迈向心灵成长 · 迎接优质人生 AGAPE JOURNAL

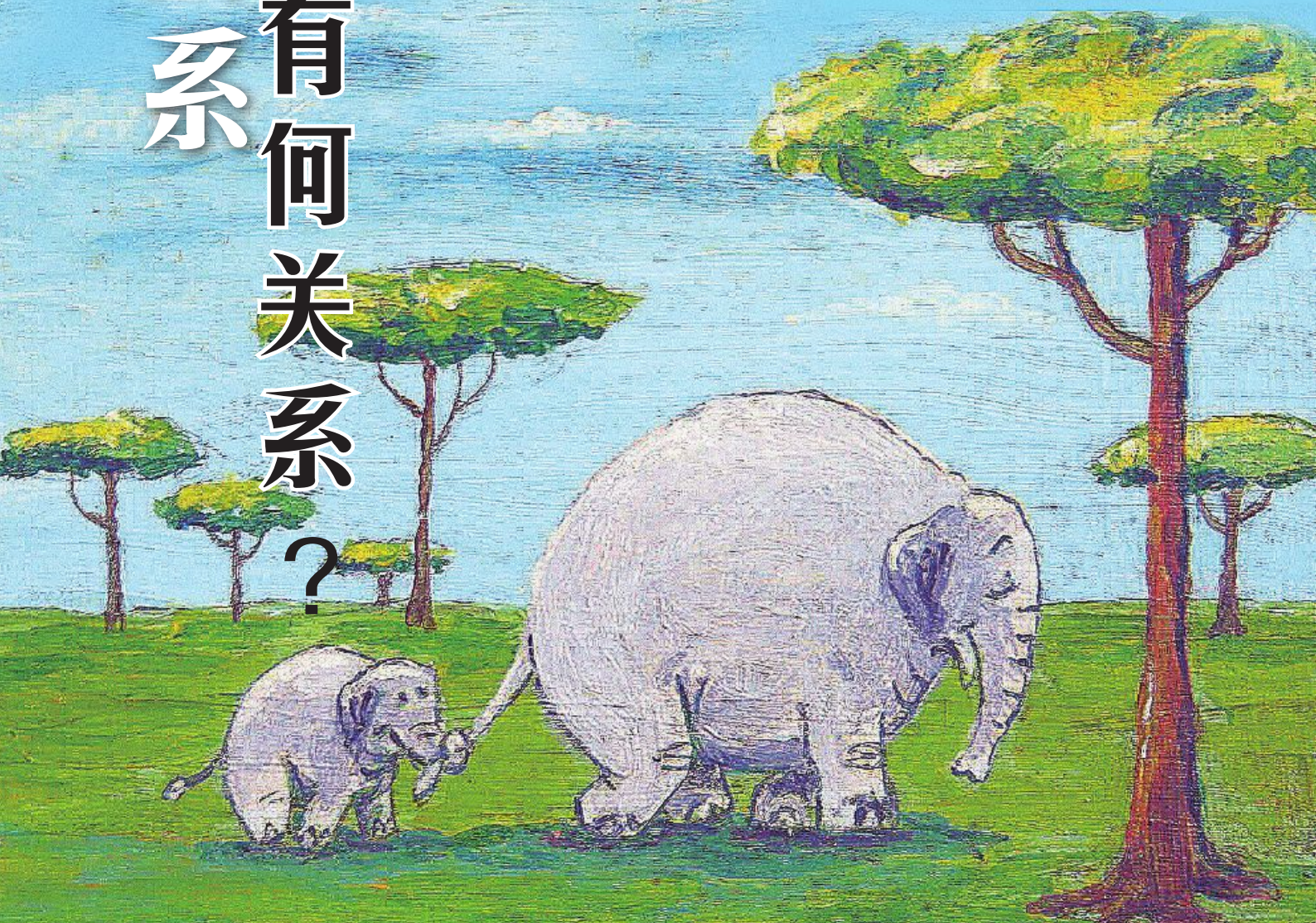
康爱心旅

ISBN 1511-0206
9 771511 020009

第116期 2016/06 PP7913/07/2013（032699）

依附关系与我有何关系？

一个人早期的依附关系是影响成年后的安全感和与爱人建立亲密关系的重要因素。孩子与父母之间的依附关系愈健康，则其自主感、对生命的热诚、勇于面对、未来期待及生活目标等生命意义感愈高，与友伴的人际关系也会较好。若是没法在婴孩出生时给予良好的陪伴，往后的日子可以借助辅导的帮助，加强安全感，从治疗中去修复，以达到可以自由自立，安全地做回自己。亲密的关系从信任和安全感开始，唯有爱和倾听可以让不安、退缩和隐藏的心解锁。



六月份主题

认识依附关系

依附情结是指孩子和照护者之间很深的联系情结。
这种依附情结深刻地影响孩子的自我价值观，
与世界及与人联系的能力及情感表达。

第116期 2016/06

主题论坛
用心交织的你我：谈依附关系／陈桂真 3-5

主题观点
依附症: “不能信任，低自尊” - 关系的杀手／张小芳 6-7

游戏治疗系列
当爸妈对我说“再见”时／林汭恩 8-9

沙游治疗系列
等待你抬起头来／邝慧婷 10-11

辅导视窗
了解自己，从认识依附关系开始／翁月燕 12-13

散文花束
依附，在血缘关系里／傅玉环 14
爱。恋。／王秋眉 15
爱，怎么了？／张俊莉 16

时事频道
“还好我每天都说……”／邓志雄 17

活动看板
活动简报、活动预告／行政部 整理 18

博爱动态
第8届马来西亚教师辅导研讨会／赖裘华 20

顾　　问　／丹斯里张晓卿 丹斯里郑福成
刘锡通律师 李健安博士
陈友信先生 黄汀湘先生
张和风医师 彭怀真博士
梁燕城博士 叶高芳博士
创 办 人　／黄晋亮
出版顾问　／吴思源 罗乃萱
主　　编　／翁月燕
副 主 编　／邝慧婷
编　　委　／赖裘华 沈金央 陈金蓉 林汭恩
美　　编　／陈暹清

出　　版　／马来西亚博爱辅导中心
Agape Counselling Centre Malaysia
56，Jalan PJS 1/46，
Taman Petaling Utama，
46150 Petaling Jaya，Selangor.
电话: 603-77854833（行政线）
603-77810800／77855955
（辅导热线）
传真: 603-77854832
电邮: admin@agape.org.my
网页: www.agape.org.my

承　　印　／永联印刷有限公司 Vinlin Press Sdn. Bhd.
No.2, Jalan Meranti Permai 1,
Meranti Permai Industrial Park, Batu 15,
Jalan Puchong, 47100 Puchong, Selangor.

一九九五年七月十五日创刊。

本刊中所有文章、插图、相片、未经本刊书面许可，
不得以任何形式转载。文章立论不代表本刊立场。
如有缺页、破损、倒装，请寄回更换。

马来西亚博爱辅导中心
吉隆坡总会
56，Jalan PJS 1/46，Taman Petaling Utama，
46150 Petaling Jaya，Selangor.
Tel: 03-77854833（行政线）
03-77855955 / 77810800（辅导热线）
Fax: 03-77854832
Website: www.agape.org.my
Facebook: www.facebook.com/agapemal
Email: admin@agape.org.my（行政部）
counselling@agape.org.my（辅导部）
Email Counselling: e_counselling@agape.org.my
Working Hours: 星期二至六（9am-6pm）

新山分会
02-45, 02-47,
Jalan Masai Jaya 1,
81750 Masai, Johor.
Tel:07-3579195
Fax:07-3579198
Email:agapejb@gmail.com
Facebook: 新山博爱
Working Hours :
星期二至六（9am-5.30pm）

槟城分会
CO-21-UP，
Kompleks Masyarakat Penyayang，
Jln Utama，10450 Pulau Pinang.
Tel:04-2280709/017-4994236
Email: agapepenang@yahoo.com
Facebook: Agape Penang
Working Hours :
星期二至六（9am-5.30pm）

亚庇分会
Lot 5，2nd Floor，Block A，
Damai Plaza Phase 4，
88300，Kota Kinabalu，Sabah.
P.O.Box 21503，88772
Luyang，Sabah.
Tel:088-252357（行政线）
088-230357（辅导线）
Fax:088-259357
Email:agapekk@gmail.com
Facebook:Agape Kota Kinabalu
Working Hours :
星期二至六（8am-5pm）

马六甲分会
387-B, Taman Peringgit Jaya,75400 Melaka.
Tel: 06-2844008（行政线）
06-2819659（辅导线）
016-2501127
Fax:06-2883598
Email:agapemlk@gmail.com
Facebook:马六甲博爱辅导中心
Agape Counselling Centre(Malacca Branch)
Working Hours :
星期二至六（9am-5.30pm）

文：陈桂真
注册与执证辅导员/马大教育（主修辅导）博士

用心交织的你我

——谈依附关系

何谓依附关系?

以一般的语言，依附关系是指两个互相觉得亲密，也一起互动维持那关系的两个个体。从发展心理学来说，依附关系是指婴孩与其照顾者亲密的情绪关系（Bowlby, 1969, 1989）。

依附关系如何形成?

Freud认为依附关系的形成是当婴孩连接一个人或从一个个体得到口腔的满足。通常，那个人是妈妈，因一般上，养育婴儿的是妈妈。但有学者并不认为喂奶是最重要的；Harlow & Zimmerman（1959）认为接触或触摸远比喂食来的重要；Lorenz（1965）认为一个熟悉的对象会是建立依附关系的重要元素。

Erik Erikson（1968）认为婴孩的第一年会是建立良好依附关系的时期，就是建立信任或无法信任的重要时期。他认为要建立强的信任需要肢体的舒适和低的恐惧感，这也造成孩子将来对社会的见解，社会对他来说会否是美好和愉快的！

英国著名的心理医生，John Bowlby（1969,1989）也强调孩子第一年的依附关系非常重要，尤其是照顾者的反应对孩子的安全感有极大的影响。孩子的所有反应，哭、笑、爬、走，全为了更接近妈妈或其照顾者。

依附关系的种类

Ainsworth 从她的研究中，分出三种不同的依附关系，第一种是安全型，第二种是逃避型，第三种是抗拒型。安全型的孩子来自敏感和有责任感的保姆，这也让孩子将来的社交比较有信心。不安全的依附有两种：分别是焦虑逃避型和焦虑抗拒型。安全型的孩子会随著照顾者自由地探索。然而，焦虑逃避型的孩子会以不接触来掩饰他的不安全感，比如说对照顾者不理不睬，或避免照顾者的眼光。焦虑抗拒型的孩子会让照顾者拥抱，但同时抗拒与照顾者亲近，比如会踢或打照顾者。

那为什么有些孩子会有强的安全感，有些却缺少安全感？Ainsworth 和Bowlby 都认为那是照顾者对孩子需要的反应和敏感度的关系。一般上，比较敏感、接纳和表露疼爱的照顾者会养成孩子比较安全的依附。

焦虑逃避型的照顾者一般上对孩子的需求不太敏感，少有肢体的亲密感。他们会对孩子生气或大喊大骂，对孩子也不耐烦。相比之下，焦虑抗拒型的照顾者也许是不够敏感，但孩子还不至于不要接近他。

依附关系如何影响你的生命与生活?

Alan Sroufe（1985,1990）考察了多年有关孩子的依附关系与他们在社会的表现。早期，他观察孩子的安全感与他们的社交表现。他发现有良好安全感的孩子在两岁时的行为会比没安全感的孩子来的更开心和较少不耐烦。他在长期的追踪研究观察180 位来自不健全背景的孩子，在他们19岁时显现的观察为：有良好依附关系的孩子成为了较有自信的青少年，也少有问题，拥有好的朋友，拥有好的成绩。

有研究者对于过于强调依附关系的理论加以评击，Jerome Kagan（1987）认为基因和孩子的个性有很大的影响。Thompson（1991，1998）认为依附关系的理论忽略了社会的差异和孩子的背景，在一些文化生活中，婴孩会与多人建立依附关系。

虽难有少数学者否定依附关系对孩子成长的影响，但大多数的儿童研究者一意认为依附关系与一个人后期的安全感有重大的影响。我个人认为依附关系对一个人的影响可从他的生命和生活的层面来讨论。

生命：安全感，信心

一个有早期安全依附关系的孩子，就有能力排除万难，不向困难低头，不轻言放弃。这安全的依附，远自胎儿形成的当儿！所以准妈妈的身心灵在怀孕前的准备是那么的重要。有了好的心情迎接新生命，才有办法孕育安全和有自信的孩子！

生活：人际关系，亲密的关系

从生活的层面，一个有安全依附关系的孩子，在人际社交上会显现得自由和随和，容易交往。从早期的行为，可印证一个人的人际关系，和将来他建立亲密关系的倾向。一般上，安全的孩子，能够成为好情人、好父母，因为成年的自己可以建立美好的亲密关系。

健康的依附关系

健康的依附关系，可从那人如何对自己，如何与别人相处，如何面对社会来探讨。

对自己：信任

一般有健康依附关系的孩子，对自己会有信心。他也能相信人，对所有发生的事情比较能够接受和释怀。

对人：爱心

有健康依附关系者，因为对自己的信心满满，也容易多关心人，可以处处为别人著想。他会让人觉得充满爱心，好像是人间的天使！

对社会：奉献

除了对人充满爱心，一般上，早期依附关系强的孩子，因对自己充满信任，也对人充满爱心，他们会更愿意贡献于社会，让人间充满著希望！

不健康的依附关系

对自己：寻找那心中的爱

大部分的孩子，因为妈妈没法陪伴，造成早期的不安全感！从此，不停地寻找心中那份完美的爱。在寻找爱的当时，也特别容易受伤！

对人：不停地寻找

一旦内心没法得到肯定，内在没能得到满足的小孩也会不断地寻找外在一个完美的象征。男的往往会寻找心中近于完美的那一位对象，而女的总是寻找那份不折不扣的爱！

对社会：逃避

一个有缺口的心，是没法去关心别人的需要，更不必说要去关怀别人和社会。在自己没能得到满足的情形下，唯有避免跟人打交道，或是活得高姿态一些，来免去不必要的麻烦！

如何帮助父母与子女建立健康的依附关系?

任何一种关系都需要双方的付出，才能谱出美好的曲子。父母在建立孩子健康的依附关系中扮演重大的角色。父母早期不辞劳苦的付出，会为孩子将来的安全感垫下良好的基础。另外，身为父母者，如果能够先从自个儿的生命先处理自己的不安全，那会是给孩子最好的礼物。

付出的父母

爱是你我用心交织的生活
爱是你和我在患难中不变的承诺
爱是用我的手，轻轻安抚你的伤口
爱是用我的心，轻轻听你的忧伤
这是你爱的承诺，让我看到那阳光闪烁

每一次听著这首歌，都会有无限的感触。依附关系对于我，就好像我和孩子用心交织的一种微妙关系。父母的爱是无私的爱，也是不变爱的承诺。当孩子受伤时，父母用双手轻轻地安抚；当孩子忧伤时，父母用他们的心静静地聆听。妈妈如果在孩子来到这世界时，能够陪伴在孩子的身边，就会让孩子的安全感建立起来。

> 有健康依附关系的孩子，对自己会有信心。他也能相信人，对所有发生的事情比较能够接受和释怀。

感恩的孩子

如果在我临终之前，我还能发出声音，我一定说
声谢谢您
如果生命可以用双手托起，我一定学会感激
谢谢你
您让我明白爱你就是爱我自己
您让我学会珍惜生活里的点点滴滴
是你绕著我的伤口，绕著我受伤的心
从未言放弃
你牵著我的手走向明天的风雨
不管有没阳光照耀依然美丽

在父母都离开后，我人生最大的学习就是好好地处理原生家庭的伤及珍惜所拥有的每一份关系；能够感恩过去的种种，从中学习，重新认识自己。当自己成为安全的大人时，才有办法训练出安全的小孩！

一个被领养的小孩

当我第一次看到你那无助和楚楚动人的眼神时，那出之内心的怜悯深深地牵动了我俩。我看著他，就好像看著一个没人疼爱、被抛弃的小孩，他用双眼恳请大人对他的疼爱。过后，我充当起照顾他的责任，日夜不辞劳苦地照顾他，建立起一份非常微妙的感情。

每次他看著我，好像这相会是安排好了，他就是要在那个时候来到我的生命中！当我看著他时，好像冥冥中这生命是跟我息息相关，他的出现，丰富了我的人生和生命。

他每一次离开，我总是那么的不舍。我们俩好像是不可分开的两个个体！只要是一个小小的动作，我们可以感受到对方的不愉快。我生命中的第二个考验发生在当我照顾了七年的小孩要回去属于他的家时，好像是我亲生的孩子，离开自己的怀抱，永远不再属于自己的感觉－感到很失落和伤感。虽然孩子已有了基础，准备离开，反而是我的不安全让我不能放手。

那种被逼放弃自己的小孩的心情就好像是一位投入、奋不顾身的战士，在打了该打的圣战后，对世界的一切不再眷恋，无怨无悔。正当我沉迷在负面能量的当儿，我的治疗师告诉我，一个人当下的感受，都是内在的投射！我在不由得自己下，唯有不断地探讨，不断地成长，反省并了解自己一路来在关系里，在感情上的漂浮，确实与早期的不安全有著深远的影响。

处理了这一程，好像也处理了人生中许多的重担。这是多美的过程，也觉得好值得！

一个对妈妈没印象的小孩

有一位这样的成功中年人，他年幼丧母。在他很努力为事业打拼时也赔上了两段婚姻。待他找著了人生的一桶金后，他还是想要寻找一份可以持久的爱情与爱人，孩子的新妈妈。因为他从来没机会体验过妈妈无私的爱，以及难以忘怀的过去记忆。

那么一位成功的人士如他，在一切都得手后还缺些什么？是另一段感情，或是一位内心富裕的自己？是一位漂亮出色的女性，或是连接早期丧失妈妈的记忆?人们总是在活了一大把年纪后，还是无法理解自己和内心的需要！

在闲淡时，他常常开玩笑说:‘我满身是伤，无药可救！’但是，周围的朋友都鼓励他说:‘不要放弃自己，总是会有希望！’最后，我们一起把大家的爱组织起来，让人间有著更多不分你我的大爱。能够在人生奋斗过后，保持一位红颜知己，真的太难得！

后语

一个人早期的依附关系，影响著长大后的安全感和与爱人建立亲密关系的重要因素。要有良好的依附关系，必须在早期婴孩时期就垫下良好的基础。藉此，对婴孩早期的要求给予高敏感度。若是没法在婴孩出生时给予良好的陪伴，就需在往后的日子借助辅导的帮助，加强安全感。就算错过了早期的帮助，也仍然可以从治疗中修复，以达到可以自由自立，安全的做回自己！

依附症：“不能信任，低自尊”
——关系的杀手

引言

因为妈妈忙碌的工作，鸣意从小就交给保姆看顾。后来妈妈发觉到鸣意跟哥哥很不一样。鸣意从小就会看人脸色行事，非常没有自信，不敢表达自己的意见或感觉。这也造成她进入少年期的叛逆，情绪不稳定以及人际问题。哥哥从小是妈妈亲自照顾，很有安全感，很敢表达自己的思想。鸣意的妈妈说，“我后悔了，我应该给孩子更多的时间来建立她的安全感和自信。”鸣意小时与照顾者的关系经验影响了她的依附情结。

依附情结是指孩子和照护者之间很深的联系情结。这种依附情结深刻地影响孩子的自我价值观，与世界及与人联系的能力及情感表达。

依附症的症状

依附症就是指早期负面的关系经验所造成的自我价值观，与人联系能力及情感表达的问题。依附症的孩子没有安全感，并觉得自己很孤单。他们失去了建立关系及情绪管理的能力。这导致他们缺乏信任、低自尊、愤怒、恐惧与人深交以及需要掌控。这种情绪会带入成年，并造成许多人际情感的问题，特别是感情上的依赖瘾。

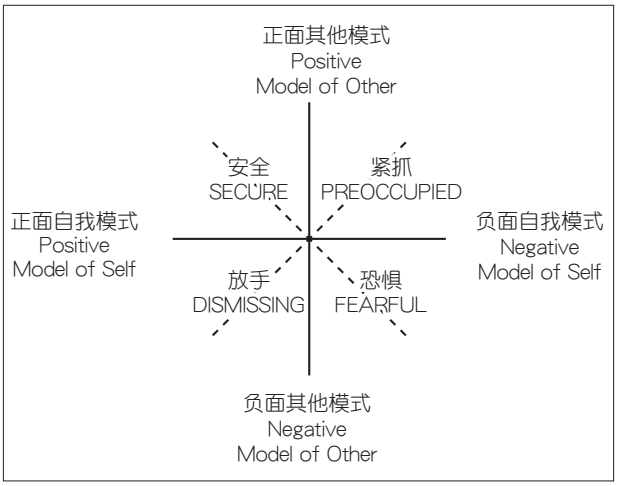
依附理论的研究方向

成人的依附理论研究有两大焦点；一个是与父母的关系，另一大方向是罗曼蒂克的关系。前者集中在父母与儿女的关系，后者集中在成人的社交关系，包括了友谊，爱情和婚姻。成年人的爱比婴儿与照护者的依附情结更加的复杂。

Bartholomew 带出了依附模式的两大方向及四个分类的理论。两大方向包括了自我以及其他人的正面程度模式。四个分类则指安全，恐惧，紧抓以及放手。

自我模式是指个人内在的自我价值感。这与在亲密关系中的焦虑程度以及依赖别人肯定自己的程度是紧密联系的。其他人的模式则是指其他人的支持。这其他模式就牵涉到是否寻求或避免亲密的关系。

安全型觉得自己有价值，在亲密关系中感到自在。紧抓型则焦虑地寻求接纳，认为别人的接纳才带来安全感。恐惧型非常依赖别人的接纳却避免亲密关系，以免受伤。放手型避免亲密关系但却维持自我价值感，防卫式地否定亲密关系的价值。（Bartholomew & Shaver， 1998）



什么造成依附症?

早期的负面关系经验是导因，如：

- 婴孩时期哭闹，没有人回应他的需要
- 婴孩又湿又累，没人理会和及时换尿布
- 孩子被虐待或被不恰当地对待
- 孩子只有在发脾气时才有人理会
- 婴儿或幼儿被迫与父母分开，如住院、出门
- 婴儿或幼儿不断地转换照护者
- 父母（因著忧郁症，病重，吸毒，酗酒等）没有办法回应孩子情感的需要
- 父母太凶，孩子没办法感受到父母的爱
- 成长过程中在关系上的伤害

虽然有时候以上这些情况无可避免，但孩子因为太小没有办法明白，他们只是感觉到没有人关心他们，失去对人的信任，而世界也成为一个不安全的地方。这心理也将影响他们成年后的自我价值观以及人际关系。

依附问题的深远影响

文：张小芳
博爱（新山分会）
执行长

1.依附与关系问题

明明一脸茫然的样子，他不明白他错在哪里。为什么老师同学们都责怪他，他只不过是帮助班上一个女同学解决她的情感问题，他强迫她跟他发生关系。他不明白为什么他的好意引起其他人的责怪。

明明的妈妈说，“明明从小到大一共换了约20个保姆！”因为妈妈不喜欢他跟保姆有亲密的连接，所以不断地换保姆。妈妈不知道原来自己的自私让孩子走上关系的不归路，没有办法与人联系，体会别人的情感。明明从小的依附情结已经被破坏了。因为不断的换依附的对象，导致他失去了与人联系的能力。

2.依附与家暴问题

家暴是很严重及普遍的社会问题。研究显示家暴是依附体系问题的延伸！迫害者通常都有创伤的童年，特别是目睹家暴，或是长期的被虐儿童受害者。Dutton令人沮丧的统计告诉我们多数的家暴迫害者有依附症的问题，他们在关系上非常没有安全感。大约百份之40 迫害者有放手依附型（dismissing attachment，正常人是25%），百分之30是紧抓依附型（preoccupied attachment，正常人是10%）， 百分之30 是混乱依附型（disorganized attachment，一般人是5%）（Dutton, 1988/1994）。

Sonkin 也带出怒气是恐惧失去延伸的情绪(Sonkin & Dutton, 2003)。从“没有安全感的依附模式”来看迫害者的心理状态, 可以帮助辅导专业协助迫害者进行“赢取安全感”的过程（Sonkin，2000)。

总括来说，孩童的依附症，如果没有处理好，这些问题会带进成长后的关系里，造成许多严重的关系问题！

父母应做什么?

如果发觉孩子有依附情结的困扰，父母可以做什么呢？

1. 设立界限

孩子需要知道什么行为是被允许的，什么是不能被接受的，以及犯规后必须面对的后果。规律的生活，固定的家规让孩子比较有安全感。这世界没这么可怕，是可以预测的。这也让孩子知道原来他们比想象中更可以控制环境。

2. 维持规律的生活与时间表

过渡期与不一致会让依附症的孩子觉得不安全。规律的生活与时间表可以促进孩子的安全感以及平稳的情绪。

3. 当孩子发脾气时保持冷静

孩子是从父母亲身上学习如何处理情绪。父母的榜样是非常重要的。

4. 在冲突后立刻与孩子联系

不要让孩子活在恐惧失去爱的环境中。

5. 绝不用与孩子的关系来惩罚孩子

这是非常重要的原则。孩子需要知道不管我如何犯错，爸妈不会丢弃我。不要说，你坏蛋，妈妈不要你了，或妈妈不跟你说话。

6. 表达一致的爱，让孩子知道父母不会因为孩子的发脾气而不再爱他们。

结论

其实在整个成长过程，许多因素都会影响个体的依附情结。婴儿期可能是母亲的忧郁症、工作、反社会行为、育儿方式等；青少年期主要是个人身份的肯定、沟通、忧郁、朋辈压力及负面的环境；成年期的应对能力、心理健康、压力等都影响个体的依附情结。外在的问题如父母的离世、离婚、病痛、贫穷等都会影响家庭的互动及个体的依附情结。虽然环境占了很大的因素，但个体的伸缩性与复原力是不容忽视的。

依附症是关系的杀手，是不容忽视的问题！但它并非不治之症。透过个体的复原力，警觉、努力、再加上专业辅导员的帮助，依附症者也可以经历及享受健康，亲密的人际关系。

当爸妈对我说再见时

孩子渐渐长大，离开父母要到托儿所、幼儿园或学校学习，会与父母分开较长的时间。在校门前，父母对孩子说“再见”时，孩子觉得焦虑是很自然的。分离焦虑是孩子在离开重要人物（通常是父母或照顾者）时展现害怕或焦虑的情绪。对孩子而言，离开熟悉的家，进入一个全新的环境，需要适应新的人事物、结交新朋友和学习等，都是无形的压力。事实上，孩子会觉得单单是长时间离开重要人物就已经很困难了。

孩子普遍上会经历分离焦虑的原因如下：

1. 环境的改变：搬家、到一所新的学校、托儿所情况的改变或生活方式的变化。
2. 压力：转校、重要的人或宠物去世、被欺负或课业繁重等。
3. 过度保护的父母：父母保护孩子的方式，造成孩子在分离时产生焦虑，但其实这些焦虑反映著父母的焦虑。

孩子在面对分离焦虑时，他们的身心均会出现一些状况：

1. 担心和害怕

- 害怕他们生命中的重要人物发生事情，如生病或受伤。
- 孩子会担心自己迷路或被人拐带而与暂时分离的父母永远分离。
- 有些孩子睡觉时可能梦见与父母分离的事故而担心和害怕。

2. 抗拒和身体不适

- 孩子会抗拒去学校，却因文字建构能力的发展有限而无法以言语说出自己的恐惧，大部分都会选择呆在家里。
- 孩子会抗拒睡觉，害怕独处或在梦中与父母分离。
- 孩子经常投诉身体上的不适，如头痛或肚子痛。
- 孩子非常粘人，到达一种程度，仿佛与父母做“连体婴”。

普遍上，父母处理的方式会有下述几种：

1. 调虎离山：陪同孩子进入校园后，试图分散孩子的注意力，找个机会或借口乘机离开，然后不告而别。
2. 转嫁责任：把孩子交给老师，话不多说，转头就离开。
3. 打骂孩子：有些父母开始觉得孩子无理取闹和闹情绪时而出现的反应。
4. 交换条件：“只要你乖乖去学校，我就买东西给你、带你去玩……”。
5. 讲道理：“你不去学校，爸妈就不能去做工。没有去做工，就没有钱买东西给你吃……”。

每个孩子表达分离焦虑的方式都不一样，前来接受游戏治疗的孩子也不例外。一些孩子得知进入游戏室要暂时与父母分离时，普遍上会使用的表达方式如下：

1. （双手合十，眼泪如雨滴下）“我求求你，求你让我出去见妈妈，我妈妈会离开我的，她真的会这样做。她离开了，我就回不了家。我求求你开门让我出去找妈妈好不好？我真的求求你，呜呜呜……。”
2. （脸上展现笑容，不间断地问）“我可以出去找妈妈吗？”笑著站在门那里，尝试听听有没有父母的声音，一听到有声音就说是他的家人。
3. （一边玩一边问）“你知道爸爸在哪里吗？你知道爸爸在外面做什么吗？他还在外面吗？”
4. “我跟你说，爸爸时常骗我，上次他骗我说会准时来载我，买东西给我，结果他没做到。刚才他说他会等我，我要出去检查一下，他有没有在。”
5. 想尽办法，诸如丢东西、打人、破坏东西等，决意要出去与家人见面。
6. （用力敲门并大叫）“妈妈，妈妈，你有在外面吗 ？不要走！快点来救我！妈妈救我！”
7. 有些孩子尚未进入治疗室就已经抓著父母，像树熊般抱著他们，伺机拖延需要离开父母，独自进入游戏室的时间。

父母对于孩子的焦虑情绪也会出现不一样的反应，例如难过哭泣、生气、焦虑、无言地笑；有者没有反应、有者在门口徘徊、有者在门的另一边一直跟孩子说话、有者真实地呈现不耐烦的表情、有者无法忍受孩子焦虑的反应而选择放弃治疗等。

6岁的小丁，因为抗拒去学校，父母已经替他转了三间学校。这样的情况长达一年，学校老师建议父母带他前来接受游戏治疗。第一次的游戏治疗，小丁就开始显露出与父母分离的焦虑。小丁是个聪明的孩子，在治疗过程中，他用自己的“小聪明”来表达内心的焦虑，例如他会跟治疗师讨价还价，交换条件、也曾发挥演技，趴倒在地上对治疗师说：“我呼吸困难，心脏病爆发，需要找妈妈拿药。”（不一会儿又爬了起来）、还会大哭大叫地喊救命等。在外面等待的母亲则显得无助 ，孩子在游戏室多久，父亲就默默地陪著哭泣的母亲多久。在协商的过程中，治疗师发现母亲爱子心切，无奈错用方式。照顾小丁时，她

文：林汭恩
博爱（总会）治疗师/
拉曼大学心理学学士

觉得格外焦虑无助。由于丈夫工作较于忙碌，所以家里很多事都是她一力撑起。故此，治疗师建议父母也前来接受辅导，好让母亲有机会处理自己的情绪，父亲也学习如何彼此扶持。

面对分离焦虑的孩子，父母要成为孩子的精神支柱，陪伴孩子经历健康的分离。父母要切记几件事:

1.言行一致

父母需要和孩子建立一套简单的分离仪式，如：Goodbye kiss、拥抱、挥手再见。完成后，说了要离开，就要马上离开，避免在那里十八相送，否则孩子会有更长的时间处于焦虑。

2.父母的反应

有时侯，孩子对于分离的反应是取决于父母的反应。如果父母是快乐的，就算孩子觉得焦虑，他也可以快乐地面对分离。相对的，如果父母是焦虑的，孩子在分离时，就会更加焦虑。

3.回应孩子的感受

父母要学习回应孩子的感受而不是他的要求。藉著同理，明白孩子的感受，并相信孩子能够找到自己的方式来缓和自己的焦虑。

孩子成长的过程中，免不了会有离开重要人物，独个面对生活的时候。孩子离开熟悉的人和环境，出现焦虑的情绪是很自然的。孩子在分离焦虑时所呈现的不安感需要父母或照顾者的同理以及回应。若能让孩子知道“就算你和我暂时分离，但你知道我永远在那里，我们还会相见”，可以帮助孩子建立安全感。父母用心栽培孩子成龙成凤之际，记得要分一些养分给孩子发展情绪的表达能力，让孩子的身心均能平衡且健全地发展，以此预备他们面对和接纳充满生离死别的人生之旅，得以挥别分离的担心和恐惧，无碍地向前走。

游戏治疗多知一点

在游戏治疗中，治疗师必须不断地透过互动过程，对儿童个案传达出‘我在这里’、‘我听到了’、‘我了解’、‘我关心’的讯息，并容许遭受创伤的儿童，用他自己的方式、时间、语言，来处理那些无法想象、难以言喻的过去，只有在如此健康的医治关系下，所带给儿童安全与自由表达情绪的情境，才能让受创伤的儿童个案积极地愈合及复原。

马来西亚博爱辅导中心
《博爱心旅》双月刊索取表格

亲爱的朋友们：

为了能惠及更多的朋友，经委员会开会讨论决定后，本刊将从2014年1月1日起，以免费索取方式定期邮寄一份《博爱心旅》双月刊至有兴趣者。

如您欲增订阅本刊数量，价格为一年六期共RM 24.00。

由于本刊去年开销费用约RM21,687.20，不敷RM16,412.70，本中心恳请社会热心人士，主内弟兄姐妹鼎力支持赞助本刊制作费。

有兴趣赞助本刊制作费或定期收到本刊的朋友，请将以下表格填妥资料后，再寄至本中心。

谢谢。祝阅读愉快！

黄福兴
马来西亚博爱辅导中心委员会主席 敬启

……<回条>……

《博爱心旅》双月刊索取表格

☐ 请停止寄《博爱心旅》双月刊给我。谢谢。

☐ 请定期寄每期一份《博爱心旅》双月刊给本人 / 学校 / 社团 / 教会。

☐ 请额外再寄 _____份《博爱心旅》双月刊给本人 / 学校 / 社团 / 教会。

（1年6期，邮费共RM 24。）
（1年X _____ 份 X RM 24 = RM _____）

☐ 我愿意乐捐RM _____ 以赞助《博爱心旅》双月刊的制作费。

支票 / 汇票列号：_____， 敬请查收并早日惠下收据。

个人／教会／学校／公司／团体／机构 资料：

（ ）新订户　（ ）旧订户

姓名：（中）_____（英）_____

性别：_____

电话：（O/H）_____（HP）_____

传真：_____

电邮：_____

地址：_____

_____

_____

乐捐方式（避免遗失，请勿寄现金）

- 现金：请直接交来本中心办公室。
- 支票/汇票（Wang Pos） 台头请写
AGAPE COUNSELLING CENTRE MALAYSIA
- 直接将捐款汇入 MAYBANK 014235-110919，再将Bank-in-slip及表格，传真至03-7785 4832、电邮至agapemal@yahoo.com或邮寄至56, Jalan PJS 1/46, Taman Petaling Utama, 46150 Petaling Jaya, Selangor.

……<供博爱办事处用（请勿填写）>……

日期	收据编号	期数	备注

马来西亚博爱辅导中心
乐捐表格

我愿意支持博爱事工，现附上 ：

☐ 现金

☐ 支票/汇票，列号：_____

☐ 银行存入收据

敬请查收，并惠下正式收据。

支持项目（请於适当☐ 内加√）

☐ 经常费 RM _____

☐ 同工薪金 RM _____

☐ 博爱硬体设备 RM _____

☐ 其他：_____（请注明） RM _____

总数 共 RM _____

捐款者资料：

姓名： （中）_____

（英）_____

电话：（O/H）_____

（HP）_____

传真：_____

电邮：_____

地址：_____

_____

_____

凡捐献马来西亚博爱辅导中心的款额，将可享有所得税回扣

付款方式：（未免遗失，请勿寄现金）

☐ 现金：请直接交来本中心办公室。

☐ 银行过户：

请存入Maybank 014235-110919，

并将银行存入收据传真至03-7785 4832。

☐ 银行支票/邮政汇票：

台头请写 Agape Counselling Centre Malaysia，

并寄至本中心。

56B， Jalan PJS 1/46， Taman Petaling Utama，

46150 Petaling Jaya， Selangor.

沙游治疗系列

一位长辈感叹著说：“现在的年轻人不懂怎么回事，欠缺基本的尊重和礼貌”。原来，一大清早，这位长辈就站在门前，喊出每个人的名字，面带笑容地向他们问安。哪知，接二连三有数位年轻人忽视他的问候，毫无表情地绕过去，让他无所适从。正在阅读此文的你不知有何感想？对于时下年轻人的社交能力，你又有怎么样的体会呢？已经长大，理应懂得礼貌和基本礼仪的青少年到底怎么了？

家庭是我们首个人际关系的平台，我们的第一个家是妈妈的子宫。妈妈的心跳让我们体会到生命的节奏。离开子宫来到这个世界，我们与照顾者的关系是第一个建立亲密感的关系，他们也许是父母、祖辈或保姆。

孩子尚未学会以文字表达自己前，只能以本能发出啼哭，让照顾者“知道”我们有需要。当一个幼小、无能且无知的孩子基于需要所发出的啼哭被拒绝、否定或忽略，人与人之间原本的亲密感被破坏，不安和害怕的感受油然而生。一个人若不曾体会过爱和亲密关系，则不懂得如何回应和接受他人的爱和建立关系；在社交关系里，就很容易不安、退缩和逃避。

个案探讨

劲安的母亲17岁那年未婚先孕，离家出走与不务正业的男朋友同居。后来，男朋友失联了，她很辛苦才撑到劲安出生。劲安出生后就交由保姆日夜照顾，她疲于工作，赚取奶粉钱和生活费，所得的仅够糊口，只能在周末偶尔去探望孩子。多年以后，劲安的外婆终于打听到他们的下落，眼见女儿生活贫苦，10岁的劲安看起来只有7岁孩童的身量，不善言辞，学业严重落后……，在多次对话后，才终于说服了女儿带劲安回老家。

外婆著手教导劲安自理，安排补习和技能班帮助他学习。他自始至终都只是一问一答，没有额外的补充。外婆数次将他送去不同的辅导中心，他完全不说话，也不配合。今年，劲安15岁了，需要应付中学的口试。在老师的建议下，外婆抱著很小的希望将他带来博爱，让他尝试沙箱游戏治疗。

第一次见到他，他在离治疗师最远的地方坐下，低著头，手指摸著地毯，不发一言。治疗师等了一段时间，先自我介绍，然后邀请他介绍自己。又等了一段时间后，他以微弱的声音说出自己的名字，随后治疗师一问，他一答；几个问题后，他就不再给于任何回应。治疗师接纳他当下的静默。

随后，他从颜色盒里拿出一支木颜色，在手上把玩。他时而摸一摸笔尖，手指沿著笔身的横纹划过，时而转笔，把它放在两指之间……，突然，

等待你抬起头来

文：邝慧婷
博爱（总会）注册与执证
辅导员/砂大辅导学士

‘卡’的一声，木颜色折断了。他停顿著，低著头，一动也不动。治疗师回应他的感受和过程，予以接纳和同理。他始终不发一言，低著头，直到治疗时间的结束。

第二次的见面，他仍是不发一言。他趁治疗师从他身上转移视线时，慢慢地移动手指，沿著沙箱边缘到沙箱里面，轻轻地触碰沙。在治疗师予以回应的同时，他马上停止动作，将手抽回，不再有任何行动。往后数次的疗程，都是如此。治疗师明白他尚未可以接纳他人的回应和关注，需要更多的时间和空间自我调适以及适应治疗师的同在感。治疗师静静地陪伴著，时而在沙箱治疗结束前数分钟邀请他与治疗师联结。

首次与外婆协谈，外婆对于劲安愿意在首次见面时向治疗师亲口说出自己的名字、回答几个问题，甚至于玩笔而觉得惊讶。外婆、母亲与治疗师达成共识，知道陪他成长的这个旅程需要较长的时间，她们都乐意配合，每周一次按照所约定的时间来到辅导中心。治疗进行数月后，从她们的回馈得知孩子开始会提出自己的意见和表达自己的喜好。简单的一句“我想要”、“我不想要”；“我需要”、“我不需要”都让家里的两个女人雀跃，从而鼓励他做出更多的表达。沙箱游戏治疗，没有大道理，不需要太多的对话，治疗师不干涉以及安全的陪伴，单单只是透过沙箱的功能，这些看似没有意义、情绪没有大起大落的过程，却带来令人惊喜的改变。

劲安的母亲表示，照顾孩子的保姆同时有照顾5个年龄相仿的孩子，每个孩子都有一张可随年龄调整的婴儿床架。自小，劲安都是被关在自己的床架里玩乐，保姆不允许他与其他同住的孩子们一起玩乐，免得打闹争吵。碍于贫困和不敢得罪保姆，即使知道环境不健康，劲安的母亲也只能任由劲安继续住在那里。基本上，劲安除了洗澡以外，几乎都不会离开自己的小床。他就是在那么有限的空间里学习爬行、站立、走路，既没有谈话和玩乐的对象；也没有建设性的环境可以学习相处之道。

现实中，像劲安那样遭遇的人不多。然而，在我们有意和无意之间，我们的确忽略了孩子的社交需要。某位父亲曾对我说，他只是负责赚钱回家，供应孩子们的衣食住行，认为那就是作为父亲的本分。事实上，孩子是一个有血有肉有感受的人，他有理智、情感和意志。若照顾者只是提供生理的需求，却没有顾及孩子心灵发展的所需，会导致身心灵的失衡。

当父母为了不让孩子干扰他们的日常，而以电子产品填补孩子们与人联结的需要，孩子就学会埋首于虚幻里，不再“需要”与人联结。当父母太忙碌，不觉得需要与孩子促膝长谈，在平静的表面无法听见孩子翻腾和不安的内心世界所发出的呼喊。很多时候，孩子发生事故了，父母眼前始终是那位低著头的孩子。

亲密的关系从信任和安全感开始，唯有陪伴和倾听可以让不安、退缩和隐藏的心解锁。劲安第一次抬起头，对治疗师笑的单纯模样，时不时会出现在脑海中，这种互动的美好是爱和接纳的证据和结果。日后，当我们看见一个不懂得回应爱和接受爱的人，可以学习给他一个空间，接纳不知所措的他，且不时邀请他与自己联结，耐心地等待他的发现和醒悟。低著头、封闭心的人需要一位愿意付出爱，耐心陪他成长，直等到他抬起头来，重新学习社交的人。你是他们等待的那一位吗？

沙游治疗多知一点

沙游疗法主要以非语言的方式进行，是一种非传统且具创意的治疗型式。它带著个案进入心灵的无意识层面，启开秘密花园，那是大多数人不敢，也不想看的黑暗面，所以它对个案与治疗师都充满挑战性。治疗师在这当中，成为个案们的意识与潜意识之间的桥梁，在他们的显见与隐匿(expressed and hidden)之间、在他们的内在与外在世界之间的一道桥梁。

了解自己，从认识依附关系开始

人是属于群体性的，一辈子都无法脱离人际关系而生存。一个新生命的诞生，经由一男一女的结合，可以说是奠定在两性与婚姻的亲密关系里。母亲怀胎九个月后，婴儿呱呱落地，亲子关系深深地影响孩子能否身心健康地成长。当孩子逐渐长大，他与手足及同侪之间的关系则成为生活重心，而他也开始建立其他重要的亲密关系。由此可见，人是活在亲密关系里，其中的关系包括两性、婚姻、亲子、手足、同侪、友情和爱情等，而依附关系是自然地存在于亲密关系里。心理学家指出，这些社会关系若经营妥当，拥有健康的依附关系，一个人的身心会比较健康，面对分离时也比较有应对的能力。

在现实生活里，有些人会过分依靠他人，这是一种错置的依赖。“依赖”的意思是依靠某人或某事物以维持生存，通常是指对人、事物或某种行为的过分沉溺，试图以此来满足自己潜在的情感需求或寻找自己的存在价值。这种情感依赖症是指人在生活中缺乏安全感，并在他人身上寻求慰藉和精神支持，这因此可能会给他人造成精神或生活上的压力。然而，其关系的存在是牵涉依附型情感依赖者与共依附关系者两方面的互动与需求之影响而产生效应。

一般上，依附型情感依赖者对周围很多事物都缺乏适应能力，害怕变化和接触新事物。恐惧感让他把自己心目中的靠山投射到别人身上；成年之前，他的投射对象多数是自己的父母；成年之后，他的投射对象往往是自己的恋人、配偶或其他亲密对象。倘若找不到可以投靠的人物，则会投射去其他事物如：宠物、工作、网络或酗酒等。在生活中，依附型情感依赖者会体现某些现象，如：喜欢向对方诉说自己的事情，并强烈地希望得到对方的认可或建议；喜欢时刻与对方粘在一起，如果不在一起，也一定要通过各种通讯手段保持联系，如果联系中断，则会胡思乱想，担心自己被抛弃，自己吓自己；过度容忍对方的要求，即使违背自己的意愿也会去做；如果彼此关系中断，会精神崩溃，非常无助。很多时候，依附型情感依赖症会让人失去自我，甚至失去独立生活的能力。

对于共依附者，看似属于很有能力，但事实上是缺乏安全感和自信心，需要被肯定。这种关系里的需要会促使他产生过度的责任感以及取悦他人的行为。其实，共依附关系的特点是：个性软弱的人需要依赖个性强的人；同时，个性强的人也需要被人依赖。所以，彼此都是不安全的，都被纠缠于情感的网罗中，彼此交织在一起，导致操纵和控制的恶性循环，使生活失去真正的快乐。例如：暴饮暴食的妻子与一起生活的丈夫；有暴力行为的丈夫与一起生活的妻子；赌瘾十足的孩子与一起生活的父亲；滥用毒品的孩子与一起生活的母亲；施虐狂与在一起的情人；要求苛刻的老板与一起共事的雇员等关系。

> 她愿意学习去爱自己，找回自己已丢弃的兴趣，重新体会打从心里的喜乐，才能给家庭带来真幸福。

文：翁月燕
博爱（总会）辅导部主任/
注册与执证辅导员

个案探讨

她来到辅导室，坐下，说道：“我有5个孩子。我带我的孩子来接受辅导与治疗，希望可以帮助他们建立正确的心态与价值观。这是我第一次自己接受辅导，原本是希望丈夫可以来的，但是他不愿意，所以我自己前来，希望可以更了解自己，继而建立我的家庭。”这是很棒的一位太太与母亲，看见孩子与家庭的需要，从自己开始，勇敢面对自己，希望能让家庭更美好。

从小，母亲就过世，她是由父亲与继母养大，下有2个弟妹。她与父母的关系没有很好，自小就非常独立，性格逞强，总是希望自己快点长大可以离开家，拥有自己的天空。她非常年轻就认识男朋友，20岁就步入婚姻。丈夫家境不错，可惜不被父亲重视，性格独立刚强的她就与丈夫一起创业，不依靠家人生活。

后来，家公生意失败，家庭陷入危机，丈夫也深受影响，继而陷入精神状况。那时，她撑起整个家庭。那段忙碌的日子里不单要看顾5个孩子，经营生意，还需要照顾有精神状况的丈夫。性格比较懦弱的丈夫非常依赖她，凡事都需要她做决定，并承担家庭的责任。熬了约有2年的时间，丈夫的精神状况才逐渐改善。虽然丈夫后来已经走出了精神状况，但却无法承担一家之主的责任，凡事还是依靠她。她心中充满无奈与失望，在彼此期待不协调的情况下想要离婚。

在辅导室里，她诉说自己所经历的事，所走过的日子，深深地感受到她是如此逞强地走过那些年日，充满了爱与泪水的交织。各种环境塑造了她那独立刚强的性格，在不得已的情况下背负整个家庭的担子；而丈夫在最需要的时候有她成为最安全的依靠。这种依附型情感依赖与共依附状况紧紧地捆绑著他俩的关系，无形中互相伤害又无法自拔。

辅导员聆听她每一个倾诉，同理她真实的感受，并回应她的想法。从中，辅导员引导她看见她与丈夫之间关系里存在的依附型情感依赖与共依附的关系，帮助她重新定位，并学习放手，给自己与丈夫成长的空间。因为唯有她能够放手，丈夫才有机会学习去承担。在辅导的过程中，她也看见自己严重地忽略了自己，总是为他人的需要而活。在此，她愿意学习去爱自己，找回自己已丢弃的兴趣，重新体会打从心里的喜乐，才能给家庭带来真幸福。

从这个个案身上，我们可以看见关系里的依附型情感依赖与共依附状况如何影响一段关系的健康成长。彼此在关系里的纠缠不清不只无法带给彼此内在的满足，继而还会伤害彼此的感情。所以，学习在自己的定位里站立得稳，并学会放手让对方也在属他的定位里做好自己，这是非常重要的抉择。因为依附不仅仅只为了能够在一起，也是为了能够健康的分离与放手。如此一来，彼此就可以建立比较健康的依附关系。

亲爱的朋友，您的亲密关系状态如何？您知道自己儿时的依附型态吗？您了解您的亲密对象的依附型态吗？诚然，依附关系是一种情感的连结，它对于我们成年人际关系影响甚远，包括影响我们选择的约会对象，会引发我们自己互动的方式，与回应别人的方式，更会影响我们在关系中的心情与行为，以及面对一段关系的结束的感受。藉此，我们可以透过发展自己的情绪智商，让自己的依附风格慢慢转成安全依附。所以，要了解自己，从认识依附关系开始。

面谈辅导多知一点

辅导不只是提供资料、 不是社交谈话、 不是普通的会见、 不是教导或是在说教、不只是在作逻辑分析、不是只给忠告、答案或建议、不单单是解决问题、不只是安慰和开解，同情的态度和行为并不是辅导，恐赫、威迫利诱、批评、指责、冷嘲热讽更不是辅导。

文：傅玉环
孝恩集团辅导员/国大社会科学（心理辅导）硕士

依附，在血缘关系里

挂上了电话，我心里微弱的声音想要告诉我另一番的想法。

“孩子们很少见到爸爸，他们的关系也不亲密。有时，我会觉得万一是我先走，孩子可能会更惨……”方才电话的另一端，一位年轻的单亲妈妈如是地道出。

在爸爸去世后，孩子们的生活没有被直接冲击。早上孩子去上学，爸爸还在睡梦中；晚上爸爸下班回到家，小孩也准备去睡觉了。爸爸和小孩的互动不多，关系也不亲密。孩子们从清晨睁开眼睛，到夜晚闭上眼睛入眠，妈妈全程打点孩子们在生活上、课业上等等的大小事务。孩子们在学校和同学所发生的事情、心底的喜怒哀乐，妈妈是第一个知道的人，也都比爸爸清楚。妈妈是孩子们的主要照顾者，小孩失去妈妈比失去爸爸是更受影响的。

我是认同的。

在父亲缺席的家庭里，尤其父亲和孩子的关系不亲密，如果父亲去世了，孩子可能比较不会感到那么悲伤。若孩子失去了作为主要照顾者的母亲，孩子很可能面对更重大的失落，生活调适也许更显困难。因为孩子失去的不只是一位妈妈，也同时失去了生活里的安全感，一段生命中的重要依附关系。

可是，我心里微弱的声音想要告诉我不一样的体会。

三十年前，我就是这个小孩。在我儿时的记忆里，爸爸对我来说陌生得我连喊一声“爸爸”的印象也没有；和爸爸一起做过什么事情，我的画面也是模糊的……。爸爸走了以后，不能说生活没有受影响，但是儿时的我曾何几时会在夜深人静时，想起了爸爸而流下了不舍难过的眼泪呢？只因小孩的我，和父亲在生活上缺少互动，也在情感上没有投入深切的依赖关系。

三十年后，我长大了。在我心中失落的种子开始成熟时，这个宇宙慢慢地让我看见失去父亲的悲伤，没有一丝对父亲温暖的记忆，思念变得痛苦，不著边……。努力地翻箱倒柜，想从蛛丝马迹里找到和父亲的联结，就只是得到丁点的实质收获。寻找父亲的路上，从长大后的自己开始，却又踏著小孩的心情脚步，更多时候得单凭抽象的想象。

然而，这把微弱的声音，想要如实地让我看见另一个面貌。

每个孩子的一半来自父亲，一半来自母亲。父亲和小孩的互动，即使不多也并不亲密，缺乏的那一块，现在没有被看见、没有被感觉到，有一天小孩长大了，他会开始寻找父亲、追寻父亲。

互动不亲密，然而关系存在，根是深植的。

如果在单亲家庭里，失去父亲的小孩能被帮助看见父亲这个人，看见事实般的父子和父女关系，即使去世的父亲曾是个缺席的父亲，也许小孩长大后心里能踏实许多，寻找父亲不会是一条孤单的路。单亲的家长，真的可以试著帮助小孩和去世的父亲或母亲，帮助他们彼此联结，从生活的小事，从根本的关系里。

我认同这位单亲妈妈的说法，我也有一个长大后的内在小孩所经历和体会的生命故事。关系的依附除了是生活的照顾者、心里安全感的来源；孩子的身上流著的血，一半来自父亲，一半来自母亲，无论多么疏离，血始终浓于水。这是超越时空的。

于是，我明白了那把声音想要让我看见的。

文：王秋眉
博爱（马六甲分会）
辅导主任/注册与执证辅导员

爱。恋。

“哎呀，这么迟了，你就不要出去了啦!”她望著手表，手表显示晚上7点30分，她好气又好笑地看著对她说话的男人。男人几乎没察觉她的表情，手里拿著擦布，边收拾餐桌上的碗碟，边继续说到：“夜了，外面危险。不如，你留在家里，我陪你。你就让你的朋友也在房里好好地休息。”她不满地低声反驳：“她这么远来到这儿，应该要带她看看这城市的夜景。”她心里知道，当男人这么说时，她通常无法如愿以偿地与友人外出夜游。她也知道，如果自己坚持要外出，只有一个结果：就是，他会放下他的工作，开车陪著她们一起夜游。

她的男人把她捧在手心里，一如当初他答应她的父母那样。不知不觉，他们一起走过了20个年头。当初的她，是个爱好自由，喜爱结交朋友，对身边的人事物有著高度的热情，教会里许多的活动都可看到她的身影。如今，自己仍有许多想要尝试的事物，却因著对方，都默默地搁在心头。她曾经也为自己的自由狠狠地与他大吵一顿，希望他能在工作之余给她一些私人空间，做一些自己喜欢的事。那一次的吵架，她永远都无法忘记男人当时的举动--他为了安抚她的情绪而急得泪流满脸、紧紧拉著她的手，不断地道歉，眼神充斥无数害怕和不安的情绪，像个惊惶失措的孩子般。她爱他，也心疼他这副模样。

他在工作上有优秀的表现，每个月都要到不同的国家出差，而她理所当然地被带在他的身边做陪。他有能力在短时间内完成惊人的工作量，身边的助手纷纷表示难以置信。她知道他在工作时眼睛是闪亮的，这一切致使他在事业中越爬越高，甚至成为最高的领导者。

别人眼里看为幸福的事，有些时候却让她感到窒息。他本人有出色的工作表现，不过却常常担心她不能完成自己的事情。记得不久前，她带著远地的朋友参观他工作的场所，他宁愿延迟出席需要主持的会议，也要仔细地画出她可能会用到的地图，且一一地向她解说每个地方的特色及值得参观的地点。事实上，她不久前也曾经带不同的朋友参观相同的地方。偶尔，她带著朋友参加他的工作典礼，坐在台上的他会不断地传送讯息给台下的她，如：“吃饱了吗？你吃了什么？”等等，向她表达关心的短讯。每次总要她做出提醒，例如“在台上要庄严些，不要一直转送讯息”，男人才停止传送讯息。基本上，她热烈地感觉到男人要占有她所有的视线、时间、自由等。

某次，她偶然从资讯杂志里得知成人的恋爱依附都是从儿时的依附关系演变而来的。幼儿时的依附关系在成长的过程里与照顾者接触，对依附者所产生的感受、情绪、知觉会内化并形成内在客体表征，也就会形成长大后对自我、他人及环境的概念及适应能力。而爱情也是一种依附关系。当坠入爱河时，都会表现出许多带有母亲与婴儿间依附系统特点的行为。每一种不同的依附关系都会形成不同的恋爱方式。

她顿时明白，他是缺乏安全感。从小，父母对他忽冷忽热，从他的口中得知家人只重视他的成绩，每当有著优秀的成绩时，父母都会较关注他。然而，其他的时间，父母都在忙著自己的事物。她知道，在亲密关系里的不安、占有并不是男人的本意。她理解他何以常常需要她的承诺来确定彼此间的约定。她选择继续留在男人的身边，用接下来的日子陪伴他。她相信，当被理解后，爱能改变一切。

从以上的情境里，可以看到一段让女性向往的婚姻生活——丈夫的细心呵护，就像公主般在一个无忧无虑的环境下生活。然而，这位妻子也在丈夫不安全的依附关系里，饱受心里的委屈。在婚姻关系中，不安全依附型可能因伴侣长时期的支持与信任，而转变为安全依附型。固然丈夫很多时候让太太感到没法呼吸，但爱使太太愿意了解、包容及接纳他。这爱让彼此能在婚姻里学习并成长。

文: 张俊莉
双威大学心理学学士

爱，怎么了？

前阵子身边的朋友似乎像约定了一样，感情纷纷出状况；远距离的、七年之痒的、暗恋的、初生萌芽的等等……，让我忍不住去探讨问题的根源在哪，脑海浮现“依附关系”这四个字。

这时代的人已渐渐脱离 X 时代所承袭的媒妁之言或门当户对；而相较于Y时代的 “自由恋爱”，Z时代的人们已走向所谓的“速食爱情”。之前读过陈韦翔和林佩珊写的《现代爱情观VS传统爱情观之探讨》，里面非常贴切地描写了“速食爱情”：“以一杯泡面来当范例，当我们感到饥饿的时候，我们打开这一杯泡面以求得瞬间的满足感,而等泡面吃完之后就将泡面随即丢掉。”换句话说，如泡面般的速食爱情，就是在对爱情感到空虚寂寞时随便找一个对象；不需要时，感觉没了既分手。“速食达人”或不婚主义的朋友似乎有一种不相信天长地久的倾向，或者更明确的说法是，不敢相信且不敢承诺。因为害怕失去，不只是害怕失去感情，更多是失去自己。爱，怎么了？

之前有机会与感情出状况的朋友深入交谈后，无独有偶，他们的经历与小时候的照顾者都有微妙的关系。

《哈利波特》的故事中，赫敏（Hermione）是非常典型的安全个体(Secure Attachment）。虽然赫敏的父母不曾在剧中出现，但从剧情或书籍中可以发现他们给予赫敏的信任与支持，在危机时刻也给予适当的关怀。这些稳定的爱促使赫敏在追求她与罗恩（Ron）的爱情时显现出绝对的信任与自信。

反观，罗恩属于典型的矛盾焦虑个体（Anxious Attachment）。矛盾焦虑个体的父母经常给予不一致的照顾。罗恩的父母很爱他和哥哥妹妹，但在表达关爱时，父母表现出来的是大喊、心不在焉和缺席。这些里外不一致的爱促使罗恩在与赫敏的爱情关系里，容易表现出强烈的不安全感或对自身的不自信。

哈利（Harry）的角色就体现出逃避个体（Avoidant Attachment）的特征。哈利的父母非常相爱，不过，哈利自小没有跟他们相处过，长期接受亲戚于身体与精神上的虐待，促使哈利不信任人与人之间的关系。在剧情中，我们不难发现，遇到问题时，哈利会选择独自一人解决问题。生活表现勇敢的哈利在两段的感情里都是一个被动的角色：与秋张的暧昧中，哈利经常都会表现得不知所措或选择逃避；到最后与金妮终成眷属也是因为金妮那主动的一吻。

我想，人与人相处本来就是一辈子的学问，不管与照顾者的相处经验所形成的后遗症是好或不好的，如何应对才是我们需要真正去面对与学习的。就像《哈利波特》的人物一样，他们都是经过挑战与挫折，并且在险境中选择面对与相信，才得以度过艰难，并找到幸福。

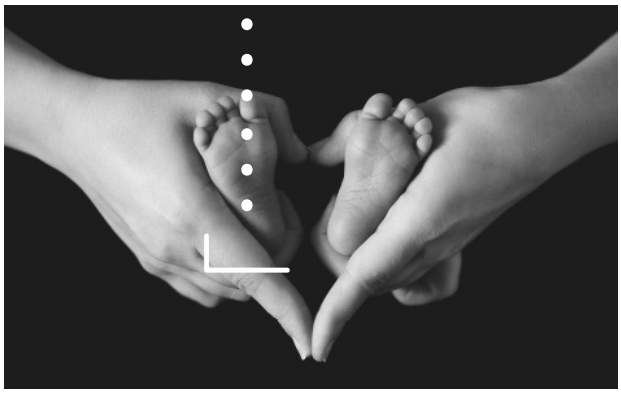
虽说电影标榜是虚构的，许多导演或作家往往都选择开心和幸福的方向作为结局，是因为电影的意义并非只是呈现一则虚构的故事，而是作为一个教材，提醒观赏者或读者，即使现实有很多挑战与挫折，希望与幸福是依然存在的，只要我们愿意真正地面对与相信，我们终究会得到属于我们自己的那一份幸福！

爱，怎么了？爱，没有怎么了，它依然是它；差别在于我们是否选择面对与学习如何真正地应对，才能让爱不因心病而变成遗憾。

「还好我每天都说爱你……」

文：邓志雄
培训工作者/
培训导师

“还好我每天都说爱你……”，这不是一部电影的剧名或经典台词，也不是一首流行曲的歌词；而是日前在台湾，遭冷血斩首案，年仅4岁的受害女童“小灯泡”的母亲在案发后说的一句话。凶案发生后，岛内舆论哗然，更引起了广大市民的讨论，一时说女童母亲疏于看顾；一时说凶嫌家人该负起全责；一时又说这是台湾的治安与社会问题，政府不该废除死刑……，众说纷纭，女童母亲说的“还好我每天都说爱你”确实引起了我的注意。



今天我要浅谈的，就是这份依附关系。婴儿从出生起，就在学习如何与亲人相处，并慢慢扩及其他对象，他们最需要的是一份稳定安全的依附关系，才能逐渐编织未来的人际网络。或许很多父母认为，等孩子长大了再说，事实上，小孩的人际发展，可不是大了才来重视，因为每一个婴儿从出生起，就在与亲人所建立起的依附关系中，逐渐再发展出与其他人的互动关系。所以，“爱”就应该从小开始灌输及熏陶。因此，依附关系的好与坏，攸关孩子日后的人际社会发展能力，想要孩子未来能够有更好的能力适应环境、处事待人无碍，父母千万不能忽视这阶段的照顾！

之前在网路上看到了一句话，引起了我的反思：“小学重态度，中学重品行，高中重品质，大学重成绩，将来重选择，不可颠倒，因为教育没有回头路可走。”每一个阶段，家长的引导都扮演著很重要的角色。生为东方人，我们从小接受传统的教育（有人说是打骂教育、虎妈教育），导致孩子的创造力和积极性在父母的高压下被扼杀，成年后内心可能会缺乏快乐感和安全感，内心的自我评价度较低。

我觉得，孩子与父母之间的依附关系愈健康，则其自主感、对生命的热诚、勇于面对、未来期待及生活目标等生命意义感愈高，与友伴的人际关系也会较好。我认为，有三种文化必须由父母以身作则、身体力行，那就是从小灌输 A.P.E.这三种好态度、好行为。这是我在培训行业10多年来得到的最大领悟及心得。A代表的是感恩(Appreciate)，P代表的是赞美 (Praise)，E代表的是鼓励(Encourage)。这三种好行为都必须要父母无时无刻、无私付出全心的爱来实践。

一般的亚洲人不善于表达内心的感受，认为赞美会宠坏小孩，殊不知赞美与鼓励更能引导他们天天向上，充满正能量。最近，我认识了一位友人的7岁小女孩，她认为爱无须说出来，父母给予子女的爱是理所当然的，更何况父母从来都没有对她说过“我爱你I Love You”。我想，依附关系存在与否，确有其因。

“小灯泡”妈妈事后在面对媒体时，没有责怪任何人，反倒含著泪，勇敢理性地呼吁社会关注教育和家庭的问题根源。“小灯泡”妈妈的勇敢令人折服，我觉得她的回应也“教育”了我不要一直想著伤害自己的人，而是想著还爱自己以及自己爱的人，我觉得这是非常好、非常强大的力量！改变就该从家庭教育做起。

最后，送上“小灯泡”母亲的催泪告白全文：“还好，我昨天、前天、几乎每一天，我都好好紧紧地抱著你，跟你说，我超爱你的！”。父母们，爱其实就是可以这么简单地表达出来。持续地做下去，你永远不会知道这股爱的力量会有多大……。

活动简报 2016年4月份至5月份

整理：行政部

总会

4月16日，主办“从原生家庭认识自己”工作坊，由翁月燕担任讲员。

4月23日，主办“聆听父母，听见孩子”工作坊，由翁月燕担任讲员。

5月14日，主办“放情绪自由”工作坊，由翁月燕担任讲员。

5月19日，邝慧婷受邀前往八打灵美门残障关怀基金会主讲“事奉的本末与轻重”讲座。

新山分会

4月23日及30日，主办“婚姻1号加油站”工作坊，讲员是潘玛丽和黄怀婵。

槟城分会

4月30日至5月2日，主办“表达性治疗”工作坊，讲员是沈金央。

亚庇分会

5月7日，主办“踢走怒气心舒畅”心灵成长工作坊，讲员是陈潘咏芸博士。

活动预告

“爱是陪他/她过一生”婚前教育课程

欢迎欲步入婚姻的情侣及结婚三年以下的新婚夫妇报名参加。

博爱（槟城分会）
日期：25-26/6/2016
地点：槟城磐石浸信教会
联络：04-2280 709

博爱（马六甲分会）
日期：13-14/8/2016
地点：本中心礼堂
联络：06-2844 008

博爱（新山分会）
日期：27-28/8/2016
地点：本中心礼堂
联络：07-3579 195

博爱（亚庇分会）
日期：27-28/8/2016
地点：待定
联络：088-252 357

博爱总会
日期：24-25/9/2016
地点：Bukit Jalil Golf & Country Resort
联络：03-7785 4833

总会

自我成长系列（二）课程：“与压力共舞”工作坊

日期：22/10/2016（六）
时间：9.00am - 5.30pm
地点：本中心礼堂
对象：有兴趣者
讲员：翁月燕
助理：林汭恩

自我成长系列（二）课程：“陪你一起走”工作坊

日期：20-21/8/2016（六至日）
时间：9.00am - 5.30pm
地点：本中心礼堂
对象：有兴趣者
讲员：翁月燕
助理：邝慧婷
联络：03-7785 5955

马六甲分会

第二阶段“尝尝沙味”沙游治疗课程

日期：8 -10/7/2016
时间： 9.00am-5.00pm
地点：本中心礼堂
对象：辅导工作者、教育工作者、社会工作者、有兴趣者
讲员：沈金央

“玩出好品格”体验营

日期：16/9/2016
时间： 9.30am-4.30pm
地点：本中心礼堂
对象：10-12岁小学生
讲员：钟刘华老师
联络：06-2844 008

亚庇分会

特殊儿童教育讲座“给他们最好的”

日期：27/7/2016
时间： 8.00pm
地点：巴色会夏南南堂
对象：父母，老师，社会助人者
讲员：黄雯雯博士

青少年教育讲座从“青春风暴走入青春风采”

日期：28/7/2016
时间： 7.30pm
地点：卫理公会神恩堂
对象：青少年、家长、导师、助人工作者
讲员：黄雯雯博士

亲子教育讲座“当21世纪的孩子遇上20世纪的父母”

日期：29/7/2016
时间： 7.30pm
地点：卫理公会神恩堂
对象：青少年、家长、导师、助人工作者
讲员：黄雯雯博士

备注：三场讲座皆入场免费。
联络：088-252 357

槟城分会

“沙箱游戏治疗”初阶工作坊

日期：16-18/9/2016（五至日）
时间：9.00am - 5.00pm
地点：马来西亚浸信会神学院
对象：辅导工作者、教育工作者、社会工作者
讲员：沈金央
联络：04-2280 709

新山分会

理想成真系列课程（一）：学习规划工作坊

日期：10/6/2016（五）
时间：10.00am - 3.30pm
地点：本中心礼堂
对象：初三或以上中学生、今年即将面对大考的学生
讲员：林德强

理想成真系列课程（二）：生涯规划工作坊

日期：11/6/2016（六）
时间：10.00am - 3.30pm
地点：本中心礼堂
对象：在籍高中生、SPM/统考毕业生，大学生，预备进入职场新鲜人
讲员：林德强

备注：2场工作坊将有特别嘉宾分享学习方法、升学及工作心得。
联络：07-3579 195

博爱（新山分会）服务时间更改通知 星期二至星期六: 9.00am - 5.30pm

第八届马来西亚学校教师辅导研讨会

2016 年 12 月 3 日至 5 日（周六至周一）

地点　Pearl International Hotel, Kuala Lumpur

对象　学校教师

收费　报名费含 2 早餐、3 午餐、2 晚餐、5 茶点、出席证书、手册及资料袋。

9 月 30 日前报名	10 月 1 日后报名
（ ）RM360（不住宿）	（ ）RM380（不住宿）
（ ）RM410（3 人 1 房）	（ ）RM430（3 人 1 房）
（ ）RM450（2 人 1 房）	（ ）RM470（2 人 1 房）

＊报名至额满为止。

唤起初衷：从心发出，从心出发

师资阵容

陆雅青教授

- 西班牙马德里大学艺术博士
- 前台北市立大学视觉艺术系暨艺术治疗硕士学位学程专任教授
- 台湾艺术治疗学会创会理事长、台北市立大学艺术治疗研究所创办人
- 现职财团法人华人心理治疗研究发展基金会艺术治疗师 / 谘商心理师

高淑贞教授

- 美国北德州大学心理谘商博士
- 彰化师范大学辅导与谘商学系教授兼学生事务长
- 台湾游戏治疗学会创会理事长
- 彰化师范大学教育学院院长
- 马来西亚博爱辅导中心游戏治疗顾问（1999-2001）
- 中华民国谘商心理师

梁信惠博士

- 美国明尼苏达专业心理学院临床心理学博士
- 国际与美国沙游治疗学会教师证照
- 台湾沙游治疗学会创会理事长 / 现任常务监事
- 励馨社会福利基金会蒲公英谘商辅导中心专业顾问
- 台湾心理治疗学会专业会员与理事
- 美国明尼苏达州临床心理师（博士级）

林杏足教授

- 国立彰化师范大学辅导与谘商学系博士
- 国立彰化师范大学辅导与谘商系兼任教授
- 美国威斯康辛大学麦迪森校区访问学者
- 财团法人励馨社会福利事业基金会台中分事务所顾问及外聘谘商督导

张乃文博士

- 美国明尼苏达大学音乐治疗博士
- 国立高雄师范大学音乐系、台南应用科技大学音乐系兼任助理教授
- 中华民国应用音乐推广协会创会会员、第七届理事长
- 中华民国发展迟缓儿童早期疗育协会监事

周美伶博士

- 新加坡潜能开发中心总裁
- 顾问心理学家
- 台湾暨南国际大学辅导与心理谘商研究所兼任副教授

朱庆琳博士

- 台湾国立成功大学附设医院精神科博士后研究员
- 台湾国立中正大学心理学研究所博士
- 国立中正大学心理学研究所硕士
- 台湾舞蹈治疗研究协会前任理事长
- 舞蹈治疗师 / 临床心理师

研讨会进行模式

A. 主题演讲

张乃文博士　唤起初衷：从心发出，从心出发

B. 专题演讲

陆雅青教授　从美术进入孩子的心灵世界

林杏足教授　高关怀学生多元辅导方案与策略 - 发现爱、自信与勇气的生命故事

C. 工作坊（七选一）各工作坊将同步进行，学习时数共 12 小时。

陆雅青教授　艺术治疗＊	张乃文博士　音乐治疗
朱庆琳博士　舞蹈治疗	高淑贞教授　游戏治疗
周美伶博士　戏剧治疗	梁信惠博士　沙箱游戏治疗
林杏足教授　叙事治疗	

＊艺术治疗工作坊学员需酌收材料费，该费用将在研讨会当天缴付。

D. 交流会

讲师与学员交流意见、分享经验。

另设 2 场免费公益讲座，欢迎公众人士参加。

详情请洽

电话：　03-7785 4833/012-242 1756（Ms Tan/Ms Lai）；
03-7650 8651/7650 8694（Ms Khor）
电邮：　agapemal@yahoo.com
博爱辅导中心网址：　www.agape.org.my
博爱辅导中心面子书：www.facebook.com/agapemal
南洋报业基金面子书：www.facebook.com/yayasanNanyangPress

会场地图，请浏览网址：http://www.pearl.com.my/location.php。

交通资讯：

1. 在 Pasar Seni 乘搭巴士 Rapid KL 600, 601, 602, 640 或 641 在 Pearl International Hotel 下车。
2. 乘搭 KTM Komuter 至 Mid Valley Station 下车，再乘搭计程车前往研习营会场。距离约 10 公里 。

联办

馬來西亞博愛輔導中心 AGAPE COUNSELLING CENTRE MALAYSIA

YAYASAN NANYANG PRESS 南洋报业基金

南洋商报 中国报 生活杂志 Life Magazines (216366-H)

赞助

YAYASAN NANYANG PRESS 南洋报业基金

南洋商报 中国报 生活杂志 Life Magazines (216366-H)