



引領學生營造美好之人際 關係：依附關係的運用

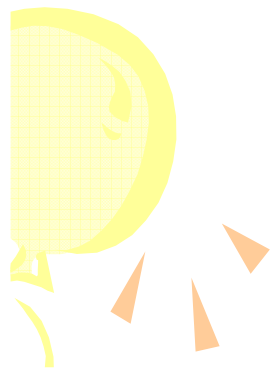
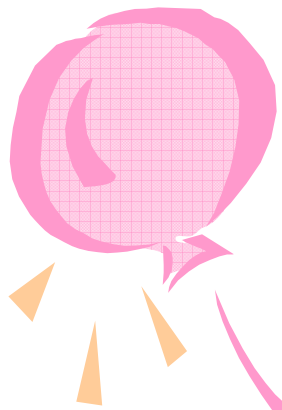
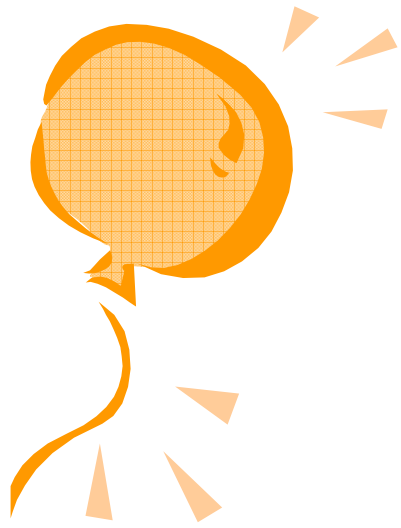
愛、關係與療癒工作室

李正源

105年11月9日文藻外語大學輔導知能研習

人是在關係中

- 關係中尋求依附、安全、愛與歸屬的親密
- 關係中追求獨立、自主的感受
- 親密 **vs.** 獨立
- 心理問題皆肇因於個體在尋求依附的過程中受阻，而產生扭曲的人際因應模式





Bowlby 依附理論

- 定義

- 一個人對另一個人(或動物)所形成的情感聯繫的關係

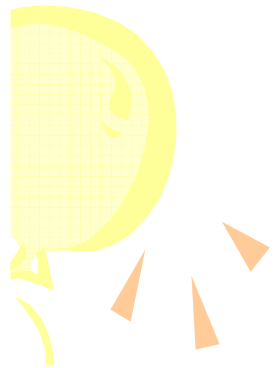
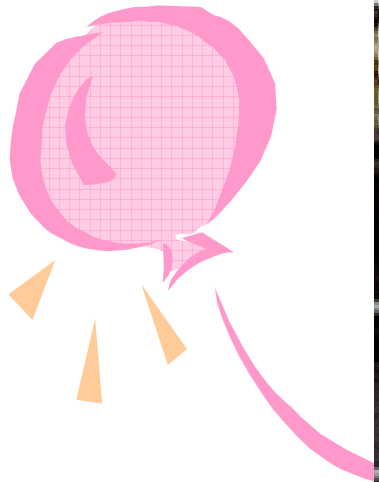
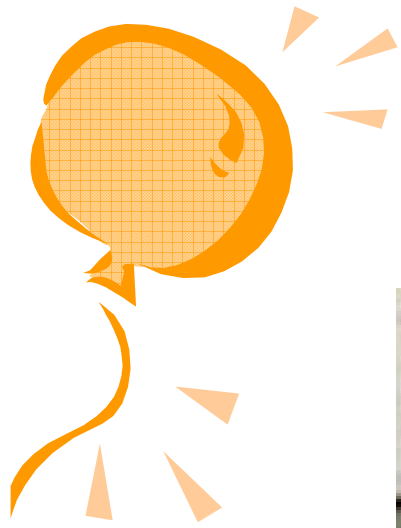
- 依附行爲

- 恆河猴的實驗
- 狼小孩
- 與世隔絕的Genie

- 假設

- 依附品質取決於早期照顧品質(心理)
- 依附品質是自我感知的基礎(親密關係)

Harlow 恆河猴實驗

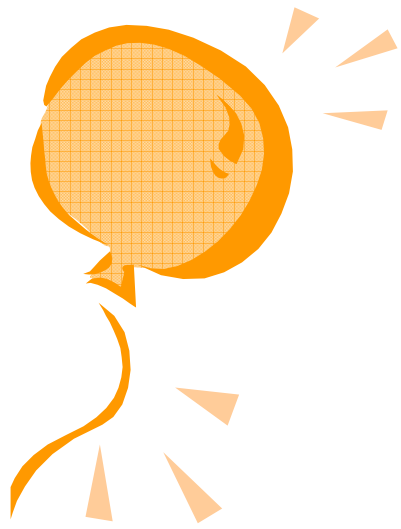




Bowlby 依附理論

- 依附量表
- 依附模式

- 安全依附型(Secure) - 高自尊與自我價值、信任他人、高自我表露、能忍受與重要他人的分離並發展自我
- 焦慮依附型(Anxious) - 低自尊與自我價值、缺乏安全感、懷疑忠誠、控制對方、無法忍受與重要他人的分離
- 逃避依附型(Avoidant) - 低自尊與自我價值、不信任他人、壓抑依賴的渴望、態度漠然、避免深刻的關係
- 矛盾依附型(ambivalent) - 低自尊與自我價值、不信任他人、對是否依附產矛盾情感、情緒不易安撫



Bowlby 依附理論

他人(世界)

好

不好

好

安全
依附

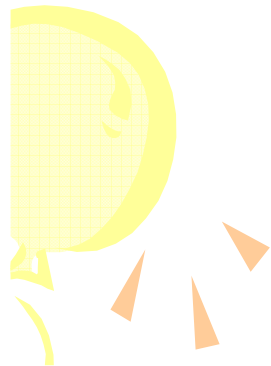
逃避
依附


不好

焦慮
依附

矛盾
依附

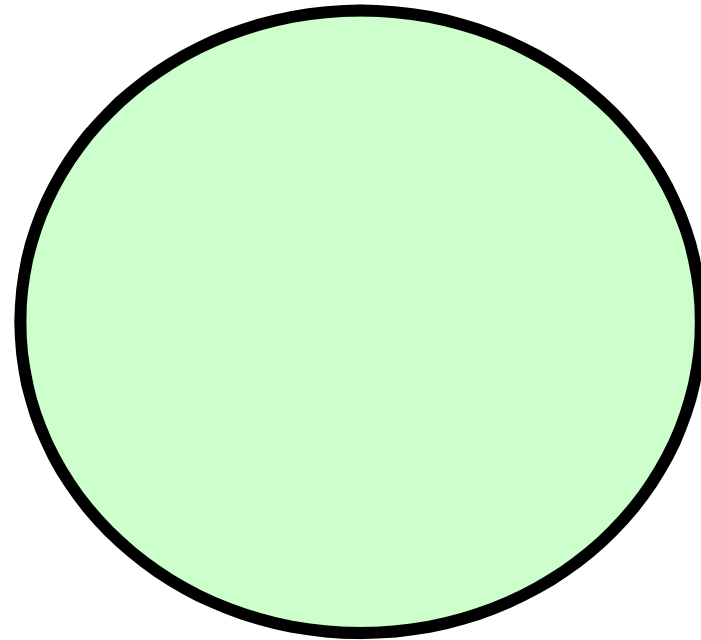
自己

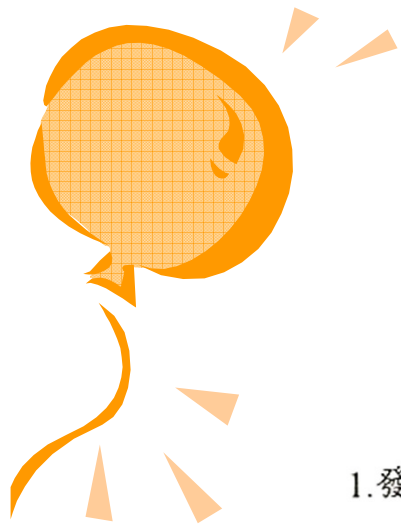




扶持性環境 (Holding Environment)

- 成長的過程中，所需要的關係環境：
子宮
- 空間 vs. 接觸
- 空間太大
- 接觸太頻繁



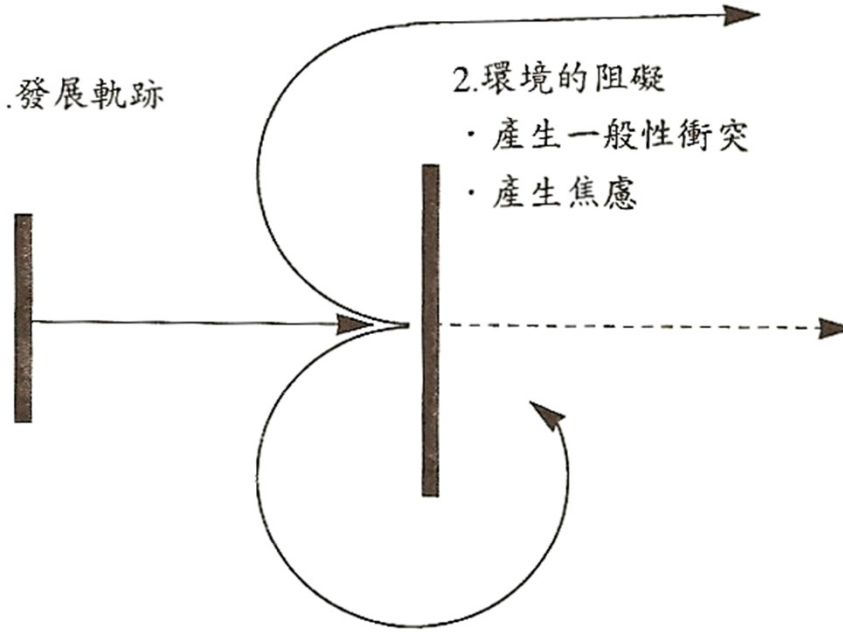


4. 折衷的解決之道

使用僵化的因應策略跨越一般性衝突（我願意）

- 取悅—趨近他人
- 敵對—攻擊他人
- 逃避—遠離他人

1. 發展軌跡



2. 環境的阻礙

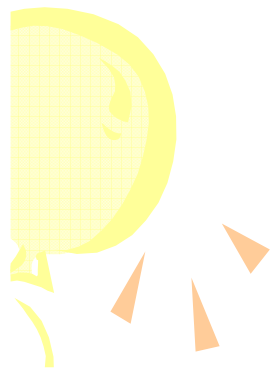
- 產生一般性衝突
- 產生焦慮

5. 一般性衝突的解決：
人際的解決（我不能）
透過矯正性的情感經驗

3. 折衷的解決方法

轉向防衛自我阻斷一般性衝突（我不能）

- 拒絕自己
- 拒絕他人
- 促使他人拒絕自己





往下轉向對抗自己

- 發展出「我不能」的內言
- 三種不同的方式來因應
 - 拒絕自我
 - 輕視、批評自己的需求，以過去父母親傷害、拒絕自己的方式阻擋自身內在心理的需求。
 - 拒絕他人
 - 以父母對待自己的方式對待他人，認同讓自己受傷的父母親。
 - 誘發他人的拒絕
 - 選擇與父母一樣無法滿足自己需求的人建立關係。



往上使用僵化的因應策略

- 發展出「我將」策略

- 三種策略：

- 取悅—趨近他人

- 個體會扮演極度順從、討好、不自私、不斷滿足他人以致力達成人際和諧的人

- 逃避—遠離他人

- 個體則以退縮、冷漠、自負的態度對待他人，而且避免生理的接觸，此彼此的關係疏離

- 威脅—對抗他人

- 攻擊或反抗父母的期待，擴大對自己與他人的控制權，以爭取自己應得的權利



僵化的人際因應模式帶入關係

- 移情反應

- 將他人的反應投射為過去重要他人以自己不想要的方式對待自己，最可能在發生強烈的情感被引發，而感到沮喪或受傷的時候。



僵化的人際因應模式帶入關係

- 誘發策略

- 誘發他人重演熟悉但有問題的反應

- 討好

- 誘發他人的贊同與和善

- 攻擊

- 退縮情感回應

- 和善回應卻彼此競爭

- 敵意回應

- 逃避

- 引發挫敗，最終放棄



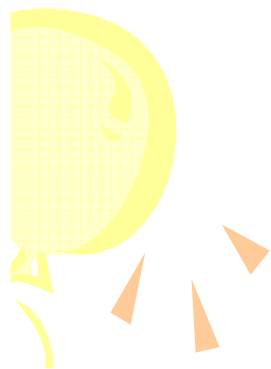
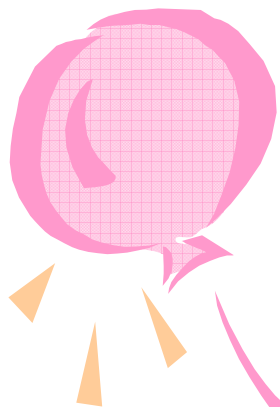
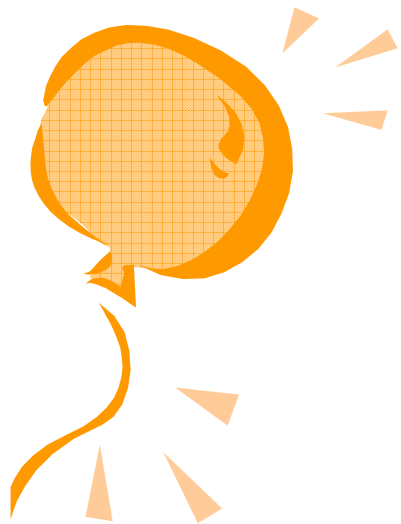
僵化的人際因應模式帶入關係

- 測試行爲

- 期待且經常成功地誘發他人不良的反應，像是他們過去所接受到的反應。
- 當感到關係有可能是安全、健康時，既期待又怕受傷害，所以會給對方一連串「重要的」測試。
- 通過測試的是你的行爲，而不是你說的。

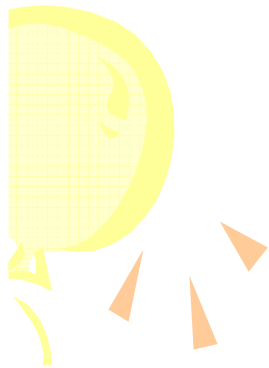
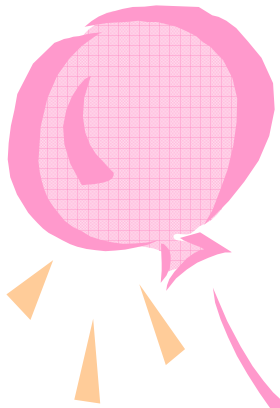
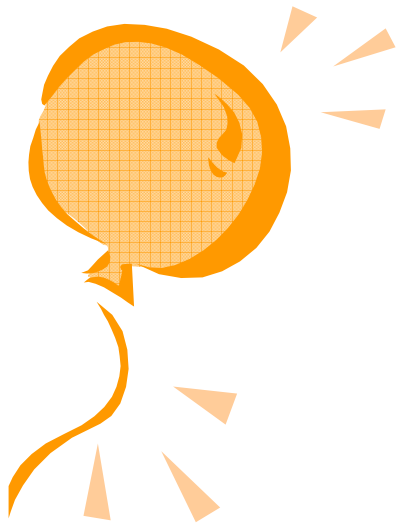
人際解套

- 辨識人際扭曲
- 扶持性的環境
- 給予矯正性情感經驗



情緒的處置

- 情緒的類別
 - 原發情緒
 - 次級情緒
 - 不適切情緒
 - 工具情緒
- 道德情緒
 - 羞愧感
 - 罪惡感



案例一

- 小英在導師室與老師談話，有人衝進來找老師，小英一看到，就馬上跟老師說：「沒關係，我的不急。他們先。」



案例二

- 老師在上課時詢問同學調課的可能性，小平馬上站起來說：你們老師都一樣，從不考慮我們的感受，愛怎麼樣就怎麼樣。



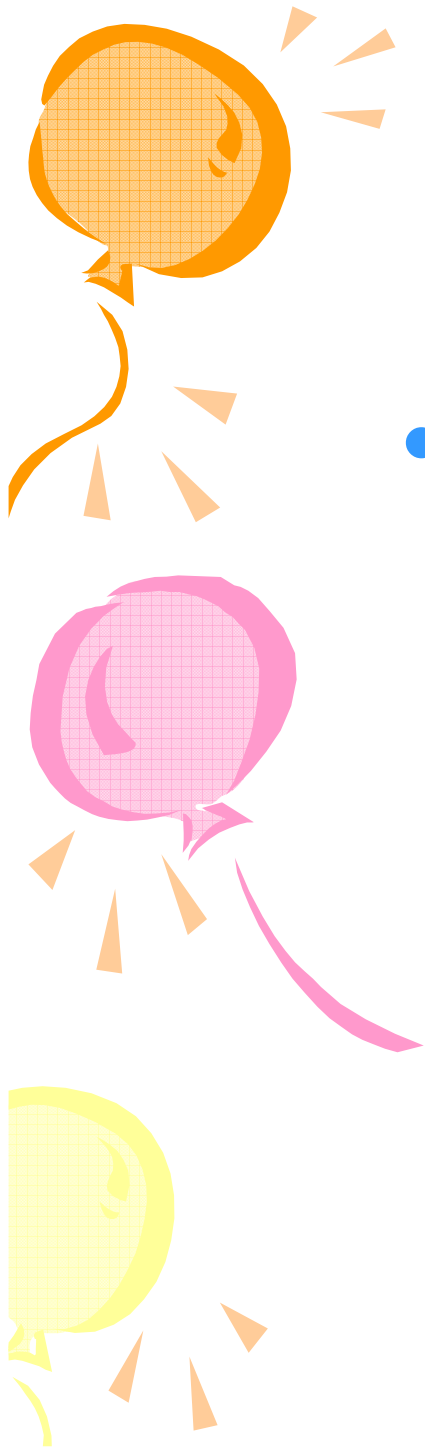
案例三

- 老師對小華很好，提供工讀的機會給小華，一開始小華還很感謝老師，也很勤快的工讀。但沒多久，就開始曠職，而且對同學說老師的壞話。



案例四

- 小霞獨自租房子住，某天晚上生病很不舒服，覺得朋友都靠不住，自暴自棄（其實如果她主動向朋友求助，朋友就會來）。隔天老師看到小霞行動怪怪的，主動關心，小霞告訴昨晚自己生病的事，然後就說沒關係，不用擔心。



案例五

- 小剛平素獨來獨往，老師請他來會談時，坐的遠遠的。不管老師問他學校、家庭、人際，他都很理性的論述，彷彿在說別人的故事。



The background features three large, stylized swirls in orange, yellow, and pink. Scattered around these swirls are several small, light-orange triangles pointing in various directions, creating a dynamic and celebratory feel.

謝謝聆聽與參與

歡迎分享與討論