

揭開愛情的「家」鎖—淺談家庭對親密關係的影響

撰文/賈宜蓁

「你知道嗎？也許你看待親密關係的態度，與你的原生家庭是有關係的…」

一、愛得轟轟烈烈，卻不知情從何啟…？

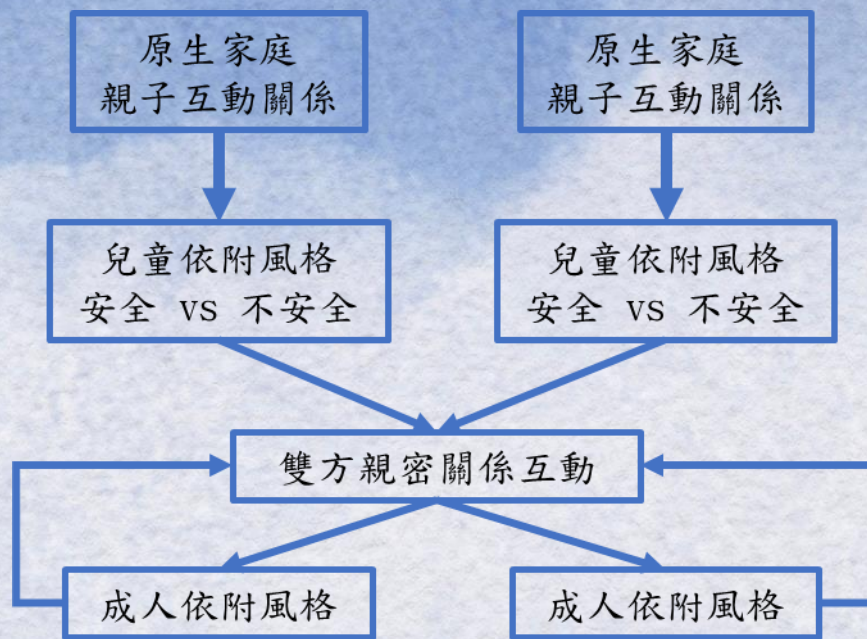
進入一段親密關係，是成年早期的我們所渴望、追求的目標之一，我們嚮往擁有一場轟轟烈烈的愛情，可是戀愛不像學習，只要看書、寫習題就可以教會我們談一段百分之百的戀愛，更多時候我們常常像是陷入雲霧中，看不清自己在關係中的全貌，發生爭執而傷心落淚的時候、明明相愛卻又無法互相理解的時候，我們常常不知道自己或是對方發生了什麼事情。

為什麼會這樣呢？可能的原因有很多種，但其中一種可能是因為我們對自己不夠了解，我們不夠了解自己與愛情的關係，也不夠了解自己與家庭的關係，更甚者，我們不知道愛情與家庭有關係，所以，要了解愛情，可以先從了解自己的家庭開始。

二、咦…？我的原生家庭跟我的親密伴侶有什麼關係呀？

愛情跟自己的原生家庭有著千絲萬縷的關係，之所以會這麼說，是因為家庭是我們第一個認識與建立依附關係的場域。依附代表的是一個人對另一個人產生緊密的情感連結，而剛出生的孩子會與雙親或主要照顧者建立依附關係。根據依附理論，依附風格有安全、焦慮—矛盾與逃避等不同類型的風格，而個人的依附風格會受到小時候與重要他人如何建立依附關係的影響，孫頌賢、修慧蘭（2007）的研究便發現若子女與父母有建立安全的依附關係，待子女長大進入親密關係時，有七成的比例可以與伴侶維持安全的依附關係，但若與父母建立的是不安全的依附關係，將來進入親密關係時，就不一定可以維持安全的依附關係，更重要的是遇到的對象是誰。

藉由下方圖片（楊懿恬、高淑芳，2012），我們試著更進一步說明原生家庭是如何影響到親密關係，我們可以看到原生家庭的親子互動關係會影響到個人早期的依附風格，而個人的依附風格會影響雙方進入親密關係之後的互動，而親密關係中的互動又會進一步影響雙方成年後的依附風格，家庭與親密關係之間，便是這樣一層一層的互相影響著。



三、哇，原來爸爸媽媽對我的影響這麼大…？！

另外，也有研究指出（黃宗堅、周玉慧，2009），子女對父母婚姻關係的觀察，也會使得子女漸漸學習與內化了對重要他人的態度，並進一步建構出對親密關係的想法。除此之外，由於孩子都會將父母當作楷模與學習的典範，所以父母之間的行為互動不只影響著個人對親密關係的想法，甚至會在無形中形塑個人在人際上的互動模式與面對婚姻的態度。

學術上有越來越多的研究在探索家庭對親密關係造成的影響，研究發現若父母的婚姻關係是親密、和諧的，那子女能夠學會抱持積極的態度面對親密關係，並對婚姻抱持正向的期待；反之，若父母的婚姻關係是激烈與衝突的，子女可能會對親密關係抱持負向的態度與觀點，進一步影響或複製同樣的行為模式到自己的親密關係或婚姻中（柳杰欣等人，2009），因此，父母之間的關係好壞會影響到我們如何看待親密關係與我們將來的親密關係。

四、為了我的親密關係，我可以…？！

現在，發現了家庭對親密關係的影響有哪些之後，我們可以做的是，認識自己的依附風格、探索自己在家庭中所看見的父母關係，若原生家庭給予我們很大的影響，也不

要感到灰心沮喪，成年後的親密關係雖然會受到原生家庭的影響，但若是我們認真且長久地與對方維持親密關係，原生家庭的影響會逐漸降低。

若你嚮往一段緊密的親密關係，不妨在進入關係之前多多自我探索，認識自己在親密關係中的樣貌，而已經進入關係中的話，可以試著觀察自己在關係中受到家庭的哪些影響，一起與伴侶溝通討論，找到令雙方都可以感到舒服與自在的相處方法！

參考文獻

柳杰欣、吳麗娟、林世華（2009）。適婚男女知覺父母婚姻關係、依附關係與其婚姻態度之相關研究。**教育心理學報**，40（4），641-662。

<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=10115714-200906-200907230047-200907230047-641-662>

孫頌賢、修慧蘭（2007）。成人依附的測量：成人世界中不同依附對象的測量差異與關連。**中華心理衛生學刊**，20（1），31-51。

[https://doi.org/10.30074/FJMH.200703_20\(1\).0002](https://doi.org/10.30074/FJMH.200703_20(1).0002)

黃宗堅、周玉慧（2009）。大學生親子三角關係類型與親密關係適應之研究。**中華心理學刊**，51（2），197-213。<https://doi.org/10.6129/CJP.2009.5102.04>

楊懿恬、高淑芳（2012）。原生家庭與親密關係對成人依附風格的影響。**諮商與輔導**，316，37-40+44。<https://doi.org/10.29837/CG.201204.0015>