依附與連結的關係。當嬰兒透過釋放訊息表達需求，被照顧者接收到，並且給予適當回應時，彼此能夠有更緊密的情感連結，嬰兒進而發展出安全依附。反之，照顧者未能適當滿足嬰兒的需求，嬰兒可能感受到需求被剝奪，導致傷害或創傷的經驗，則會產生不安全的依附型態。依附關係不僅影響嬰兒與照顧者之間的關係，同樣影響嬰兒的人格發展，以及成年後的親密關係互動。

二、依附關係種類

在依附理論提出後，Kelly Brennan 等人透過先前學者們的理論為基礎，進一步提出了 2x2 四象限的依附理論，其中一軸是焦慮向度，另一軸是逃避向度，如下圖可分為四個依附關係類型，藉此說明依附理論如何影響成人的親密關係：



圖一：引用自 Kelly Brenna 成人依附理論

1. 安全型依附

屬於低焦慮低逃避類型，能與重要他人建立有安全感的依附關係，較能夠信任他人並且相信自己值得被愛。依附關係為安全依附的成人較不會在未得到伴侶回應或被拒絕時產生“他是不是不愛我了”的信念，而是仍保有“我很好，世界也很好”的核心信念。

2. 焦慮型依附

屬於高焦慮低逃避類型，當嬰兒時期發出需求訊號時，未能夠得到照顧者的回應，因此會在照顧者不理睬時，採取激烈的方式要求回應。成年後在親密關係中擔心自己被伴侶拋棄，害怕自己所表達的需求，伴侶不能夠回應，透過激烈的方式如哭鬧、奪命連環 call 等方式尋求對方的即時回應，具有“世界好而我不好”的核心信念。

3. 逃避型依附

屬於低焦慮高逃避類型，逃避依附者在嬰兒時無論如何發出需求訊號，照顧者皆未能夠給予回應，且將嬰兒冷落一旁；在成年後認為自己必須堅強且靠自己才能活下來，在關係中難以信任他人及表達脆弱。

在親密關係中，總將自己與伴侶的距離拉遠，在衝突時，以回避、離開的方式面對，“我很好，世界不好”是他們的核心信念，透過武裝自己，來生存於世界中。

4. 紊亂型依附

屬於高焦慮高逃避類型，其照顧者有時候能夠提供安全的協助，但有时候是令人驚嚇或害怕的照顧者，因人際互動是不穩定的，導致個體無法有一致性的反應。紊亂型依附型態的成人在親密關係中可能狀態反覆，認為必需依賴他人才能生存下去，卻在伴侶靠近時感到抗拒，形成的核心信念為“我不好，世界也不好”。

三、師長們如何陪伴學生度過親密關係衝突

當師長們面臨學生在大學生活中遇到親密關係衝突，而導致生活及課業受到影響時，可以如何協助同學們呢？

1. 協助同學看到目前自己的狀態

師長可引導同學們看看自己在親密關係中的樣貌，(1)覺察自己在關係中長期處在什麼樣的感受狀態，全身緊繃？或是很多的擔心？也有可能是不斷地想要逃走。(2)透過覺察自己的感受來辨識情緒並覺察情緒的形態及強度，了解是什麼影響了自己而引發自己不安全的依附型態。(3)當看到自己的情緒以後，學會理解情緒，可以引導同學，了解能夠有這些情緒是正常的事。

2. 以“我訊息”和伴侶溝通

在協助同學釐清自己在衝突中的感受，並了解自己可能因為相當焦慮或害怕受傷等等而產生不安全依附型態，師長們可以鼓勵同學適時以“我訊息”向伴侶表達自己。

例如：焦慮型依附-以「最近好像常常感覺到你特別忙碌，我們也少了溝通，我想和你談談。」取代「你最近都很慢才回我訊息，就知道你不愛我了？」
逃避型依附-「我需要一點時間整理自己，能不能週末再談呢？但我希望先讓你知道，這並不是我不在乎你。」取代「你想太多了，沒這回事。」

3. 申請班級講座、鼓勵尋求專業協助

學輔中心提供各樣班級講座供師長們申請（講座內容可至學輔中心網站參考），且師長們也可邀請或轉介同學至學輔中心進行諮商。另外，可提供相關書籍資訊，鼓勵同學閱讀，更了解自己的依附型態及因應，如：(1) 皮特·羅文海姆著---依戀效應。(2) 阿米爾·樂維、瑞秋·赫樂—依附：辨識出自己的依附風格，了解自己需要的是什麼，與他人建立更美好的關係。

結語

John Bowlby 認為依附關係並非靜止不動，而是延續整個人人生的歷程。當發現自己並非安全依附時，無須太過擔心，給予自己耐心，了解自己的狀態及情緒來自於何的原因後，不斷學習真誠直接的表達需求，同時也能夠將伴侶的話聽進去，通常能維持較穩定持久的關係。

參考文獻

- ✧ 黃璫箴 (2012) :大學生成人依附風格、自尊與人際親密能力之相關研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系研究所碩士論文。
- ✧ 鄭羽芯 (2006) :大學生成人依附風格、情緒表達與愛情滿意度之相關研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系研究所碩士論文。
- ✧ 王郁茗、王慶福(2007):大學生知覺其人際依附風格對愛情關係適應之影響。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，教育心理學報，38 卷，4 期，397-415。
- ✧ 貓心---龔佑霖：「依附類型」從何而來？這要從童年開始說起——依附理論系列(十五)，<https://pansci.asia/archives/148842>
- ✧ 阿米爾.樂維、瑞秋.赫樂—依附：辨識出自己的依附風格，了解自己需要的是什麼，與他人建立更美好的關係

班級座談

學輔中心針對學生普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察學生的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表 (含申請須知) :

<https://advisory.utapei.edu.tw/files/15-1026-68287,c7-1.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師 (校內分機：4332)

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！

心靈領航員

109 學年度第一學期學輔中心(博愛校區)活動看板

星光卡



109學年度第二學期活動

成長團體系列

*[幸福圖舞曲]-親密關係衝突處理團體

時間: 3/30~5/11 每週二 18:00~20:00 共六次

地點: 勤樓樓C305

*[哎呀愛呀]-親密關係自我探索團體

時間: 4/29~6/3 每週四 18:00~20:00

地點: 勤樓樓C305

星光小時光

*星光電影院-女朋友、男朋友

時間: 3/17 (三) 18:00~21:00

地點: 勤樓樓C305

*星光電影院-失戀33天

時間: 5/31 (一) 18:00~21:00

*[我們在藝起吧]-親密關係自我探索工作坊

時間: 6/19 (六) 09:00~16:00

地點: 勤樓樓C305

活動詳情請掃QR Code至學輔中心網頁

或電洽 (02)2311-3040轉4335

學輔中心主題輔導週

*5/4~5/6 擺攤闖關活動

時間: 12:00~13:00 地點: 榕樹下

*5/13(四) 漫步自然-發現都會裡的小清新

帶領人: 余貞慧心理師/荒野保護協會生態心理志工

時間: 14:00~16:00 地點: 中正紀念堂

*5/18 珍愛生命守門人講座

帶領人: 方將任心理師/心不懈喘息咖啡執行長

時間: 14:00~16:00 地點: 勤樓樓1樓 C115



-重要訊息-

每參加一次活動，即可於上方蓋章，
集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心
換取精美小文具，6/7(一)開始兌換，
數量有限，欲購從速機會有限!

性相敬，惜相緣

性平申訴專線:

(02)2311-3040轉1201

(02)2311-3042

成長團體系列

親密關係自我探索團體

哎呀！愛呀！

親密關係自我探索團體

愛情是大學的必修學分之一

但卻常常讓人不知從何下手

歡迎所有在愛情中想跨出那一步的你

藉由各種藝術媒材與體驗，

一起探索，

在愛情中不一樣的自己。

招募對象：對親密關係自我探索有興趣之本校學生

活動時間：4/29至6/3每周(四) 18:00-20:00，共6次

活動地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：林冠諭、李捷頤實習心理師

報名時間：即日起至4/15(四)截止

報名方式：掃描QR code填寫報名表

洽詢電話：(02) 2311-3040 轉4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘個別會談，以了解彼此的期待喔！

成長團體系列

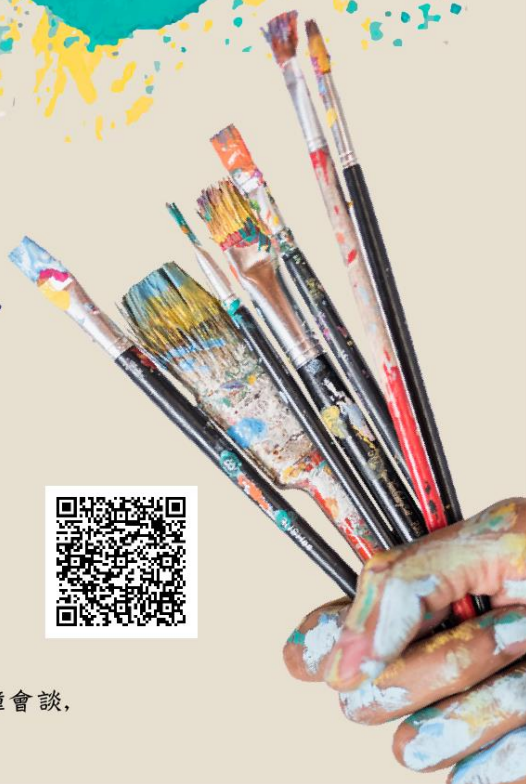
親密關係探索工作坊

我們在 **藝** 起吧！

親密關係探索工作坊

我想瞭解愛情，卻不知如何更靠近自己。
有好多想說的話，卻不知從何說起……
內心有好多感受，思考要怎麼整理。
也許你可以試試利用各種藝術媒材自我探索，
從“心”開始，探索愛情。

招募對象：臺北市立大學在校學生
活動時間：06.19(六) 09:00~16:00
活動地點：勤樸樓C305團體室
帶領者：張郁翎、李健頤實習心理師
報名時間：至6.6(日)23:59截止
報名方式：掃描右側QR Code 填寫報名表單
洽詢電話：(02)2311-3040轉4335
注意事項：提交報名表以後，將進行約20分鐘會談，
以了解彼此的期待喔！



成長小時光系列

星光電影院-失戀 33 天



「失戀不一定是壞事，
可能是你下一個幸福的開始。」

時間：110/5/31(一) 18:00-21:00

地點：勤樸樓C305

講師：張郁翎&李健頤實習心理師



掃我報名

f 臺北市立大學 學生輔導中心