

人活在關係中

秀水高工陳易憶老師

人與人的連結



滋養的連結 + + +



耗竭的連結

- - -

關係的連結

有奶（物質提供）便是娘？

還需要什么？

恆河猴寶寶的 鐵絲媽媽 / 布媽媽



Harlow's Studies on Dependency in Monkeys



稍後觀看



分享

- 以「愛」為名的實驗：
布媽媽還是鐵絲媽媽？

00:05~11:12 02:50~0320

布媽媽 / 鐵絲媽媽 差別在何處？

怎樣的媽媽最好？

面無表情實驗 (02:51)

- 正向回應 (肯定讚美)
- 負向回應 (批評指責)
- 不給回應 (忽視)

怎樣的回應最健康？



我好 你也好
我不好 你好

我好 你不好
我不好 你不好

安全依附關係的重要性 • 0:45-5:00

依附、分離焦慮、失落，是構築人生的三塊積木

”分離”不只是失去媽媽，還包含再一次得到媽媽的過程

童年的依附會形成個體的內在運作模式，
影響未來如何維持與他人的關係

關係的連結

1. 要有適當的回應

溝通的技術

感情層次



想了解你的依附風格以及對人際關係的看法嗎？ 快點進來看看吧！

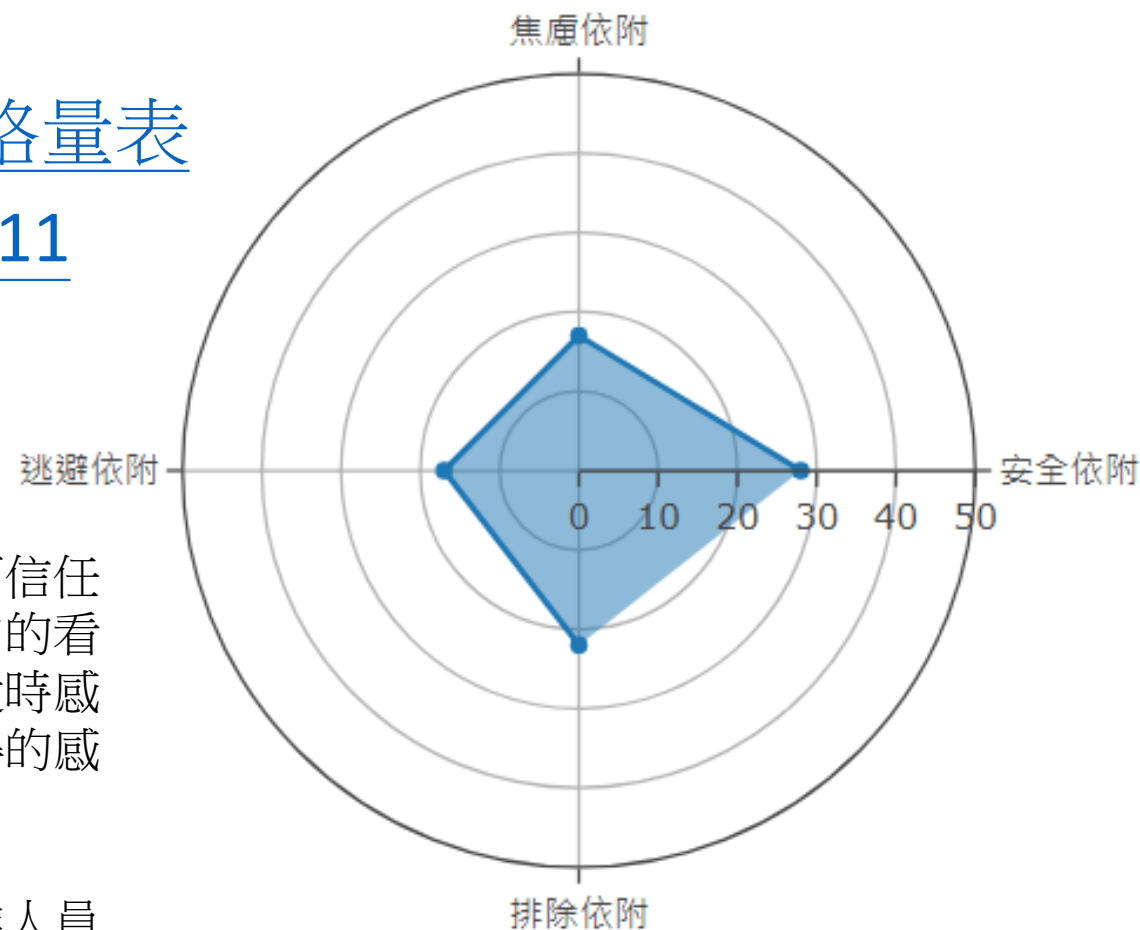
- 華人心理治療基金會 [人際依附風格量表](#)
- <https://www.tip.org.tw/evaluatefree11>

結果分析

您最明顯的依附風格為 安全依附

你相信自己是具有價值而且是值得被愛的，同時也認為他人是可信任並且會給予自己回應的，不論是對你自己或他人也都抱持較正向的看法。你因為能夠接納自己而有充足的安全感，不但與他人親近時感到自在，也保有相當的自主性，在獨處時也同樣能有怡然自得的感受。

如果你在人際關係中感到困擾，又或者你想找經驗豐富的專業人員提供諮詢與建議方向，歡迎使用華人心療網、或撥打電話至華人心理治療研究發展基金會，找尋符合您需求的專業治療師，與您一起探索關係之中的困難與自我照顧。



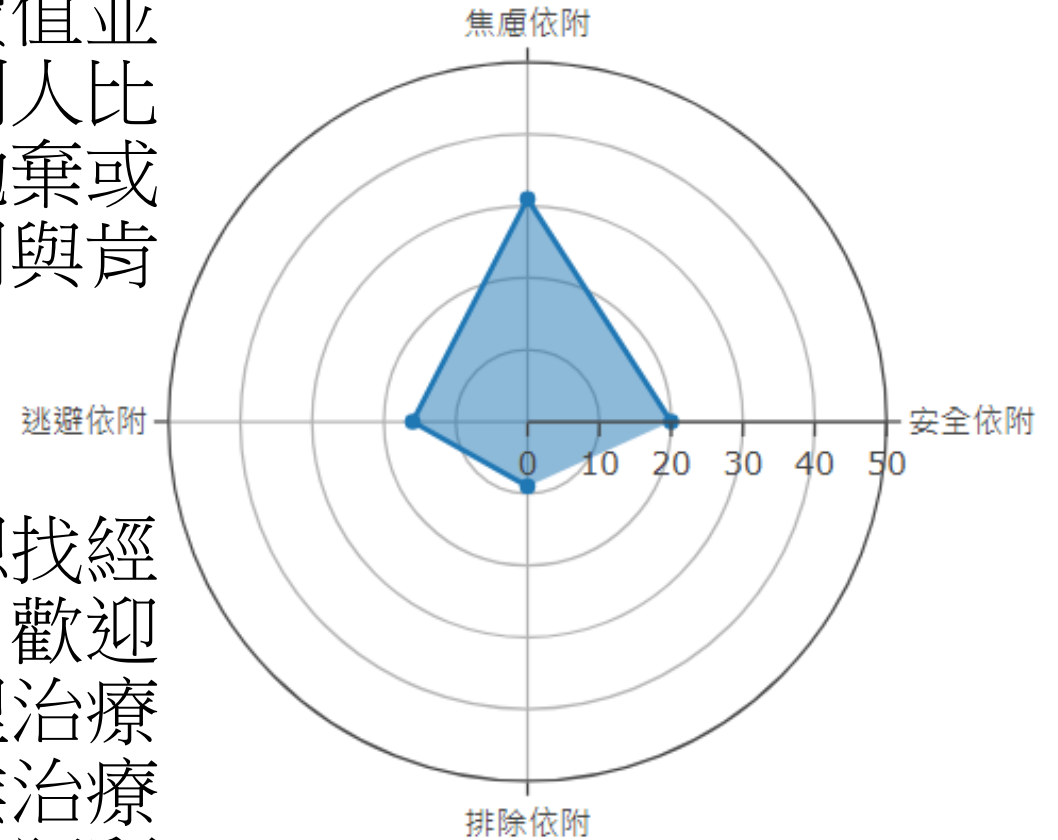
從童年依附關係，看見成年後的人際連結

- 你的童年如何影響你的愛情風格

	你好	你不好
我好	安全型依附 (安全依戀型好情人)	控制者、逃避者 (逃避依戀型 冷淡王)
我不好	討好者、受害者 (焦慮依戀型愛黏人)	搖擺者 (焦慮逃避矛盾型依戀)

焦慮依附

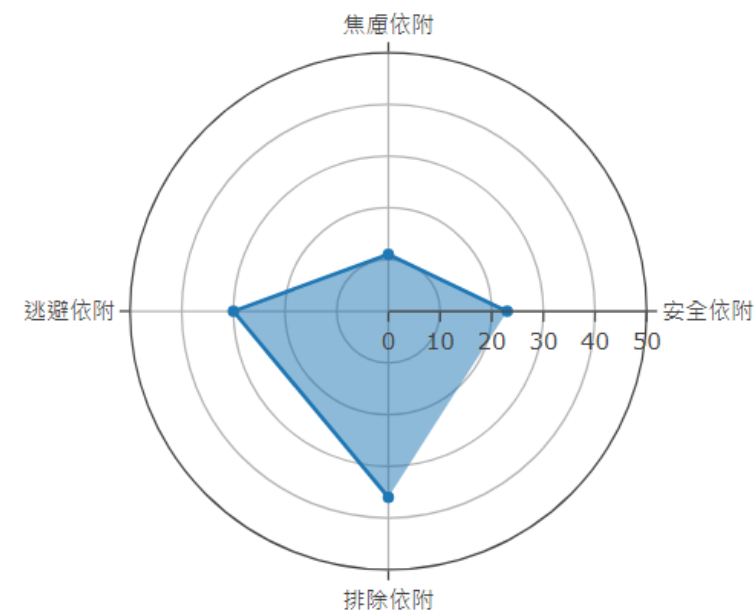
- 你對自己的看法較為負向，懷疑自己的價值並且擔心別人不喜歡自己，由於你常認為別人比自己好，在缺乏自信的情況下常害怕被拋棄或遭受拒絕，因此容易不斷尋求他人的認同與肯定，對於他人的評價相當在意。
- 如果你在人際關係中感到困擾，又或你想找經驗豐富的專業人員提供諮詢與建議方向，歡迎使用華人心療網、或撥打電話至華人心理治療研究發展基金會，找尋符合您需求的專業治療師，與您一起探索關係之中的困難與自我照顧。



- 排除依附

- 你覺得自己是有價值的、值得被愛的，雖然對自己抱持正向的看法，但卻不信任他人，覺得別人是不可信賴和拒絕的，在此情況下，你會傾向逃避和他人建立過於緊密的關係，保持距離、以策安全，比較喜歡一個人自由自在，過自己的生活。

- 如果你在人際關係中感到困擾，又或你想找經驗豐富的專業人員提供諮詢與建議方向，歡迎使用華人心療網、或撥打電話至華人心理治療研究發展基金會，找尋符合您需求的專業治療師，與您一起探索關係之中的困難與自我照顧。



與其做個人氣王，

不如經營有意義的**關係的連結**

1.適當的回應

2.彼此之間對的頻率