

第四課 EQ 原生環境·依附型態

EQ 外表溫和內心穩定，客觀，同理心，寬容待人

原生環境—成長過程和家人親友的穩定度

家庭傳承—忠厚傳家，嚴以律己，寬以待人，勤儉持家，詩書傳家。

親密關係中的依附關係：

依附型態—逃避型，取悅型，矛盾型，操控型，受害型

理解對方的原生環境和依附型態有助於寬容諒解
接受自己的原生環境和依附型態更加能保持客觀

問題思考

- 1 有人說過你是情緒化的人嗎？評估自己的 EQ（從 1—5）
- 2 從測試中了解自己的依附型態並誠實面對。

羅馬書 15：1

我們堅固的人，應該擔待不堅固人的軟弱，不求自己的喜悅。

箴言 4：23

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。

依附型態的行為模式

安全型—情感成熟有彈性

Secure 能適度坦誠也能建立親密關係
給予空間也不怕被依賴
能忍受挫折延緩慾望的滿足
能自我撫慰創傷及處理衝突
有自省能力

逃避型—獨立自主，不慣與人親近

Avoider 慣於自我療傷不分享感受
不易信任人也不願被人依靠
以事物取代感情交流
目標導向追求自我成就

取悅型—（焦慮型 A）

Pleaser 渴望被肯定並害怕被拒
喜歡依賴有時不給人空間
敏感易受傷不能自我療傷
渴望建立親密關係
自卑不能肯定自我價值

迷惘型—（焦慮型 B）

Vacillator 需要很多的愛和關懷
徘徊於逃避與接納之間
主觀意識強不能控制情緒
極度敏感易受傷害
傾向於強烈感情的連結

操控型一（紊亂型 A）

Controller 憤世嫉俗極度主觀
害怕親密關係也不信任人
逃避現實喜歡掌控
不接納任何建議
習慣貶低人

被害型一（紊亂型 B）

Victim 不信任人害怕與人親近
自怨自艾自我形象低落
沒有安全感害怕被棄
無法認清事實與想像
慣於自責