

理解

依附風格

與心理健康

什麼是依附？依附源自約翰·鮑爾比關於嬰兒與照料者關係的理論。

這些早期關係形成了我們關於自己和他人的“心理模型”，
影響我們在一生中尋求親密、處理衝突和應對壓力的方式。

影響這些風格的因素包括照料者的反應性、重要的生活事件和文化價值觀。

四種依附風格



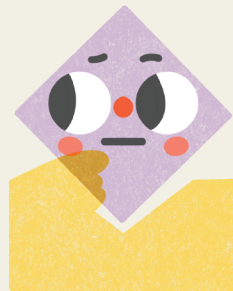
安全型



焦慮型



逃避型



混亂型



安全型

早期經驗

一致、敏銳覺察的照料；照料者注意到並回應困擾。

內在模型

「我的需求很重要」、「我可以探索」和「人們會回來」。

人生後期特徵

對親密感感到舒適；能自我安撫和尋求支持；相信衝突可以修復。

溝通與衝突模式

直接、開放的溝通；清楚表達需求。



焦慮型

早期經驗

不一致的照料；注意力不可預測或照料者心事重重。

內在模型

「我必須保持警惕以維持聯繫」、「強烈的情感會得到回應」和「我不能放鬆，否則我可能會失去」。

人生後期特徵

在關係中過度警覺；對距離反應強烈；頻繁尋求確認，害怕被遺棄。

溝通與衝突模式

感到不安全時常通過「抗議行為」吸引注意。



逃避型

早期經驗

情感冷漠的照料；表達情感受到抑制，不容許依賴，當孩童表達需要時選擇抽離。

內在模型

「展示脆弱是不安全的」、「更願意自己處理事情」和「我的需求太多，讓別人受不了」。

人生後期特徵

壓抑需求；對親密感不適；強調獨立，迴避衝突。

溝通與衝突模式

在情感話題上通常退縮或關閉反應。



混淆型

早期經驗

混亂或創傷的照料；虐待、忽視、成癮、暴力或嚴重不穩定的照顧；照料者既是安慰源又令人恐懼。

內在模型

「聯繫會帶來危險」、「沒有安全的反應」。

人生後期特徵

對需求感到困惑；難以信任穩定；可能在尋求與害怕聯繫之間搖擺。

溝通與衝突模式

衝突可能被視為安全的威脅，形成「需求-迴避」迴圈。

...下一頁將帶你了解邁向安全型的工具:)

!! 邁向安全型的工具



(1) 識別觸發點與反應

識別那些促使你衝動反應的情景。

注意身體信號，如胸口緊繃或思緒急速奔騰。



(2) 情緒調節

- 著陸練習：用五感來安撫過度焦慮：找出你能看到的 5 樣事物、能觸摸到的 4 樣事物、能聽到的 3 種聲音、聞到的 2 種氣味，以及嚐到的 1 樣味道。
- 身體調節：練習緩慢呼吸，延長吐氣，或通過散步等身體運動進行放鬆。

(3) DESC 需求溝通法

- 描述 (Describe)：說明情況
(如：「當我們制定計劃而你更改時……」)
- 表達 (Express)：分享你的感受
(如：「我感到焦慮」)
- 具體 (Specify)：說明你的需求
(如：「我需要可預見性以感到安定」)
- 溝通 (Communicate)：請求具體行動
(如：「你能在可能的情況下通知我嗎」)



重要提醒



依附風格不是缺陷，

它們是在你曾經需要時，幫你在情緒上撐過難關而形成的。

理解它們是為了釐清脈絡，而不是責怪自己或他人。