

# 依附型態的行為模式

## 安全型：

情感成熟有彈性  
能適度坦誠也能建立親密關係  
給予空間也不怕被人依賴  
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  
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

## 焦慮型 A (取悅型)

渴望被愛並害怕被拒  
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

## 焦慮型 B (迷惘型)

需要很多的愛和關懷  
沒有安全感害怕被棄  
主觀意識強不能控制情緒  
極度敏感易受傷  
傾向於強烈感情的連結

## 紊亂型 A (掌控型)

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

## 紊亂型 B (被害型)

不信任人害怕與人親近  
自怨自艾自我形象低落  
徘徊於逃避與接納之間  
無法認清事實與想像