

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

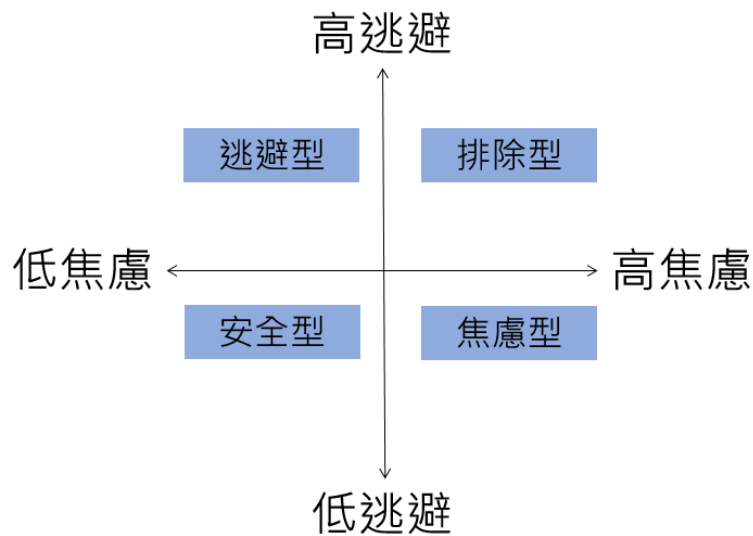
文章題目：不是不愛 只怕傷害 — 逃避型依戀

摘要：介紹逃避型依戀的人格特質、形成原因及如何相處

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

你曾經遇過明明有一個人很愛你，卻總是保持一定的距離，越靠近越遠離，對任何事都保持著一張冷靜的面孔。不依賴也不願被他人依賴，覺得獨立再好不過，這樣的人可能有一逃避型依戀—的狀況。

依戀或依附風格，是一種能力說明人和人如何建立關係。依附理論是討論家人主要照顧者與個體的互動模式而造成小孩對主要照顧者的態度，往後研究延伸到成人的依戀風格，尤其常會談到戀愛關係的互動風格，但大多數時候依戀風格可以套用到所有人際關係中，因此能看到不同依戀風格的人在不同關係中不同表現。不過這相對於個性較容易鬆動。可以將依戀風格從焦慮和逃避程度則區分為下列四種：



安全型依戀 (低逃避、低焦慮)：擁有正向且成熟的態度，能在培養親密關係的同時，保有個人特質。其他的則稱為不安全型依戀。

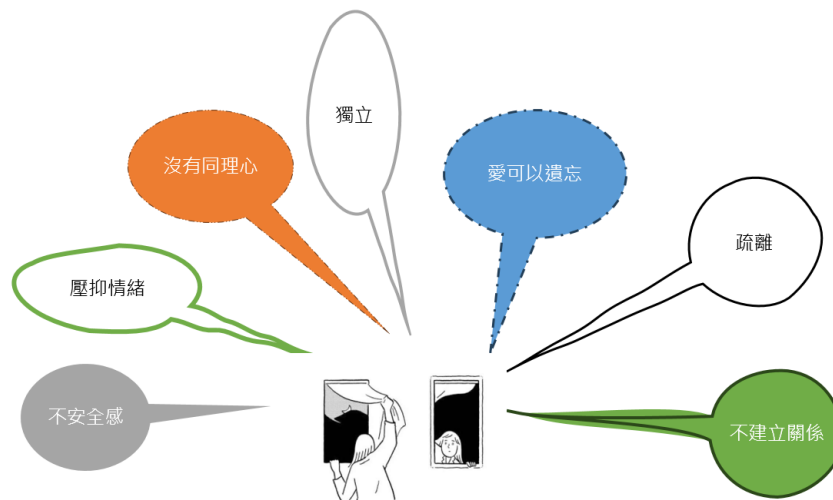
逃避型依戀 (高逃避、低焦慮)：想要步入愛情，也想要保有獨立的私人空間。內心封閉，相處時看似隨和卻和任何人都保持著距離。

焦慮型依戀 (低逃避、高焦慮)：藉由他人的理解、支持、允諾與關懷來建立自信和成就感，容易心碎，也害怕落單，但又很苛刻。

排除型依戀 (高逃避、高焦慮)：跟逃避型依戀一樣不相信他人，唯一不同的是他們喜歡也會選擇單身。

逃避型依戀的人格特質：

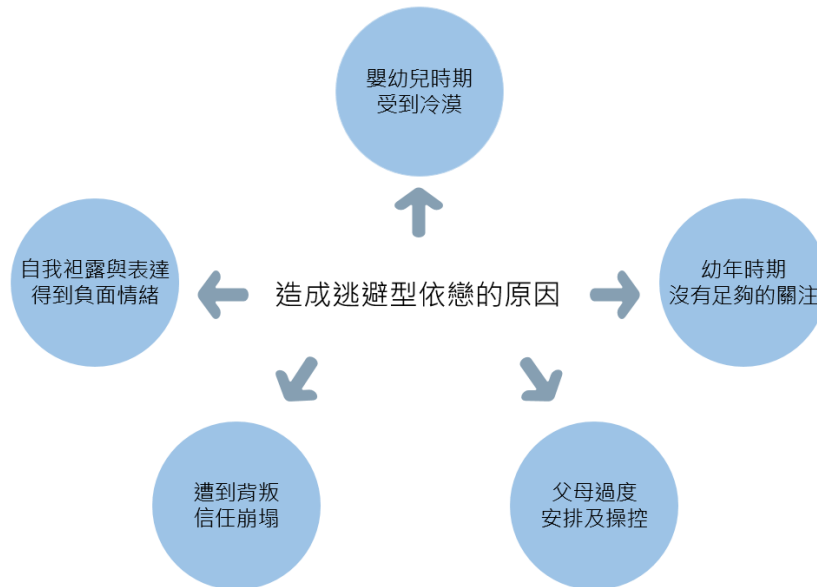
1. 在關係中有強烈的不安定感，在談話或傾訴時常會讓人感到敷衍、迴避，甚至是產生疏離感。
2. 不敢接受及懷疑他人好意，常讓他人產生錯誤的自卑感。
3. 常以自己為出發點做考量，無法體會到對方的難處，同理心的發展向來受到壓抑。
4. 很需要自己獨立的空間，但在擅長的領域中有濃厚的自我意識。
5. 有時主動靠近，但關係夠親密後又保持距離，習慣將自己擺在較遠的位置上，盡量不靠得太近。
6. 少講自己的感覺或與人分享心情，也不主動建立關係，避免承擔不必要的責任。
7. 難以承擔自身的心情，甚至逃避，更別說要接受他人的情感，也不曉得該怎樣去處理另一方的情緒上的變化。
8. 當發生衝突、有情緒時，第一反應通常是冷靜、逃離現場或倒頭就睡，但必要時可能會說出傷人、攻擊性的言語。
9. 擅長壓抑激昂、強烈的情感與隱匿自我的看法，不會表明情緒，也無法培育出好的自我展示，更缺乏開心和關照的情感。
10. 認為愛不需執著，隨時可以遺忘。



造成逃避型依戀人格的原因：

1. 在最需要家長關愛的嬰幼兒時期沒有得到足夠的關愛和照顧，反而接受了許多的冷漠，因此深信即便是哭鬧或提出需求都不會有人來幫助和關心，造成了封閉的內心。
2. 幼年時期受到的情感忽視，在冷漠、打罵、被虐、權威式父母的家庭下成長，沒有受到足夠的關注，漸漸認為建立關係並不是那麼重要，甚至拒絕建立。
3. 父母的過度安排及操控看似關愛，但就是剝奪和不尊重其內心感受。
4. 在成長過程中遭遇背叛或造成信任崩塌的事件，有可能來自原生家庭或是親近之人。
5. 可能長大後開始尋求確立親近的關係，也嘗試自我揭露與坦承，卻得到不好的反饋（例如嫌惡、嘲笑、拋棄等等），進而認定此行為會得到負面情緒。將某些行為連結在一起形成種種想法，累積成一個認知狀態，為了避免這些負向回饋，所以拒絕自我表露，造

成關係的冷漠。



如何與逃避型依戀者相處對是一大挑戰，敞開心胸、信任他人甚至自我揭露對他們來說也是挑戰。首先，與他們相處要先了解他們過去是甚麼原因導致的，這也是最重要的一點，在一個舒服且毫無壓力的距離跟他相處，使對方放鬆與增強信任感，慢慢地讓他認識並接受自己，也可以建立新的溝通模式，在此千萬不要被他們的態度嚇跑，要理解這就是他們的相處模式。和逃避型依戀人格的對象交往辛苦但仍然有愛，只要他們認識了自己的特質，且接受與理解又願意成長時仍有可能轉變。

參考資料

- <https://www.thenewslens.com/article/51290>
- <https://sassy-love.com/avoidant-attachment/>
- <https://vocus.cc/article/611a4319fd89780001784db1>
- <https://pansci.asia/archives/148842>
- <https://www.storm.mg/lifestyle/639081?page=1>

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