**110學年度第1學期通識講座記錄**

講次：第3講

講題：擁抱不了的安全感－談關係當中的衝突與秘密

講者：海苔熊老師 石牌鄭身心醫學診所心理專家

時間：110/10/08（五）10:20 ~12:00

地點：圖書資訊館 1F 湖畔講堂

記錄：譚歆

在蕙瑄老師的介紹下，海苔熊老師笑著開場：「我第一次用這麼多元的方式進行演講，有線上也有現場。」講座一開始，海苔熊老師使用心理測驗「你能忍受另一半跟異性好友做到哪一級？」讓同學們更深入認識自己的感受，測驗中分為一到十級，你是否可以忍受伴侶和異性朋友一起打電動、吃飯呢？單獨逛街、慶生、看電影？伴侶用汽、機車接送異性友人或被接送？另一半對於異性友人的訊息都秒讀、秒回？摸頭、捏臉、搭肩？另一半和異性友人有彼此才知道的秘密而你卻不知？伴侶和異性友人單獨喝酒、看夜景？在同一個房間過夜？你能接受到哪個程度呢？

什麼時候會讓一個人漸漸沒有安全感呢？小時候發生一些事情或是人生當中的經歷使得你沒有安全感，但更多的時候你會試著想要抓住對方、控制對方。或是你會希望對方可以隨時回報行程，這時你會有一些控制的行為出現，但對方就會覺得很煩，因此雙方就會吵架起爭執，所以其實關係中的爭執，來自於一個人沒有安全感、一個人好想要控制，這一來一往當中而產生了衝突。

透過網路案例和同學分享，海苔熊老師詢問同學們，這個狀況換作是你『你/妳能接受嗎？』面對這種狀況，我們該如何處理呢？希望同學們可以先嘗試感受自己的感覺，先感受自己的快樂與不快樂。並從《關係療癒》一書中挑出一個童年情緒的心理測驗來和同學進行互動，利用練習題，在講座進行中邀請同學抒寫出自己的感受，並告訴同學留意自己寫下的東西，因為那也是自己心中所在意的。

緊接著海苔熊老師利用，離婚的代間傳遞圖，來說明父母離婚影響子女對於親密關係的安全感是相當大的關鍵因素之一，雖不是直接相對應，但可能會因家中的狀況，容易和父母產生衝突，這些事都是間接相關的，進而會影響到長大之後的狀況。是不是我以前有不好的經驗，或是我是單親家庭，就注定了在長大後有不好的結果、糟糕的情況呢？海苔熊老師在此也請同學們不要緊張，雖然有這張圖做為基底，但長大後與父母之間的感情狀況也會是改善的關鍵，或是有其他朋友的幫忙，也或者是你學會如何多愛自己一點，這些種種的因素也會幫助你面對未來的感情更好一些；所以重點不在於以前發生什麼事，而是在於你可不可以多愛自己，可不可以被別人愛。

海苔熊老師邀請同學們進行一個，『請想一個人』的遊戲，那個人可以是家人、朋友、愛人只要是你心中的那個人，並列舉出十二項題目，依據一到七級給分，測驗自己的焦慮依戀程度、逃避依戀程度；進而分類出四種不同類型的人，更針對不同焦慮、逃避程度的類別進行講解。也說道，經研究統計亞洲人比西方國家的焦慮指數得分高，而女生的焦慮指數又比男生高，也請同學們不要緊張，會有這樣的統計結果也與我們的整體大文化背景有關係。

講座的最後海苔熊老師分享了《關係黑洞》這是一本談情緒勒索的書，書中談及如果你是焦慮依戀的人該怎麼辦呢？這種人有兩件事要做，一是相信自己的價值，二是相信這段關係，實際操作的辦法是每天想一件自己的還不錯的事情，比如說自己獨自完成了某份報告，或是察覺到朋友也喜歡我們共同聊天的內容，在這個不斷肯定自己的過程中找回自己的價值，並且學會在負面想法中找出兩種或以上其他的可能性，學著相信這段關係。

今天假如你是逃避依戀的人呢？首先要做的事情是說出你的感覺，比方說我現在覺得煩煩的、悶悶的、卡卡的，更進一步說你的煩悶是什麼，第二步是在你決定先暫時擱下（逃跑）前先告知對方，我們晚點再來討論，要讓對方不會產生被丟下的感覺。若你的伴侶是焦慮依戀的人又該怎麼處理呢？這時，你要練習說你的感受，比方說他很焦慮、生氣、害怕時，你的感受是什麼？再來第二點也很重要，雖然他很焦慮、生氣、害怕，但這不是你的錯，不要把對方的責任扛在自己身上。

最後一個是你的伴侶是逃避依戀型的人該怎麼辦呢？他總是逃避、不討論，總是有很多的理由，這時候的你該給他一個空間，然後盡可能地忍住內心的焦慮。但要忍住內心十分地困難，海苔熊老師提供一個辦法給在場同學們，在我們焦慮時可以進行心靈塗鴉，拿出一張紙一支筆，將眼睛閉起來，隨著你的心情，你有焦慮、有不安、有害怕、有各式各樣不知道該如何表達的情緒，你就把它畫下來，漸漸地你會發現畫中圖像慢慢舒展開來了，希望能從這項操作上幫助你得到心靈安定的感受，作畫時也可以放音樂來陪伴你喔！和心中的不安相處是一件滿難的事情，可是當你開始做這件事之後你會發現自己是一個更可以和自己相處的人。

講座結束前，海苔熊老師向同學們分享了書單，《依附》是關於安全感他最推薦的書籍，再來是《孤獨的冷漠》推薦給逃避依戀的人，若你是焦慮依戀伴侶是逃避依戀的人就推薦給你《關係黑洞》，那如果你想要更了解不同風格的人內心在想什麼就可以看《適度依賴》。