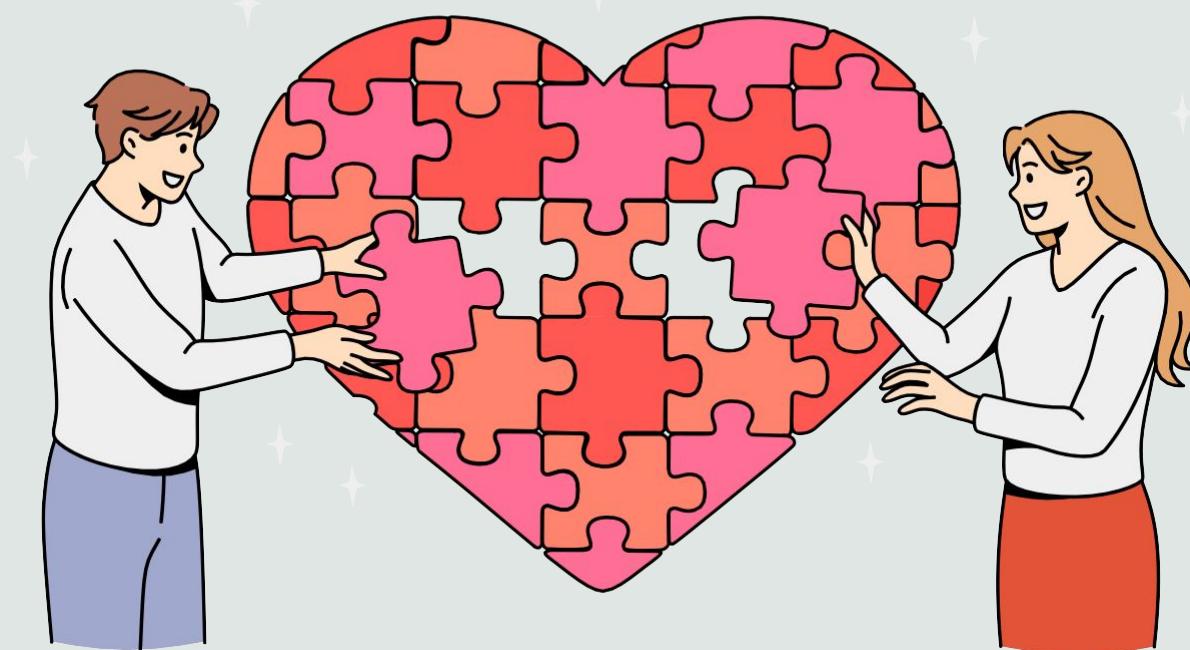


# 家有生氣小恐龍

## 淺談依附關係



溪山實小 學輔處 趙怡  
晴

孩子出生時沒有附使用說明書，他們本身就是使用說明書。行為是他們表達需求的方式。

——葛蘭. 庫柏Glen Cooper





您可能關心：  
人際互動、情緒宣洩  
自我概念  
學業表現、行為舉止

.....

您可能聽過：

阿德勒、薩提爾、榮格

EQ課程

正向教養

愛的語言：非暴力溝通

內在小孩

社會情緒學習

無論關心什麼面向，  
喜歡什麼取向，  
都是幫助我們  
更了解孩子的方法。



無論物種，成年照顧者與  
兒童間都保有親密的接觸

親密接觸→保護

# 依附關係attachment

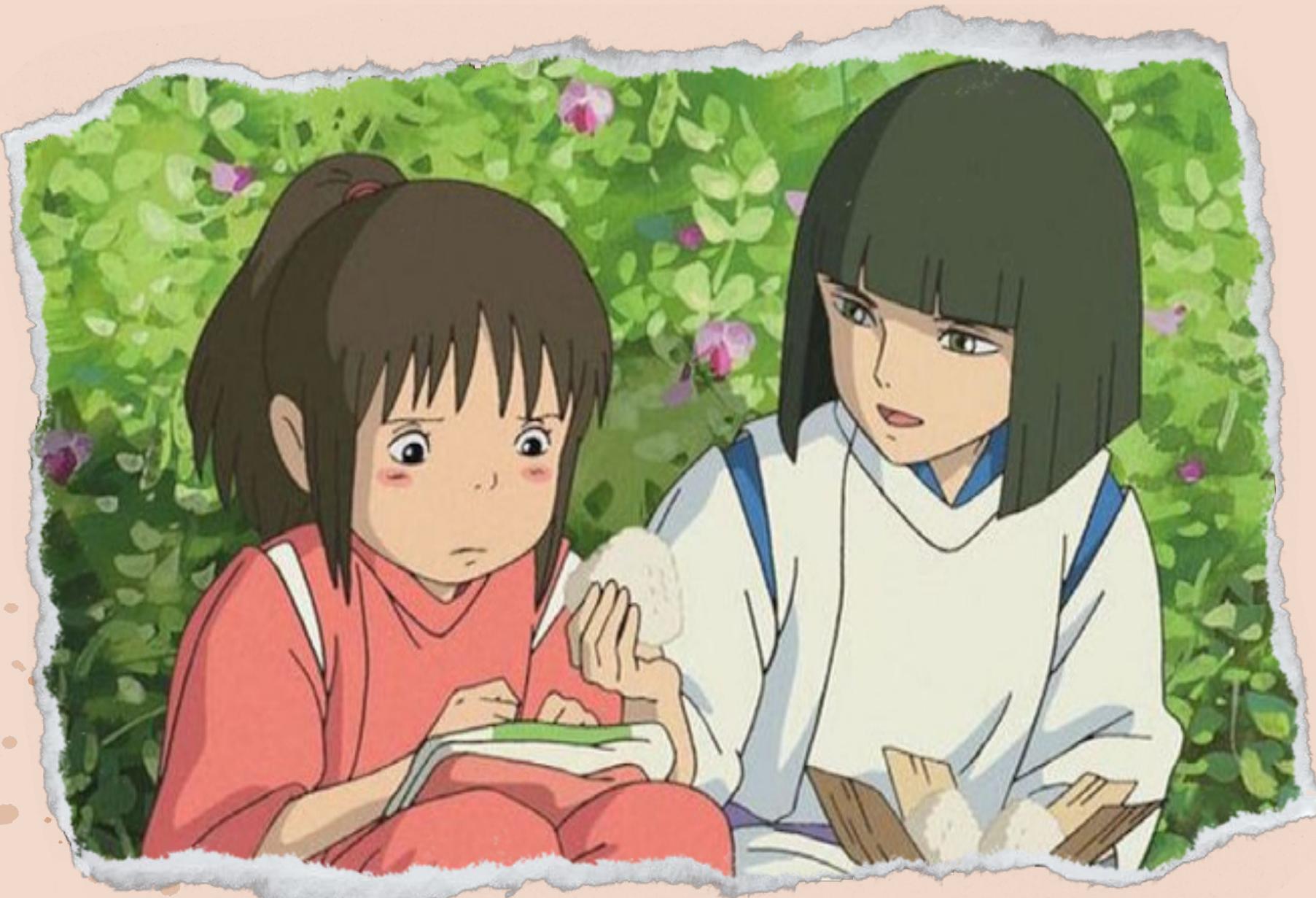
- 人與人之間在情感或心理上的連結和依賴的關係
- 通常發生在早期(出生頭兩年)的人際互動中  
如父母和嬰兒之間的關係
- 安全感

# 依附關係attachment

- 心智模式→  
嬰兒逐漸發展出對於關愛和支持的需求，父母會回應這些需求並維持與嬰兒的情感聯繫
- 對人的生理和心理健康有長期的影響

幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年。

——《以為長大就會好了》



情緒

自信、自尊

適應力

愛人的能力

工作型態取向

# 依附的形成

與主要照顧者的相處

- 對「自我」的解讀：我是值得被愛的、被支持的
- 對「他人」的解讀：照顧者是值得信任、會回應的

可得的  
available

敏感的  
sensitive

支持的  
supportive

可得的  
available

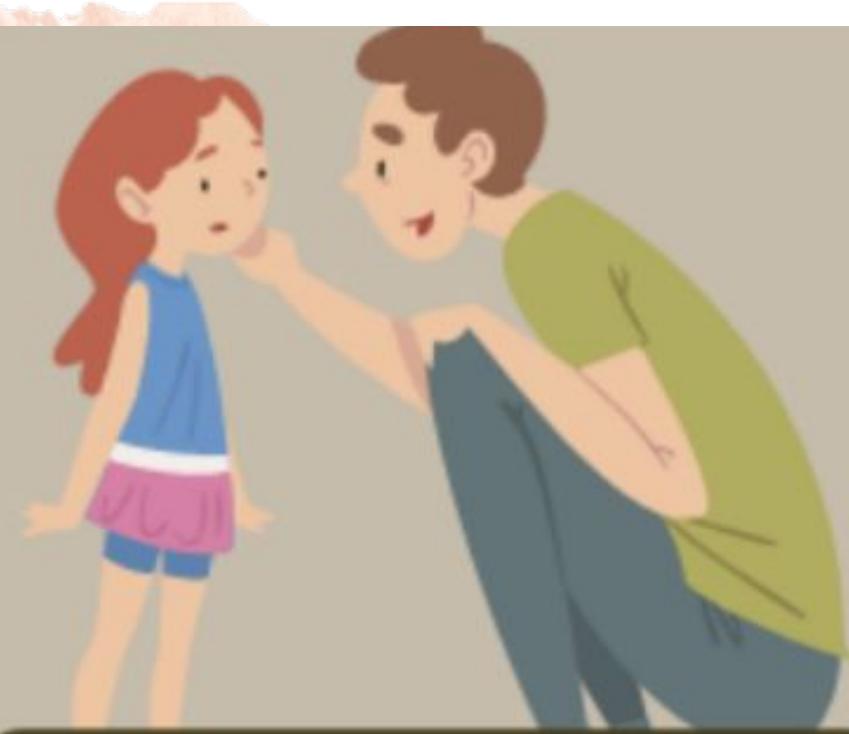
敏感的  
sensitive

支持的  
supportive

# 依附的形成 應付壓力情境

維持自尊  
保持情緒穩定  
建立滿意的相互關係





安全的依附關係



穩定的關係



有自信



相信別人



不安全的依附關係



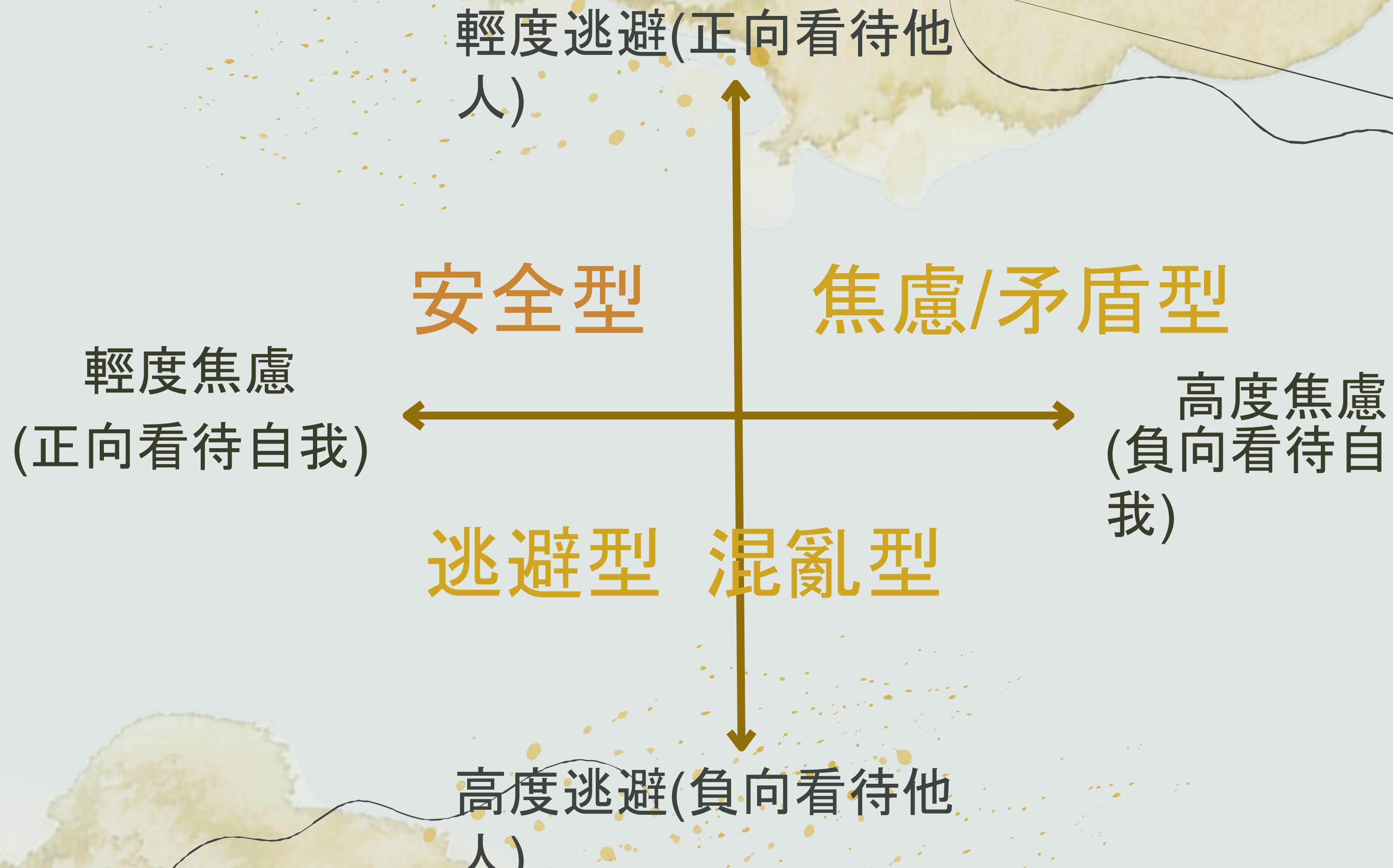
害怕被拋棄



低自尊



懷疑別人





我可以放心嘗試、探索這個世界

雖然傷心、難過或痛苦，但我可以克服

父母在身旁感到安心，父母離開感到不安，父母回來很快平靜

能自在地親近並依賴他人

安全型



## 逃避型

父母在身旁不理會，父母離開沒有不開心，父母回來不理會

非常獨立，  
對親密關係不感興趣

我不在意有沒有親近的人

獨立、自給自足很重要

我不想要依賴別人，也不希望別人依賴我

↑我擔心其他人討厭我

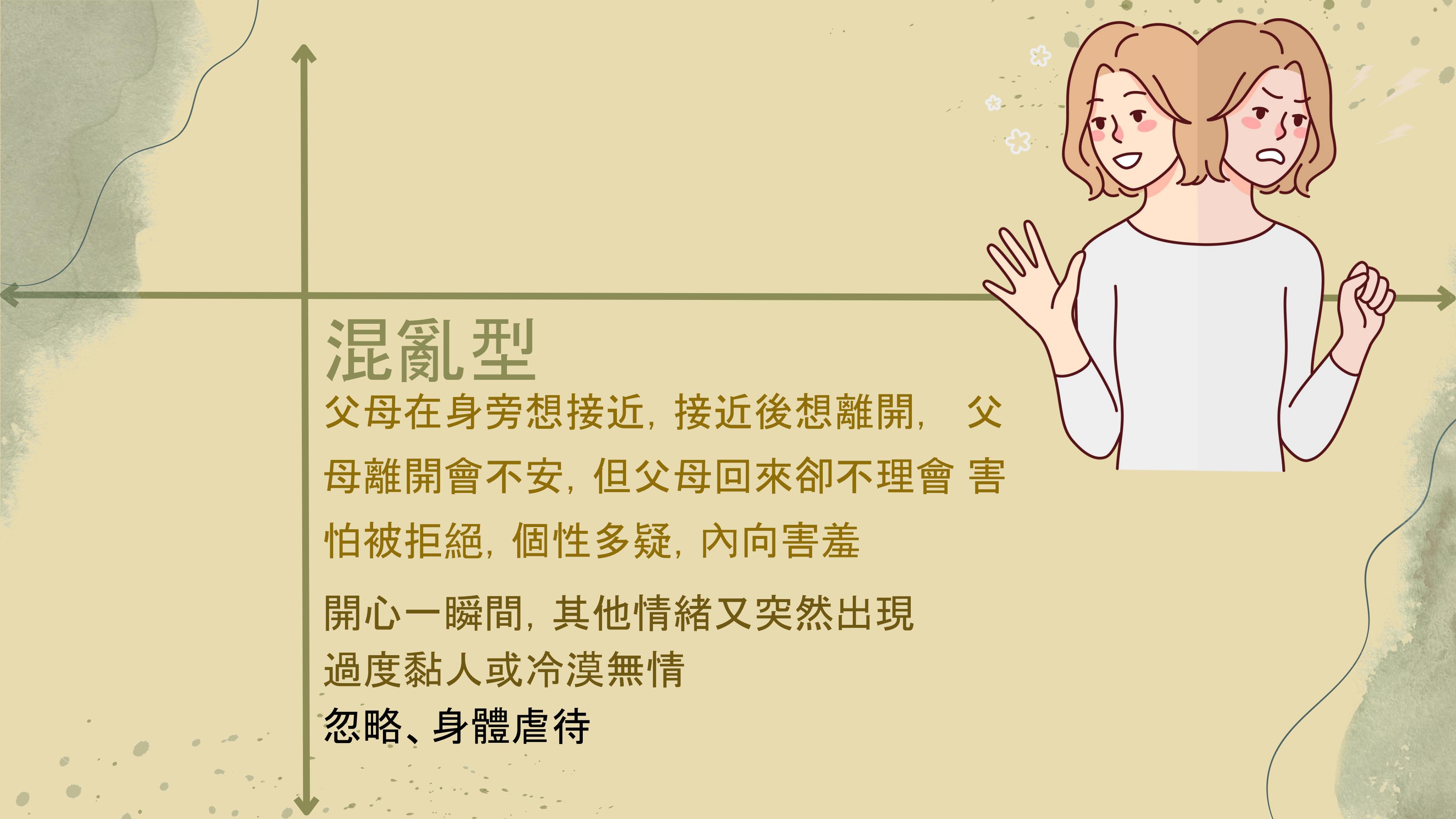
我發現其他人不如我所希望的與我親近

父母在身旁感到不安，父母離開感到恐懼，父母回來感到憤怒  
缺乏安全感，經常擔心，

對潛在威脅非常敏感

## 焦慮/矛盾型





## 混亂型

父母在身旁想接近，接近後想離開，父母離開會不安，但父母回來卻不理會  
害怕被拒絕，個性多疑，內向害羞

開心一瞬間，其他情緒又突然出現  
過度黏人或冷漠無情  
忽略、身體虐待



安慰及鼓勵

忽略、不理會

大罵一頓

您的孩子正在哭泣，您會.....

過度保護



安慰及鼓勵

# 面對難題更能選擇健康的方式

忽略、不理會

大罵一頓

過度保護

## 面對難題更容易選擇逃避或不理會

孩子會根據與主要照顧者的關係去理解世界

良好親子關係讓我們學會管理情緒、面對困難、與人相處

# 依附類型的改變

- 人格特質
- 程度差異
- 出生後頭兩年逐漸定型，形成對愛的看法
  - 從搖籃到墳墓的人際關係
  - 童年經驗影響成年行為

# 依附類型的改變

會永遠困在某個依戀模式中嗎？

答案是肯定也是否定的

→ 習得的安全型依附

長期給予支持的成年人、治療或深刻反思、  
養育兒女的經驗、安全型依附的配偶或伴侶



# 依附類型的改變

- 源於童年的不安全感，渴望以不同方式養育孩子
- 學著讀懂孩子給的線索，並給予適當回應  
→覺察、正確解讀、給予適當回應
- 並非要成為完美的照顧者，而是重視自己的孩子

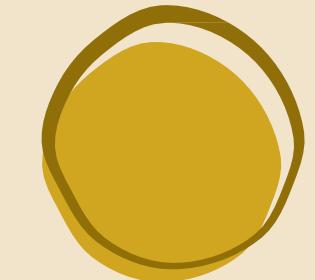
--孩子的暗示--

依附類型

的改變



覺察



正確解讀



給予適當回應

# 依附類型的改變

--孩子的暗示--

● 覺察

● 正確解讀

● 紿予適當回應

- 花費時間 ≠ 安全依附
- 提供安全堡壘，讓孩子安心向外探索
- 鼓勵孩子探索，**知道何時該讓孩子獨立解決問題，何時該提供協助**
- 允許孩子發展個人能力與天資  
vs. 介入以避免失敗

# 安全型依附的形成

- 固定的照顧者/多個照顧者但關係穩定
- 尊重孩子的個別差異/氣質/個性/發展狀況
- 保持互動/言語與肢體接觸
- 經常鼓勵孩子/正面語言/肯定讚美

# 安全型依附的形成



# 安全型依附的形成

## POWER

P (Positive Thinking) 正面思考

O(Do one thing at a time) 抓大放小

W(Weedle) 好好說話；溫言軟語

E(Embrace) 擁抱

R(Response) 回應



# 安全型依附的形成

## 「責備提醒」的四大原則

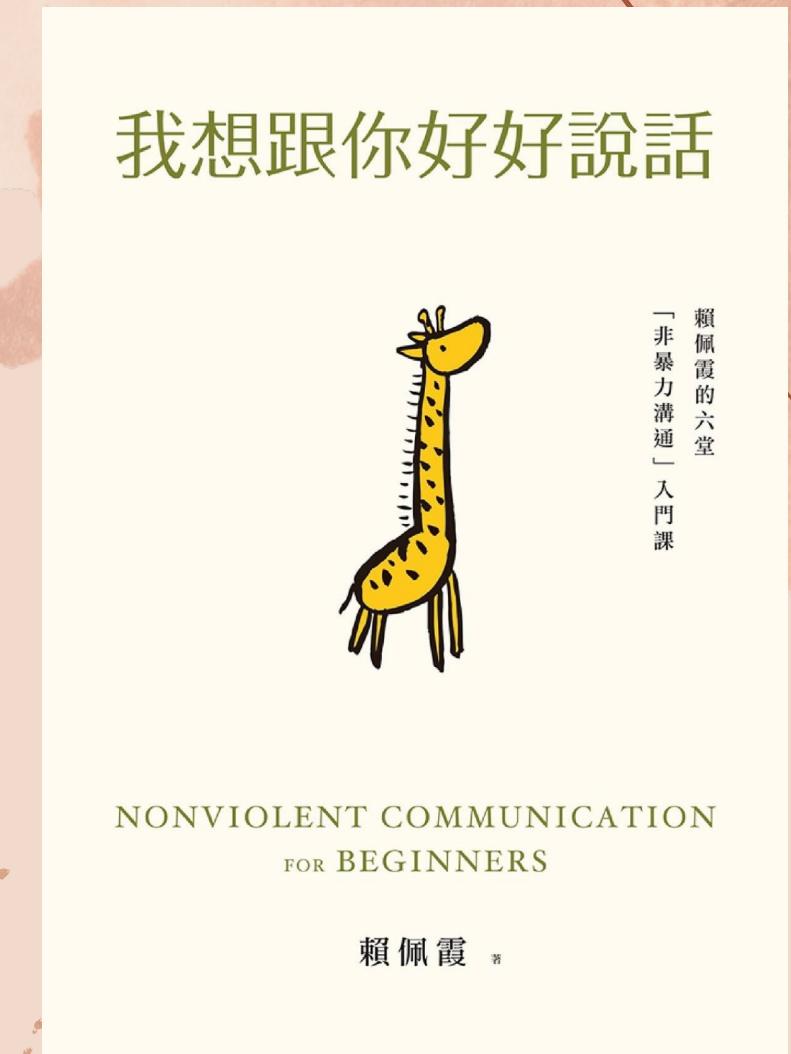
1. 不做人身攻擊
2. 以自己為主詞
3. 不和其他孩子做比較
4. 若可以的話當場指正



# 安全型依附的形成

## 愛的語言：非暴力溝通

1. 觀察
2. 感受
3. 需要
4. 請求



賴佩霞的六堂  
「非暴力溝通」入門課

感謝您今晚的聆聽  
THANK YOU!

05/25邀請口家更深入了解依附關係



溪山諮詢室  
官方帳號

提問或建議

