

Review

- ▶ **情感智慧 (EQ)** - 了解, 疏導, 和掌控自己情感狀態, 並能夠正確解讀別人心中的想法和感受, 及幫助別人調整情感世界的能力.
- ▶ 情緒不能被壓抑, 只能標明及疏導
情緒沒有對錯
情緒可以學習瞭解, 標明, 並學習控制
- ▶ **練習表達自己情緒**
事實(當....) → 情感字眼(我覺得....)
→ 語言圖像(這感覺好像....)

親密之旅 Roadmap (1-6 課)

A. 理論基礎

親密關係的重要
真愛
幸福婚姻的秘訣
情感的腦
情感帳戶
五種愛的語言
差異(男女,個性,觀點)

衝突的五種模式
處理衝突的原則
原生家庭的影響
原生家庭關係模型
情緒按鈕, 內在誓言
情感智慧
關於情緒的原則

B. 基本動作

存款練習; 表達情緒練習

A soft-focus photograph of a woman with dark hair looking down at a baby. The woman is on the left, and the baby is on the right, looking up at her. The background is bright and out of focus.

親密之旅 第七課

四種依附型態與親密關係

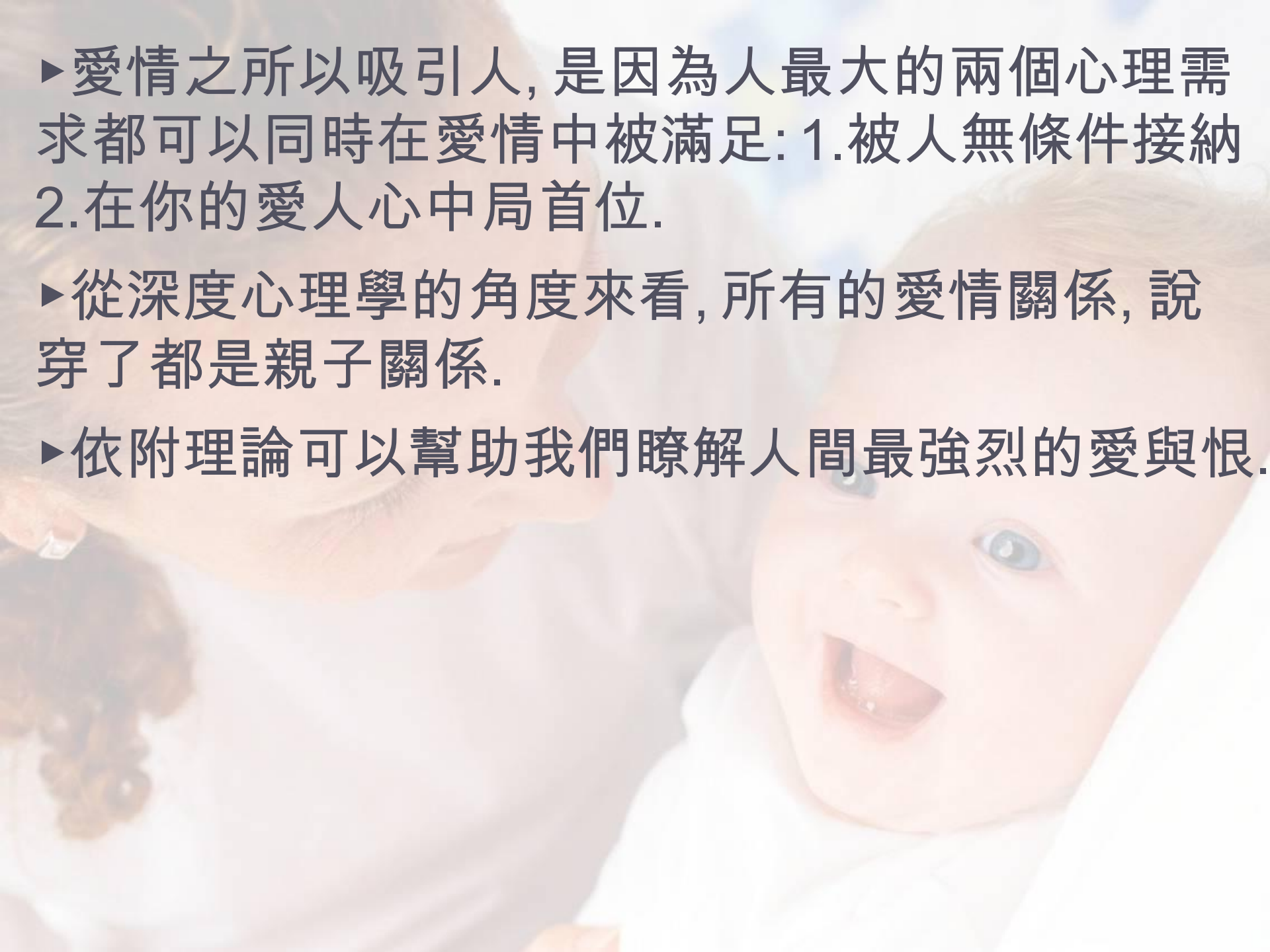
(上)

一. Why 依附理論?

愛情關係與親子關係的關係

Video

(Why “Attachment Theory”?)



▶愛情之所以吸引人,是因為人最大的兩個心理需求都可以同時在愛情中被滿足:1.被人無條件接納
2.在你的愛人心中局首位.

▶從深度心理學的角度來看,所有的愛情關係,說穿了都是親子關係.

▶依附理論可以幫助我們瞭解人間最強烈的愛與恨.

二. 依附理論的研究

嬰孩需要的，不只是衣暖飯飽

"Maternal Care and Mental Health",
Dr. John Bowlby, 1950

"The Nature of Love",
Dr. Harry Harlow, 1956

Video

Harry Harlow's monkeys

http://www.youtube.com/watch?v=_O60TYA1gC4

二. 依附理論的研究 (cont.)

Attachment: Use of a preferred person as a “secure base” from which to explore and as a haven of safety and comfort when needed.

Attachment Security: Confidence that the secure base person will “always be there for me”, available, responsive, and able to help or save me.

“Strange Situation Procedure”, Dr. Mary Ainsworth, 1965

Video

“Strange Situation” experiment

<http://www.youtube.com/watch?v=PnFKaaOSPmk>

二. 依附理論的研究 (cont.)

Broken Connection between mom and baby will have grave impact on the mental development of the baby.

Video

“Still Face” experiment

<http://www.youtube.com/watch?v=bG89Qxw30BM>

三.四種依附型態

Mary Ainsworth - 四種依附型態

▶ 安全型 (secure)

▶ 逃避型 (avoidant)

▶ 焦慮型 (ambivalent)

▶ 紊亂型 (unorganized)



三.四種依附型態 (cont.)

安全型

- ▶看自己是好的, 行的 (有能力的), 有價值的;
- ▶看別人也是好的; 行的; 有價值的。
- ▶情感較成熟, 有彈性, 對人有信任感。
- ▶能適度依賴, 也不怕被人依賴。
- ▶能給人空間, 也能與人親密。

三.四種依附型態 (cont.)

逃避型

- ▶看自己是好的, 行的, 有價值的;
- ▶看別人是**不好**的, 不行的, 沒價值的。
- ▶過度需要**掌控**, 不分享感受。
- ▶不易信任或依靠別人, 怕被別人**依賴**。
- ▶傾向以事, 物取代人際情感交流。
- ▶別人較常抱怨的是, 他/她太獨立, 不讓人親近。

三.四種依附型態 (cont.)

焦慮型

- ▶看自己是不好的，不行的，沒價值的；
- ▶看別人卻是好的，行的，有價值的。
- ▶對愛饑渴，怕被拋棄，怕別人不想與他親近。
- ▶過度敏感，容易受傷，對親密物件常愛恨交加。
- ▶別人較常抱怨的是，他/她情感太過依賴，不給人空間。

三.四種依附型態 (cont.)

紊亂型

- ▶看自己是不好的，不行的，沒價值的；
- ▶別人也是不好的，不行的，沒價值的。
- ▶對愛饑渴，卻充滿懼怕，無法信任人。
- ▶徘徊於麻木，拒人於千里之外的極端逃避型，與焦慮，常被強烈情緒淹沒。
- ▶對親密對象愛恨交加的極端焦慮型之間。

三.四種依附型態 (cont.)

練習與討論

1. 請問你的依附形態在四種類型中比較類似於哪一種？比較怕被拋棄的？還是比較怕被黏得窒息的？
2. 跟父母或生命中“重要他人”的依附經驗又是什麼？

四.尋回心靈的依附

▶我們的腦可以藉著愛的關係，重新產生連線，幫助我們疏導情緒，醫治心靈創傷

▶醫治的步驟：

1.學會有效處理差異與衝突

2.刻意經營友情

3.發展健全真我，建立愛的關係，把愛內化心中

四.尋回心靈的依附 (cont.)

得著永恆的安全感

(約翰福音 1:12) 凡接待他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄，作神的兒女。

(馬太福音3:16-17) 耶穌受了洗，隨即從水裏上來。天忽然為他開了，他就看見神的靈彷彿鴿子降下，落在他身上。從天上有聲音說：“這是我的愛子，我所喜悅的。”

(詩篇 131:2) 我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中。我的心在我裏面真像斷過奶的孩子。