

::: 首頁 / 認識陽明交大 / 關於我們 / 新聞專區 / 專欄

## 專欄

</>  
XML

{...}  
JSON

發布日期：115-06-29

### 愛與痛的練習題：發揮依戀天賦，讀懂深層情緒

本文作者為蔡聿晴實習心理師

# 為什麼我們總是受傷？

你是否經常感覺不被理解？總是在意別人的感受，卻覺得自己做得不夠好？在愛裡盡力為對方付出，但對方好像不太在乎？

這些在關係中難以言喻的「傷」，其實與我們與生俱來的本能——「依戀」息息相關。

依戀理論告訴我們，人類天生就有建立連結的「天賦」，且傾向於在關係中獲取安全感。然而，在互動過程中，即使我們努力嘗試理解自己與他人的狀態，並試圖找到關係中的平衡點，卻常常因為對彼此深層情緒的不了解，而反覆產生衝突與傷痕。

因此，本文將帶領你從依戀的視角，看見問題的本質，並找到修復的可能。

# 依戀是人際連結的內在藍圖

我們在關係的互動樣貌，可以追溯到兒時與主要照顧者的互動。主要照顧者所扮演「安全堡壘」角色，能讓我們發展出長大後必備的能力——例如對世界擁有控制感、在關係中既能靠近又能保有自我，並且對關係的變動具備調適的能力。

在成長過程中，透過探索世界以及與他人的相處，我們逐漸發展出理解自己、他人與世界的能力。然而，這個過程並非全然順利。有些人能夠建立起對自己有能力、對關係有信心的正向自我概念；但有些人則可能發展出較為負向的自我概

念，經常對關係感到危險，進而做出逃離或是追趕的行為。

儘管如此，依戀系統作為人類與生俱來的天賦，我們其實是渴望與人靠近的。透過與他人的連結，我們得以認識自己，也理解他人，進而發展出獲取安全感的能力。換句話說，依戀系統就像是讓我們能在關係中與他人「互相拋接球」的能力：我們能將想表達的話說給對方聽，而對方也能清楚接收；反之亦然，這便是一來一回、順暢的丟與接。

### # 理解關係中的依戀訊號

然而，很多時候，我們卻把球「發歪」了。當在關係中感到害怕時，我們常看見有些人以退縮、迴避的方式來面對。但這樣一來，接球方感受到的可能是「你不在乎我了」，而沒能清楚接收到對方其實正釋出一種「我需要安全感」的深層訊號。

我們也可能在不經意間「漏接」了對方拋來的球。當對方用批評、挑剔的方式表達時，我們可能會立刻感覺到「他在說我是一個糟糕的人」，但殊不知，對方或許真正想表達的是「我其實很擔心你，我也害怕自己受傷」。

於是這樣拋接球不順利的時刻，便是我們在關係中經常感覺受傷的痛點。但如果我們能看見表面行為底下的深層情緒，像是沮喪、失落、害怕、或愧疚，我們便有機會將內心真正想表達的話清楚地說出來，或者也能理解對方為何有如此的行為。

### # 成為彼此的安全堡壘

因此，如果我們渴望修復關係，那麼最關鍵的，便是學會理解對方行為背後的深層情緒。我們能做的，是發揮依戀天賦，在互動的過程中，積極地回應對方、試圖理解對方的情緒，並且努力不懈地在關係裡嘗試調整。如此一來，我們就有機會像是兒時的主要照顧者一樣，發揮帶給彼此安全感的功能，成為關係中的穩固的「安全堡壘」。

當我們能學習表達深層情緒、努力回應彼此之後，新的關係模式便有機會浮現。即使我們仍然可能在某些時刻感到不安全，但後續的反應和行為，將不再是讓彼此感到重複受傷的痛點。

### # 實踐依戀天賦，促進關係修復

這份修復關係的寶貴能力，若能搭配自我覺察、減少自我批評，以及看見彼此努力等重要實踐，我們便有機會透過不斷的練習，發展出更健康、更有韌性的關

係。

具體來說，你可以嘗試：

1. 在感覺不舒服時，將心中的想法與感受用紙筆寫下來。等到心情較平復之後，試著重新讀一次內容，假想如果是其他人，會如何理解當時的心情？
2. 在感受到關係中潛在的危險或衝突時，試著猜測對方可能有什麼未表達的情緒或需求，然後溫和地回應你的理解，並與對方確認。這樣核對的過程，便是重要的關係練習。

愛與痛的練習題，需要雙方的努力才能順利拋接球。讓我們共同發揮依戀天賦，將其轉化為優勢，譜出關係的第二種可能。

[回上一頁](#) >

展開/收合

## NYCU 國立陽明交通大學

📍 校址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

### 陽明校區

📍 地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號 [↗](#)

☎ 電話：+886-2-2826-7000

### 交大校區

📍 地址：300093 新竹市東區大學路1001號 [↗](#)

☎ 電話：+886-3-571-2121

Copyright © 2023 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved.



