

每個孩子都是特別的～
別和他比蠻力

呂瑛琪心理師

2022.5.4

養孩子就像烹飪，有獨特的風味



依附理論 John Bowlby,



焦慮依附型的內在運作模式

(對自己、他人、與世界的信念)

目的：被看見、注意力、權力、報復、自暴自棄（阿德勒）

- 如果我沒有付出、服務、貢獻，我是不會也不值得被愛的，我要更努力。
- 如果我不讓別人看見我，不做一些努力，我是會被遺忘的。
- 如果我不努力爭取，是不會有人想理解我或懂我的。
- 如果我不是完美的，就會被遺棄。有缺點的我，是會被隨時拋棄的。
- 如果我沒有依照你的要求改變，就會被遺棄。

焦慮依附：愛不穩定，努力做些什麼，換得被看見，討愛

- 不良行為的原因：被欣賞、注意力、權力、報復、自暴自棄
- 易怒，沉迷手機

我很生氣，大人都很自私，你們有注意到我的需要嗎？

你們不管我的死活，我為什麼要在乎你們的期望？

我的生氣難過你們都不放在心上，我也要讓你們知道生氣難過的感覺。

- 故意惹麻煩

我無法影響你們的決定與行為，就讓可以影響你們行為的人來出手吧！

我絕對不要讓我的生活與情緒起伏，受到他人的影響。我越能夠不在乎別人的生氣失望，我就越不會受傷。



如何陪伴傾聽焦慮依附
的孩子？

情緒反應的神經科學

出生後數個月內就完全成熟

刺激輸入

感受到威脅
2/10,000秒
反應



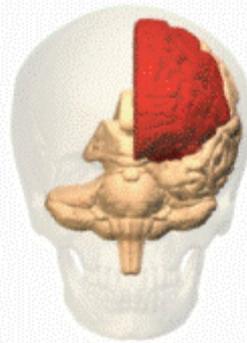
杏仁核
(Amygdala)



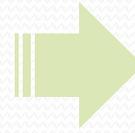
攻擊、逃跑、呆僵
動員能量準備戰鬥或求生

一旦引發，激動狀態維持18分鐘，
備戰狀態維持4小時

一般狀況
0.2秒反應



前額葉 (Frontal lobe)



身體的調節、與他人相互
協調溝通、平衡情緒、保
持反應彈性、恐懼的調整、
連結過去經驗與預測未來
心、道德意識、理性思考、
直覺、注意力

18~20歲才完全成熟

常見的依附需求與渴望

- 不被愛、不被喜歡
- 不被欣賞
- 沒有吸引力、不被渴望
- 被拒絕
- 被遺棄
- 不重要
- 不被重視
- 不被理解
- 沒有影響力，對情況沒有掌控
- 不被保護
- 沒有被照顧
- 沒有站在我這邊
- 沒有被感激（努力被無視）
- 無能、沒有用、不夠好
- 做什麼都錯，達不到他的標準
- 被貶低、看不起

傾聽的小技巧~~

四不一沒有

- **不問「為什麼」**（你這樣一定有原因，可以告訴我嗎？）
- **不批評不稱讚**，我看見…我聽見…我猜你的感覺…難怪，你可以多說一點嗎？
- **不主動給予指導建議**或分享自己的經驗（腦力激盪多元處理方案）
- **不搞笑轉移話題**（例：不要哭，我帶你去吃冰淇淋）
- **沒有「應該」與「標準做法」**

重述對方的話，有魔力~~

只傾聽，不評價，只**重述**對方的話，或說「恩」、點頭目的：

- 讓對方覺得你有用心想了解他
- 讓對方感受到你「無條件的接受他」、關心與愛。
- **示範對方清楚表達想法與感受**
- 讓對方藉由語言整理自己的思緒（重要且必要的過程）
- 人天生有「**從別人話語中找語病**」的能力，讓對方從你的「重述」當中，**發現自己邏輯上的不合理**，不斷的修正自己的想法與邏輯。

溝通SET原則

S : support 支持：開口先肯定情緒

E: empathy 同理

我看見你....

我聽到你說...

我猜你的心情...

T : truth

現在的狀況是...

你有什麼打算？

有助改變當事人的對話技巧

將改變的自主權交還給當事人

Q:現在這個狀況，你希望達到什麼樣的目標？

Q：你碰到這個困難，**你現在有什麼打算**？

Q：你希望我可以提供你什麼樣的幫助？

Q：要改變這個狀況真的不容易，以你現在的狀況，你覺得你可以從什麼樣的小地方開始改變？有什麼是你目前可以為自己做的？





如何陪伴傾聽逃避依附
的孩子？

逃避依附型的內在運作模式

(對自己、他人、與世界的信念)

目的：自我情緒調解與自我照顧

- 在關係中如果我沒有付出、服務、貢獻，我是不值得被愛的，我還是消失吧！
- 我的存在，是給他人帶來麻煩的。我要盡量自給自足，若讓別人照顧我，是會被嫌棄與遺棄的。
- 我很糟糕，如果對方知道我的真相，就會離我而去。
- 我很糟糕，不值得有人為我付出時間、注意力、關心。
- 不會有人在乎我，不會有人信任我。我的存在，是一場錯誤，我虧欠他人好多。

逃避依附：

我不值得被愛，我不重要，努力沒有用，我需要還債

- 安靜不說話，特別順從

「都是因為我，他們才吵架都是我害的，是我讓她們心情不好的。我什麼都不要了，我已經給他們惹這麼多麻煩了，不要再讓他們不開心了。」

- 不想上學，不想活動
- 在外面裝作沒事，回家不說話
- 窩在朋友家，不分享心情
- 沉迷手機，靠朋友

刻意重建安全的信任關係

- 不要求、不批評、不建議、不說道理，只傾聽
- 溫柔一致的肢體語言
- 語言和非語言訊息的一致
- 刻意找出「我和你一樣」的歸屬認同感
- 模仿對方的喜好
- 失誤了，馬上修補，永遠都有修復的機會
- 1000次的忽略經驗，要用500次的在乎經驗，來讓孩子體會「修正後的情緒經驗」
- 照顧自己的情緒

建立關係的方法

盡量不要用問題當開頭：「你最近過的好嗎？」「在學校上課的狀況如何？」「你這幾天去哪裡？」「考試考的如何？」「你發生了什麼事？」

建議：

- 「我知道你是被逼著來跟我談話的，你不太想但是你還是來了，我知道如果真的要抗拒，你也會找出辦法的，但是你來了，我猜你其實也對我們的會談有些好奇，或是也有讓你煩惱的事想討論，是嗎？可以說說看嗎？」
- 「我看你今天悶悶的，似乎有什麼事讓你不太開心，可以說說看嗎？」
- 「你今天看起來氣色很好，笑咪咪的，應該是有什麼值得開心或有成就感的事吧！可以告訴我嗎？」
- 「你今天看起來好像在思考什麼事情，願意說出來聊一下嗎？你似乎被某件事弄得很煩，眉頭一直皺著。」

溝通SET原則

S : suport 支持：開口先肯定情緒

E: empathy同理

我看見你....

我聽到你說...

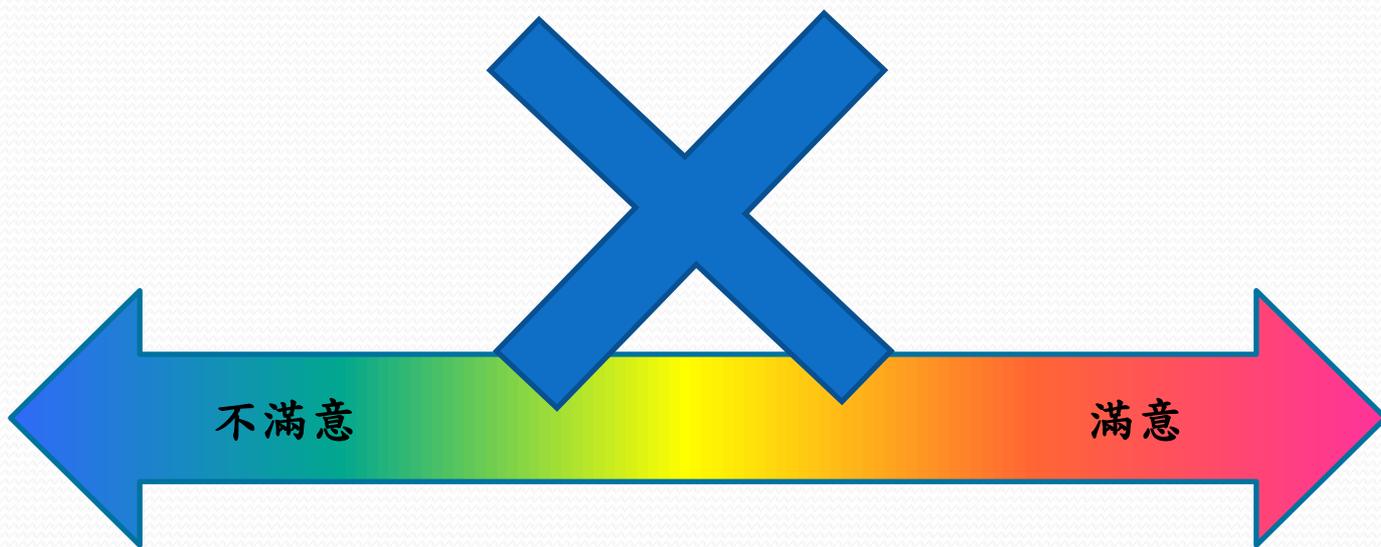
我猜你的心情...

T : truth

現在的狀況是...

你有什麼打算？

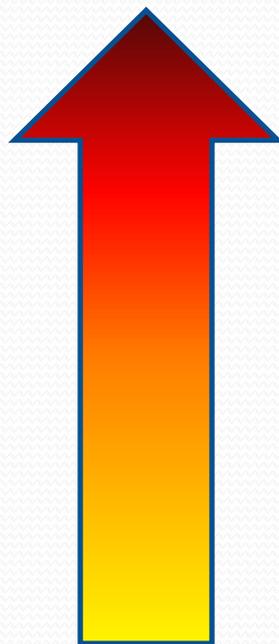
關係的滿意度和不滿意度



關係的滿意度和不滿意度



不滿意



滿意

愛情公寓實驗

華盛頓大學心理學教授John Gottman邀請新婚夫妻到他的愛情公寓度假並將彼此互動錄下來，發現只要：

正向的互動：負向互動 > 5-20：1

即可維持長久的婚姻關係

