

焦虑型依恋人格特征

上一节课我们讲了回避型依恋人格，这一节课我们来介绍第二种同样从童年不安全依恋关系发展而来的一种人格特质——焦虑型依恋人格特质。我同样会从四个角度来讲解，表现，原因，如何和焦虑型对象相处，以及如果自己是焦虑型依恋又应该如何改善。

我们先来看第 1 部分，焦虑型依恋人格有什么特征表现。

一个焦虑型依恋的孩子，在母亲或其他重要养育人和他分开的时候，会表现出强烈的情绪反应。它们看上去非常不安和烦恼，如果之前还在做游戏或者玩玩具，母亲的离开也会让他们失去对玩具的兴趣，好奇心和探索欲都大大减少。当母亲回到孩子身边时，他们会感到困惑，茫然或者焦躁不安，有的孩子会对着远处发呆，避免与母亲直接目光接触，也有的会紧紧的抓住母亲，对母亲的一言一行非常专注。即使母亲来拥抱他或陪他玩耍，孩子也会表现的僵硬，很多时候会继续哭闹或生闷气。

在我过往进行的父母培训工作中，很多家长也会反映自己因为焦虑型依恋的孩子而疲惫不堪。这种让养育双方都感到痛苦的状态，一方面是孩子的焦虑和愤怒，另一方面是父母的厌烦和内疚，因为安全感的缺乏，孩子非常担心父母忽然离开，害怕被抛弃，父母会在孩子特别粘人的时候感到厌烦，又会在离开孩子的时候感到内疚，双方的情绪互为支撑，长久以往形成了

恶性循环，从根本上阻碍双方在亲子关系里体会到长久的放松和安全。

这个焦虑型依恋的孩子慢慢长大，在没有更深刻的安全感建立的前提下，会自然而然形成焦虑型依恋人格。成年焦虑依恋人格特质有下面这么几种典型表现。

第一，焦虑型依恋的人格特质尤其明显会在亲密关系中表达出来，他们经常对喜欢的人过度关注，对他们的行为过度敏感。比如，自己发消息/打电话如果没能被及时回复，这就可能会让自己产生焦虑的情绪。取决于焦虑依恋人格特质的强度，如果特别焦虑，常年缺乏自我关爱，而且又无法通过自我觉知来管理压力的话，焦虑感还会引起情绪的失控，和对方进入高度冲突中，比如会一口气给对方打几十个电话，并且不断地要求对方秒回；也会想要表现出「既然你不在乎我，那我也不在乎你」，将自己置身于受害者的身份，表达出对伴侣的轻蔑和敌意，有时甚至会攻击和伤害对方的人格尊严。

第二，具备焦虑型依恋人格特质的人会非常害怕和抗拒分离，一段关系无论是否令他们感到快乐满足，一想到对方会和自己分手，都会感到痛苦，难以承受，很多时候也会因为这种对分手的灾难性的想象，而不愿意去面对，即使关系状态已经非常糟糕，伤害到自己的身心健康，他们依然很难依靠理智，去为自己做出适当的选择。他们常常体验到被困住，在痛苦面前会原地踏步而不能做出改变，好像没有任何出路是好的，是自己想要去走的。

第三，焦虑型依恋的人，心中常常充满恐惧和困惑，他们怕别人不喜欢自己，但又很难承认和面对这个恐惧，这个矛盾的状态

态让他们自己都感到困惑，搞不懂自己，因此，和回避型依恋不同，焦虑依恋的人往往觉得自己有问题，而且迫切想要改变自己的状态，他们常常会体会到自我质疑和自我否认，很多时候，他们也容易过度的为失败的感情承担责任。

一旦陷入感情，焦虑依恋的人有个内在声音，这个内在声音会说：「我想亲近你，但我不确定你是否想在情感上接近我。」「我想经常和你在一起，或者经常与你联系，请你向我保证你的爱和承诺。」他们常常感到自己对关系能否持续感到焦虑，会担心伴侣离开，会怀疑对方是否爱自己，就像自己给对方的爱那样。他们迫切需要对方向自己保证 ta 的爱，也想知道是否自己身上有什么问题会让对方失望。

举个焦虑型依恋人格的例子。例子的主人公叫做丽丽，她和大学男友同窗两年彼此爱慕，毕业前夕男友表白，两人于是就进入了正式的恋爱关系，谁知刚过去三个月就因为接连不断的争吵濒临分手，丽丽很痛苦，她内心深处是非常在乎男友的，却坚决不允许自己表达出来这份强烈的喜欢，她一方面会让自己在男友面前表现的非常优秀，希望男友可以看到自己，持续给予自己倾慕和赞美，特别害怕男友不喜欢自己，觉得自己没有吸引力了，另一方面她又很难表达自己的需要，不愿像对方承认自己对于失去关系的恐惧，男友看到的她是高冷的，但内心深处的她自己是焦虑不安，需要频繁的认可 and 肯定，这种双方信息的误差，让神经不够细腻的男友非常为难，他不明白为什么很多在他看来很小的事情，比如丽丽的新发型没有被自己注意到，或者她准备的生日礼物自己没有表现出特别喜欢的话，丽丽就会跟自己吵架，当他被丽丽攻击的时候只想要逃离，而这更让丽丽痛苦，双方都苦不堪言。

那么这么纠结的焦虑依恋人格特质是如何形成的呢？

研究表明，父母之间关系的质量在很大程度上会让不同依恋模式从一代传递到下一代，换句话说，就是孩子会模仿他们父母的回避或者焦虑依恋策略，再加上角色身份认同，以及孩子和父母不同程度的亲密度，都会让我们看到痛苦的代际传递。

这么说可能还是有点难懂，我举个例子。比如一个家庭里，妈妈是焦虑型依恋人格，她无法看到自己，无法填补自己安全感的时候，就会通过为他人、为家庭牺牲与付出来换取价值感，这种奉献本身并不能让妈妈感到安全，因为她的奉献是为了得到回报和认可，当这个强烈的需求无法被满足时，妈妈则会变得更加抓取，过度奉献之后，是自我否定，自我否定之后甚至会自我伤害，这种种方式，都是妈妈在尽她最大的努力去抓取别人的回应和认可；

而在这个家庭里，爸爸是回避型依恋人格，如果事业成功会默认妈妈为家庭的付出是理所当然，不愿意也不会表达自己对爱人的需要，前面我们讲了回避型依恋人格的高自尊是防御性的，因为真实自我的脆弱让他们无法坦诚他人对自己的帮助和重要性；如果事业不成功，价值感低，加上安全感低的状态，这会让他们非常想要构建的那个防御性高自尊的目标难以实现，但真实自我同样是脆弱的，于是更不可能承认伴侣的价值，并且会加倍努力的逃离家庭中一切令他感到不快乐的事情，尤其是妈妈想要得到回应的抓取。

被这样的依恋系统耳濡目染，孩子成年后要成为一个不断努力付出奉献自己，但同时也常会感到悲哀，愤怒，绝望和充满抱怨的成年人；要不成为一个不断逃离亲密关系，逃避家庭事

务，一心一意想要追求事业成功的成年人；又或者成为两种模式都有的成年人。

此外，研究还发现，父母养育子女的做法往往反映出他们小时候与自己父母一起生成的特定依恋模式。因此，与自己的父母存在焦虑依恋的孩子长大后，面对自己的孩子也会有既焦虑期盼又有愤怒指责的双重感受，他们在自己身为养育人之前，曾接受过非常不可靠和不稳定的养育方式，内心往往有着强烈的情感饥饿感，也更容易将这种情感饥饿感与对孩子真正的爱混为一谈。

在为人父母后，这种因为情感饥饿感而给予孩子的巨大关注和对孩子错误的极度不接纳，会让孩子感到困惑和麻木，这些父母可能过度保护，或者可能有了孩子就完全不再尝试去建立和拥有自己的生活，或者过度专注于孩子的外表和表现，极其在意别人怎么评论自己的孩子。他们也会频繁的打破孩子的个人边界，侵犯孩子的隐私，践踏孩子的独立性，比如不准孩子和自己的朋友玩，如果父母不喜欢这个朋友的话，这些都是非常常见的打破边界的方式。

被这样对待长大的孩子，很多时候心中是相信父母是爱自己的，他们无法准确识别出情感饥饿感和爱之间的区别，因此也会用情感饥饿的方式去对待伴侣，成为典型的焦虑型依恋人格特质。虽然同样是缺乏安全感，回避型依恋的儿童的父母是持之以恒的不给予回应，持之以恒的否认和拒绝孩子的脆弱性，和他们不喜欢不接纳的消极情绪，因此这些儿童之要学会完全回避自己的脆弱性就可以得到其他方面的发展，而焦虑型依恋儿童的父母则是过度关注孩子，过度干预孩子的生活，以至于

成年后的焦虑型依恋人格显现让他们更容易进入高度自我质疑，愤怒，委屈，困惑，和迷茫的痛苦处境中。

在后面的课程中我们会看到焦虑型依恋模式不仅会让一个人更容易拥有焦虑的人格特质，它还和高控制型人格，低自尊，高度自我怀疑等等这些特征有关联。因为早年养育人教养方式的不当和代际传递的焦虑依恋，让焦虑型依恋人格的人内心充满被抛弃的不安全感，所以对另一半会越抓越紧，常常过度付出，但这种过度付出的背后藏着希望对方按照自己想要的方式回应的期待，结果因为这种付出给对方造成很大压力，把对方越拖越远，反过来又印证了自己会被抛弃、会被遗弃的感受。

那么如果你的伴侣是焦虑型依恋人格，你该怎么做呢？

第一，焦虑的依恋风格的根本原因在于养育人变化不断的照顾方式，你的伴侣小的时候很痛苦的一点就是她无法确定自己是否做的足够好了，是否满足父母的需求了。因此，他们的依恋系统作为一种生存手段变得非常混乱。你如果和她的父母一样，忽冷忽热，也用很不一致的方式对待她的话，她极有可能会体会到不安全感以及被抛弃的恐惧感愤怒感大爆炸，会以破坏性的方式来回应你。因此，对伴侣的爱和表达，一定要保持一致，你可以诚实面对自己的能力和经历，避免太多波峰波谷的恋爱体验，尽量保持平衡。

第二，了解并表达你和对方相处时的感受。你的伴侣因为焦虑型依恋人格特质，其实很难相信你真的喜欢她，如果你没有明确的迹象去表明你对她的喜爱和兴趣，她会说服自己你并不喜欢她，并因为这种不被喜欢的感受而受伤，甚至愤怒。持续的去关心她，坚持下去，除非你决定告别这段亲密关系，不要放弃

她。这个建议听起来很累，但真的不是那么难，一个简单的「我在想你」的文字短信，或者你在等车的间隙打一个很短的电话给她，都能让她得到很有力量的肯定，就是你喜欢她你在意她。不要轻易认为对方知道你的感受，绝大多数情况下他们并不真正清楚你的感受，主动表达你的感受，不要憋着，你们会拥有非常甜蜜美好的恋爱关系的。

第三，我推荐你读一本书名叫《五种爱之语》，这本书介绍了人会通过不同的类别体会和表达爱，就是人有不同的主要爱情语言，这些类别是：肯定，礼物，高质量的陪伴时间，身体接触，和服务行为。你的焦虑型依恋伴侣非常需要爱去对抗她的养育人曾给予她的情感饥饿感，为了更加稳定的感情和未来更和谐的生活，你需要了解对于你的伴侣来说，她最渴望的爱语是什么，并努力用他们理解的语言来爱他们。比如如果她的爱语是礼物，就用礼物来表达爱；如果是肯定，就做个细心的人去留意到她的努力，及时准确的给出肯定；如果是高质量的陪伴时间，那么你用自己的个人时间去计划一整天你们二人可以共同拥有的活动体验，就是极好的爱的表达。

如果你自己就是焦虑型依恋人格，以下是你可以尝试做的事情，来帮助自己拥有更稳定的依恋模式和安全感受。

第一，如果你现在单身，请识别安全依恋的对象，并与他们建立亲密关系。这种人不会逃避你的抓取和敏感，他们在自己倍感压力的时候，也更拥有心理能量和你进行平和的沟通，给你中肯的反馈，让你在不被忽视和指责的前提下，了解自己的行为对伴侣，对你们之间的感情的影响。

第二，你要学习如何抚慰自己，在痛苦情绪压身的时候，为自己创造一个自我关爱系统，允许自己哪怕只是短时间内走出情绪，你可以尝试冥想，瑜伽，运动，或者只是到户外走一走，到大自然之中去做深呼吸，你不必担心，你想要验证对方是否爱你，想要了解对方靠近对方更多的目标依然在，未来也可以达成，但此时此刻当情绪过于激动和饱满的时候，你需要给自己一点陪伴，如果身边有你信任的人，可以寻求他们去沟通，帮助自己梳理明白你的感受和需求。

第三，如果可能的话，开始记日记吧！对于生活中经历的事情去做出回复，并在情绪平静的时候来重新审视自己，看看自己是否有的时候过度反应了，这个工作如果有条件我非常鼓励你找到你信得过的心理咨询师共同合作，在咨询师示范给你看的前提下，一点点学会对自己保持耐心，给自己更多的爱 and 同理心。

第四，我个人认为也是最重要的一点，就是你需要为关系设定切合实际的期望，紧密深刻的感情是可能的，但任何一份亲密关系发展到那种状态都需要很多时间，耐心，和经历。你要知道，在没有充分的彼此之间了解和沟通，和为爱而体验的自我拓展与成长之前，去期待伴侣满足你的所有需求，了解你的所有情绪想法是不可能的，对方无法做到这一点也不代表他不爱你，而是你们还需要感情的深化和发展。

焦虑型人格特质拥有强大的改变动力，这也让他们在面对虽然常感辛苦的改变工作中，更容易投入长时间的练习，也因此更容易获得显著的变化和自我成长。

关于焦虑型人格特质就讲这么多，最后我们来总结一下，第 1，焦虑型依恋人格的典型特征是因为害怕被抛弃于是奋力去抓取；第 2，焦虑型依恋人格的形成与父母的情感饥饿感有关；第 3，如果你的伴侣是焦虑型依恋人格，你需要用平衡和一致的方式去表达爱，不要忽冷忽热，持续地去关心她和表达自己的感受，并且学会用适合的爱语来表达爱；第 4，如果你自己是焦虑型依恋人格，请尽量找一个安全型依恋的人来作为自己的伴侣，当痛苦的情绪出现时，试着允许自己短时间内走出情绪，同时开始记日记，在情绪平静的时候来重新审视自己，最后，任何一份高质量亲密关系的建立，都需要很多时间，耐心，和经历，请记住这一点。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有