

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：戀愛關係中的依附

摘要：約翰·鮑比提出的「依附理論」，解釋了照顧者的行為影響孩子往後人際關係與戀愛關係，與此同時，也透過這項研究讓更多人得以認識與審查自我問題。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

總是在人際關係或是愛情中有太多不安全感嗎？或是非常焦慮自己會被拋棄等不安的想法？

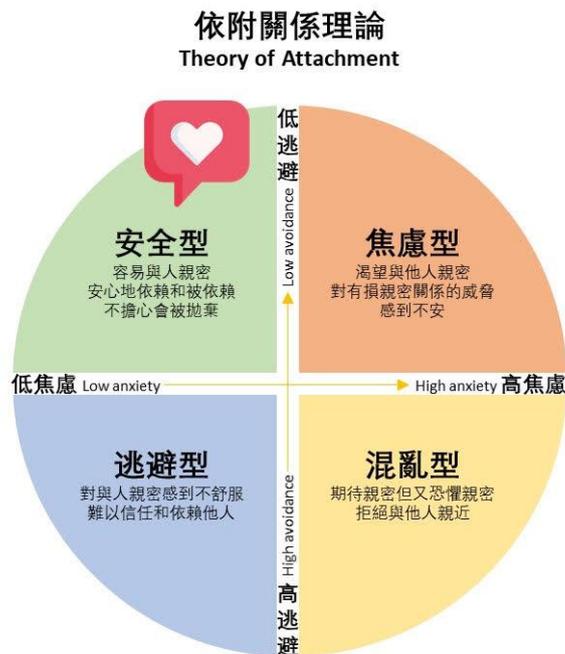
那你應該要認識什麼是「依附理論」。

人為什麼會對自己最愛的人患得患失？1950 年有一位精神病學家和精神分析學家約翰·鮑比

(John Bowlby) 提出了一個理論-名為「依附理論」，初生嬰兒與他的照顧者之間的依附和

聯繫在成年人人格的發展中的關聯，照顧者對嬰兒做的不同反應，會影響嬰兒人格發展與往

後戀愛關係發展，而在感情中分成四大類依附：



圖片取自 科學育兒 ComboKid

安全型

1.安全型依附 (secure attachment) : 兩人互相給予對方支持與保護，有安全感，不會擔心對方隨時拋棄自己。

形成原因：嬰兒在哭鬧時，照顧者有即時給予回應。

不安全型

2.焦慮型依附 (preoccupied attachment) : 對自己沒信心，常常擔心對方會不愛自己，不相信承諾，敏感多疑，拼命在對方身上找尋安全感，但也讓對方越走越遠。

形成原因：嬰兒必須不斷哭鬧或使用更極端的手法讓照顧者作出回應。

3.逃避型依附 (fearful attachment) : 不喜歡有人太親近自己，難依賴及相信他人，討厭親密，常常想逃離一段感情

形成原因：無論嬰兒如何哭鬧，照顧者都不會給予任何回應，總是冷落孩子。

4.混亂型依附 (Disorganized-attachment) : 渴望親密關係卻又逃避親密關係，想親近對方，但真正親近時又認為對方太黏人，想逃避。

形成原因：照顧者有時給予庇護，有時又傷害他們，讓嬰兒產生矛盾感。

照顧者的不同行為會影響到孩子長大後，甚至之後愛情的行為及人格發展，

但是這些傾向並不是一種心理疾病，只是在幼年時期所形成認知的一種對於關係的行為模

式，與此同時，這些行為模式也不會是長久的，也可能會因為外界因素讓不安全型逐漸成為

安全型，而安全型也可能變成不安全型。

但依附理論並不能等於愛情，因為還是有不同及各種原因所造成此結果，有可能是個性使然，也有可能是因為種種因素，不全然來自於幼年時期照顧者與自己的關係。

該如何解決不安全型依附？

1. 焦慮型依附 (preoccupied attachment)：提升自我價值感，學習健康的對應方式，根據嚴重程度使用抗焦慮藥物。

2. 回避型依附 (fearful attachment)：與資商師共同整理過去經驗，回顧童年重新調整與找出形成此個性的原因，從中找回失去的情緒與對他人的信任。

3. 混亂型依附 (Disorganized-attachment)：辨識自己情緒，並適時表達自己情緒讓對方知道，練習溝通。

雖然有可能會因為孩童時期原生家庭的關係造成此問題，但每個人的愛情價值觀及生活觀都不同，也會因為環境或個性的關係造成不一樣的行為模式，但只要想改變自己，在需要時尋求專業協助，那就可以慢慢調整這些模式，從不安全型逐漸回到安全型。

參考資料

[「內心不安卻裝沒事」 如何修復感情依附創傷？ - 健康醫療網 - 健康養生新聞資訊網路媒體 \(healthnews.com.tw\)](http://healthnews.com.tw)

[依附理論的起源：我們為什麼會依賴別人——依附理論系列（一） - PanSci 泛科學](#)

[依附理論 - 維基百科，自由的百科全書 \(wikipedia.org\)](http://wikipedia.org)

[你的戀愛是哪種模式？什麼是依附理論？【心理學】 | 維思維 \(youtube.com\)](https://www.youtube.com)

[Microsoft Word - 第二章.doc \(ntnu.edu.tw\)](#)

[安全型依附 - ComboKid](#)

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖