

## 安全型依附親子關係需要：愛、知識、界線、規矩、自省力



## 說故事談親子依附的四種型態

話說森林裡有四個小女孩，A 寶、B 寶、C 寶與 D 寶。



A 寶家有一個食物煙囪，就像聖誕節時聖誕老公公會由煙囪下來送禮一樣，只要 A 寶餓了，她一按下按鈕，食物就會掉下來，從不失誤。因此 A 寶愉快的在家玩耍，也經常出去溜搭串門子！反正餓了，一定有食物！而且食物種類豐富，健康又營養，A 寶很放心也很快樂。A 寶成家後，也給自己的孩子蓋了一個屋子，裝了食物煙囪，希望孩子過得很幸福。

B 寶家也有一個食物煙囪，但是無論她怎麼按，絕大部分的時間是沒有食物出來的，就算有時候出來了，也都是冷冰冰的隔夜菜。B 寶寧願自己出去覓食，食物煙囪對她來說是可有可無的存在而已。B 寶到了適婚年齡並不想成家，她只想自己重新蓋一個屋子，裝上一個食物煙囪，她自己畫圖、設計、監工、製造，B 寶認為還是自己最可靠。



C 寶家的食物煙囪經常"走鐘"，每隔一、兩天就會罷工，不得已，C 寶有時候即使不餓也會跑去按一下，看能不能多累積一點存糧，免得哪天煙囪又罷工。C 寶經常感到不安，她習慣有事沒事去按一下食物煙囪，所以家中總會有一些快壞掉的食品貯存著。C 寶婚後也新建了一個家，裝了食物煙囪，但她還是不改老習慣，下意識地經常按按鈕，確認有沒有食物，有時候食物出來的速度慢一點，她就非常焦慮；食物若不合她的意，C 寶也很容易發脾氣。



D 寶比較可憐，她的食物煙囪幾乎是壞的，無論她怎麼按，絕大部分的時間是沒有食物出來的，更慘的是，還經常無緣無故自動掉出一些石頭，弄得 D 寶一身傷，因此 D 寶對食物煙囪一點好感也沒有，有時候當 D 寶在外尋找了一天食物以後，回家看到煙囪，會惡狠狠地瞪它，偶爾還會過去踢它一腳。當 D 寶長大後，她離家自己重新蓋了一個新屋子，她連食物煙囪也不想裝。



各位看官，應用到人類家庭身上，這個食物煙囪指的就是父母之愛，A 寶父母給的是安全健康且從不間斷的愛，所以形成安全型依附(統計上佔 65%)。B 寶父母給的是冷漠的回應，形成逃避型依附(20%)。C 寶父母是一種陰晴不定，時給時不給的不確定愛，因此形成矛盾(焦慮)型依附(10-15%)。D 寶父母最糟糕，還會忽略、責打，甚至虐待孩子，除了 A 寶是安全型依附以外，另外三種屬於不安全型依附。

下表針對親子雙方的反應與依附型態做一簡述：

依附型態	%比例	孩子的情況	母親的回應	孩子的滿足
安全型依附	65%	有安全感 喜歡探索 快樂的	快速、敏感、一致	相信自己的需求會滿足
逃避型依附	20%	不喜愛探索 比較冷漠	冷漠少回應	懷疑自己的需求會滿足
矛盾(焦慮)型依附	10-15%	焦慮的 無安全感的 生氣的	不一致 有時敏感有時冷漠 看成人的需要，而非孩子	不相信自己的需求會滿足
錯亂型依附	10-15%	抑鬱、生氣 被動、無反應 茫然冷淡	極度善變 使人或自己恐慌 被動或過度介入	自己的需求會滿足 與否十分混淆

有安全型依附的孩子有安全感，情緒調節最好，而且較多正向情緒，探索環境的能力也較好；而不安全型依附的孩子則依據型態不同，有的較冷漠，有的焦慮或對他人信任度低等等不一而足。

也許有人會問：這樣說來，父母之愛要持續不斷，時時供應，綿延不絕囉？如此一來，有沒有造成"溺愛"的可能呢？這個問題也可以由食物煙囪來想一想，如果出來的食物都是孩子愛吃的零食，他們也許因為不懂而高興得很，但這是父母該做的嗎？

好的食物煙囪要讓孩子放心，可以信任，而且還要出現健康美味的食物，不光是如此，適時適量也才有益身心。更進一步說，安全型依附是在充滿愛的環境裡，設下該有的界線，該遵守的規矩，讓孩子將來在社群裡知所進退，滋養良好的人際關係。

現代父母真的很忙碌，壓力也很大，獲得這些養育孩子的知識，並非要造成家長的負擔或罪惡感，我們不須成為"完美"的父母(perfect parents)，"夠好"(good enough)就好了，但是如果你有這些關於依附關係的正確知識，比較不會犯錯。

研究顯示，形成安全型依附的照顧特質是：敏銳的(辨識出孩子的需求)、正向的、同步的(同理孩子，適時互動)、互相的(體認親密關係，專心於共同事物)、支持的，以及提供刺激與教育，單單只有愛是不夠的！要形成良好親子關係及建立安全型依附，要有自省力，還要有知識！

---

### 文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，

而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

### 插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布