

新北市立新北高中 110 學年度課程推動-「親密關係中的四種樣貌」課程

活動名稱	高三 - 親密關係中的四種樣貌		主辦單位	輔導室	
活動方式	主題式課程		活動承辦人	輔導室丁琬玲老師 安興診所陳曦實習心理師 安興診所吳王幸容實習心理師	
活動地點	班級教室		參加人次	668 人次	
日期	班級	日期	班級	日期	
	205	10/20、10/27	309	10/20、10/27	
	301	10/18、10/25	310	10/19、10/26	
	303	10/20、10/27	311	10/20、10/27	
	306	10/18、10/25	312	10/18、10/25	
	308	10/19、10/26			
教學目的	1. 讓高中學生了解親密關係中的四種依附型態，來更加認識自己在家庭中與父母親的互動連結，及有伴侶的人在親密關係中所展現出來的樣貌。 2. 幼兒時期與家庭照顧者的情感連結，如何影響未來成長後的親密關係。 3. 促進學生在親密關係的互動中，更加認識自己。				
具體成效	1. 高中學生進行依附關係測驗，了解自己在親密關係中的四種依附型態，屬於哪一個型態。 2. 回想自己幼兒時期與家庭照顧者的情感連結，並教導學生未來自組家庭後有孩子時，如何建立安全型依附型態。 3. 學生能檢視自己實際在親密關係的互動中，更加認識自己。				
課程設計	1. 引導：情境題思考。 2. 什麼是依附關係？依附關係如何影響我們？ 3. 依附關係四種型態介紹與說明。 4. 影片：陌生人情境實驗，透過影片更認識依附關係不同類型，所產生的情境反應也會不同。 5. 回憶過去小時候自己與照顧者的互動型態。 6. 測驗自己的依附關係型態。 7. 總結：回到自己身上：試著肯定及看見自己的價值，在親密關係中裡多看見自己一些。 8. 學習單：檢視學生的學習及心得。				

新北市立新北高中 110 學年度課程推動-「親密關係中的四種樣貌」課程

PPT 內容

親密關係中的四種樣貌

2021.10

指導老師：新北高中心理學科組主任
 協理老師：新北高中心理學科組主任
 協理老師：新北高中心理學科組主任
 協理老師：新北高中心理學科組主任

PART 01 來聊聊

當對方一整天只講你的時候，你會怎麼樣？

伴侶或朋友，明明表情怪怪的，好像在跟你冷戰，你怎麼問他都不說，但你不同他又會生氣；你會怎麼想？

PART 01 今天的重點：依附關係

不同的依附關係，構成愛情中的不同樣貌
 親密關係中，容易喚起以前被愛的經驗

PART 02 認識依附關係

本節重點!!

安全	焦慮
排除	害怕

為什麼人會有這麼多種在親密關係中的樣子？

氣質、小時候被照顧的經驗。

依附關係

認識依附

幼兒與主要照顧者之間的關係連結

我是個怎麼樣的人？
 我們怎麼了？
 你會怎麼看我？

愛情中的四種樣貌：依附類型

安全

我是被愛的、有能力的、自信的，我可以跟別人很親密、分享心事，但不需要覺得討好或失去自己。
 當我有不好的感覺時，他人能夠信任、接納我，而不討厭我。
 當我們的關係出現問題時，我不會否定自己，也不會覺得對方會拋棄我，而願意跟對方談開來。

愛情中的四種樣貌：依附類型

焦慮

黏人，但似乎總是黏不夠

我需要一直跟別人在一起，確認對方真的愛我、肯定我，才代表我是被愛的、有價值的。
 我好想跟別人變得親密，但是我總是會覺得、擔心，他人突然離開我，他人給的愛跟關注總是不夠。
 當我們的關係出現問題或結束時，我會覺得世界要崩潰了。

愛情中的四種樣貌：依附類型

排除

獨行俠、有點鈍鈍的

我認為親密關係不太重要，能夠獨立、自由，靠自己最好，我不需要依賴或被依賴，習慣呈現沒問題、堅強的一面。
 我覺得他人不會回應我的需要跟感受。
 當我們的關係太靠近的時候，我會覺得很有壓力、不舒服，想要趕快隔遠一些。

愛情中的四種樣貌：依附類型

害怕

口是心非，容易因誤會而衝突

我會覺得自己是個沒有價值的人，很容易覺得自己很丟臉、羞恥，不值得被愛與關心，可是我很期望有人好好愛我。
 我渴望跟他人有親密的關係，但是跟他人越靠近，會越害怕被討厭、被拒絕或突然的拋棄，腦中會跑出很多小劇場出來。
 對於我們，我期望你知道我的想法跟感受，但我又害怕跟你說、擔心你會因此討厭我。

依附關係

有哪幾種依附類型？
 安全、焦慮、排除、害怕

證據呢？

陌生人情境實驗

安全 (Secure)

焦慮 (Anxious)

排除 (Avoidant)

害怕 (Fearful)

心理學家確立依附關係存在的證據-陌生人情境實驗

探索行為	焦慮型關係	排除型關係
安全 (Secure)	主動探索環境，玩弄，但也會回來，不會焦慮	呈現出一套不舒服的感覺，對環境感到不安
焦慮 (Anxious)	不太探索環境，玩弄，但也會回來，不會焦慮	對環境感到不安，對環境感到不安
排除 (Avoidant)	幾乎沒有什麼探索行為，玩弄的時間很少	非常害怕與他人接觸，對環境感到不安
害怕 (Fearful)	對環境感到不安，對環境感到不安	對環境感到不安，對環境感到不安

類型配對看看

attachment - secure (I)

avoidant (I)

attachment - secure (I)

avoidant (I)

小時候發生了什麼事情？排除

安全

穩定的關愛、回應情感需求

焦慮

較少回應或可能否定情感需求

排除

不穩定的關愛、回應情感需求

害怕

有時會有令人心裡受傷的回應

再練習一次

安全	焦慮
排除	害怕

PART 03 測測自己的依附類型

小節：沒有對錯好壞，只是為了了解自己，有更好的關係

四種依附類型、愛情中的樣貌：

安全 焦慮 排除 害怕

知道了之後呢？

回到自己身上：試著肯定及看見自己的價值，在親密關係中更多看見自己一些。
 分辯不是為了「定罪」，而是為了有更多選擇的人生。
 試著說出心裡話跟溝通，大家都有各自的難處跟感到舒服的關係樣貌。

Q&A

回饋單填寫 線上or紙本

新北市立新北高中 110 學年度課程推動-「親密關係中的四種樣貌」課程

活動照片



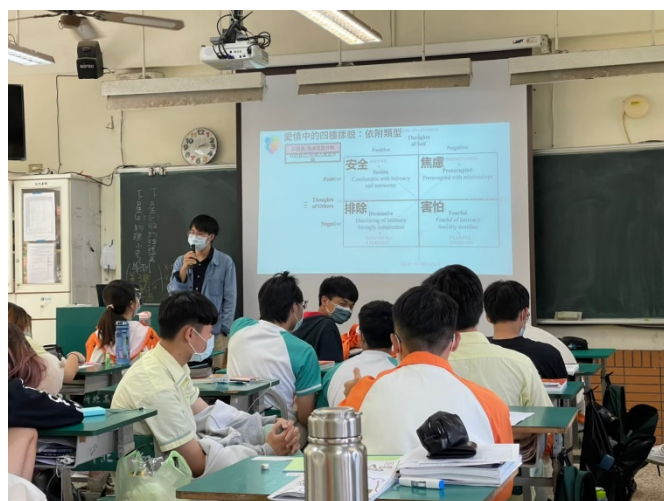
講師介紹



講師介紹



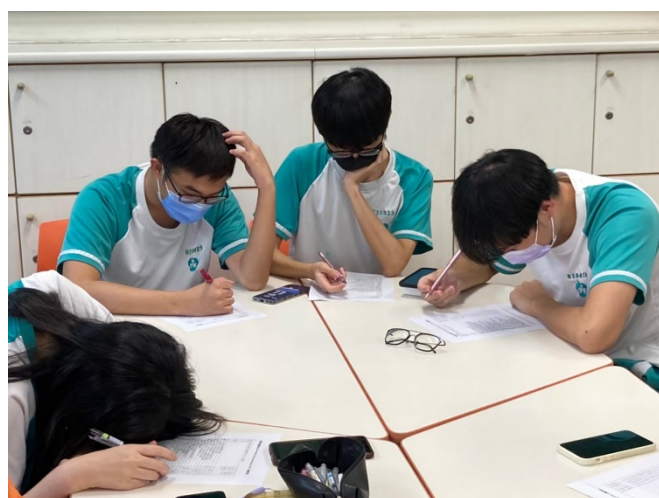
家庭照顧者對孩童的影響



四種依附類型的探討與說明



運用影片引導學生進行問題討論



進行依附測驗檢視自己的類型

新北市立新北高中 110 學年度課程推動-「親密關係中的四種樣貌」課程

回饋單 / 學習單

一、你覺得要如何維持一段好的關係？

- 彼此給自己休閒的空間
- 約出來的時候再享受約出來的時間
- 信任，因為如果沒有信任的話會有一大堆問題出現
- 相互尊重
- 了解對方的感受跟適當的溝通，包容與尊重也很重要。
- 互相體諒，能知道他人的困難，適當給予幫助
- 不要太過度限制對方的行動、交友等，遇到事情不要冷戰，多溝通，把自己的想法告訴對方
- 不要過度的干涉，給對方自由的時間。
- 相互磨合，有問題就要溝通，不要總是憋在心裡。
- 付出&得到回饋才不會有人感到被忽視，比較不容易爭吵
- 要給彼此私人的空間，很多事情可以事先約定，而如果因為某些原因導致暫時不能遵守原本的約定也要先講，互相尊重對方
- 給予對方適當的安全感與空間，不要太依賴或者忽視對方。
- 我覺得要維持一段好的關係，要常常溝通，不要一直憋在心裡。
- 我覺得要維持一段好關係要先理解他人的想法，不要太以自我為中心。
- 不要刻意的去侵犯對方的隱私，但也不要把所有事情的隱藏起來
- 給點個人空間
- 找到感情上的共識 理性
- 互相溝通、互相包容、互相尊重、在有矛盾時能冷靜。
- 給個人空間
- 互相.....關懷、尊重、理解、信任、包容。
- 我覺得要互相給安全感，彼此要信任，不要讓對方因為自己感到十分焦慮，也應讓對方覺非常重視。
- 適當給對方空間，信任對方。並且隨時保持開放跟愉悅的身心
- 兩者距離要適當，給對方一個空間。還要適度的關心對方
- 我覺得要適時的跟別人溝通 在溝通的過程中更瞭解對方的想法 不需要太常一起做什麼 保留點空間
- 給雙方都有一點喘息的空間，不要讓自己的生活都被對方所佔據
- 給雙方一點喘息空間，不要讓對方佔據了自己全部的生活
- 信任，不把情緒放到他人上
- 發生爭執時適度的與對方溝通來解決問題
- 多多經營
- 良好的溝通
- 和平不要亂賭氣溫和順從記住一切別人不喜歡和喜歡的事

- 多付出在意另一半
- 雙方都舒服
- 互相有頻繁的互動
- 保持聯絡 不要過度干涉另一半的私事

二、你覺得爸媽的關係好壞，對你有影響嗎？不管有無影響，請寫下你的論述。

- 有，學習、模仿模式
- 我覺得多多少少都會受到家庭的影響，畢竟那是從小長大的環境。
- 有影響，每天都會見到面，要維持和好的關係，才會使自己開心和樂
- 應該有吧！會多少會影響自己的心理狀態，如果爸媽關係不好的話，就會影響到我跟他們的關係，進而影響到平常交友的狀態
- 有，因為家人是你目前認識最久的人，也是最了解你的人，所以有很多事情它可以和你一起解決。
- 我覺得會有影響，家裡如果氣氛和樂，自己的內心也會跟著快樂起來就會比較開朗，反之，就可能每天都悶悶的。
- 有，爸媽關係不好就會讓我不想回家，就會想跟同學在外面混到很晚。
- 應該有吧，像我的爸媽感情就滿融洽的，他們也不會說一直打電話問對方在哪裡之類的，頂多就是到了該回家的時間人還沒回家會打電話問一下。
- 無，因為爸媽關係良好，所以並不會受其影響。
- 我覺得爸媽的關係好壞，對我非常有很大的影響，因為我覺得孩子會受父母影響很深刻。
- 我覺得爸媽關係會對我有影像，畢竟如果他們關係不好常常吵架，我會開始不說話，一直關在房間裡。
- 有，他們關係好，就不會常常有爭吵，自己也會身處在充滿安全的環境之中
- 有 如果不好的話 可能會讓小孩不敢與大人交流
- 有啊 爸媽的關係影響了家庭的氣氛 也影響小孩的心理
- 一般，有一點，教育方式較放任，所以我比較獨立一點。
- 有 如果關係不好 小孩可能不敢跟家長交流
- 已離婚，過去的話嘛！影響或許隱約有點吧。
- 有，因為我爸媽在我小時候很容易吵架，而且我也認為他們明明就個性不合，為何還要結婚呢，所以對於愛情我覺得很煩惱、猶豫.....。
- 有，我的人格塑造跟爸媽的關係很大，日常的對話與思考方式都跟他們的互動多少有關
- 可能有吧，因為那個時期只能依附爸媽，所以容易被父母影響
- 我覺得有 我爸媽吵著離婚的時候我也在場 他們不會顧及我的感受 事後也沒有關心過我的真實想法 讓我覺得我卡在他們之間很難受 也讓我在成長的過程中 越來越不喜歡跟別人太過親近
- 有 因為小孩第一個學習的場所就是家庭，而且小孩也都是有樣學樣
- 有 因為小孩第一個學習的場所就是家庭，而且都是有樣學樣

- 有，因為當父母的關係不好時，小孩長大後會不信任愛情
- 有，我的爸媽如果有發生爭執時大多都會先讓對方有一些時間冷靜在來慢慢溝通
- 有
- "影響蠻大的。
- 父母之間的關係並不怎麼好，由於是看著父母間的相處長大的，所以也造成了自己不知道該如何去與人相處，也不知道別人對於自己的好意和讚美該如何去接收，一但有人太過親近就會開始想要逃開。"
- 有，小孩會像自己的父母的品格
- 關係好
- 是 每天都跟爸媽處在一起 若有關心破壞 會導致小孩的心理
- 有,因為有時候注意力不會放在我身上,有時候需要關注時卻得不到,所以漸漸覺得什麼都沒差
- 有 關係不會會導致我的心情變差

三、課堂心得分享

- 更了解各種相處關係
- 經過這堂課感覺有比較了解自己，透過老師的分析，更能清楚的知道自己缺少的或具有的，雖然從小的環境造就了一部分的自己，但我們更應該去接受、喜愛自己。
- 我覺得這門課程讓我更瞭解對自己的瞭解，無論是在愛情還是在他人的眼中，自己是屬於哪方面的人
- 感謝老師安排了這次的活動，讓我了解自己是屬於焦慮型的，也透過影片，更加了解了四種型的分別
- 我了解到每個人都有自己各自的想法，如果要和平相處，雙方就要互相了解以及諒解，如果無法達成就很容易產生爭吵。
- 我認識到了一個新的知識，我認為在未來要維持一段關係時會有幫助，可以了解對方的哪一種依附關係，如果有矛盾會比較好解決。
- 很實用，讓我了解到四個關係型態，與他們遇到問題可能的行為模式，與了解自己的關係型態。
- 這堂課讓我認識到我對於愛情的想法是屬於什麼類型，認識各種依附類型所表現的樣子，也讓我了解或許能從對方所表現的依附類型推測對方過去的生活是如何
- 了解四大項依附類型，及其會做出的行為舉止，而對於自己的關係類型更加了解。
- 我覺得這堂課很有趣，可以幫助我們更清楚自己的感覺，更加了解自己及他人，希望以後可以多一點類似的課程。
- 這堂課讓我更加理解到底我是一個什麼樣的人，對未來的情況有些心理準備，其中我最喜歡最後測驗自己是那種依附關係，應為我猜測同學的結果全猜中，我覺得我非常了解他們。
- 這一堂課幫助我了解了自己屬於那一種類型，也介紹了各個類型的特性，因此也知道了要如何去應對各種類型的人
- 這節課我學到了 一些在愛情上 人可能會對另一半所做的事 讓我覺得我能更好的對愛情上的事做出決定

- 透過這堂課程 使我更加了解了愛情不只是單個方面而已 還可以透過統計的方式更加了解自己的屬性 也可以了解 處理問題
- 認識了 4 個依附關係的類型，更加了解自己是哪一種，並在了解自己的後能在未來避免潛在的問題
- 在這節課我學到了很多在愛情上 人會做出的反應 這節課也讓我更加的了解自己
- 挺有趣的，幫助認識自己和理解他人，利用實驗影片看不同人在愛情中的類型，這其實可以應用在很多地方。
- 透過此堂課，我了解各種的依附關係，原來「依賴」是有區別的，同時，我也更清楚地認識自己可能未來遇到伴侶後，兩人間的相處模式會是如何。
- 我更加確定了自己的依附取向。其實我自己在上課過程中就還蠻有感觸，在寫學習單的時候也已經是完全不先入為主的寫，而結果竟不出所料，讓我覺得很有趣
- 這次的課程讓我學到了依附型的人格特質，也了解自己的特質，受益良多
- 我覺得這堂課讓我更瞭解自己是個什麼樣的人 其實我一直不知道為什麼自己會不太喜歡跟別人太親近 但這堂課讓我有時間去思考這件事情
- 這堂課對我來說算是老調重彈，讓我了解到依附類型的差別，但我覺得這一般人都清楚，而且我對自己的人際關係也算清楚，不需要在拿一個表單來證明
- 這堂課讓我理解到不同的依附類型會表現出的感覺，這樣我可以用不同的方式對待不同的人
- 上完這堂家庭教育課後我發現我在愛情上是焦慮型的，也知道如何避免因為這樣帶給另一半不好的一段關係
- 上完這堂課後我對與我自己在愛情中是屬於哪一種類型更加了解也知道我有什麼缺點在以後會需要注意
- 上完這堂課後我覺得我收穫非常多 也讓我更加的認識到了自己
- 透過此課程學到了四種不同的依附人格，了解各種依附人格會表現出的行為還蠻有趣的，也知道了某些依附人格可能是因為怎樣的經歷才會變成這樣的，中間所看的小孩實驗影片也很有趣，結束本堂課後自己會有興趣再去多了解一些。
- 我覺得還行但是老師說話太相同頻率沒有起伏且會結巴課程內容也是以前就知道的所以沒有獲得太大的收穫
- 我覺得這堂課對我來說好有用我好喜歡那個講師我覺得他講的好好超棒的
- 很開心老師能夠來分享有關愛情的東西 也讓我們了解到愛情的類型 且了解自己的愛情類型
- 第一次比較了解到愛情會因為依附類型的不同而有所差異,做了相關的測驗後也讓我比較知道我哪裡可能會使人困擾,讓我可以改進
- 讓我了解到愛情有分成四種樣貌，也使我可以確定自己屬於哪一種類型。