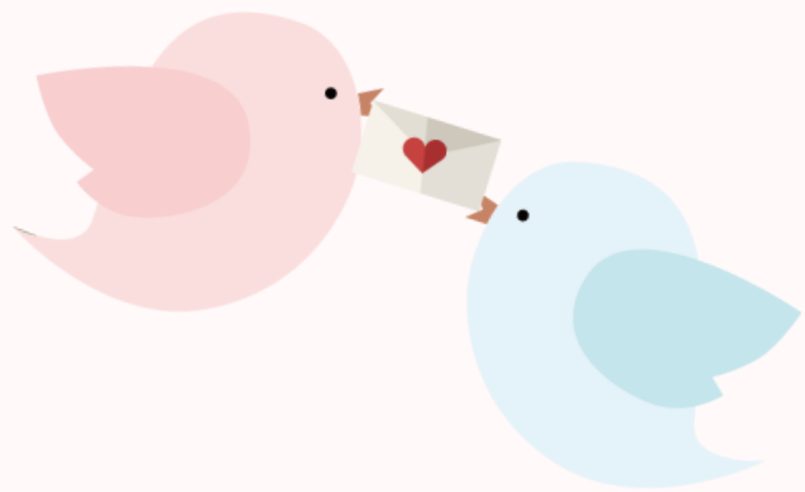




我要的愛是什麼？

— 親密關係的探索與溝通

成大心輔組 周彥伶 實習心理師

你們之間，是否曾有過下列情況？



常得委曲求全討好對方



為了大事小事爭吵不休



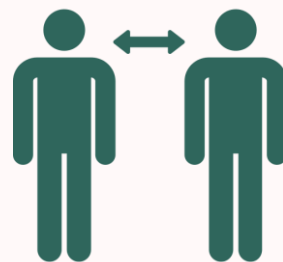
覺得對方講不聽/
覺得自己做不好



暗自傷心淚往肚裡吞



地位總是不平等



趨於平淡漸行漸遠



懷疑對方不專情

或是其他情形… ☹



在Erikson所提出之心理社會發展論中，大學生的年齡符合成年早期階段的19-30歲，此階段主要在於發展友愛親密與孤癖疏離，如能順利發展成功，即能與他人自在的親密互動；反之，則與社會疏離，感到孤單寂寞。

這個階段需要學習如何與他人建立安全的親密互動關係。但我們卻常常在愛情中摔個四腳朝天，沒有辦法與另一伴舞出曼妙的舞步，到底該怎麼辦才好？

所謂「知己知彼，百戰百勝」，
你熟悉自己與另一伴在關係中的樣貌嗎？
讓我們先點進下面的連結，
了解你的依附風格以及對人際關係的看法吧！

<https://www.tip.org.tw/evaluatefree11>

依附風格四類型

對他人
(正向)

看看你是哪一型吧~



焦慮型依附

擔心別人不喜歡自己，很在乎別人對自己的看法。認為自己沒價值，不值得被愛，害怕被遺棄。對於伴侶呈現矛盾的關係，一方面很希望發展穩定與支持的關係，但又會對穩定的關係缺乏安全感。



安全型依附

認為自己有價值，值得被愛，能接納自己且有安全感，能自在的和別人相互親近。傾向於發展穩定與支持的關係，表現出較多的信任、互賴、承諾和滿意。

對自己

(負向)



逃避型依附

認為自己不值得被愛，害怕被拋棄；而他人是不可信任且是拒絕的，會逃避和別人的親近，以避免受傷害，傾向與伴侶保持有距離的情感關係。

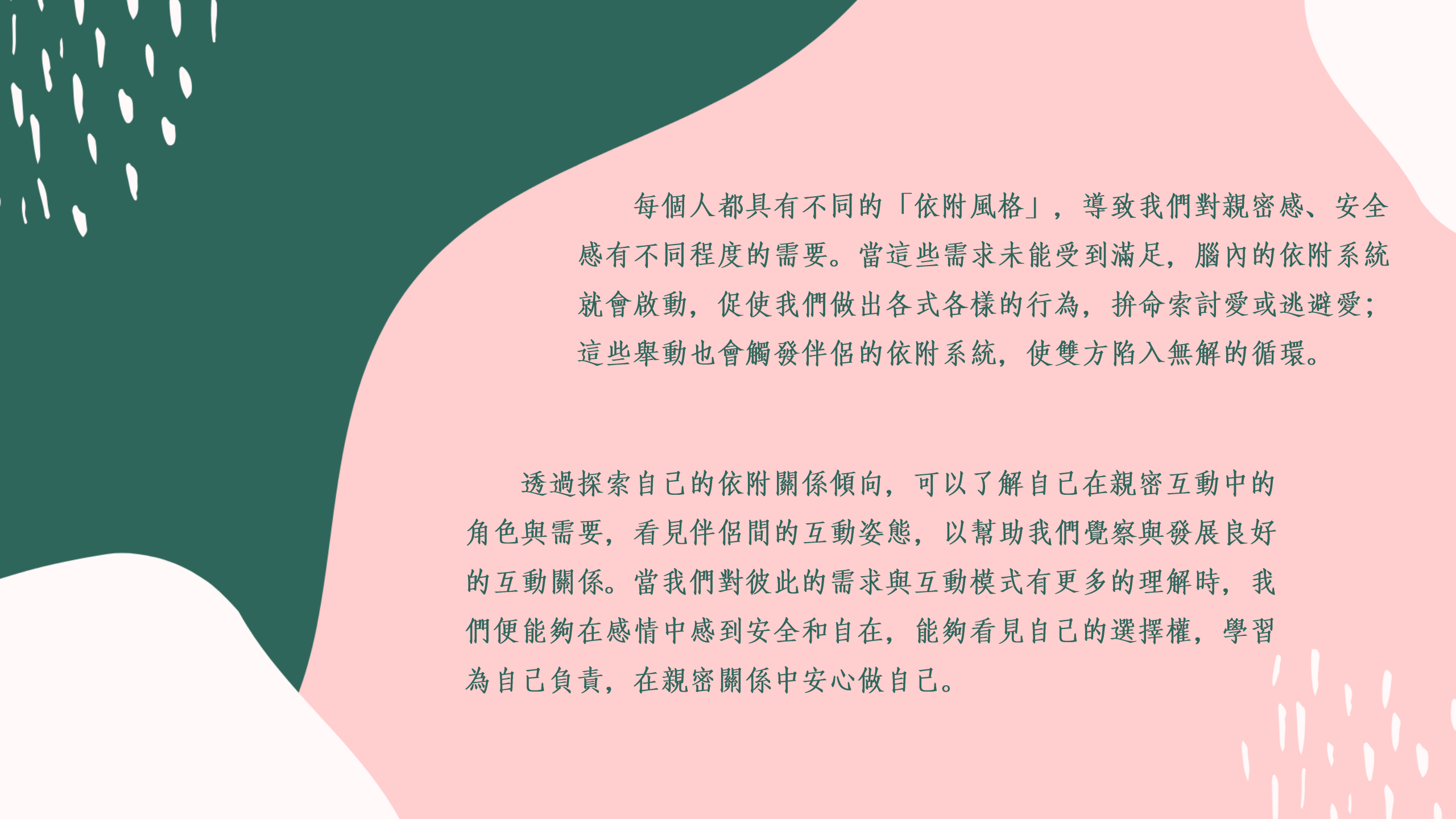


排除型依附

認為自己有價值，不擔心被拋棄，但認為他人是不可信任與拒絕的，傾向防衛地逃避與別人親近以避免失望。比較喜歡一個人自由自在，過自己的生活。

(正向)

(負向)



每個人都具有不同的「依附風格」，導致我們對親密感、安全感有不同程度的需要。當這些需求未能受到滿足，腦內的依附系統就會啟動，促使我們做出各式各樣的行為，拚命索討愛或逃避愛；這些舉動也會觸發伴侶的依附系統，使雙方陷入無解的循環。

透過探索自己的依附關係傾向，可以了解自己在親密互動中的角色與需要，看見伴侶間的互動姿態，以幫助我們覺察與發展良好的互動關係。當我們對彼此的需求與互動模式有更多的理解時，我們便能夠在感情中感到安全和自在，能夠看見自己的選擇權，學習為自己負責，在親密關係中安心做自己。

如果想了解更多，歡迎參考以下書單 (*^▽^)~♥



依戀障礙：為何我們總是無法好好愛人，好好愛自己？



大腦依戀障礙：為何我們總是用錯的方法，愛著對的人？



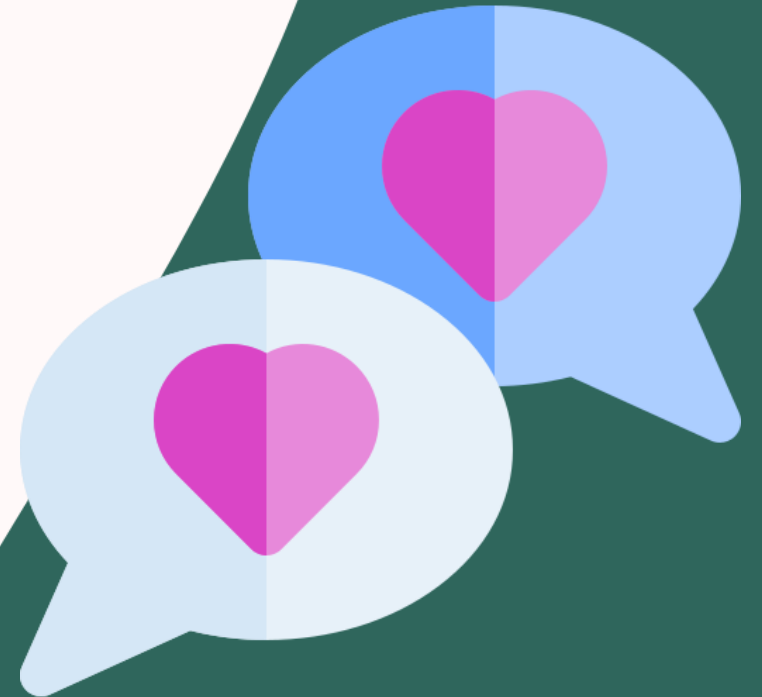
依附：辨識出自己的依附風格，了解自己需要的是什麼，與他人建立更美好的關係

修但幾雷～

即便知道兩個人的依附風格，
但要磨合和溝通的過程仍是一道愛情難題啊！

這裡有一個能夠促進有效溝通的方法，
叫做「我訊息」，
能夠幫助你說出真實的感受和想法，
又不會不小心傷害到另一伴！
(而且在其他人際關係也適用喔～)

什麼？你說你沒聽過？
那就讓我們繼續看下去～



「我訊息」顧名思義就是：以我為中心的資訊，讓他人知道我們的感受，但不做人身攻擊或批評。這個「我」不是自我中心的我，而是「我的感受」的我。在和伴侶相處的過程中，讓對方知道「我」的想法是要持續的，也要清楚表達的。以下是「我訊息」的三步驟：



我訊息怎麼說？

我訊息結構	我覺得... (我的感受)	因為... (客觀事實)	我希望... (具體建言)
說話內容	描述個人的感受	客觀地描述事實	具體告訴對方 你希望他怎麼做
舉例 - 伴侶篇 	親愛的，我覺得很失望、很難過，	因為你不記得我們說好的約定，讓我覺得不被重視，	我希望以後我們說好的事情就要盡量做到，臨時無法也要提早讓我知道。事情是可以彈性的，但是讓彼此感到被重視、被在乎很重要。
舉例 - 親子篇 	親愛的寶貝，媽媽現在覺得很不好意思	因為我們在公車上，有很多人。如果我們再繼續大聲說話，可能會影響到其他人休息，	我希望我們可以先安靜一點，等一下下車再討論，這樣比較不會吵到別人
舉例 - 同事篇 	我覺得很緊張	因為突然一夕之間被交辦了許多新任務，讓我有點難以兼顧，	我希望可以給我一點時間釐清一下，再跟大家說接下來做什麼，我會能夠比較有條理的報告

不妨在生活中試試看，感受一下正向溝通帶來的美好經驗吧！

NCKU幸福魔法屋粉絲團

心輔組官方網站

成大活動報名系統

如果你對這些主題有興趣，
可以追蹤心輔組的官方網站和粉絲團，
我們每學期都會舉辦大大小小的活動與工作坊，
歡迎大家一起來參加喔 (´ ✧▽✧)´

王慶福(2000)。人際依附風格之類型搭配對愛情關係與關係適應的影響(E88016)【原始數據】取自中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心學術調查研究資料庫。

朱浚湜(2018)。情緒控制不住怎麼辦？試試用“我訊息”來表達。取自：<http://counseling.sa.ntnu.edu.tw/ezfiles/4/1004/img/167/526739993.pdf>

蔡欣芝(譯)。Levine, Amir、Heller, Rachel著。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。台北：遠流。

鄭羽芯(2006)。大學生人際依附風格、情緒表達方式與愛情關係滿意度之相關研究。國立台中教育大學諮商與教育心理研究所碩士論文。

雞湯來了(2020)。雙贏溝通（下）「我訊息」溫和而堅定表達出自己想法。取自：

<https://chickensoupfle.wordpress.com/2020/02/24/%E9%9B%99%E2%80%8C%E8%B4%8F%E2%80%8C%E6%BA%9D%E2%80%8C%E9%80%9A%E2%80%8C%E6%88%91%E8%A8%8A%E6%81%AF/>