

敏感多虑、没安全感、害怕被抛弃……

你可能是焦虑型依恋人格

有这样一类人：他们敏感多虑，总是害怕被拒绝被抛弃；他们缺少安全感，总是想要确认自己在别人心中的地位；他们时而粘人，又时而想要回避。这种人也许具有焦虑型依恋风格。

依恋风格的形成及其影响

依恋风格在儿童早期就会形成，与养育者的照顾质量息息相关，并因此被划分成不同的依恋风格类型。

进入成年，幼年时期形成的依恋风格会对我们的成年生活产生深远影响。主要影响有以下4个方面：表达情感的能力、如何体察和管理情绪、如何管理和应对冲突、对关系的期望。依恋风格往往可以代代相传，因为大多数父母倾向于延续长辈的教养方式来抚养自己的孩子。

然而，幼年形成的依恋风格并不是衡量爱的标准。我们中的大多数人都得到了足够多的爱，大多数父母已经尽他们所能抚养孩子，只是他们也许没有意识到自己的行为或教养风格，会对孩子依恋风格的形成造成影响。了解我们的依恋风格以及依恋风格如何形成，并不意味着我们要回顾过往的种种经历或指责我们的照顾者，而是着眼于现在，思考有哪些方面是我们可以去改善的。

有些父母会对孩子忽冷忽热，时好时坏。当照顾者无法给予孩子持续稳定的关注和照料时，会给孩子带来很大的困扰，导致焦虑型依恋的产生。

焦虑型依恋也可能是由侵入性或冲击性的教养方式造成的，采取这种教养方式的父母更多考虑的是自己的需求而非孩子的需求。在这样的家庭中，父母和孩子可能会角色互换，即孩子像个大人一样来照顾父母。这样的父母也可能经常批评孩子，或对孩子有较高的期望。

焦虑型依恋是种什么感觉

1. 害怕被拒绝，感觉自己不够好

具有焦虑型依恋的人非常害怕被别人拒绝或抛弃，以至于他们会做出一些努力，来试图阻止这种情况的发生。他们可能会给别人以很高的评价，但这也会使他们自己拥有较低的自尊或缺乏自信。他们可能会觉得自己还不够好，或觉得自己有缺陷，不够完美。他们可能会花很多时间去思考自己所认为的自我缺陷是什么，因此他们会进行大量的自我批判，来强化这种“不够好”的感觉。

正因为如此，具有焦虑型依恋的人非常需要得到别人的确认，确认他们是值得被爱的、是有价



值的、是足够好的。然而别人可能不认为他们是这样的人，也不会给予他们这种确认。因此他们可能会被拒绝，会被打回原形，甚至会失去别人的信任。

2. 高敏感

焦虑型依恋的人很敏感，会过度迎合他人的需求。他们可能非常关注别人的一举一动，并会想象甚至假设他人的想法和感受。因此，对焦虑型依恋的人来说，感觉自己被接受、被喜欢是非常重要的。所以他们可能会讨好别人，迎合别人对自己的要求，哪怕这些要求是自以为的、想当然的。他们也非常专注于自己的内心世界，纠结甚至迷失在自己的感受中（通常是负面感受）。他们会想很多，但通常是反刍性思考，他们有时很难以中立或观察者的视角，冷静地思考和反思。强烈的自我情绪会让他们沉浸在自己的世界里，因此他们非常需要得到他人对自己的理解和认可，这会让他们不再感到孤独。

3. 要么很粘别人，要么回避别人

因为太害怕被抛弃，焦虑型依恋的人可能会心生嫉妒或猜疑，这可能导致他们有些粘人。他们常常害怕自己一个人，甚至无法独处。他们会不断地与人亲近，或寻求亲密关系，并且高度情绪化，感觉自己需要依赖别人。

然而，还有一些人会选择回避。因为别人而产生的强烈情绪和感受压得自己喘不过气，所以他们可能会将自己的内心封闭起来。与朋友在一起，自己可能会产生怨气，甚至觉得痛苦。对恋人可能会产生难以忍受的失望，甚至觉得厌烦。最终这种对感情的反刍导致自己越来越疲惫，于是决定封闭自己的内心。

虽然在某些时候，也想要敞开心扉重新拥有这些关系，重新获得爱，但再次尝试后的结果还是封闭起了内心。久而久之，就形成了一个恶性循环。

焦虑型依恋在亲密关系中的10种表现

在亲密关系中，具有焦虑型依恋的人常常会有以下表现：

1. 对自己可能会被拒绝的任何迹象，都表现得过度警惕。
2. 在一段关系中，很难感受到平静和满足。
3. 渴望能够强烈地感受到这份关系联结是真实存在的。
4. 非常害怕被拒绝、被批评和被抛弃。
5. 可能需要爱人对自己长时间的陪伴和关注，才会觉得自己是被爱着、被欣赏的，是有安全感的。
6. 当伴侣不在身边或对自己表现得心不在焉时，会变得妒忌和沮丧。
7. 很难直接明了地表达自己的需求和愿望。
8. 感觉自己在关系中是付出更多的一方。
9. 容易过度帮助自己的伴侣，使伴侣越来越“需要”自己。
10. 对伴侣能否满足自己的情感需求感到焦虑。

焦虑型依恋者如何自救

在亲密关系中，焦虑型依恋也许会让我们的自我逐渐迷失。对于焦虑型依恋，有很多的情绪需要被清理，很多的情结需要被看见，很多不敢面对的真相需要去面对。我们可能最需要做的是去梳理自己的成长经历，修复自己早年的心理缺失，在此基础上发展出一定的自爱能力。而在梳理和反思的过程中，我们自己一个人也许并不容易。很多时候，我们只能看到自己的冰山一角，我们无法看见很多行为背后的潜意识和隐藏于心的过往经历。而剖析自己的过程，也会让我们感到痛苦，想要逃避。这时候，也许我们需要专业人士的支持和帮助。

国家二级心理咨询师 李肇英

生活中，为啥有人喜欢故弄玄虚？

生活中你会发现有些人爱故弄玄虚，问问题不直接回答，喜欢打太极；打听消息，喜欢吊胃口，习惯性隐藏主要信息。为什么会这样呢？

首先，这与每个人个性有一定相关。一般倾向于抑郁质和粘液质的气质类型人，对待一些问题的反弹速度放慢，无论你怎么急，他们喜欢用迂回的思考方式进行回馈。有人回复喜欢用特殊的专业术语或者专业名词，甚至夸大事实，体现自己的专业性、权威感，让别人相信他们的说法，并从中获得满足感。或让对方感到很无知的压迫感，从而产生一种仰视心理，以此来提升自己的优越性、掌控感，掩饰内心的自卑与不安。他们的最大特点是对待一些事情不利的结果不愿承担责任，能推脱就推脱，每句话都疏而不漏，给人形成刻板印象，会与人保持一定的距离关系。

其次，与每个人的经历相关。形成这样的应答方式与人长期职业影响有一定关联。有些职业特征很明显，工作属性会约束自己的行为，需要精准表达或概括性的回复给自己留有余地空间，如人事、财务、档案保管、司法等职业。这些职业需要一定的保密，但沟通起来会有明显的职业特点，不能多讲，一般点到为止，或者只讲重要的部分，其他需要自己去领会。但有些职业如营销行业，通常会以利益结果为导向，会避重就轻，故弄玄虚地夸大过程或结果。还有的人成长中遭遇过言多必失的亏，在某种场合不设防地表达过自己的观点和态度，无形中与其他人观点形成碰撞或者造成隐性伤害的经历，也会促使他们改变话语方式。

最后，与关系相关。社会中的关系与人每个都有相连接，达到亲密关系需要几个阶段不同时期形成。沟通的内容和方式会根据疏密关系有所区分，有所保留，这也是正常的心理防御方式。在一些社交场合，有些人刚刚添加了对方的联系方式或微信，就认为自己与对方关系在一个频率上，会直接闯入一些不在这个朋友发展阶段，不太方便回答的话题。这时，一些人往往会礼貌性地进行防御性回复，这也是社会关系的一种本能。

心理学高级教师 曹大刚

