

回避型依恋人格特征

前面 3 节课，我们学习了人格手册的使用守则，那么在接下来的第四节课和第五节课，我将会以依恋模式为维度，讲解两种非常常见的，由不健康依恋模式发展而来的人格特质，它们分别是回避型依恋人格特质，和焦虑型依恋人格特质。

这一节课，我们先讲回避型依恋人格。

具体来说我会从 4 个方面来进行讲解。第 1，回避型依恋人格有什么特征表现？第 2，这种人格是如何形成的？第 3，如果你的关系对象是回避型依恋人格的话，你应该要怎么跟他相处？第 4，如果你自己是回避型依恋人格，你应该要怎么进行调整。

我们先来看第 1 部分，回避型依恋人格有什么特征表现。

在正式讲解之前，可能有些人并不知道依恋是什么意思，在这里我先简单解释一下，所谓依恋，指的是婴儿和她的养育人之间，一般是父母，所形成的一种感情上的联结，这种联结模式形成了之后，会影响到婴儿长大之后的行为。

依恋理论是在上个世纪 50 年代，由精神分析学家约翰·鲍比提出来的，约翰·鲍比发现，婴儿和养育人之间的依恋模式分成了安全和不安全两种。我们这节课要讲的回避型依恋人格特质，就是来源于小时候的不安全依恋模式。

一个回避型依恋的孩子，在母亲或其他重要养育人和他分开的时候，并不会有明显的情绪反应，不像有些孩子，一旦母亲离开就会哭个不停，回避型依恋的孩子就不会抗议，也不会太多的去表达伤心或者焦虑，等到母亲回到孩子身边时，他也不会自发地去寻求亲近，而是持续保持自己和母亲之间的距离，大多数回避型依恋的儿童对母亲和陌生人都不会表现出明显的偏爱，也就是说母亲和陌生人在他们眼里，没有太多的区别，母亲在或者不在，对于他来讲都没有什么影响。

这个回避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，自然而然的就形成回避型依恋人格。

回避型依恋人格有这么几种典型表现。

第 1，这种人格的人，对待感情她们经常会感到矛盾，既渴望独立又渴望依恋，既害怕被抛弃也害怕被控制，在关系中的表现总是摇摆不定，若即若离，让人摸不准。

他们一方面非常渴望得到爱和回应，而且一旦陷入爱情之中，也会对他的另一半深深的沉迷，但是和其他人不同的是，一旦自己追求的对象积极回应，向自己表达感情的时候，他们就会感到排斥和不安，当关系过于紧密的时候，有的时候甚至是关系一旦确定，他们就想要逃离，想要淡化这个紧密的连接，比如会跟身边其他朋友或关系对象说：「我们的关系其实还没有那么认真」；「其实我也没有那么喜欢 ta」。

他们内在的声音会说：「你不需要任何人。」「不要投入太多感情，不然你只会感到失望。」女人会告诫自己说：「你们男人都一样靠不住」「你们男人都是自私的」，而男人也会暗暗

的提醒自己：「女人总是试图诱惑你，你不要轻易相信她，被她控制住。」

即使亲密关系的对象有完全正当的情感需求，回避型依恋人格也会感到对方要求太多，总是无理取闹，并且会说「生活中还有其他重要的事情呢，怎么能让感情的事情消耗这么多的时间和精力呢？」，即使自己认为关系发展顺利的时候，内心依然会常常产生的一个对白是：「不管什么时候，都必须保护自己，别在关系中受伤。」

第 2 种表现是，回避型依恋人格在面对分离或丧失的时候，比如吵架即将要分手的时候，他们更善于将自己的注意力集中在其他问题上。他们的痛苦和难过往往无法被当时的自己觉知，因为他们习惯性否认自己的脆弱性，即使他们觉得需要寻求伴侣的支持时，也会更多的使用间接策略，比如暗示，抱怨和生闷气这样的方式来表达。

第 3 种表现是，这种人格的人，他们常常不觉得自己有任何问题，现实生活中，也往往是一个更加努力，更成功，更有社会价值的人。他们不会去坦露自己的脆弱和挫折，对自己的孤独和被边缘化的体验也常常感受不到，而是保持专注的去获取更多的成功，可以让自己不需要别人，因为这样就可以避免体会痛苦。

第 4 种表现是，回避型依恋的人格特质会让一个人过度的专注自己，并且在很大程度上忽视别人的感受和兴趣。他们会发现很难向伴侣透露自己的想法和感受，同时，在面对争论，冲突和其他压力情况的时候，他们的典型反应是变得疏远和冷漠。

根据成人依恋专家 Phil Shaver 和 Mario Mikulincer 的说法，回避型伴侣如果无法自我觉知，他们通常会对自己的看法过于积极，对其他人则保持着一种消极的、愤世嫉俗的态度。这是一种高自尊的状态，在许多情况下，这种高度自尊的状态其实是防御性的，是为了保护脆弱的自我。因为他们内心深处非常容易体会被轻视，被否认，和被抛弃。在关系中，他们也很容易被拥有自恋型人格特质的伴侣伤害。这是回避型依恋人格的第 5 种表现。

总而言之，许多在生命早期受到伤害的人，都感到对爱情有一种极度的渴望，这其实是潜意识里他们试图弥补自己在童年时代所缺乏的稳定的爱和持久的温暖。但是一旦他们真的动了情，一旦他们觉得自己陷入一段亲密关系的时候，他们就会很容易患得患失，陷入对失去这份爱的恐惧感中，而这个可能性会迫使他们回到自己小时候曾体验过的痛苦境地。因此，为了保护自己，他们会无意识地退缩，或者开始隐瞒自己的伴侣特别喜爱的那些品质。

那这种人格状态是如何形成的呢？

在第 2 课里我们讲过，经过上亿年的进化，人类婴儿依赖他们天生的敏锐觉察力才得以存活下来。当婴儿不能感到安全的时候，他们会调整和压抑自己的需求，来适应这个不安全的养育关系或者生存环境，这个可以理解为是达尔文的适者生存了。

打个不太恰当的比喻，这就像是你对于一个你感觉总是靠不住的人，你会让自己不再去依靠他，因为对你来说，不断依靠一个并不能真正被依靠的人，轻则会耽误事儿，重则会带来愤怒，痛苦，失望，悔恨，羞耻这些负面情绪，甚至伤害到你的

存在感，越是你不得不保持亲近状态的人，就越是能在他们靠不住的时候伤害到你的根本安全感，你只有停止去依靠这个人，你才会感到更安全，更稳定。

之所以说这个比喻不太恰当，是因为婴儿和你还不一样，婴儿太弱了，对于他们来说，无论养育关系多么不安全，他们依然需要依靠那个养育人才可以存活。这种依附性从一开始就注定了婴儿和养育人的关系非常亲密，而且不可改变，养育人的否认和忽视都会让孩子形成回避型依恋人格。

比如养育人对孩子缺乏耐心，当孩子干扰自己的计划和生活时，指责和怨恨孩子。这也是为什么回避型依恋人格会更容易体会到羞耻，仿佛自己的存在是个错误，自己的需求都是给别人添麻烦，大多数时候这些孩子会更早学会懂事，学会乖巧，以至于成年后他们更容易看起来非常独立，甚至很能干，但在感情中却总是承受痛苦。

再比如养育人习惯否认自己的情绪，缺乏自我关爱，因此对孩子的需求，尤其孩子表达的情绪信号反应迟钝，当孩子脆弱需要关怀的时候，他们很难注意到并作出回应；在临床工作中也有大量研究发现，这一类养育人常常患有焦虑症，抑郁症，或受到其他毒性压力的伤害等。

再比如即使有的孩子天生就会非常明显的表达自己的情绪信号，通过闹觉，挑食，大哭，怕生人，难以融入新环境等等来表达自己的安全感匮乏，这些信号是如此强烈以至于养育人无法无视，这会让他们更容易陷入抱怨的痛苦之中，觉得怎么自己这么倒霉养了「不省心」的孩子，将自己的痛苦归罪于孩子的需求。

当一个孩子的需求被准确的理解，被及时的回应，在遇到挫折时他们的痛苦/恐惧情绪可以被父母感知，他们自己想要做出的尝试可以被真诚的鼓励，平静的引导，ta 就拥有了安全的依恋模式。这让他们在人生初期体会到强大稳定的安全感，也因此可以全然真实的存在于自己和父母的关系中，对于他们来说，亲密的就是安全的。

反过来说，当安全依恋不能建立的时候，情绪表达和心理需求就被压抑和扭曲，这时亲密的就是不安全的，只有在心理上情感上保持一些距离，比如不能耍赖，不能撒娇，不能不乖，要吞下委屈，忍住渴望，才能一直表现为那个懂事听话的孩子，才能得到父母的接纳和认可，而那些不能被父母接受的情绪和需求就不可以表达，必须回避。反复多次这样的经历之后，自己和自己内心世界的一部分也保持了疏远和回避。

回避型依恋的小孩因此会在成长的过程中和爸妈不亲近，不会撒娇，事事努力，即使有什么需求也都不会去麻烦爸妈，但成年后，尤其是进入亲密关系和他人共建家庭后，经常感到痛苦和困惑，对于他们来说，朋友或伴侣的情感需求让他们不理解，甚至喘不过气来。当自己被生活挑战，实实在在需要去体会和表达内心的真实感受时，又往往是极其陌生和可怕的。

这便是回避型依恋人格的形成原因。如果你的关系对象是与回避型依恋人格，我有这 5 点建议给到你：

第 1 点，去留意到他的情绪，当他让自己情绪封闭起来，忽视你的感受和表达时，这意味着 ta 体会到了焦虑，并在试图压制自己的情绪体验。我知道虽然很难做到，但是你需要去了解，他的情绪感受，说到底这是他自己的人格状态的显现，并

非是你的需要/情绪/想法值得不被看到，不被好好对待，要清楚的知道，他的行为和反应不是针对你的。

第 2 点，请记住，虽然他会否认，但是回避型依恋人格者会害怕强烈而痛苦的负面情绪。如果这个人在谈话中关上了心门，或者你发现对方变得过于聪明，用强大的逻辑和理论来说服你，拒绝回应你的感受的时候，你就知道了他现在内心深处是有很强大的对害怕和痛苦情绪的，那就不要再尝试对他表达了，时机不对，你可以换个时间再试试。

第 3 点，如果他需要离开你，请一定不要去抓取他。这会让他跑得更快，你需要给这个人足够的空间和机会，让他可以在自己的安全空间中，重新感知到他对你的思念，和因为见不到你而有的焦虑感受。做到这一点的前提是，你必须能够调节自己的痛苦情绪，必要的时候，你可以求助于生活圈中让你信任的支持者，可以是朋友，也可以是你的心理咨询师。

第 4 点，了解自己的需求，你需要意识到如果你在关系中需要很多很多的亲密感受的话，对方可能永远无法成为你想要的那个伴侣，即使他有很多其他吸引你的优点，你也需要做出取舍，在必要的时候懂得放弃。

最后一点也是最有难度的一点，就是让自己去学会与回避型依恋人格的交流方式，这必须是一种平静的，温和的，并且只看到对方的交流方式，你尽量少的表达自己的需求，尤其是自己的负面情绪，比如对对方的愤怒和失望等，而是只表达你认为他的感受，并说明你为什么这么认为，然后再真诚的寻求对方的回应。他如果否认的话，也不要让自己的痛苦情绪爆炸，不去指责和抓取。这种沟通方式帮助他在安全的前提下，获得更

多的个人意识，从根本上帮助他更多的体会和表达自我的情绪。

如果你是回避型依恋人格，你可以做些什么来调整呢？

如果你拥有回避型依恋人格特质，你很可能不认为自己有问题。但是，你可能曾在工作中得到反馈，失去关系或者被你的伴侣拖去寻求心理咨询，而这些在生活中得到的反馈让你间接感到，或许你很容易回避强烈情绪，和他人保持距离。如果你有兴趣改变和调整的话，可以尝试这 5 种方法：

第 1，先开始练习阅读其他人的情绪，然后与他们（或信任的知己/咨询师）核实，看看你对别人情绪的解读有多准确。

第 2，当其他人对你表达负面情绪时，请深吸一口气，让自己坚持倾听。你可能感觉浑身不舒服，想要反击，想要完全否认对方，或者想要逃跑。我鼓励你不要这样做，通过回馈对方对你所说的内容，来向 ta 展示你可以理解他们，表达完你的理解之后，一定忍住了不要通过说「但是」来反击对方，然后再强行植入你的理解。

第 3，开始练习表达自己的情绪，作为回避型人格，你非常善于表达自己的想法，比如我认为「我做得很好」，我认为这个事情应该这么做等等；这些都是想法，而不是感受，你需要练习表达感受，比如「我感觉自己受到威胁，这次谈话让我感到非常焦虑。」开始表达情绪往往能让你的关系和在生活中你遇到的人际挑战，立即产生一种好的变化。

第 4，意识到你的平静外表和对关系问题的那种「理性的态度」，可能会使焦虑的人感到更加失败，感到自己缺少存在感，因此更加焦虑。你的情感疏远状态，会让自己的伴侣更加焦虑，如果 ta 本身就是焦虑型人格的话，还会因为被你这样对待而变得更加苛刻，让你在关系中更痛苦，个人空间更少。

最后一点，不要把你的工作和事业放在你的人际关系之前。你要知道，不断提醒自己成功才是唯一重要的这个声音，其实是小时候形成，来保护你体会安全感的，现在你已经长大了，你要清楚的看明白，迟早所有人都会在竞争中遭遇失败的。当这一天到来，你却没有人真心爱你的话，这一切又有什么意义？如果可能的话，我鼓励你去意识到你可以得到尊重和喜爱，即使你没有成为一个特别特别成功的人。

每个人都有优点，而回避的人往往具有超凡魅力和成就导向。她可能在工作中表现出色，并且在团队中特别具有价值。通过不断的专注和对成功的追求，回避依恋的人格常常具有许多有吸引力的品质，并且在更紧密的关系开始形成之前，他们性格里更具挑战的那些方面并不明显。如果你是这个人或与这样的人处于一段亲密关系中，请耐心等待和对方共同成长，你尤其需要意识这种通过回避的方式来应对情绪是花费数年时间习得而来的，要改变也常常需要很多时间，耐心和希望就是我们改变自己和提升关系的基石。

关于回避型依恋人格就讲到这里，我们来简单总结一下。

第一，回避型依恋人格的典型特征是会随时关上自己的情感闸门，在关系中既渴望亲密又回避亲密；第二，这种人格的形成与小时候父母的否认和忽视有关；第三，如果你的关系对象是

与回避型依恋人格，你需要去留意他的情绪，知道他的焦虑情绪并不是针对你，不要在不正确的时机尝试和他表达，给他足够的安全空间，同时也要懂得自己的需求，必要时选择放弃，最后要用只看到对方的交流方式和他沟通。第四，如果你自己是回避型人格，你需要练习阅读别人的情绪和学会倾听，也要去学习表达自己的感受而不是看法，意识到自己的回避状态会让伴侣更加焦虑，最后不要只忙着追求成功，也要更加重视亲密关系对于你的意义。

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