德明科大舉辦「科普你的依附風格」測驗活動

圖：心理師藉由影片，說明依附類型的核心特質

圖：活動合照

在關係中，許多相處的難題，源自於我們對親密感、安全感有不同程度的需求。當這些需求未能受到滿足，就會促使我們發展各種行為，包含:討好、責怪、控制...等，影響彼此的互動關係，這些需求稱之為「依附」。為協助同學辨識自己的依附風格為何，了解自己習慣的關係模式，進而與他人建立更彈性與健康的互動關係，德明財經科技大學學生輔導中心特於 03 月 28 日晚間與該校生活勵進會共同舉辦「科普你的依附風格」測驗活動，邀請施雅芝諮商心理師蒞校擔任講師，活動共計 110 位同學參與。

施心理師以各種活潑趣味的方式，帶領該校同學進行活動，包含:進行「人際依附風格量表」的施測，藉由心理測驗的形式，找出同學們在關係中主要的依附風格，並搭配生動的動畫與短片，協助同學們掌握如何與不同依附類型的人互動。此外，施心理師更透過數首時下流行歌曲中的歌詞意境，協助同學們區辨各種依附類型的核心特質。參與同學們回饋透過活動「可以試著坦承自己的需求與感受」、「認清自己的依附風格及合適的相處方式」、「依附風格不分好壞，了解自己很重要」等，更表示很喜歡學輔中心辦理心理測驗的活動，可以更具焦於自己好奇的議題。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：（02）2658-5801 轉 2230