



焦虑与回避

一个是回避依恋，

一个是焦虑依恋。

焦虑依恋最需要的是别人的肯定与认可，最受不了的是别人不主动，不回消息，不打电话。

其实他的所有条件都能谈。

而回避依恋天生感情淡漠，非常理性，最不喜欢别人在自己这里找存在感。

他一开始的亲热和黏糊，基本都是表现和演出来的。

焦虑活在别人的眼光里，

回避活在自己的世界里。

焦虑遇到回避，是抖音和短视频里的热门话题，注定相爱相杀，彼此内耗。

焦虑是天生的E人，回避是无奈的i人。

焦虑放狠话，是希望你搭理它，求关注。

回避放狠话，是希望你别理她，求空间。

这两个极端性格出现最多的星座是，

双子、水瓶、天秤。

外交部驻港公署正告美方：逼迫世界各国打电话认输的野蛮人 永远不要指望等到中国的电话

2025年04月10日 14:34 来源：外交部驻港公署网站 22 中国新闻网 241人阅读

中 | 白 | 合 | 图

外交部驻港公署发言人就美国对华加征严重不合理关税致信《南华早报》

4月9日，外交部驻港公署发言人就美国对华加征严重不合理关税致信《南华早报》，阐明中方严正立场。该信于4月10日在《南华早报》及其网站发表，全文如下：

面对经济困境，中方将不屈到底

针对美国近日关于美国对华加征高达104%关税的报道，我再次表达中国政府的严正立场。美方不顾国际社会普遍反对，以荒唐的借口对所有贸易伙伴征收所谓“对等关税”，是典型的单边主义、保护主义、经济霸凌，严重损害各国正当权益，严重损害以规则为基础的多边贸易体制，严重冲击全球经济秩序。美方更何尝对中国加征高达104%的关税，是赤裸裸的恐吓、讹诈行径。中方对此决不屈服。美方此举并不会让美国再次伟大，只会让美国沦为21世纪的野蛮人。

《心理学》系列

最后编辑：2025-04-10 15:40

CCC

谈恋爱中，整天发一大堆话的，都是被拿捏的。

9 小时前 · 陕西 · 热评

vian Se

焦虑型依恋碰上回避型依恋的国际政治版

5 小时前 · 广东 · 热评



小宇：双子又中招了

2025-04-10 15:34

1



杨泱 回复 小宇：中枪

2025-04-10 15:35

1



小宇 回复 杨泱：以前是真做不到允许别人做别人，跟大王修行几年下来 能勉强做到了，现在舒服很多😁

2025-04-10 15:38

2



100课程大法师：心理学课程：
你为何焦虑？心理学的依恋模型未...

2025-04-10 15:34

2



Saint_li：大王说：打字多的输、等电话的输、情绪不稳定的输、逢人就说自己没错的输、害怕失去的输、各种找由头给台阶的输。😁

2025-04-10 15:34

5

100课程大法师 回复 Saint_li：焦虑碰到回避，得要了半条命

小宇 回复 100课程大法师：遇到过两次，第一次涉世未深 真是伤心过。
第二次火速离场了。进群加微信pep854

2025-04-10 15:40

🗨️ 👍 1

Bob 回复 100课程大法师：焦虑回避。我都有，怎么办，工作越干越没
信心越来越怀疑自己

2025-04-10 16:05

🗨️ 👍 1



盲鱼：10月1日出生的东大是天秤座🤔

2025-04-10 15:35

🗨️ 👍 6



园园Gloria：风象星座，很不幸就是其中之一😂😂😂

2025-04-10 15:36

🗨️ 👍 2



永远满仓永远热泪盈眶：风向星座爱赌，所以风向星座炒股的人多

2025-04-10 15:40

🗨️ 👍 2

小宇 回复 永远满仓永远热泪盈眶：😂😂😂

2025-04-10 15:41

🗨️ 👍 2



博阳：回避不就是无情~

2025-04-10 15:45

🗨️ 👍 1

杨泱 回复 博阳：也不一定，有可能也慌得一逼，但是不选择发泄型表
达

2025-04-10 16:09

🗨️ 👍 1



十年：好久没见过外交部直接骂人的了

2025-04-10 16:13

🗨️ 👍



五城：一颗子弹正中双子的眉心，迎面倒下。遇到一点事就焦虑的很但是没
有办法，希望能在星球里把心修的坚固点

2025-04-10 16:16

🗨️ 👍



远方：对号入座 我是偏回避型 在别人眼里 你是不懂人情世故 自己内心想的
是关我屁事🤔

2025-04-10 20:00

🗨️ 👍

sunflower 回复 远方：是水瓶吧🤔

2025-04-10 20:00

🗨️ 👍

远方 回复 sunflower：这么准吗🤔



叶枫：不看星球会不会焦虑？
不发帖各位会不会焦虑？
没有心理按摩各位会不会焦虑？

2025-04-10 20:28

💬 👍

炳坤 回复 叶枫：发的贴和跟帖，没了，就很焦虑

2025-04-10 20:56

💬 👍



eva：中美老大都是双子，普京是天秤，真是冥王水瓶风向时代，风向男人的对决😁

2025-04-10 20:31

💬 👍 2



隽永：你们以为我是当总统的，我是来超越巴菲特的😂
没有人比我更懂市场操纵，
没有人比我更懂内幕交易

2025-04-10 21:17

💬 👍



毛豆：烽火戏诸侯就是为了操纵市场呢？毕竟连币都可以发

2025-04-10 23:13

💬 👍



刘伟：大王说的是那谁和那谁

2025-04-10 23:41

💬 👍



你为何焦虑？ 心理学的依恋模型

未来最赚钱的两大赛道，

一个是出海赚钱，一个是精神疗愈。

在经济增长变慢，社会发展迟滞，而人们物质生活，

人们对精神的需求越来越大。

精神疗愈，东方的模式是命理玄学，西方是心理学。

三岁看老，是有科学依据的。

这就心理学的依恋模型。

心理学家约翰·鲍比和玛丽·爱因斯沃斯在1970年代创造了“依恋理论”。

你童年时遭受的待遇，和父母相处的模式，

决定了你将来在爱情，在事业，在人生的中的样子，会影响你一生的行为习惯和心理状态。

这就是“幸福的人用童年治愈一生，不幸福的人用一生治愈童年”。

各位，你把依恋模型学会了，看待自己，看待别人，如掌上观纹，拿这个理论基础去给别人答疑解惑，基本十拿九稳。

这个理论，把人们分为四种类型

安全型、焦虑型、回避型、混乱型。

今天我们讲最典型的“焦虑型模式”。

我们一些同学，日常非常没有安全感。

在爱情中，非常没有安全感，男/女朋友不回消息，就思来想去，觉疑神疑鬼，“他到底爱不爱我，她究竟是怎么想的”？

自己的喜怒哀乐都在对方的身上，情绪被他牵着走，非常容易怀疑自我。

被有的人称为，“恋爱脑”。

在事业中也是一样，非常敏感，朋友评价两句，特别往心里去，老板批评两句，好几天回不过神来，一个报告打上去没批复，中间百爪挠心，长吁短嘘。

一天没好好工作，一天没干活，就负罪感特别强，很焦虑，

比去旅个游，玩，还要带个笔记本电脑，心里有个事，就不踏实。

这种“焦虑型依恋”的根本原因是什么呢？

幼年时，父母对孩子的爱，是不稳定的。

倒不是说没有，而是不稳定。

时好时不好，有时候很关心很甜蜜，有时候因为又不管，很疏忽。

这就导致孩子（你），就跟着父母的情绪走，通过表现和讨好，来试图获得稳定的爱，

他的内核是不安的，所以渴望稳定，持续的，明确的爱。

“焦虑型依恋”的人们成年以后，在亲密关系和工作关系中，

就有一些多少变成“讨好型人格”。

在工作生活中，面对自己认为比较重要的人和事，会不断的付出和对对方好，甚至一再退让自己的底线，

就会不由自主的依附在伴侣和对方的身上，害怕被抛弃，需要不断地得到保证，否则就会陷入焦虑。

这样的人很难独处，他们更喜欢与人相处，待在感觉安全而甜蜜的环境中，

他们极其受不了冷暴力，和别人刻意表现出来的不尊重，在意外部的评价。

一言蔽之，他们一直是“向外求”的。

解决的方法是什么呢？

任何依恋类型，任何安全感，本质都是在寻找童年时期，完美父母的样子。

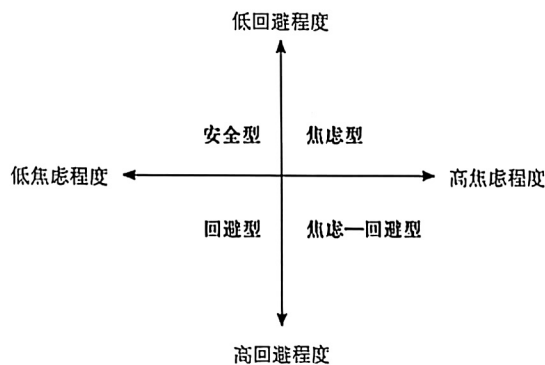
那么，焦虑型和解决自己的焦虑，方法其实也简单，

把注意力集中到自己的身上，想像自己就是那个期望的完美父母，完美伴侣，完美老板，自己给自己想要的东西。

我最想听的话，最想得到的评价，自己说给自己听。

把自己的神经练粗，脱敏，到后面，你越来越不care别人怎么想怎么做怎么说了。

这就是“本自具足”。



《心理学》系列



天心月圆：朋友圈里有两个朋友是做颂钵音疗的，之前完全理解不了什么人需要去上这种课，看了大王这篇，发现应该还是有市场的。
2024-07-30 13:10

💬 1



天心月圆：和大王文中描述的完全相反，工作生活中，再重要的人和事，也是有底线的，如果触碰到底线，那么失去我就是你的损失。日常只想躺平，很佛系，甚至还有点水仙花人格～需要多去想想自己还有那么多不完美的地方。微信pep854
2024-07-30 13:22

💬 1



天心月圆：关于恋爱，最大的烦恼是没有特别喜欢的人，唉，也是烦恼啊
2024-07-30 13:47

💬 1

重庆污泥 回复 天心月圆：我觉得吧，人无完人，特别喜欢就是对方非常、完全、100%符合你的所有标准，但你肯定还是有喜欢的人，但也许这个人在你心中还不够完美；每个人都一样，只有自己想明白了才会妥协。其实，回过头来看，你的那个他，虽然不够完美，不是最喜欢的，但也是在那个时间点，有闪光点吸引你的，值得你去爱、去丰富人

生；回头一想，其实人生苦短，最美在豆蔻年华，你的那个他，也是蛮可爱的，并且他也是很爱你的🤗🌹🍷，谁能知道，万一他是你的“潜力股”呢😁

2024-07-31 23:14



天心月圆 回复 重庆污泥：是的，人无完人，所以要先想好要找什么样的人，他的优点是你特别喜欢的，他的缺点是你觉的可以接受，这样才能长久和幸福。也可以采用排除法，什么样的缺点是你觉的完全没有办法接受的，一票否，这样思路会更加清晰。再结合一点相术，基本上就可以做到八九不离十了。

2024-08-01 09:13



重庆污泥 回复 天心月圆：🤗👍说的对，竟然还要结合相术，那就是眼缘洛，这个就要看缘分啦，俗话说得好，结婚不一定是最爱你或者你最爱的人，但一定是在你最想结婚的时候，出现在你面前，最适合自己结婚的那个人🤗🤝

2024-08-01 09:19



天心月圆 回复 重庆污泥：没有办法，做不到为了利益牺牲自己。。。🤔

2024-08-01 09:21



天心月圆：感觉要孤独终老了🎁，期待大王下一篇讲讲相反的这种情况

2024-07-30 13:51



harmony：又激起了我一直想去读个心理学硕士的想法。。。🤔

2024-08-01 15:16



Kevin：原来我是属于焦虑型

2025-04-10 20:28

