

ATTACHED

关系的重建

每一段亲密关系，都是生命重新绽放的机会

(美) 阿米尔·莱文 (Amir Levine) (美) 蕾切尔·赫尔勒 (Rachel Heller) 著

李昀烨 译



诺贝尔生理学或医学奖得主，美国精神分析协会主席共同推荐

世界级畅销书《男人来自火星，女人来自金星》作者
约翰·格雷强烈推荐！

每一份感情，都可以被经营成你想要的样子

台海出版社

版权信息

书名： 关系的重建

作者： （美）阿米尔·莱文，（美）蕾切尔·赫尔勒

出版社： 台海出版社

出版时间： 2018年9月

ISBN： 9787516820308

版权所有 侵权必究

目录

[赞誉](#)

[作者的话](#)

[导论 关于成人依恋前沿科学的介绍](#)

[1 解密亲密关系行为](#)

[爱，足够吗？](#)

[从儿童治疗护理中心，到恋爱的实用科学](#)

[安全、焦虑以及回避](#)

[全新视角的解读](#)

[进化的纽带：基因决定依恋风格](#)

[数字时代的防御行为](#)

[由理论到实践：基于依恋的特殊干预](#)

[将见解付诸实践](#)

[一往无前](#)

[2 依赖并非是件坏事](#)

[我们携手走来，却不尽了解彼此](#)

[依恋需要：绝非只是针对孩子](#)

[遭误解的相互依赖](#)

[生物学研究的真相](#)

[所谓“依恋悖论”](#)

[陌生情景测试](#)

[成人的“安全基地”](#)

[寻觅值得依靠的人](#)

[好好利用这本书](#)

[第一部分 亲密关系百宝箱：解密依恋风格](#)

[3 第一步：确定自己的依恋风格](#)

[了解自己的依恋风格](#)

[若你对依恋风格还模棱两可](#)

[4 第二步：揭秘另一半的依恋风格](#)

[使用问卷确定伴侣的依恋风格](#)

[解读依恋风格的“黄金法则”](#)

[个案讨论](#)

[第二部分 日常生活中的三种依恋风格](#)

[5 与危险的第六感共舞：焦虑型依恋风格](#)

一谈恋爱就遇到麻烦
过度敏感的依恋机制
依恋机制的工作原理
在舒适地带中共生
致焦虑型人群：建立良好关系的秘诀
依恋风格的万有引力定律
过山车般的情绪起伏
在恋爱中，为何总是会遇到回避型的人？
和安全型的人交往，又有什么不同呢？
在恋爱中随波逐流的后果
焦虑型依恋风格的恋爱实训
讲在最后
6 恋情尽在你掌握：回避型依恋风格
孤单的旅人
拒人于千里之外
貌合神离：一场两败俱伤的妥协
去激活策略
固化的思维令人陷入被动
学着解读伴侣的信号
“幽灵般”的前任和“理想型”的魔力
回避型人群如何改变自己？
7 享受亲密关系：安全型依恋风格
安全缓冲效应
安全型人群的魔力
当危险变得不易察觉
这种魔力从何而来？
深知自己值得被爱
安全型人群的感情真的无懈可击？
如何在安全感流逝时悬崖勒马？
给所有安全型人群的最后忠告
第三部分 依恋风格间的冲突
8 焦虑——回避型陷阱
由洗衣机引发的冲突
浪漫旅行中的酒店风波
他竟然还没把前女友拉黑？
为何亲密需求如此众口难调？
9 焦虑——回避型伴侣如何逃离陷阱？

[寻找自己的安全型角色模式](#)

[重构你的“工作模式”](#)

[每天一条甜蜜短信就那么难吗？](#)

[距离产生美](#)

[尽可能使安全感日渐稳固](#)

[如何面对安全感建立的失败？](#)

[下决心改变心态](#)

[10 当焦虑——回避型伴侣的冲突成为常态](#)

[反面教材](#)

[焦虑——回避型伴侣间的性爱](#)

[测一测你是否变成了“亲密敌人”](#)

[进入安全型人群的亲密圈，你将成为掌上明珠](#)

[承认问题的存在](#)

[反弹效应](#)

[直击“犯罪现场”](#)

[逃离恶魔岛](#)

[去激活策略也有好处](#)

[第四部分 安全亲密关系的修炼法则](#)

[11 有效沟通：让信息流动起来](#)

[善用有效沟通，找寻合适伴侣](#)

[有效沟通的必要性](#)

[判断对方的回应](#)

[为何非安全型人群很难采取有效沟通？](#)

[若你是焦虑型](#)

[若你是回避型](#)

[善用有效沟通，确认自己在关系中的需求](#)

[运用有效沟通的时机](#)

[关于有效沟通：亡羊补牢，为时不晚](#)

[有效沟通的五个法则](#)

[有效沟通的两个阶段](#)

[12 问题解决：解决冲突的五条安全型法则](#)

[争吵令我们更幸福？](#)

[解决冲突的安全型法则](#)

[为什么非安全型人群更不容易道歉？](#)

[如何利用安全型法则？](#)

[冲突策略的场景探讨](#)

[尾声](#)

参考文献

赞誉

这本书中的生活技巧、问卷和案例都十分丰富，通过扎实的研究和精妙的技巧，令人们“让美妙的爱情触手可及”，同时将现行的亲密关系经营得更好。

——《出版人周刊》（Publishers Weekly）

这是一本建立完美恋爱关系的实用指南。

——《科克斯书评》（Kirkus Reviews）

这是真正的科学，而非将一家之言简单地堆砌起来。作者通过丰富的案例，清楚地阐明了自己的理论。书中对于低质量恋情的避免，以及跳脱亲密关系中周而复始的消极交流，都提出了中肯的建议。书的最后一个部分，深入地阐释了有效沟通和冲突解决。这本书可以说省去了很多心理治疗的费用，同时也让读者更有信心去追求健康、舒适的亲密关系。

——《新纪元零售商》（New Age Retailer）

阿米尔·莱文和蕾切尔·赫尔勒的这本著作非常棒：条理清晰、可读性强、眼光独到。不管你是和我一样新开始一段关系，还是已婚二十多年，并且自以为很了解自己的伴侣，这本书都将有助于你。

——《科学美国人》（Scientific American）

这本书重新定义了亲密关系的内涵，极具突破性。

——《男人来自火星，女人来自金星》

(Men Are from Mars, Women Are from Venus)作者

约翰·格雷 (John Gray)

这本书既好看又有趣，可以帮助人们正确挑选伴侣，令亲密关系变得完满的原因与方法。总之，字里行间都令人愉悦。

——畅销书《重塑你的人生》(Reinventing Your Life)作者

珍妮特·科罗斯科 (Janet Klosko)

那些为老生常谈的问题——“究竟是哪儿不对劲”而困惑的人们，一定能通过这堂依恋理论的速成课而获益良多。

——《ELLE》杂志

《灰姑娘》中的王子不惜倾尽国力，只为找到能穿上水晶鞋的那个她，最后两人也幸福地生活在了一起。而这本书则是写给平凡的我们。在这本书中，莱文和赫尔勒将多年心血投入依恋风格研究中，将亲密关系中的自发现象，提炼成为具有操作性、可读性的指南，避免读者陷入捉摸不透的糟糕亲密关系，让我们更加从容地寻找到快意的人生。

——哈佛大学药学院精神病学教授

约翰·赫尔曼 (John Herman)

这本书基于作者25年的研究成果，辅之以鲜活而深刻的案例，并且加入了精心设计的有趣案例，这本书所提供的深刻视角和宝贵技巧，能够惠及所有的读者。

——加州大学戴维斯分校著名心理学教授

菲利普·谢弗 (Phillip Shaver)

作者的话

在这本书中，我们将多年的成人婚恋依恋研究，精炼成一本行动指南。意在指导那些希望寻求一种良好关系，抑或是想要改善自己关系现状的读者。依恋理论是一个十分庞杂的研究领域，其贯穿于儿童的发展和教养过程中，同样也要延续到婚恋关系中。而在本书中，我们仅仅是在探讨婚恋依恋以及婚恋关系本身。

在本书的写作过程中，我们致力于将复杂的学术话语，转变为一种针对日常生活的实用资源。在此过程中，我们会提及一些研究者，但同时也会不可避免地有所取舍。我们将永远对于这个领域之中，那些具有无限创意的思维秉持坚信，但同时也感到非常遗憾，难以将它们事无巨细地全部罗列出来。

导论

关于成人依恋前沿科学的介绍

1 解密亲密关系行为

- 跟这个家伙才约会了两个月，我已经令自己陷入了一种悲哀的担忧中，我担心他觉得我不够诱人，甚至还因为他是否会给我打电话而万分困扰！我深深地知道，我会再一次将那些对自己不够完美的恐惧感，统统变成一种自证预言^[1] (self-fulfilling prophecy)，同时也将会摧毁这一段关系！
- 我到底怎么了？其实我十分聪明、一表人才而且事业有成，这样看来生活似乎十分完满。我曾与一些无可挑剔的女孩约会过，然而过不了几个星期，就会不可避免地失去兴致，并且开始深深地感觉受到束缚。找一个可以和睦相处的人，对我来说本不该如此困难。
- 我和丈夫结婚多年，却已经陷入了全然的孤独。他绝非一个愿意表达自己的情感，或是探讨我们之间关系的人，事情从此变得越来越糟。几乎每个工作日晚上，他都熬夜加班，而到了周末，他就要么跟朋友打高尔夫，要么盯着电视上的体育频道。反正没有什么事情能让我们和谐共处，或许我一个人待着还更好些！

上述的这些问题都有着很强的杀伤力，可以直击人生的最深处，而且迄今也没有什么万全的解释和解决方法。这些案例看上去都是因人而异的，每个案例都溯源于无限种可能的缘由。想要解密它们，就需要对所有涉及其中的人进行深入的了解。不论人们的过去经历，早先关系还是性格类型，都在一定程度上与现在的情感问题有所关联。这是我们作为心理健康领域的临床从业者所一贯深信的共识。至少在我们新发现一种对这三个问题中描述的症结，乃至更多的问题都能提供直截了当的解释之前，我们都得如此。而这种新发现的来历，以及其带来的结果，也正是这本书的所述。

爱，足够吗？

几年前，我们的密友塔玛拉（Tamara）开始了一段新的约会：

在朋友家里的一场鸡尾酒派对上，我头一次注意到了格雷格（Greg）。他真是太帅了，而我自己也吸引了他的眼球。几天以后，我们又和其他几个朋友一同外出就餐，我根本抗拒不了他看我的时候，眼中流露出的那种兴奋目光。而最吸引我的，莫过于他的言辞，以及他所传达出的那种想与我患难与共的暗示性许诺。那是一种关于告别孤单的许诺。他说的话诸如“塔玛拉，你不必独自在家里，你可以到我的住处来。”“只要你想，你随时随地都能打电话给我。”这些论调中，都带着一种安慰：这种安慰感，关乎你从此归属于某人，关乎你不必独自面对世界。但凡我再听得仔细一点，我便可以轻而易举地辨出一些跟这份许诺不相协调的信息，这种信息非常明确地显示出格雷格害怕过于亲密，也讨厌承诺。他多次提到，自己从不曾拥有稳定的恋情——他总是因为种种原因而厌倦自己的女朋友，并且感觉想要逃离。

虽然我是有能力辨别出这些问题下的暗流涌动，但那个时候，我又的确不知道如何正确地估量其中的暗示意味。唯一可以让我作为参照的，只有那种伴随我们大多数人成长起来的共识：爱可以战胜一切。于是，我就让爱征服了自己。对我来说，再没有什么事情比和他在一起更重要了。而与此同时，还有其他信息也同样预示着他在承诺方面的无能。我却对它们完全置之不理，不知哪来的自信，坚信事情到了我这里就会变得不一样。当然，事实证明我大错特错了。随着我们关系越亲密，他的信息变得愈加飘忽不定，一切都开始分崩离析；他开始跟我说，自己太忙了不能见我，当然或许每晚都不能。有时候他会声称自己整个工作周都忙疯了，向我征询是否可以只在周末见面。我虽然会默许，但内心总有一种异样的沮丧感，可是到底是哪里不对呢？

从那以后，我常常陷入焦虑。我总是对他的行踪全情投入，还变得极度神经过敏，特别是对那些可能预示着他想分手的事情。但是每当格雷格的行为，向我显示出充分的证据表达他的不满，他会带着恰到好处的柔情把我推开，接着又对我表示歉意，让我打消跟他分开的念头。

没过多久，我情绪的跌宕起伏就开始产生负效应，致使我再不能控制自己的情绪。我真的不知道该怎么做，即使自己有着不错的决断力，但还是避免跟朋友们约定计划，以免他突然约我。我已经全然对那些重要的事物丧失了兴趣。不久之后，我们的关系终于不堪重负，所有的一切都很快就戛然而止。

作为朋友，起先我们看到塔玛拉有了新的交往对象，而且那么热衷于此，我们都很为她高兴。但随着他们关系渐渐明朗，我们开始越来越为她对格雷格与日愈增的沉湎而担心。她的活力被焦虑与不安全

感所取代。大多数时间里，她要么在痴痴等待格雷格找她，要么就对恋爱关系过于胆战心惊，以至于无法像过去一样，跟我们享受快乐时光。而她工作所受的影响也日益明晰，她曾表示过对可能失去工作的担忧。我们一直觉得塔玛拉是个多才多艺，而且十分抗压振奋的人，而后来我们开始怀疑，自己是不是误判了她的能力。即使塔玛拉能够指明，格雷格有着令人难以忍受，甚至足以跟他分手的黑历史，而且并不太值得期待，她甚至知道自己离开他或许会更快乐一些，她却仍然没办法下定决心离开。

作为经验丰富的心理健康专家，我们很难接受一位像塔玛拉一样精明的、受过高等教育的女性，会如此偏离与往常的形象。为什么这样一位成功的女性，会落入如此无助的地步？为什么一个在我们看来，对于生活中的挑战有着很强适应能力的人，却在这件事情上变得如此羸弱？而与她对垒的男方，也同样令人费解。为什么格雷格会发出这样含混的信息呢？明明连我们都能够看清，他是爱着她的。这些问题中蕴含着很多可能的复杂心理学解答，不过直指这种现象本质的缘由，往往简单到令人意想不到。

从儿童治疗护理中心，到恋爱的实用科学

几乎在塔玛拉开始与格雷格约会的同时，阿米尔（Amir）正在哥伦比亚大学（Columbia University）的儿童治疗护理中心

（Therapeutic Nursery）进行兼职。在这里，他立足于儿童依恋理论，来帮助母亲与自己的孩子建立一种有着更强安全感的纽带。而儿童依恋理论在亲子关系中所产生的强大影响，激励了阿米尔在依恋理论领域的更深入研究。最终他被带进了引人入胜的阅读材料中：最早的研究发现来自于辛迪·哈赞（Cindy Hazan）与菲利普·谢弗

（Phillip Shaver），他们的研究显示，成人会向他们的伴侣表现出一种依恋的范式，这与孩子向父母表现出来的依恋范式非常类似。随

着他对成人依恋理论学习的深入，阿米尔渐渐发现，成人依恋行为无处不在。他开始意识到这种视角对日常生活有着非比寻常的指导意义，也能在许多人的恋爱关系中产生帮助。

当阿米尔认识到依恋理论对成年人的恋爱关系有着深远的指导意义以后，他所做的第一件事就是联系他的老友蕾切尔（Rachel）。他向蕾切尔阐释了依恋理论是如何解释两性关系中的一系列行为的。同时也向她发出求助，让她帮自己一起将阅读过的学术研究和科研数据，转化成为实践性的指南和建议并为人们所用，最终改变他们的生活。这也就是这本书的由来。

安全、焦虑以及回避

成人依恋主要表现为三种“依恋风格”，或者说是人们在恋爱关系中感知与反馈的习惯，这三种风格与儿童依恋研究的结果是类似的：也就是安全型、焦虑型以及回避型。简单来说，安全型依恋的人群非常享受亲密行为，而且通常都温暖而有爱；焦虑型依恋的人群十分渴望亲密，常常对恋爱关系全情投入，但是又非常担心伴侣是不是同样地爱着他们；而回避型依恋的人则将亲密行为等同于独立性的丧失，他们总是尽可能地减少亲昵。另外，每种依恋风格的人，在很多方面都大不相同：

- 对于亲密行为和伴侣关系有着不同视角
- 采用不同方式处理冲突
- 对性爱持有不同态度
- 对于自身诉求和需要的沟通能力有高下之分
- 对于自己的伴侣和亲密关系有着不同的期许

社会中的所有人，不论他是情窦初开，还是结婚四十年，都能归入这三种类型，当然还有稍微罕见一点的，表现为后两种类型（焦虑

型与回避型)的混合。安全型依恋的人群约占50%以上,焦虑型依恋约占20%,回避型依恋约占25%,而剩下的3%~5%则被归为第四种比较少见的类型,也就是焦虑回避型。

成人依恋的研究领域,产生了成百上千的文献与专著,非常细致地刻画了成年人在亲密关系纽带中的行为方式。这些研究多次证明了一点,这几种成人依恋风格,是超越国界与文化环境,普世地存在着的。

对依恋风格的了解,是理解与预测人们在恋爱中所产生行为的一种简单而直观的方法。事实上,成人依恋风格理论的主旨之一就是,在恋爱关系中,我们所作所为早已由依恋风格决定了。

依恋风格从何而来?

关于依恋风格的最初猜想是:依恋风格是家庭教养的产物。因此,当时的研究假设,你现在的依恋风格,取决于幼时所受照顾的方式:若你的父母对你十分敏感,有空回应你,那你就该是安全型依恋风格;若他们的回应是断断续续的,那你就会发展成为焦虑型依恋风格;而若是他们对你疏离而冷漠,几乎不会回应你的要求,那你就会发展为回避型依恋风格。而如今,我们得知成人依恋风格受到诸多因素的影响,父母的照顾方式当然是其中之一,但其他因素也不容小觑,包括我们的各种人生阅历。相关的内容详见第7章。

全新视角的解读

让我们来回顾一下密友塔玛拉的故事,并用一种全新的思路来审视它。依恋研究中,格雷格就是回避型依恋风格的典型,他的种种行为细节都精确印证了这一点。包括他的思维、行为以及与世界联结的方式。回避型依恋风格预示了他在恋爱关系中的各个阶段,所表现出的疏离、对塔玛拉的吹毛求疵以及制造争端等行为,还包括他最大的

难点：说一句“我爱你”。研究结果非常有意思，纵使他想要靠近她，也会感觉一种力量在将她推开，并不是因为他“不爱她”，也不是因为他认为“对方不够优秀（就像塔玛拉得出的结论一样）”。恰恰相反，他之所以将她推开，正是因为他感觉到了亲密与爱恋的与日俱增。

而这一切也表明，塔玛拉并不是个例。依恋理论将她的这种行为、思维以及反应，都归纳为典型的焦虑型依恋风格，她的表现同样也准确地印证了这种风格。这种依恋风格决定了在面对格雷格的疏离时，她会愈加紧逼；也预示了她难以集中精力工作，她日思夜想着恋爱关系，以及她对格雷格所做一切的过度敏感。同样地，这种依恋风格决定了即使它下定决心想要与对方分手，也完全无力鼓起勇气付诸行动。这也可以解释，她为什么无视自己的判断和朋友的建议，倾尽所能只为贴近格雷格。这个理论所揭示的最重要一点，是为什么塔玛拉和格雷格明明还深爱着对方，却难以将恋爱维系下去。他们俩使用着完全不同的话语体系，一步步激怒着对方的天性。她青睐于身心的亲密，而他却钟爱于保持独立，并羞于亲昵。他们简直将理论中描述的两个极端，演绎得惊人地准确。研究者想要了解到爱侣们最亲密的瞬间，以及最私密的想法，仿佛是件非常难的事情。心理学方法总归是有些模糊，解释的余地非常广阔。但是这套理论却致力于为那些看起来毫无章法可循训的亲密关系，提供一种精准而有理有据的洞悉方式。

虽然对人们来说，想要改变依恋风格是有可能的，大概平均每四个人里面，就有一个能够把依恋风格四年一换。然而这种改变总在人们的无意识中发生，因此人们往往意识不到这种改变（更不用说改变的原因了）。于是我们想到，若是能够帮助人们找到一种方法来控制这种转变，岂不是件好事吗？若是他们能够有意识地让自己的依恋风格向安全型转变，而非为生活事件所支配，事情是否会变得不同呢？

对我们来说，了解这三种依恋风格就是拓宽了视野。我们可以发现，成人依恋行为是无处不在的。于是我们在看待自己或是周围朋友的恋爱关系时，会产生一种新的视角。通过将各种依恋风格套用到我们的来访者、同事以及朋友身上，我们会对他们的亲密关系产生全新而且更为清晰的解读。他们的行为将不再那么难以捉摸，在一定情景之下或将可以预测。

进化的纽带：基因决定依恋风格

依恋理论建立在这样的一种主张上：对于亲密关系的这种需要，是根植于我们的基因中的。正是约翰·鲍尔比（John Bowlby）[\[2\]](#)的才华，让他认识到，进化使得我们会在我们的生命中选择出少数几个个体，视为珍爱。我们生而必须依赖一位重要的人。这种需要从生命伊始，一直延续到生命终止。鲍尔比认为，在整个进化史中，基因选择令人们变得更有依恋性，其实是因为如此一来更有生存优势。在史前时代，单单依靠个体自身的人，很难在猎食者面前保护自己周全。因此，这些依靠着亲密伴侣而活下来的人，往往会将自己对亲密关系的偏好传递给下一代。事实上，正因为对亲密角色的需要是非常重要的，因此我们的大脑才进化出一种生物性机能，专门负责建构与规制我们与依恋对象（包括父母、子女以及爱侣）的联结。这种机能就是依恋体系（attachment system），这是一种确保我们必须通过接近所爱之人，才能保证安全的情感与行为的集合。这种机制解释了为什么孩子一旦离开母亲，就会陷入疯狂，不断地张望，或是止不住地哭喊，直到跟母亲重新接触上。这些反应就是防御行为（protest behavior），我们直到成年后还依然会显露出来。在史前时代，与同伴的亲密关系事关生死，因此我们的依恋体系将这种亲密关系视为不可或缺的。

让我们来想象一下，若是你听到一条新闻，就在你伴侣从纽约飞往伦敦的那天晚上，大西洋上空有一架飞机坠毁了。那时候你所感到的惴惴不安和歇斯底里，其实就是你的依恋体系正在运作。而你迫不及待地打电话给机场，则正是你的防御行为。

进化有一个非常重要的方面，那就是多元化的发展。人类本来就是异质性很强的物种，无论外形、态度还是行为，都天差地别。这就解释了我们为什么有着如此顽强的生命力，能够存活在地球的几乎每一个角落。若是我们都如出一辙，那么单单是某一种自然灾害，就可能把人类从地球上灭绝。我们的多样性保证了人类的每一个分支，相对于其他物种来说，人类有着独一无二的存活能力。而依恋风格与人类的其他特征别无二致。虽然我们都有着基本的亲密需要，但是所用的方式千差万别。在非常危急的环境中，将时间与精力投入在一个人身上，就对自己没什么好处，毕竟他或许并不能长久地伴你左右；或许这时候人们就会想办法不那么依恋他人，随时准备离开（这也就是后来的回避型依恋风格）。而在艰难条件下的另一种截然相反的生存选择，就是在依恋对象面前，表现得过于警觉（因此，焦虑型依恋风格就应运而生）。而在一个更为安全的环境下，人们普遍愿意与他人结成亲密关系，这样对双方及他们的后代来说，都能谋得更多的裨益（自此，就产生了安全型依恋风格）。

诚然，在现代社会，我们无须像祖先那样，逃避捕食者们的追逐。但是从进化的角度来说，我们与老祖宗们几乎没什么差别。我们大脑的情绪系统，从远古的智人那里延续下来，我们的情感中，暗含着它们的生活方式以及应对危险的方式。在现今的亲密关系中，我们的感受与行为与远古的祖先，几乎别无二致。

数字时代的防御行为

在对日常生活中依恋风格的含义有了全新的理解之后，我们会对人们的行为方式有着不一样的认知。我们曾经常常用行为来定义人们的人格特点。那些被标志成神经过敏的人，现在通过依恋理论来看，或许就会得到更加清晰准确的刻画。我们的研究，为塔玛拉在与那个令她痛苦的男友格雷格分手过程中所遭遇的艰难，赋予了一种全新的视角。或许这种艰难并不源于塔玛拉的懦弱，而是来自于一种天生的本能，这种本能令人倾其所有去维持与依恋对象的关系，而这种本能很大程度上来源于焦虑型依恋风格。

对塔玛拉来说，那种一心想与格雷格在一起的需要，来源于对危险的极度敏锐。这种危机感包括爱人的失控，爱人的不理睬，或是别的什么麻烦。而从进化的角度来说，在这种情形下，与恋人决断是一种非常不理智的做法。而这时候用一些防御行为，则看上去是非常有用的，比如说夺命连环电话，或者试着让对方吃醋云云。

依恋理论真正令我们着迷的地方在于，它在整个人类群体中都是适用的，是以全人类作为对象而提炼出来。而不像很多其他的心理学范式，或许只是基于某些接受治疗的伴侣而提出。这种学说为所有的群体提供帮助，包括那些幸福融洽的伴侣，那些饱经不幸的恋人，那些从不接受治疗又或是积极配合治疗的伴侣们。这种理论让我们知道，在亲密关系中哪儿出了问题，同时也让我们发现值得肯定的地方，它同样让我们全面地了解了各个人群，并且从中挑选到最佳伴侣。而这一切在绝大多数有关亲密关系的读物中，是很少提及的。另外，这个理论也没有直接把行为定义成健康或不健康的。没有一种依恋风格本身就是“病理性的”。相反，那些在从前看来很奇怪，或者说很难理解的恋爱行为，现在却变得可以理解，可以预测，甚至理所当然了。你跟一个人交往，他却不能承诺自己爱你？可以理解。你说你想分手，然后几分钟后就变卦了，并且决定对现在的感情矢志不渝？也情有可原。

那这些行为到底有没有意义，或者说值不值得去做呢？这又得另说了。安全型依恋风格的人，即使不动用防御手段，依然知道如何表达自己的期望，以及如何有效地回应对方的诉求。而对于剩下的人群，就得从理解开始做起。

由理论到实践：基于依恋的特殊干预

在了解到人们的亲密需求有着极大的差异，并且这些差异会导致冲突以后，成人依恋的相关研究结果，为我们提供了看待恋爱关系的全新视角。但是在这种理论将对亲密关系的理解变得容易之后，我们又如何区分这些关系呢？这个理论是为了促进人们的亲密关系而提出，但是还没有从实验室成果迁移到人们的日常生活应用中，也还没有成为具有切实指导作用的理论。但是我们坚信，这个理论是指导人们通向融洽关系的一把钥匙，我们开始竭尽所能地研究这三种依恋风格，以及探究它们与日常生活有着何种联系。

我们开始调查各行各业的人群，包括自己的同事和来访者，以及不同背景和年龄段的非专业人士。我们对他们所分享的情史与恋爱经历，都撰写了总结。我们还对伴侣们的行为进行了观察，通过对他们话语、态度和行为的分析，来评估他们的依恋风格，并且基于此，及时提供一些特别干预。我们还开发了一种技术，来帮助他们在相对更短的时间内，对他人的依恋风格类型做出判断，进而教人们如何去利用依恋的天性，而非一味地抗争。这一切不光为了规避亲密关系中的不愉快，更发掘出了其中令人意想不到的宝藏。

不同于其他的关系干预手段，我们所开发的这种干预方法，不论单身还是伴侣和夫妻，都能够适用。成人依恋在浪漫关系中，是一种非常重要的理论，无论什么阶层的人，都能在自己的恋爱关系中找到用武之地。无论对于正在热恋的人，情窦初开的人，经历着七年之痒的人，深陷分手纠结的人，还是承受失恋之苦的人，都有着特别的实

用性。总之共识在于，成人依恋理论在以上所有的情形中，都能够产生巨大的效用，并且对人们获取更加完美的亲密关系，有着良好的指导作用。

将见解付诸实践

在依恋理论提出一段时间过后，与之相关的术语已经被周围朋友挂在口中了。无论在治疗研讨时，还是茶余饭后，他们都会谈及：

“我跟他过不下去了，因为他显然是个回避型。”或者说：“你知道的，我是焦虑型依恋，最怕的就是恋情的转瞬即逝！”总之他们刚刚得知这三种依恋类型，就开始现学现卖了！

而塔玛拉当然也获悉，并且充分了解了依恋理论以及我们的最新研究进展，她同样也是一聊起天来就会提到这个话题。她最终鼓起勇气，与格雷格斩断了那苟延残喘的关系。而没过多久，她就迅速开始了一段新的恋情。刚刚掌握了新的依恋理论相关知识，塔玛拉学会了优雅地避开那些有可能是回避型依恋风格的对象，她现在知道筛选掉那些不适合自己的的人了。她开始毫不费劲地规避开那些从前令她无比痛苦、冥思苦想的人了，无论他们如何展开攻势，如何表达自己的诚意，塔玛拉都不为所动。而塔玛拉的关注点开始转向，她更在意这个人是否有能力与她保持亲近，又是否会依照她的喜好来爱她。

后来塔玛拉遇到了汤姆（Tom），这是个典型的安全型伴侣，因此他们的恋情进展非常顺利，塔玛拉不再为情所困。这并不代表她不再愿意与我们倾诉自己的亲密关系，而是因为她寻找到了安全的依靠，不再需要去抱怨什么心酸和疼痛。而我们现在的谈话，一般都跟他们快乐的时光有关，也会谈及他们对未来的规划，还有她那重新变得蒸蒸日上的事业。

一往无前

这本书正是我们将依恋的相关研究转化为实践的产物。我们衷心地希望，你和我们的那些友人、同事或者来访者一样，能很好地利用这个理论，来帮你对个人生活中的一些棘手问题做出决策。在后面的章节中，你会了解到更多关于这三种依恋风格的知识，以及它们是如何影响你在恋爱关系中的行为与态度的。过去的滑铁卢，将会在最新的视角下被演绎出来，而你对于他人的动机，也将更加清晰。你将学到在一段快乐的亲密关系中，你真正的诉求是什么，谁又是你的最佳伴侣。若是你的现任伴侣，在依恋风格上恰好跟你冲突，你将对于双方的所思所为产生新的见地，也会学到一些提升自我满意度的策略。无论处于上面何种情况，总之你正在经历蜕变——变成更好的自己。

2 依赖并非是件坏事

在前几年，电视上有一档专题真人秀节目，来自世界各地的爱侣们共同完成各种挑战，并且意在击败其他的双人组合获得冠军。卡伦（Karen）和蒂姆（Tim）可以说是这档节目中的模范情侣了：他们俩都是高颜值高智商，同时还都事业有成。而在面对着各种各样的挑战时，他们关系中的一些比较私密的细节就凸显出来了：卡伦很想嫁给蒂姆，但是蒂姆似乎有点儿踌躇。男方想要保持独立，但是女方却又渴望亲密。在比赛中，激烈的竞争令他们免不了产生争执。事后，卡伦想让蒂姆牵着她的手，但是蒂姆却犹豫了：这让他感觉太过亲密了，况且，蒂姆并不想事事都在卡伦的掌控之中，一切都顺着她的意。在节目的最后一期，卡伦和蒂姆成绩一直遥遥领先。他们离巨额的大奖就是一步之遥，却在最后关头败下阵来。在节目的最后接受采访时，他们被问道：回顾这次比赛，感觉有什么地方没有做好呢？卡伦说：“我觉得我们之所以失败，是因为我太依赖他了。回顾比赛，我觉得自己有点过火了。在比赛中，我多次提出要蒂姆牵着我的手。我自己都不知道为什么对这个动作，有着这样深的执念。不过我也该吸取教训，或许自己根本不需要通过这种方式来满足自己的依赖，我想我不会那样做了。为什么我那么想牵着他的手呢？这可真够蠢的。我就该丢开这种执念，别依赖他的区区一个手势，让自己酷一点儿。”而蒂姆的回答就显得言简意赅：“比赛又不能完全复刻我们的真实生活。这可算是我最紧张的一段经历了。在比赛中，我们不断地完成一项又一项任务，甚至根本没时间和对方怄气。”

而在采访中，卡伦和蒂姆都忽略了一个非常重要的方面：蒂姆在比赛的蹦极环节中非常害怕，差点就退出比赛了。即使是卡伦一再鼓励他，而且答应跟他一起跳下去，但蒂姆还是不敢。甚至到后来，他直接把身上的固定装备都给卸下来，准备要离开了。虽然他最终克服恐惧完成了这项挑战，但那过长的犹豫时间，还是让他失去了领先的优势。

卡伦想当然地认为自己应该控制住自己的情感需求，在压力面前学会自我缓释，但是成人依恋理论告诉我们，这并不尽然是对的。她

将问题归咎于自己太过依恋对方，但是研究证明，事实恰恰相反。依恋，是我们用尽心思寻求伴侣的支持，并且通过确定伴侣的身心都与 我们亲近，来印证这种支持。若是伴侣没法令我们安抚下来，我们就会再三地寻求亲近，直到伴侣做出反馈。若是卡伦和蒂姆明白了这一点，卡伦就不会因为自己想 在公众面前，让男友牵起自己的双手而愧作不已。而蒂姆也会了解到，自己一个简单的牵手动作，可以为彼此的胜利赢取更多的时间。甚至可以这么说，若是蒂姆早知道多多回应女友——在她开始有点儿焦虑的时候，就不等女友要求，主动握住她的手，那就不会在最后的“退赛风波”里耽误那么多的时间。因为如果前期进展顺利的话，蒂姆在最后一关或许会更迅速地接受来自女友的支持，也就能够更迅速地 完成蹦极了。

依恋理论的基本原则告诉我们，很多人苦苦所求的都是自己得不到的东西。若是他们的情感需求已经尽早尽快地满足了，他们也就不会执着于此了。这也就是依恋理论中常常提到的“依恋悖论”

(dependency paradox)，这个悖论是说：人们彼此的依赖关系越是有效，个体就会越独立勇敢。而卡伦和蒂姆之所以输了比赛，就是因为他们没有好好利用彼此的情感依恋，为自己获取更大的优势。

我们携手走来，却不尽了解彼此

卡伦为自己太过依赖对方而感到羞愧，而蒂姆对自己在依恋关系中的角色又太不尽责，这并不奇怪，也并不是他们的过错。归根结底，我们所处的文化对那些亲密关系的需求颇有微词，一味吹捧独立性，反而磨灭了人们的依赖感。而我们被这种观念潜移默化，并不见得是一件好事。

有一种由来已久的错误观念，就是认为人们都应该在情感上自我满足。在不久以前，整个西方社会还普遍认为，孩子应该学会独立，才能更加快乐地成长。随后，起码在儿童研究领域，依恋理论的出现

颠覆了这种观念。在20世纪40年代，专家们还认为家长的“溺爱”会让那些依恋性强、没安全感的孩子长大以后产生情感上的缺陷和失调。他们告诫家长，不要对自己的小孩付诸太多关注，而应该放任他们哭上几个小时，严格按照时间计划来喂他们吃饭。而医院里住院的孩子，也要与父母隔开，只能透过玻璃隔板来看望他们。社会工作者们一旦发现父母有丝毫的溺爱迹象，就会将孩子带离原本的家，将他们安置到寄养服务机构里去。

人们一贯认为，父母与孩子之间应该保持适当的距离，而肢体爱抚的表达也应该适当收敛。在20世纪20年代的畅销育儿读物，《婴幼儿心理卫生》（Psychological Care of Infant and Child）一书中，作者约翰·布劳德斯·沃特森（John Broadus Watson）极力抨击了“母亲对孩子的宠溺”，并将此书献给“养育出了快乐孩子的一流母亲”。未被溺爱的孩子们将成长为果敢、无畏、独立、适应力强并且善于解决问题的人，他们除非是生理上的不适，否则不会哭闹；他们对于学习和玩乐都能十分专注，也不会对任何地点或任何人产生过度的依赖。

20世纪50至60年代，玛丽·安斯沃思与约翰·鲍尔比开创性地提出了依恋理论，而在此之前，心理学家们一直没有对亲子关系产生重视。那时候普遍的观点是，孩子对于母亲的依恋，完全是因为母亲的供给和养育而衍生出来的，孩子们将母亲和自己所需的养分联系起来，因此才产生了依恋。但是鲍尔比发现，即使孩子得到了成长所需的足够食物，但是缺乏依恋对象，也依然不能够正常地发展（比如那些在二战期间无家可归的孩子，或是从小在孤儿院长大的孩子）。这些缺乏依恋对象的孩子，在心智、情感与社会发展上都会相对迟缓。安斯沃思和鲍尔比的研究，共同解释了这样的事实：对孩子的生存来说，儿童与养育者之间的联系，同水和食物一样不可或缺。

依恋需要：绝非只是针对孩子

鲍尔比一再强调，依恋是贯穿人们整个生命的不可或缺部分。而玛丽·梅因（Mary Main）后来也发现，人们在生命早期对于养育者的依恋方式，也会按照不同类型延续到成人阶段，甚至还会影响到他们自己今后的教养方式。辛迪·哈赞和菲利普·谢弗以玛丽·梅因的研究为基础，发现在恋爱关系中，成年人也会具有不同的依恋风格。他们最初的发现，来自于刊登在《落基山新闻报》（Rocky Mountain News）上的“恋爱测验”（lovequiz），这则测验要求被调查者们从三个条目中选出一个最符合的，以此来描述他们在恋爱关系中的感受与态度。以下就是那三个条目，它们分别对应三种依恋风格：

- 我觉得和别人亲近是件很容易的事情，我非常享受那种与别人互相依靠的感觉。我也基本不会担心自己被抛弃，或者别人离我太近这类事情。（用以测量安全型依恋风格）
- 我有时候会对靠别人太近感到不适。我发现自己很难做到完全信任别人，也不放心自己完全依靠他人。别人靠我太近，我就会开始焦虑，但是通常来说，我的恋人又会提出一些令我不适的亲密请求。（用以测量回避型依恋风格）
- 我总觉得我想靠近他人，却对此有所迟疑。我经常担心自己的伴侣不是真的爱我，或是想跟我分开。我就是渴望与他人融为一体，这种渴望常常把别人吓到。（用以测量焦虑型依恋风格）

值得注意的是，调查结果显示依恋风格在成年人中的分布，与其在幼儿中非常相似，大多数被调查者属于安全型，剩下的基本上在焦虑型和回避型之间对半分。研究者们还发现，每种依恋风格下的人，对于自身、伴侣、恋爱关系以及性爱方面的态度，又都是千差万别的。

哈赞和谢弗以及其他学者的后续研究也证实了以上的调查结果。正如鲍尔比所言，依恋在我们的毕生发展中，都扮演者持续而重要的角色。不同点仅仅在于，成人有着更高级的概括能力，因此我们即使非常需要他人的长久陪伴，也可以暂时安抚自己，告诉自己对方的心

灵是与我们相通的。而相同之处则很明显，那就是对于亲密关系的诉求，以及对于伴侣回应性的一再确认，都会不可避免地贯穿于我们的一生。

不幸的是，正如从前亲子关系受到忽视那样，如今成人依恋的影响力同样不受重视。在成年人中，对恋爱关系中依赖性的诟病，依然占据着主流观点。

遭误解的相互依赖

与当下流行的其他自助类心理读物一样，认为互相依赖是一种病态的相关理论，同样秉持着20世纪上半叶那种亲子观念，认为“快乐的儿童”一定要从不必要的依恋中挣脱开来。现在还有一些专家，依然坚持着类似的观点：真正的幸福都是来自个体内在的，并不需要依靠你的爱人或伴侣。你的幸福并不是他人的职责，他们也并不是你的附属品。每一个个体都应该自己照顾自己。不仅如此，即使这个人对你来说再亲近，也不能让他扰乱你内心的平静。若是你伴侣的行为让你感觉不安，你也应该有能力将自己拉出那种情绪的泥淖，你需要“把注意力放在自己身上”，并且时刻保持淡定。若是做不到，那就是你自己有什么问题了。或许你受别人牵绊太深了，或者说，你实在太依赖别人了，必须学着画出“自我的边界”来摆脱这种依赖的状态。

这种观点的基本论点在于，理想的恋爱关系必须建立在两个自我完善的人之间。这种关系非常成熟，相敬如宾，而且彼此保持着清晰的边界。若是你太过依恋自己的伴侣，你就似乎有点儿缺陷，你就应该努力进行克服，让自己变得更独立，更有“自我意识”。你整天对伴侣难舍难分，就实在是再糟糕不过了，这简直就是对伴侣依赖成瘾。而在我们的观念中，“成瘾”就是一种非常危险的预兆。

这种认为依恋是病态的理论，在帮助那种药物滥用的人解除毒瘾方面非常有效，这也是该理论建立的初衷。但是一旦照搬到亲密关系之中，这种机械性的应用就会产生误导，甚至危害到亲密关系。我们之前提到的电视真人秀选手卡伦，就是深受这种观念的影响。但是在生物学视角下，事情将变得全然不同。

生物学研究的真相

许多研究表明，当我们开始依恋对方，两个人就会建立一种生理上的关联。我们与伴侣之间在血压、心率、呼吸，甚至血液中的荷尔蒙分泌都会互相影响。从此我们就不再是独立的个体了。因此，那些时下流行的心理学理论所秉持的保持独立的主张，在生理学的角度就难以立足了。事实就是，彼此的依赖是在生理上客观存在的，人们根本没得选择。

来自弗吉尼亚大学情感神经科学实验室的詹姆斯·科恩（James Coan）博士，其主持的一项研究尤其证明了这种效应。研究表明，我们处于亲密关系和泛泛之交情感状态之下的神经机制，控制着不同的情绪反应。他与理查德·戴维森（Richard Davidson）、希拉里·谢弗（Hilary schaeffer）共同合作了这项研究，他用功能性核磁共振成像（fMRI）技术，对一组已婚妇女的大脑进行了扫描。在扫描过程中，科恩博士与他的同事们模拟出一个压力场景，告知她们说，大脑会受到一阵微弱的电击。

通常情况下，人们的下丘脑会在压力情境下变得更为活跃。而在实验中，这些女性在独自等待电流刺激时，她们的下丘脑会开始活跃。而接下来让她们握着陌生人的手等待电流刺激，扫描结果却显示，这次她们的下丘脑活动减弱了。那么，当她们握着自己丈夫的手等待电击时，会发生什么呢？接下来的事情非常出人意料——她们的紧张感几乎消失了。不仅如此，那些之前报告自己婚姻非常美满的女

性，对于伴侣握着自己手时所感到的安心程度也更明显。不过这一点，我们放到后面再说。

这项研究结果显示，两个处于亲密关系中的人，他们真的会影响到对方的心理和情绪。每当彼此互相靠近，陪伴对方时，能够削弱原本的紧张感觉。连基本的生理反应都这么明显地受到对方的影响，我们又凭什么去强迫伴侣之间必须要相互独立呢？

而我们例子的主人公卡伦，正是本能地感觉到了来自伴侣掌心的温度，会在紧张环境下为自己带来力量。然而不幸的是，随后她就进入了那种公认的误区，自认为她的直觉是一种懦弱的表现，并且为之羞愧不已。

所谓“依恋悖论”

早在脑成像技术得以发展以前，约翰·鲍尔比就知道，人们之所以需要一个人来共同生活，是基因使然，而无关乎我们有多么的自爱或者说感觉到独处有多么充实。他发现，一旦我们选定了那个人，这种感情是非常特别，非常强有力甚至超乎我们的可控范围。一种新的行为范式由此产生，无论我们之前有多么独立，多么不愿意依赖他人，这种行为范式都会势不可挡地出现。一旦我们选定那个伴侣，依恋就不再遵从我们的意愿，它必然会来势汹汹，不可磨灭。那种不含任何甘愿示弱与患得患失的优雅恋爱关系，听上去的确很棒，但是却有违我们的本能。两人结合成为一个共同体，的确是人类在进化过程中获取生存优势的有效途径，而这就意味着两人会在感情上共甘共苦。两个人融为一体，成了彼此的一部分，因此两人也会不惜一切代价来珍惜彼此；而正因为两人都为对方倾其所有，那么两个人的生存能力也都相应增加了。

虽然说人们在面对这种强大的力量时，有着各式各样的处理方式，安全型与焦虑型依恋风格的人，会去接受这种力量，而回避型的人却一心想要抑制这种力量。不过，这三种依恋风格的人，都无疑是需要亲密关系的。不过，在第6章会提到很多实验，它们都证明回避型依恋风格的人，虽然有着依恋需求，但是会竭力地抑制这种需求。

那么，这一切是不是就意味着要想在亲密关系中获得快乐，就必须要跟伴侣形影不离，以至于放弃事业或者朋友，以及其他生活中的重要方面呢？当然不是。相反，要想更好地独立涉足社会，我们更应该有一个可以依靠的伴侣。而这也就是所谓的“依恋悖论”。最开始，人们可能会觉得这个悖论在逻辑上讲不通。若是全身心依靠另一半，我们又怎能变得愈发独立呢？其实成人依恋理论的中心思想，简言之就是如此：若是你想要踏上幸福与独立共存的道路，你就该找到那个对的人，并且与之相伴，携手前行。当你明白了这一点，你也就抓住了依恋理论的精髓所在。为了更好地阐释这个主旨，让我们将目光转向孩提时代，也就是依恋开始的地方。虽然说成人依恋与儿童依恋并不尽然相同，但是如果你对儿童依恋理论中的陌生情景测试

（Strange situation test）有所了解，那么也就能很快将知识迁移到成人依恋领域了。

陌生情景测试

萨拉（Sarah）与她一周岁大的女儿金米（Kimmy），走进了一件摆满玩具的房间。一位很友善的年轻研究助理已经等在那里了，跟她们简单交谈了几句。金米立刻开始了对这片玩具天堂的探索，她在玩具堆里徜徉，把玩具们丢来丢去，试着探索这些玩具是否会发出声响，是不是会自己跑动或是亮起灯来。与此同时，又时不时地瞟一眼她妈妈。

接着，金米的妈妈接到安排，需要离开房间，于是她很快起身走了出去。金米意识到妈妈走出去，立马开始坐立不安了。她飞一般地竭力向房门爬过去，并且开始抽泣。她大声叫着妈妈，并且捶着房门。研究助手试着用一大

盒彩色积木来吸引金米的注意，但这只让金米的情绪变本加厉，她直接把一盒积木当着研究助理的面扔了出去。

不一会儿，她妈妈回到了房间，金米立马目不转睛地向妈妈冲过去，还挥舞着双臂以求拥抱。萨拉也伸手抱住女儿，并且安抚了孩子。当金米的情绪稳定下来以后，她又对玩具恢复了兴趣，重新开始专注地玩耍。

萨拉和金米参加的这个实验，大概是依恋理论研究领域中最为重要的一项研究了，它就是玛丽·安斯沃思所做的著名的陌生情景测试，不过这里提到的只是测验的一个简述。安斯沃思被一个现象深深地吸引了：孩子的探索进程，或者说学习与玩耍的能力，是完全会被母亲的在场与缺席左右的。母亲在场时，孩子会从容地探索和求知；而母亲离开后，这种求知也会被扼杀。

安斯沃思还发现，依恋对象的存在，足以促使孩子到一个预先未知的环境，并且带着自信去探索未知领域。而依恋对象的存在，也就产生了所谓的“安全基地”（secure base）。安全基地其实是我们的一种认识，我们确定有人会在身后支持我们，而且我们百分之百可以在有所需要的时候依靠这个人。“安全基地”的存在，是孩子们探索、发展与学习的先决条件。

成人的“安全基地”

即使我们成人不再痴迷于玩具了，但我们还需得不断接触未知的世界，面对未知的情况，接受未知的困难。我们期待着在工作上大有所为，不仅游刃有余，还能充分激发自身的兴趣，并且基于伴侣和孩子足够的关爱。若是我们像一个母亲在场时的幼儿一样，充满着安全感，那么世界也将尽在我们掌握之中。我们将勇于冒险，富于创新，不懈地追逐梦想。但如果我们缺乏安全感呢？若是我们难以确定心爱之人是否与我们亲密，难以确认心爱的伴侣是否完全信任着我们，是否会在我们需要的时候无条件给予支持，这时候我们会发现，自己很难集中精力去面对生活的挑战。正如陌生情景测试中那样，若是我们

的伴侣足够值得依靠，令人充满安全感，尤其是当他们还深谙如何在艰难的时候鼓励我们，那我们就很容易全身心投入到生活的其他领域，充分实现自我的价值。

卡耐基·梅隆大学亲密关系实验室的负责人布鲁克·费尼（Brooke Feeney）阐释了成人亲密关系中安全基地的工作机制。费尼博士对于成人之间如何相互支持的问题，以及影响这种支持质量高低的因素，都有着非常浓厚的兴趣。在他的一项研究中，费尼博士让伴侣们在实验室中，与对方讨论彼此的人生目标以及发展机遇问题。当参与者发现伴侣对自己的目标表示支持，在讨论后的报告中，他们会感到自尊增强，情绪也随之高涨。另外，在讨论之后，他们也认为自己实现目标的可能性更大了。而那些觉得自己的伴侣意欲干涉自己，或对自己的目标表示反对的参与者，就不再想继续阐释他们的目标，对于目标的实现与否，也变得士气低落了。他们甚至会在讨论的过程中意图降低自己的目标。

让我们回到真人秀恋人卡伦和蒂姆的案例中，他们的际遇与孩子在陌生情景测试中的情形，在很大程度上都非常相像，几乎是这个测试的成年人翻版。比如卡伦需要蒂姆的鼓励，蒂姆从卡伦的安抚中汲取力量，这不正像是金米希望她的妈妈在场吗？卡伦产生的阻抗行为（蒂姆不握着她的手，她就不想继续比赛了），不正像是妈妈离开之后，金米的所作所为吗？他们都需要依恋对象的安抚，否则就没法集中精力于其他的任务上。只有当“安全基地”重新建立，他们才能重新投入到其他的活动中去。

寻觅值得依靠的人

虽然我们都希望建立稳固的“安全基地”，而问题就在于，是什么导致了我们在身心上最为依恋的人，却没法履行自己在依恋关系中的角色呢？其实，我们的大脑将伴侣指定为“安全基地”，我们将这

个人当作情感的安全港湾，能够及时满足我们的需要。我们理所当然地追求他们在情感上的可用性。然而，如果他们无法持续回应我们呢？在科恩的核磁共振脑成像实验中，我们看到，在高压力的情境下与伴侣的身体接触，是可以帮助我们减轻焦虑的。同时我们还了解到，报告称自己在亲密关系中满意度很高的群体，更容易从伴侣的支持中获益。

还有一些实验，则产生了更为意义重大的结果。来自多伦多大学的心理学家兼研究者布莱恩·贝克（Brian Baker），致力于研究影响心血管疾病与高血压的心理因素，特别是婚姻问题和工作压力对血压的影响机制。在一项研究中，贝克博士发现，患有轻微高血压的人群，在身处于美满的婚姻关系中时，是很有助于病情缓解的；这时多与伴侣共度时光，非常有利于将血压降到接近健康的水平。而反之，如果你对婚姻充满抱怨，与伴侣的接触却会令你的血压升高，而且你们待在一起越久，血压也会随之持续飙升！这项研究有着尤为深远的意义：若是伴侣难以满足彼此的依恋需求，人们会长期体验到焦虑和不安，这些心绪不宁的体验会致使我们罹患各种疾病。伴侣无法在亲密关系中为对方提供“安全基地”，不仅会对人们的情绪造成负面影响，身体健康也同样可能成为牺牲品。

综上所述，亲密伴侣对于我们的生存能力来说，似乎也有着不可估量的影响。这一点是毋庸置疑的。他们不仅仅影响着我们对自身的感受，还决定着我们有多么信任自己，以及对自己实现梦想与目标的能力评估。若是伴侣能够满足我们本能的依恋，并且非常乐意充当我们的“安全基地”的温馨港湾，这会对我们的身心健康、寿命延长都有极大的帮助。若是我们伴侣不能提供长久的支持，那将会产生一段令人沉闷而痛苦的体验，这种体验很可能限制我们的发展，危及我们的健康。在接下来的章节中，我们会探讨如何寻找一个值得依靠的人；如何令自己成为那样的“安全基地”式伴侣；以及如何令你的伴侣慢慢改变，变得足以演绎好这个改变人生的重要角色。

好好利用这本书

那么，怎么利用这本书来寻觅到合适的伴侣，或者改善你现行的亲密关系呢？

在导论之后的内容中，就让我们一起准备好，开门见山地确定你自己的依恋风格。这会让你先将自己纳入独有的“亲密关系基因”或者说依恋风格之中。接着，你会学习到如何甄别周围人们的依恋方式。本书按照这个路线，分为以下几个章节。

第一部分中，你会先了解到自己特有的需求，以及哪种人才能满足你的诉求，哪种人又与你格格不入。我们会以这种方式，逐步对你进行引导，并且给你一些一展身手的机会。

在第二部分中，我们会更为细致地探讨每种依恋方式。你将会更加娴熟地了解到每种风格的运作机制。你会惊讶地发现，这些章节会让你用一种全新的视角，来看待现实生活中你自己以及周围人们的亲密关系。

而第三部分则带着更多的警示意味。你会了解到如果在一段关系之中，双方的亲密需求大相径庭是一件多么可怕的事情。我们会探讨焦虑型和回避型的人相遇，会出现哪些典型的问题。如果你刚好处于这种困境中，这个部分会给你提供很切实的帮助。在揭示了焦虑型与回避型诉求的特点与各自的弱点后，也会阐述一些专为焦虑型——回避型亲密关系提供的小贴士和干预方法，它们有助于你维护亲密关系的安全。当然，你也可能正决定提出分手，我们也会对那些可能导致你们关系走向尽头的遭遇进行探讨，同时提出一些实用的建议，帮助你在分手之后疗愈创伤。

在最后一个部分，我们会深入探讨安全型依恋风格的心理机制。会在其中提炼出一些方法，以供你与伴侣日后有效地借鉴。采用这些

技巧，不仅能够让你清楚地表达自己的诉求，为伴侣提供有效的信息，并且在表达的同时，也不会丧失自己的强势地位和应有的尊严。这时你会发现，伴侣的反馈也会有所改善。我们还会总结出五种安全型依恋风格的人处理冲突的策略，对你如何就此实践来进行探讨。以后你遇到这些冲突时，就可以有所准备。如果你属于焦虑型或回避型依恋风格，这本书对你来说是雪中送炭，它能够教会你如何维持亲密关系的健康与美满。若是你本就属于安全型，你也会学到一些新的小技巧，助你在亲密关系中的满意度更上一层楼。这些小技巧都具有普适性，能够指导安全型的人群更加从容地生活。

我们衷心希望大家能认识到依恋的强大力量，并且运用这种力量来改善举步维艰的亲密关系，相信它能为我们彼此的生活，带来翻天覆地的改变。

【注释】

[1] 自证预言：是一种在心理学上常见的症状，意指人会不自觉的按已知的预言来行事，最终令预言发生。

[2] 约翰·鲍尔比：依恋理论之父，二等勋爵，英国心理学家，精神病学家，精神分析学家，因对儿童发展的兴趣和就依恋理论做出的开创性工作而闻名于世。

第一部分

亲密关系百宝箱：解密依恋风格

3 第一步：确定自己的依恋风格

将依恋理论应用到你实际生活中的第一步，就是了解自己与周围的人分别属于哪种依恋风格。而在之后章节中，我们将带领着你通过各种线索，去分析伴侣或是未来伴侣的依恋风格。现在我们就要先从我最熟悉的人开始分析，那就是你自己。

了解自己的依恋风格

下面是一份测量你依恋风格的问卷，其中的问题都是基于你在亲密关系中，与对方相处的方式而提出的。这个问卷是基于《亲密关系问卷》（Experiences in Close Relationships Inventory，简称 ECR）而修订的。原始问卷由凯利·布伦南（Kelly Brennan）、凯瑟琳·克拉克（Katherine Clark）以及菲利普·谢弗于1998年公开发表。谢弗还同辛迪·哈赞一起发表了原版的《爱情测验》。《亲密关系问卷》包含一系列短小的问题，这些问题是基于两个主要依恋风格，即焦虑型与回避型而提出的。后来，来自伊利诺斯大学的克里斯·弗雷利（Chris Fraley）与尼尔斯·沃勒（Niels Waller）以及凯利·布伦南合作，对《亲密关系问卷》进行了修订，从而得到《亲密关系问卷》修订版。而我们在此对这份问卷进行了微调，以使问卷的内容更好地与日常生活相结合。

依恋风格是相对稳定，但同时又极具弹性的。对自己特有依恋风格的了解，会帮助你更好地认识自己，同时对你与他人的交往产生指导意义，进而在亲密关系中获得更多的幸福感。

请在下列的陈述中，选择符合你情况的语句，并在表格内的小方框里打钩。（如果你认为该句不符合你的情况，不必做任何标记。）

	符合		
	A	B	C
我常常担心另一半不爱我了。	☐		
我感觉与另一半很容易陷入热恋		☐	
我很担心另一半了解真实的我以后，就不再喜欢我了。	☐		
我感觉自己在分手以后很快就能自愈。我都很惊讶，自己怎么能那么快就忘记一个人。			☐
我在单身状态时会非常焦虑，感觉生活若有所失。	☐		
我在另一半情绪失落的时候，很难给予对方情感支持。			☐
每当另一半不在身边，我都很害怕对方被别的人吸引。	☐		
我非常享受依靠另一半的感觉。		☐	

	符合		
	A	B	C
对于我来说，独立性比亲密关系更重要。			☐
我不想将内心最深处的感觉分享给另一半。			☐
每当我与另一半分享感受时，都害怕对方难以感同身受。	☐		
我对自己的亲密关系大体满意。		☐	
我不觉得在亲密关系中付出过多。		☐	
我常常思考自己的恋爱关系。	☐		
我觉得很难去依靠另一半。			☐
我会很快对另一半产生依恋。	☐		
我能很轻易地将自己的需求传达给对方。		☐	
我有时会莫名其妙地对另一半发火。			☐
我对另一半的情绪十分敏感。	☐		
我相信大多数人都是诚实可靠的。		☐	
比起固定的性伴侣来，我更偏爱与不同人之间的露水情缘。			☐
我很乐意跟另一半分享自己的想法和感受。		☐	
我常常担心另一半离我而去以后，我就再也找不到其他人了。	☐		
另一半离我太近时，我会感觉到焦虑。			☐

	符合		
	A	B	C
我在与对方争执时，总会冲动之下说出令我后悔的话，而不擅长就事论事。	☐		
与另一半的不愉快，不会令我对我们的关系产生怀疑。		☐	
我的另一半总会提出一些让我觉得过分亲密的请求。			☐
我常担心自己不够有魅力。	☐		
我不善于在恋爱中制造浪漫，有时候别人会觉得我很乏味。		☐	
不在一起时，我会很想念另一半，然而在一起了又会想逃离。			☐
当我与别人意见不一时，能够很从容地表达自己的意见。		☐	
我不喜欢别人依赖我的感觉。			☐
如果我发现自己喜欢的人却喜欢别人，我并不会感到很痛苦。会稍微有些嫉妒，不过这种感觉转瞬即逝。		☐	
如果我发现自己喜欢的人却喜欢别人，我会感觉到解脱——如此一来对方就不会对我产生占有欲。			☐
如果我发现自己喜欢的人却喜欢别人，我会痛苦万分。	☐		

	符合		
	A	B	C
如果我的约会对象开始渐渐疏远我，我会好奇发生了什么，但不会归咎于我自己。		☐	
如果我的约会对象开始渐渐疏远我，我会感觉解脱了。			☐
如果我的约会对象开始渐渐疏远我，我会觉得自己是不是做错了什么。	☐		
如果另一半想跟我分手，我会竭尽全力告诉对方，放弃我是个大损失，试试让他嫉妒也无妨。	☐		
如果我交往了几个月的对象不想再跟我联系了，我会有点受挫，但是很快就好了。		☐	
有时候在恋爱关系中，我的需要被满足后，我就开始手足无措了。			☐
我并不觉得跟前任保持联系有什么问题（仅仅是朋友），毕竟我们有很多相似之处。		☐	

对你在A列方框的打钩数进行加总_____

对你在B列方框的打钩数进行加总_____

对你在C列方框的打钩数进行加总_____

|| 测试结果？

你在一个类型下打钩越多，就意味着你更倾向于对应的依恋风格。A类代表焦虑型依恋风格，而B类和C类分别代表安全型和回避型。

焦虑型： 你非常愿意与恋人粘在一起，也非常善于亲昵的行为。但是你常常感到害怕，你害怕恋人并不像你想象的那样，乐意与你靠近。你会将很多情感精力投入到亲密关系中。伴侣的行为和感受哪怕有一丝小小的波动，你都会非常敏感，你将伴侣的行为过于强加给自己，这就会导致在亲密关系中，你将产生很多消极体验，也会很容易情绪低沉。如此一来，你很可能一时冲动，产生一些事后会后悔的语言和行为。不过，如果对方给予你足够的安全感和抚慰，你就能消除很大一部分的忧心，也会获得更大的满足感。

安全型： 在恋爱中表现得温暖又体贴，这是你的天性使然。你享受恋爱中的亲密举动，也并不会对此过于担忧。你可以镇定自若地处理恋爱中的突发事件，也并不会轻易感到沮丧。你会将自己的需求和感受，有效地传达给伴侣，同时也对伴侣的情绪暗示有着很强的解读与反馈能力。你会与伴侣分享成功的喜悦和失败的反思，同时也会在对方需要你的时候给予支撑。

回避型： 对于你来说，保持独立性与自我价值感是最为重要的，因此你非常看重恋爱关系中的自主权。即使你是愿意与对方接近的，但是伴侣近在咫尺的感觉还是令你很不舒服。你绝不会在亲密关系或者遭到拒绝这类事情上，花太多时间和精力。你并不愿意对伴侣完全敞开心扉，因此他们会抱怨你太过疏离。在亲密关系中，你对于伴侣表现出的任何关于控制和约束的信号，都保持着高度的警惕。

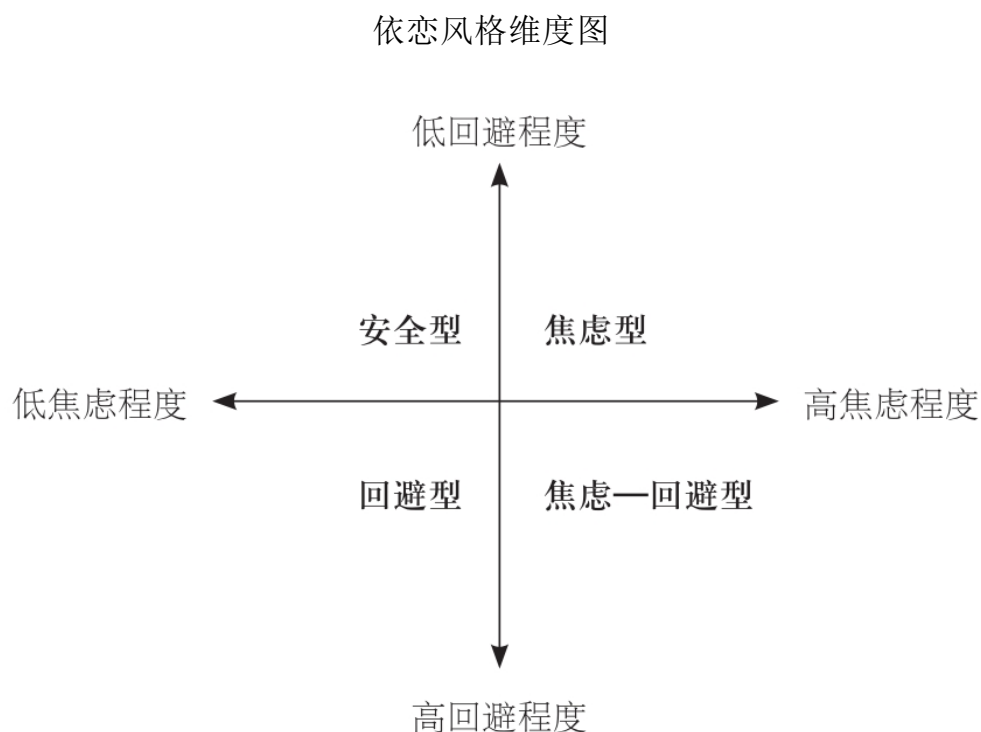
若你对依恋风格还模棱两可

当人们了解依恋风格以后，通常很容易就能判断出自己处于哪一种。有的人会立马回应说：“我属于焦虑型。”“我显然是回避型

啊。”或者说“我觉得自己是安全型的。”但还有些人，比较不容易确定自己的依恋风格。如果在两种风格上的得分都比较高，你就需要从下面两个维度，来最终决定自己的依恋风格了：

- 你对亲密关系的舒适程度（或者说回避程度）。
- 你对伴侣的爱意和恋爱关系，所秉持的关注与投入程度。

布伦南和他的同事将依恋风格通过坐标轴图表展示出来，为我们提供了一个非常有效的途径，通过这种鸟瞰的形式，我们能够很清楚地理解自己的依恋风格。坐标图上的位置就决定了你的依恋风格，正如下图所示：



- 如果你对和伴侣的亲密行为，感到非常享受（也就是处于低回避程度），也并不过度地关注你们之间的关系，以及伴侣是否同样爱你，而是任其自然发展（也就是低焦虑程度），那你就属于安全型。
- 如果你非常渴望亲密关系，渴望与伴侣形影不离（也就是低回避程度），但同时你又对关系的最终走向有着强烈的不安全感，伴侣一点点细微的举止，就会让你大动干戈（也就是高焦虑程度），那你或许属于焦虑型。

- 如果与伴侣太过亲密会让你感到不适，并且你会将独立和自由看得高于亲密关系（也就是高回避程度），不仅如此，你也不会过度理会伴侣的感受以及对你的评价（也就是低焦虑程度），那你或许属于回避型。
- 如果你既不喜欢过分亲密，又非常在意伴侣是否一如既往地爱你，那你就属于比较罕见的焦虑——回避型。这种依恋风格的人群占总人口的比例很小，若你是其中之一，你可以借鉴焦虑型和回避型两类人群的相关调节知识。

4 第二步：揭秘另一半的依恋风格

要想了解别人的依恋风格，往往要比识别自己的更加需要技巧。首先，你是最了解自己的，无论是在亲密关系中的行为还是感受和思维，都没人比你更清楚。然而，你总不可能每交往一个新对象，就把我们的测试掏出来，对另一半的情史严加拷问。不过幸运的是，即使你无法通过测试来验证，大多数人在日常生活的举手投足间，还是会表现出你想要的线索，只要日复一日的观察，还是可以知悉对方的依恋风格。

获知对方依恋风格的技巧之一，就是细心观察，并且仔细倾听。在依恋风格的研究中，研究者总是将被试带到实验室来，询问有关亲密关系的情况。人们对于亲密关系的态度，以及对感情的投入程度，决定了他们的依恋风格。不过根据我们的经验，这些信息仍然可以在实验环境之外获取，只要你掌握合适的方法就能实现。

对依恋风格的充分了解，可以适当改变你对新恋爱对象的认知，同时也能为你带来一种出乎意料的全新视角，让你重新看待身边的恋人。

从此，你在约会场景下思考的问题会有所转变，从“对方是否对我有兴趣？”转变为“这个人是否值得我投入感情？对方是否有能力给予我所需要的那些东西呢？”，你会通过做出一系列必要的选择，来延续接下来的一段感情。你会开始问自己这样一些问题：“这个人到底是不是诚心开始一段感情？他只是在混淆视听，还是真诚地想和我在一起呢？”用这一章节的内容做一个指导，在时间的推移和不断的实践下，你对于一个人依恋风格的判断能力，也会较之从前产生一

定的长进。一定要记住，当你对一个人一见倾心时，你会为他构建一幅完美的途径，从而影响自己判断的客观性。那些不符合这幅理想图景的特质，都会被你自动淡化，抛到脑后。然而，在交往的初期，对所有的信息进行客观公允的判断，并且将它们牢牢掌握住，又是至关重要的。这样你才能够判断这段关系到底是否适合自己，也能断定这段关系的结果是否形势乐观。

若是你现在正处于恋爱中，或许你已经从近来的学习中，对伴侣的依恋关系有了自己的判断，你尽可以在接下来的内容中找到更多可用的工具来精进自己的判断能力。在充分了解伴侣的依恋风格后，你才能够更好地处理亲密关系中的棘手问题，这也是在亲密关系中，对依恋原则进行运用的关键一步。

使用问卷确定伴侣的依恋风格

下面这份问卷，是专门用于评估恋爱或约会对象的依恋风格。

问卷分为三个部分，每个部分都通过几个例子，来描述某种特质。如果提及的特质与你伴侣大致符合，你就将其标记为“符合”。看完每一种特质以后，你要根据日常生活中的交往和对话，来判断伴侣是否符合这种特质。得分越高，就说明对方越符合该种特质，

下面是你的记分键：

1. 非常不符合对方的情况
2. 大致符合对方的情况
3. 非常符合对方的情况

A部分

得分	描述
1 2 3	1. 发出模糊的信号。 • 在表现得冷漠疏离的同时，又显得十分脆弱。（让你难以抵抗） • 有时滔滔不绝，有时又一言不发。 • 有时候会说出“我们搬到一起住后……”这种亲密的话，但过后有会表现得跟你毫无未来可言。
1 2 3	2. 十分重视自我独立，而不屑于依恋和“需要感”。 • “我需要更多的空间。” • “我现在工作很忙，根本没时间马上去考虑我们俩的事。” • “我永远不会跟一个难以独立自主的人在一起。”
1 2 3	3. 贬低你（或是前任），哪怕是在说笑。 • 嫌弃你的认路能力太糟，或是说你又矮又胖很“可爱”。 • 在几次约会以后，对曾经心仪对象的外貌产生厌倦，从而结束了那段关系。 • 背叛过前任。
1 2 3	4. 在心理或身体上保持距离。 • 有个交往了六年却没住在一起的前任。 • 再晚都要回自己家睡觉，即使住在一起，也想要分床睡或者分被子睡。

得分	描述
1 2 3	• 喜欢独自度假。 • 对你们的关系没有清晰的计划。下次什么时候见面，你们什么时候搬到一起住，都没有定数。 • 你们走在路上时，喜欢走在前面甩开你。
1 2 3	5. 十分强调关系中的划界。 • 让你有这样一种感觉：“这是我的朋友（或家人），离他们远点儿！” • 只想在你的住所约会，并不想带你回自己的住所。
1 2 3	6. 对于恋爱关系有着不切实际的浪漫构想 • 总想着有一天能遇见自己的完美伴侣。 • 将上一段关系理想化，但是对哪里出了问题导致关系结束却缄口不提。 • “我真的不确定，还能不能对别人产生对前任那么深的感情了。”
1 2 3	7. 疑神疑鬼，总害怕被恋人利用了。 • 总感觉约会对象是要“骗”自己结婚。 • 总怀疑恋人在自己身上有利可图。
1 2 3	8. 对于感情非常教条，有着不容你违抗和商榷的规制。 • 对于“理想型恋人”有着某种执念：比如说特别好看，特别苗条，或者必须是金发肤白。 • 必须要和对方分开住，或者奉行不婚主义。 • 有一些一概而论的观点，比如说“所有男人 / 女人都是这样或那样的”或者“同居或者结婚以后，人都是会变的”。

得分	描述
1 2 3	• 不愿意屈就你的爱好，比如说你主要通过电话联系别人，但是他因为不喜欢讲电话，就从来不愿打电话。
1 2 3	9. 在产生冲突时，要么逃避问题，要么一点就炸。 • “你懂什么，别说了我不想听了。” • 带着怒气，起身就摔门走了。
1 2 3	10. 不会将自己的诉求说清楚，永远要你去猜他们的感受。 • 跟你在一起很久了，却从没说过“我爱你”。 • 说自己要出国一年，却只字不提你们俩的感情怎么处置。
1 2 3	11. 很难谈及与你的感情问题。 • 当你问及今后彼此的打算时，对方的反应让你很不舒服。 • 当你表达自己的不快时，对方仅仅会说句抱歉，就再无其他的解释。 • 对于某些话题，有着自己的禁忌。

（将第1题到第11题的得分加总）

A部分的总分： _____

B部分

得分	描述
1 2 3	1. 言行一致，值得信赖。 • 一旦告诉你什么时候会打电话给你，就会准时打来。 • 会提前制定计划并且按计划履行。如果不能履约，也一定会提前告知，真诚道歉，并且制定替代性的方案。 • 不会随便毁约，即使不能履约，也会解释清楚。
1 2 3	2. 凡事和你商量，不会一意孤行。 • 会和你商讨后做出计划，不会无视你的意见，自己武断地做出决断。 • 在制定计划的时候，将你的喜好考虑进去，而不是一味只想着自己。
1 2 3	3. 对于感情的态度比较随和。 • 并不会对伴侣有什么特别的标准，比如特定的年龄或者外貌。 • 会接受恋爱后的不同生活方式，比如搬到一起住，或者共享银行账户。 • 不会有类似“所有的男人 / 女人都是这样或那样的”或者“人们在同居或结婚以后，都是会变的”这种一概而论的论断。
1 2 3	4. 会对感情问题进行充分交流。 • 当你问出“你们的关系到哪一步了？”或者“如何打算彼此的将来？”这类问题时，不会感到很不自在，即使他的回答也许不合你的心意。 • 如果有什么令其困惑的，会及时告诉你，而不是表现得莫名其妙，让你去揣测。

得分	描述
1 2 3	5. 在争吵时，很积极地进行和解。 • 很努力地探寻真正困扰你的原因，并且致力于解决这个问题。 • 在你有什么误解时，不会通过一味证明自己是对的来解决问题。
1 2 3	6. 不惧怕承诺和依恋。 • 并不担心你的出现会冲击到他原本的自由和私人领域。 • 不担心伴侣是为了骗婚，或者觊觎他的钱财。
1 2 3	7. 不会觉得恋爱是个负担。 • 不会一直说自己为这段感情做出了多少妥协和努力。 • 即使当下的处境并不理想（比如工作不顺、学习繁重），还是不介意开始一段恋情。
1 2 3	8. 亲密关系会带来良性循环，而不是物极必反。 • 在深入而动情的交流以后，让你确信会一直陪伴你，而不会突然冷落你。 • 在发生性关系以后，告诉你对他自己有多么重要，而不仅仅是夸你床上功夫了得。
1 2 3	9. 会把你介绍给家人和朋友 • 想让你融入自己的朋友圈子。可能不会一开始就把你介绍给家人，但只要你提出来了，他也是十分乐意的。
1 2 3	10. 会很自然地与你分享自己的感受。 • 及时表达出自己对你的看法。 • 不吝惜说出“我爱你”三个字。

得分	描述
1 2 3	11. 不把感情当儿戏。 • 不会让你陷入猜忌，或是故意让你吃醋。 • 不会计较那些诸如“我已经打给你两次电话了，轮到你打给我了”或者“上次你等了我一整天，那这次我等你好了”之类的事情。

（将第1题到第11题的得分加总）

B部分的总分： _____

C部分

得分	描述
1 2 3	1. 在恋爱中非常渴望亲密。 • 在刚开始交往时，就答应一起旅行、住到一起，或是整天都形影不离，不过并不一定会直接提出来。 • 非常喜欢身体上的接触，比如牵手、爱抚和接吻。
1 2 3	2. 非常担心被拒绝和抛弃，表现出强烈的不安全感。 • 会问你很多关于前任的问题，然后跟自己作比较。 • 不断地确定你是不是还想着前任。 • 努力地取悦你。 • 担心你对他失去兴趣，或者是性趣。
1 2 3	3. 非常不适应单身的生活。 • 即使他不谈，你也能感觉到他非常渴望找个人来恋爱。 • 有时候，跟他约会就像是一场“蓄谋已久的”相亲面谈。

得分	描述
1 2 3	4. 为了引起你的注意，会玩一些把戏。 • 如果你几天没有跟他打电话，他就会故意疏远你或是冷落你。 • 假装自己日理万机，没空理你。 • 会想尽办法制造一些情境，以此来博得你的更多关注。
1 2 3	5. 很少去解释自己的困惑，总想要你猜他的想法。 • 总想让你从一些微妙的暗示中，发现到他的不开心，如果不奏效的话，就会发火。
1 2 3	6. 常常发火，而不是跟你一起解决问题。 • 吵架的时候，常常以分手相要挟，过一会儿就反悔了。 • 从来不明说自己的诉求，要等到积怨已久才会爆发出自己的伤心。
1 2 3	7. 在恋爱中，非常以自我为中心，过度解读一些小插曲。 • 如果你要加班，不能陪他参加聚会，他就会觉得你“不想见他的朋友”。 • 如果你下班回家，太累了不想说话，他会觉得“你不再爱他了”。
1 2 3	8. 为了不让自己感觉受伤，在恋爱中总是对你有样学样。 • 你打电话过去，他才会打给你；只有你先表白，他才会表达对你的感觉。总之不想冒任何风险。
1 2 3	9. 对感情投入过多精力。 • 约会过后你回家睡觉了，他却要回家把所有的细节都跟朋友转述一遍。

得分	描述
1 2 3	• 当你不在身边的时候，他要么不断给你打电话发短信，要么忍着不给你打，但其实那是一种带着防御机制的等待。
1 2 3	10. 非常担心一点点小事就会摧毁你们的感情，坚信自己要非常努力才能博得你的欢心。 • 经常说：“我今天给你打了好多个电话，你会不会嫌我烦？”或者是“今天在你家人面前，真是表现的太糟了，你家人一定不会喜欢我吧！”
1 2 3	11. 怀疑你对感情不忠。 • 刺探到你的邮箱密码，去翻你的往来邮件。 • 非常留意你的行踪。 • 会从你的物品里寻找蛛丝马迹。

（将第1题到第11题的得分加总）

C部分的总分：_____

记分键：（将每种风格的总分，在下述标准下进行对照。）

1~17分：非常低。你的伴侣显然不属于这种依恋风格。

18~22分：中等。你的伴侣有表现出这种依恋风格的倾向性。

23~33分：很高，你的伴侣显然属于这种依恋风格。

一般来说，在一种风格下的得分越高，就说明伴侣越有可能属于这种风格。在一种风格下的得分达到23分以上，属于这种依恋风格的倾向性就非常明显了。如果你的伴侣在焦虑和回避两种风格下的得分都比较高，可能就属于焦虑——回避型依恋风格。焦虑型与回避型依恋风格的人群，很多行为的外在表现都非常相似，虽然这些类似的行

为，可能有着不同的情感认知来源。如果你的伴侣属于这类情况，就需要参见后文中的“黄金法则”，才能做出更为准确的判断。

A部分得分高于23分：说明你的伴侣是回避型依恋风格。也就是说你的确不能对他表现得太过亲密。安全型和焦虑型依恋风格的人，有着亲近的本能；然而回避型依恋风格的人，他们在感情中的快乐来源于思念。他们的脑机制与其他人无异，也需要爱和关怀，但当他们产生爱与依恋的需求时，过度的亲密却会令他们感到束缚。他们在日常生活和交流中，都或多或少喜欢逃避。即使是在选择电视节目，或者某种方式时，他们都带着对私人空间和独立自主的一种坚持。你必须经常向他们做出一些妥协，否则他们就会选择不断逃避。研究显示，回避型依恋风格的人，很难去跟同样风格的人恋爱，因为他们生来就缺乏那种人际间的黏合剂，两人很难共处下去。

B部分得分高于23分：说明你的伴侣属于安全型依恋风格。这类人有亲密需要，同时他们不会对拒绝过度敏感。他们善于沟通，知道如何直截了当地表达自己的诉求，而不是通过责难来传达给对方。跟安全型依恋风格的人相处，你无须向他提出亲密的请求，这是水到渠成的事。而这种自由，让你们双方都能尽情享受生活，同时共同成长。他们善于倾听你的观点，会尽力将事情通过双方都能接受的方式来妥善解决。他们对于亲密关系，有着这样一种内在理解：实际上，伴侣的快乐就是自己的快乐。而这种高质量的关系，能让你们做最真实独立的自己。而相关研究表明，这一点也是对一个人的幸福和愉悦感，影响最为巨大的因素之一。

C部分得分高于23分：说明你的伴侣属于焦虑型依恋风格。焦虑型依恋风格的人群，非常渴望亲密，但又对亲密关系中任何一点点可能的威胁都异常敏感。有时候，他们会将你无意中的行为，解读为对亲密关系的威胁。当这一切发生时，他们会被恐惧所淹没，然而又缺乏有效的沟通技巧来将这种不安传达给你。反之，他们会表现出异

常的情绪化和歇斯底里。而在他们的过度敏感与焦虑不安之间，正好形成了一种对双方关系致命的恶性循环。这听上去好像很吓人，但如果你足够敏锐地观察到，也足够娴熟地化解他们的担忧，这对你来说也就不算什么了。如果你做到这一点，他们将对你充满爱慕，甘愿为你付出。如果你对他们的需要，报以温暖与安全感，他们的这种敏感性会变得相对稳定，此时的他们会乐于投你所好，而且非常热心也细心地对待你。不仅如此，他也将逐渐学会如何向你表达心中的不安，你也就渐渐不必绞尽脑汁猜他们的心思了。

解读依恋风格的“黄金法则”

如果你还是不能完全确定，这里有五条“黄金法则”，它们可以帮助你更精准地确定伴侣的风格：

1. 确认对方是否渴望亲密的行为。

这是对你的伴侣进行评估的首要问题。所有其他的依恋表征和行为，都是由这条非常核心的原则所衍生而来的。如果你的伴侣确实对亲密的行为非常渴望，那他要么是焦虑型，要么是安全型；反之他就肯定是回避型（详见第3章中，对于依恋关系的两个决定性维度的叙述。）在回答这个问题之前，我们要先避免一些先入之见。事实上，人们的依恋风格与性格特征并不一定完全相同。一个骄傲自满、自命不凡的人，也可能同时非常需要亲近。而反过来说，一个看上去非常软弱或者木讷的人，也可能非常抗拒亲密行为。这时你应该问问自己，对方的特定行为中，是否暗含着他对亲密感的态度？他是否通过一些行为（或避免一些行为）来企图减少亲密感呢？

假设你正在与一位离婚并带着孩子的人交往。或许她并不愿意把你介绍给孩子们，因为她顾及孩子们的感受，也并不希望过早地令孩子们知道，有一位新的男人进入了自己的生活，这一切都是完全合理

的。而另一方面，这也可能是她为了保证自己的私人空间，而与你保持一定距离的方式。你必须从宏观的角度来看待这些行为到底意味着什么。随着时间的推移，以及你们感情的日益稳固，她是否依然理所当然地在你和孩子之间有所防备？这时候，恋爱初期这种行为所反映出的意义，到了恋爱两年之后就完全是另一重含义了，时机到了却还不把你介绍给孩子，前面所说的理由似乎就有些牵强了。那么这时你应该注意到，她会将你介绍给其他的亲朋好友吗？如果没有，她是否会考虑你的感受，对这种情况进行解释，允许你表达自己的看法呢？如果这一系列的回答都是否定的，那就可以确定并不光是孩子的问题，而是她实实在在想要与你保持距离。

2. 确定他对于恋情的投入程度，以及对遭到抛弃的敏感程度。

他是否太容易因为你的随口直言而受伤？他是否对于你们的未来，以及你对他的忠心度有着过度的担忧？他是不是对于恋情中关于保持距离的细节非常敏感，比如说你做出了某个决定，却没把他考虑进去？如果这一系列问题都得到了肯定的回答，那么对方八成就是焦虑型依恋风格。

3. 不要依靠某种“症状”就一概而论，要从各方面来进行判断。

仅仅关注某一种具体的行为、态度或者信念，都不足以确定伴侣的依恋风格。这也就是为什么决定一个人的依恋风格的，并非一种单一的特征，而是多种行为和态度的集合，才能形成某种风格的综合范式。只有全面地观察，才能最终发现事实。或许不把你介绍给自己的孩子，的确是件令人挫败的事。然是与此同时，对方又十分愿意跟你阐释原因，并且倾听你的挫败感，或者采用其他方式将你纳入自己的生活中，那就不能将她定义为“缺失亲密的能力”。

4. 与对方进行有效沟通，并且观察他的反应

不要惧怕将自己的需要、想法和感受与对方分享。（到第11章，会详细展开如何进行有效沟通）有效沟通是解密伴侣依恋风格的最有效途径之一。我们在恋爱中，总是以不同的方式在抑制自己的感受：比如我们不想表现得过于依恋对方，或者我们会觉得讨论某些话题为时过早。然而，你真实想法的表达，正是对对方到底有多大程度满足你需求的最佳试金石。与此同时，恋人对你诉求的反应，也比其他任何的话语，都更能揭露他们属于哪种风格。

- 安全型依恋风格：他会迅速理解，并努力满足你的需求。
- 焦虑型依恋风格：你的坦诚会成为他的榜样。他会因为你的坦诚而非常开心，同时变得与你一样开诚布公，而你们的关系也会更加亲密。表达情感所带来的感情升温，对他来说却是一种煎熬，他会通过下面的方式来回复你：

◎ “你简直太敏感/多事/粘人了！”

◎ “我不想谈这件事了！”

◎ “别什么事情都上纲上线好吗！”

◎ “我又没做错什么，你到底要我怎么样？”

◎ “天哪，我不是跟你道过歉了？”

5. 仔细观察那些对方不愿说的话，不愿做的事。

你的伴侣不愿意说什么、做什么，往往就暗示了他们倾向于如何言行。这时你应该相信自己的直觉，进一步推测他们的依恋风格。来看下面两个案例：

新年之夜，罗布（Rob）深情地亲吻了女友并对她说：“真的很幸运能和你在一起，这是我们一起的第一个新年，希望今后还有很多个。”他女朋友回吻了他，但是没有做出回答。两个月后，他们就分手了。

在一场争执中，帕特（Pat）向男友吉姆（Jim）抱怨说，他从来不会提前做计划，这点让她大为光火。她觉得凡事提前通知，特别是列出计划才会更有安全感。吉姆没有正面回应，随即跳开了话题。往后，他还是在最后一刻才打电话给帕特。她屡次提到，而他却屡教不改。最后，帕特忍无可忍，提出了分手。

恋人依恋风格对照表

回避型	安全型	焦虑型
发出模糊的信号	言行一致，值得信赖	非常渴望亲密感
重视自我独立	会和你一同做决定	害怕被抛弃，极度的不安全感
贬损你（或前任）	对亲密关系的态度很随和	必须有恋人在身边
在身心上与你疏离	愿意谈论感情问题	为了博得你的注意和兴趣，不惜玩一些把戏
强调关系中的界限	面对分歧时，愿意妥协	不愿表达心迹，留给你去猜

回避型	安全型	焦虑型
对亲密关系有不切实际的幻想	不惧怕承诺和依恋	易怒
害怕恋人利用自己	并不觉得恋爱很难	在感情中以自我为中心
在恋爱中很武断，不愿妥协	亲密感形成良性循环	在感情中锱铢必较
面对分歧，要么逃避、要么爆发	很快介绍你给朋友认识	过分投入感情
不愿清晰地表达自己的诉求	自然地流露感情	努力维系感情，害怕一点小事就摧毁感情
不愿和你谈论感情中的问题	不玩感情把戏	怀疑你的忠诚

“黄金法则”

- 确认对方是否渴望亲密的行为。
- 确定他对于恋情的投入程度，以及对遭到抛弃的敏感程度。
- 不要依靠某种“症状”就一概而论，要从各方面来进行判断。
- 与对方进行有效沟通，并且观察他的反应。
- 仔细观察那些对方不愿说的话，不愿做的事。

个案讨论

读完下面的个案描述，你能不能判断出每个主人公的依恋风格呢？如果想要检验自己的评估能力，就先用纸把答案盖上，用心把上面表格中提到的每种风格的行为特征，以及判断这些风格的“黄金法则”牢牢记住吧。

1. 巴里（Barry），离异，46岁

别跟我提亲密关系！我现在还沉浸在离婚的痛苦中难以自拔。我很想回到没有离婚之前，很想为女人所爱，也很想有稳定的性生活。不过我知道自己应该谨慎一些，一旦我开始一段新的恋情，马上就要面临一连串的麻烦，比如说怎么给她的孩子当一位好爸爸，以及谈婚论嫁的种种琐事。其实我已经和一位名叫凯特琳（Caitlin）的女士交往快一年了，她各方面的条件也都很不错。我知道她在很认真地对待我们的关系，但是对我来说，实在需要很长的时间去重新信赖、承诺并深爱另一个女人。而且即便我们真的确定关系，我也有一些自己的底线不能触碰。比如说，我的伴侣必须要做到经济独立，因为我当初快被我前妻榨干了钱财，实在是不能负担两个女人的生活！当然，除此之外，我还有一些原则，同样也不能妥协。

巴里的依恋风格是：_____

解答：巴里属于回避型。 你恐怕会告诉自己，这个家伙只不过是受了婚姻的创伤，从此变得小心翼翼而已。即使如此，我们还是可以从他自述的字里行间，判断出他是个回避型依恋风格的人。他说自己即使已经坠入爱河，仍然要遵循着不能妥协的铁律，他对自己的独立性视若珍宝，他还十分多疑。特别值得注意的是，他甚至谈到了对方的孩子，这里所说的是交往对象在上一段婚姻里，跟前任所生的孩子，这种表述就带着一种强烈的疏远感。他很怕女人利用自己，用经济手段在婚姻中给他套上枷锁。只要参见“黄金法则”第一条：确认对方是否渴望亲密的行为。你就会发现，他丝毫没有对亲密的渴望。他的确说到自己渴望性爱，但是并没有提及任何情感上的支持与亲近感。

2. 贝拉 (Bella) ， 单身， 24岁

我跟马克 (Mark) 交往一年半了。跟他在一起非常开心，不过别误会，毕竟每段关系都不会十全十美，所以我们也会有些小分歧。刚开始交往的时候，马克就有些地方让我有点不满。比如说，我们刚认识的时候，马克在性爱方面没什么经验，说实话，在床上，我得对他进行一点指导。毕竟我不希望下半辈子性生活都不和谐！不过还好，这都是过去的事了。另外，与他相比，我是个非常外向的人，而他则比较严谨，做事十分踏实。实话说吧，刚开始我觉得他完全配不上我。不过后来我相信自己的决定是再好不过了，他真的很温暖，很可靠，这些品格都是无比珍贵的，我真是越来越爱他了！

贝拉的依恋风格是：_____

解答：贝拉属于安全型依恋风格。 对于贝拉属于安全型依恋风格，最为清晰而重要的线索，就是她会在床上指导马克。这是与伴侣进行清晰而有效沟通的一个很好的典范。她确实会遇到问题，同时她会积极解决，也对自己的解决能力很有信心。如果贝拉是焦虑型，她就会将马克在床上的表现不良，归咎于自己的头上。她可能会觉得自己不够有魅力，不足以吸引对方，因此才不能满足她。而相应的，贝拉对此只会默默忍受，尽量不去破坏彼此的关系。如果贝拉是回避型，她便不会归因于自己，而会就马克的不足而藐视他，她会采取疏远的策略，而非将自己的使用技巧教授给对方。另外，贝拉对于恋爱关系的随和态度，也能体现她属于安全型依恋风格。虽然马克一开始并不属于她的“理想伴侣”范畴，但是她自己就转变了心态，并没有产生太大的内在冲突。更重要的是，她是打心眼儿里对自己的决定非常满意。而如果她属于回避型，可能也会做出类似的妥协，然而不同的是，她可能会对自己的决定感到非常不甘心。最后一点在于，贝拉会将自己的感受，开诚布公地传达给马克，这也能够证明她属于安全型。

3. 珍妮特 (Janet) ， 单身， 23岁

我跟蒂姆（Tim）才一块儿出来两次，就感觉深深爱上了他，我似乎找到了心目中那个理想型，他真的是个很棒的人。我对恋人的要求比较苛刻，只愿意和特定类型的男人交往，因此要找到一个合适的对象其实挺难的。而对方也同样喜欢我的概率，就更是微乎其微了。因此我遇到蒂姆以后，必须得确保自己做的一切都万无一失。然而犯错误总是难免的，每当做错事情，我就会担心整段感情的安危。我很希望一切都由他来决定，这样我就不用看起来太过主动了。是不是只要给他发一条短信就够了？你不觉得那样看上去比较漫不经心吗？或许我可以把他加入我的群发通讯录列表，然后不时地发送一些搞笑小邮件……

珍妮特的依恋风格是：_____

解答：珍妮特属于典型的焦虑型依恋风格。她觉得自己似乎不够完整，因此寻求亲密感，也对感情非常投入。诚然，无论何种依恋风格的人在刚开始恋爱的时候，都会对对方产生极大的兴趣，甚至日思夜想。但是珍妮特显然远远超过了这个地步，她将感情看得极其来之不易，觉得自己任何一点细微的失当行为，都足以摧毁这段感情。因此，她无时无刻不在绞尽脑汁，想尽办法不出任何“差错”。与此同时，她将感情的主动权交给蒂姆。她还因为自己的不安全感，而在感情中玩一些小把戏，处心积虑地想要隐晦地与蒂姆搭上关系，又不会显得自己太不矜持。比如将蒂姆放在群发列表里，借机发邮件给他，就是个很典型的此类把戏。

4. 保罗（Paul），单身，37岁

我刚刚跟阿曼达（Amanda）分手，虽然非常痛心，但是也清楚地知道，自己与她并没有相守一生的可能。我们交往了几个月，一开始我真的觉得找到了自己梦中的女神。但是渐渐地，她就开始令我困扰了。比如，我发现她竟然整过容，这实在是太倒我的胃口了。与此同时，她对自己极度不自信，这点也让我们很不喜欢。每当我对一个人失去兴趣，再跟她共处一分钟对我来说都是煎熬。我坚信对的人会在某处等着我与之相遇，不管需要多久，我们都会找到彼此，共度一生。这是一种发自肺腑的感觉，我甚至能看到她的笑靥，感受到她的拥抱。我知道一旦我们相遇，就能马上感觉到一种淡泊和宁静。因此不管有多艰难，我保证一定不会停止寻找。

保罗的依恋风格是：_____

解答：保罗属于回避型依恋风格。不过这个案例判断起来比较困难。保罗有着自己的理想型，因此有人肯定会觉得，他要么是安全型，要么是焦虑型，对吗？然而并非如此。他对于理想中“真爱”的描述，值得引起我们的关注。另外，不同依恋类型的人，对于自己为何一直单身的解释也是迥然不同的：焦虑型的人会觉得，这一切都是自己不够好的缘故；安全型的人会找一些比较客观的原因；而回避型的人，往往就会像保罗一样，他们会将自己的单身归咎于外部因素，比如说遇不到对的人。这倒是一个非常好的机会，能够从他们所说的话中发现一些隐含的端倪：如果你不能理解，为什么这些人看上去阅人无数，却总是没有遇上合适的人，这时候你就需要解读他的言外之意了。在保罗对于他和阿曼达恋情的描述中，也暗含了这层意思：一开始他是对阿曼达非常着迷的，但当关系越来越亲密以后，他就会发现对方身上有令他失望的地方。而在关系日渐亲密之后对恋人的兴趣减弱，就是回避型依恋风格人群的典型特征，事实上，这是他们想要疏远对方的一种策略。

5. 罗根（Logan），单身，34岁

玛丽（Mary）是我的第三任女友，也是迄今为止的最后一任。几年前我们刚认识时，玛丽还对我如此简单的情史表示怀疑。她不断地逼问我过去的感情史，直到后来，她意识到我已经将所有的感情经历都向她和盘托出了，可她对此感到非常困惑，她问我说，难道不觉得感情有些单薄？难道单身那么久不会觉得焦虑吗？难道没有与人恋爱的欲望吗？说句实话，找不到对象这件事，我从没放在心上过。当然，有时候孤单失落也是难免的，但是我坚信，只要时间对了，一切都会水到渠成的。当我发现自己爱上玛丽的那一刻，我就立马向她表白了。我倒是不确定她是不是也和我同时坠入爱河，不过能看出来，在她对我表白心迹之前，就已经爱上我了。

罗根的依恋风格是：_____

解答：罗根属于安全型依恋风格。有以下几点可以证明。首先，他并没有对感情过度投入，也不担心自己落单，而这两点恰好是焦虑型依恋风格的典型特征，他女朋友玛丽就有这种倾向。因此罗根要么是安全型，要么是回避型。还有一些线索表明，他也不是回避型。其一，他并不向玛丽隐瞒自己过去的情史，什么都放到台面上明说，也并不因为玛丽的纠缠而生气，也并没有像焦虑型人群一样，贬低自己的前任来取悦现任。其二，他一开始就将自己的爱慕之情表白给了玛丽，这也是典型的安全型特质。如果他是回避型，这时候会显得若即若离。再者，他也没有在感情中玩什么小把戏，他并没有纠结于玛丽是否接受他。他的一切言行都是直觉使然，并没有经过什么斟酌谋虑。

6. 苏珊娜（Suzanne），单身，33岁

每到情人节，就预示着我的脱单战役又打了一年，我真的很想找个人结婚。我讨厌孤单，讨厌每天回到空无一人的房子，讨厌独自去看电影，讨厌自慰或者约炮。今年我一定要找到一个属于我的好男人！过去，我总是对恋人倾其所有，但最后都是失败告终。我甚至不再相信自己能找个好人，但是，我必须克服对创伤的恐惧！为了结束单身，我真是豁出去了，我愿意冒一切风险甚至失去自我。我深知一分耕耘一分收获的道理，如果我不敞开心扉，那个对的人就没有机会走进我的人生。我绝不会向绝望屈服，一定会找到自己的幸福！

苏珊娜的依恋风格是：_____

解答：苏珊娜属于焦虑型依恋风格。这是一个典型的受过多次情伤的焦虑型女性。她非常执着于找一个伴儿。她很想走出往日的阴霾，寻找到自己的灵魂伴侣，但是由于自己对于依恋理论知识的缺乏，她并不能判断出谁值得信任，谁又需要远离。苏珊娜与案例4中的保罗相比，形成了很大的反差。她并不执着于找到“理想的”伴侣。我们很容易找到她单身的根本原因：每当寻求亲密遭受伤害以后，她

仍然有着对亲密感的极度渴望。而保罗则不同，在他找到心目中的“完美女人”之前，对眼前的亲密关系毫无兴趣。

第二部分

日常生活中的三种依恋风格

5 与危险的第六感共舞：焦虑型依恋风格

17世纪著名的哲学家巴鲁克·斯宾诺莎（Baruch Spinoza）说过：“一切的快乐与痛苦，都取决于我们所爱恋之物的性质。”因此，当你和某人产生联结时，一定要做出明智的选择，因为这实在是一场高风险赌注：你的幸福就在此一举！我们发现这种情况，尤其真实地存在于那些焦虑型依恋风格的人群当中。由于对依恋机制不甚了解，他们的亲密关系中会产生巨大的风险，阿米尔的同事艾米莉（Emily）就是一个很好的例子。

一谈恋爱就遇到麻烦

当艾米莉还是个精神病学实习生时，她就立志成为一名精神分析师。在精神分析学院的课程开始之前，她应要求需要接受为期至少一年的个人分析，每周要进行四次治疗，也就是躺在诊疗椅上，畅谈脑中所想。开始时，艾米莉表现得很不错。事实上，她的表现可以说非常完美，以至于她的分析师认为，顶多两年她就能完成分析——这可是前所未有的，通常来说精神分析至少需要做四到五年。

而后她与大卫（David）相遇了，并且迅速迷恋上了他。大卫是名颇有抱负的演员，事实证明这可不算是件好事。他抛出了各种求爱暗示，也的确让艾米莉心潮激荡。我曾同艾米莉一起在中央公园绕着水库跑步，当时她的工作寻呼机和手机寸步不离身。（那个时代的手机可是很大很重的！）她会每隔几分钟，就轮流翻一遍寻呼机和手机，就怕错过打进来的电话。在工作中，她也要花上几个小时，使用在当时还很新颖的因特网，去追踪大卫的动向。比如，她会注册一个假网名，然后在聊天室与他频频聊天。简单来说，她就是变得有点不可自拔了。

她的分析师完全没法想象，这种可怕的转变会发生在他最有希望的案主身上。艾米莉渐渐从一个适应力极强、十分独立自主的人，开始变为一个带有“边缘性虐待狂人格特质”的人。这样看来，她的分析尚需再多做几年了。

过度敏感的依恋机制

然而，艾米莉并不是受虐狂或患有边缘型人格障碍。她单纯只是个依恋机制被激活的个案。像艾米莉一样带有焦虑型依恋风格的人，拥有过度敏感的依恋机制。正如我们前文所提到的，依恋机制存在于我们的大脑，其职责是追踪和监测我们依恋对象的安全性与存在感。若你是焦虑型依恋风格，那你就具备了一种独特的感受力，能感受到亲密关系所受到的威胁。即使是一点细微的异样线索，也会激活你的依恋机制。而机制一旦激活，除非你伴侣给你一个确切的反馈，表明自己对你别无二心，以及你们的关系绝对可靠，否则你根本无法平静下来。然而，伴侣却往往根本无法像焦虑型依恋者们一样，如此明敏地感知到所有细节。

若要阐释那些带有焦虑型依恋风格的人究竟有多敏感，伊利诺伊大学香槟分校的研究者克里斯·弗雷利的实验室团队进行了一项研究。在这项研究中，他们发现了一种独特的方法，用以测量焦虑型依恋风格对于社交线索的警觉性。他们采用了一种“形变电影”（morph movie）技术——这是一种经过电脑处理的影片，片中有一张脸，一开始呈现出带有特定情绪的表情，而后这个表情渐渐转变成中性。实验的被试接受的要求是这样的，在他们感觉画面中原始的情绪消失时，需要将画面暂停。实验发现，带有焦虑型依恋风格的人，倾向于比其他人更早地察觉到情绪的消解。同样地，若是任务颠倒过来——画面始于中性表情，而逐渐变为情绪鲜明的表情，相对更焦虑的个体也会更早地察觉到情绪的产生。这项发现表明，带有焦虑型依恋风格的人，确实是对于他人的情绪化表现更加警觉，并且对他人的线索有着更高水平的精准度与敏感性。然而，这项发现也同时昭示了一种警告。研究表明，焦虑型依恋风格的人倾向于过早得出定论，而一旦如此，他们往往容易误解他人的情绪状态。只有当实验变换一种方式设置，即焦虑型依恋的被试必须在做出判断之前等待更长的时间、获得

更多的信息时，他们相较于其他被试才有所优势。对于焦虑型依恋的人群，这里有一条重要忠告：在你产生反应或是过早下定论之前，但凡是多等一秒，你都会获得一种解密周遭世界的超能力，并且利用之汲取优势。但若是鲁莽行事，你便会处处做些错误判断，从而伤害到自己。

那些呈现出焦虑型依恋风格的人们，会比其他人更迅速地进入一种敏锐的激活状态——他们对自己周遭的世界，有着事无巨细的洞察力，比如说他们很容易从伴侣的肢体语言中，察觉到消极与抗拒。一旦得以激活，他们常常沉醉于一种思考之中，其思考的目的只有一个：那就是重塑自己与伴侣之间的亲密关系。这种思考也就是激活策略（activating strategies）。

激活策略涵盖了一切迫使你获取与伴侣间的亲密关系的想法或感受，无论是生理还是心理层面的。当你的伴侣做出某种回应，而这种回应一定程度上使你们重修旧好。这时候，你便会重拾那个冷静的常态自我。

激活策略

那些迫使你追寻与伴侣的亲密关系的想法与感受：

- 你的伴侣在脑子里挥之不去，以至于难以对别的事情集中注意。
- 只记得他们的优点。
- 极度崇拜他们，高估他们的才华与能力并且妄自菲薄。
- 只有在与他们产生联系时，焦虑感才会暂且消失。
- 坚信他们是你的唯一挚爱，比如说：

◎ “我本来就没什么合得来的人——又怎么可能再找到一个跟他一样的人呢？”

◎ “遇到一个新的朋友得花上若干年，我会孤独终老的。”

- 坚信即使你在这段关系里并不开心，也不应该放手，比如说：

◎ “她离开我以后，一定会变成一个更好的伴侣——不过那可就是别人的了。”

◎ “他会有所改变的。”

◎ “每对伴侣都是有点问题的——这样看来，我们也没什么特别的。”

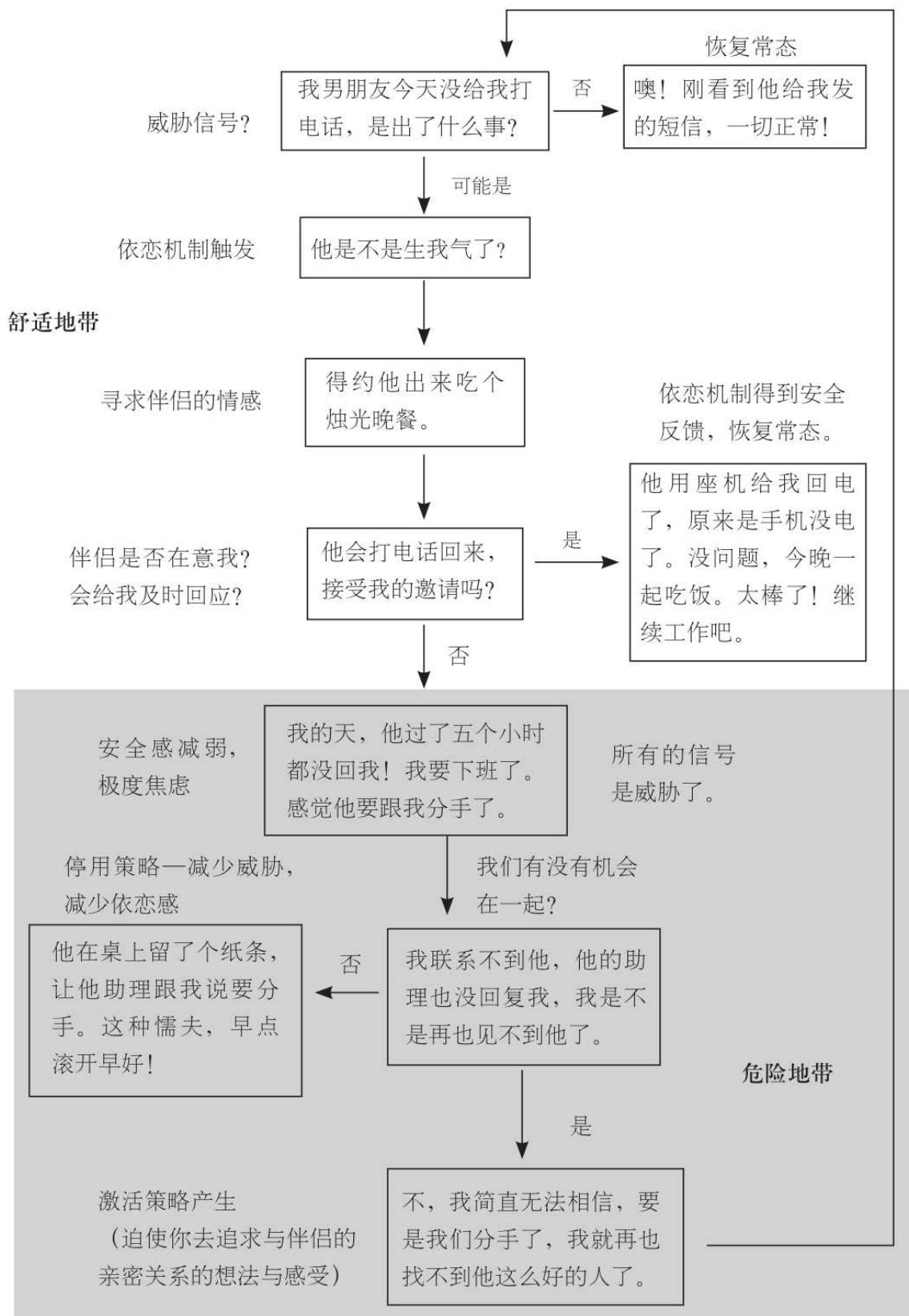
在艾米莉这个案例中，她的依恋机制就非常典型了。在他们相爱期间，艾米莉发现在自己工作时，大卫看了好几小时色情片，还骗她说自己是去试镜了。她还发现他在网上，穿梭于不同聊天室，跟别的女孩调情（当然也包括艾米莉自己化名的那个）。然而她还是很难与他了断，她被各种激活策略轮番轰炸，这些策略与我们上面所提如出一辙：想着他会有所改观；想着每个人都有自己的问题，诸如此类。她花了一年多的时间，才鼓起勇气斩断这段关系。在这段时间以及分手以后的相当一阵子，她在分析中，访谈的内容绝大多数是关于他的。直到几年以后，她嫁给了一个很不错的人，这才重拾那个原来的自我，她带着疑惑回顾了那一整段经历。她也根本不敢相信自己花费了那么多时间来进行临床精神分析，而分析的对象，则是那段关系之中自己“狂热”行为的深层根源，也就是那个男人。若是她快些遇见一位好人——这个人不会持续地激起她的依恋机制——那么她早就可以从对自己“边缘性受虐狂人格特质”的无谓挣扎之中解脱出来了。

依恋机制的工作原理

对于那些迅速产生依恋，并具有极其敏感依恋机制的人来说，即使了解这种机制的运行原理也是于事无补的。诸多像艾米莉一样，呈现出焦虑型依恋风格的人，他们会在没有意识到的情况下，被一种长

期处于激活状态的依恋机制所缠身。在下一页，我们将阐释这种依恋机制的工作原理。

依恋机制：寻找舒适地带



在艾米莉与大卫在一起时，就亲密关系来说，她将自己的生活置于一个“危险地带”。她感觉自己是个丧失防护网的走钢索者，焦虑地苦苦挣扎，试图在经历无限循环的激活状态时，能够保证情感上的平衡，在周而复始的循环之间，仅仅残存着罕见而短暂的安全感，能够算是喘息之机。她的一切想法、感受与行为都被一件事所左右，那就是大卫没空陪她。她对于亲密关系，几乎从未间断地存有威胁感。她总是尽力去消除这种威胁感，通过努力地接近他，来将威胁感最小化——花费诸多宝贵的时间，在网上乔装成其他人，抑或是不断地在接受分析，或者与朋友交谈时提及他。这样一来，她便能无时无刻不将他印在脑海里。所有这些看似古怪的想法和行径——也就是激活策略——都有着共同的目标：就是建立与大卫的亲密关系。若是大卫时刻陪伴着艾米莉，那么这些激活策略便会被扼杀在摇篮里，而并非不断地膨胀直到失控，艾米莉也永远不会脱离亲密关系之中的“舒适地带”。如今艾米莉已经结婚，也不再感觉自己受困于危险地带。她的丈夫忠诚、悉心，最重要的是有空陪她。然而她依旧深谙一点，那就是激活状态下的依恋机制会迸发出强大的强迫性。若是她进入另一段对方并不时刻有空的亲密关系，那么自己多半又会被打回成那个“痴缠的”自己。这种对旧事可能卷土重来的预感，往往令她感到脊背发凉。

在舒适地带中共生

瑞恩（Ryan）与肖娜（Shauna）的恋情，产生于办公室之中。瑞恩在另一家知名公司找到高薪工作，跳槽之前，他们俩已经作为同事交往了好几个月。瑞恩刚调走后，这对恋人并不会在工作日腻在一起。而当瑞恩和新同事头一次去出差时，他实在是非常思念肖娜，准备打电话给她。而电话响了两声以后，就转入了语音信箱。他感觉有点不对，心里不太舒服，又拨了一个电话。而这一次，电话直接转入了语音信箱。他并没有给肖娜留言，对于她看到第一个来电以后按下“忽略”键，而第二个电话直接挂掉了，瑞恩感到非常受伤。他发现自己根本不能专心致志地开会，但是他已经告诫过自己，出差回去之前都不会再给她打电话了。不过所幸的是，一个小时以后肖娜就

发来了道歉短信，解释说没能接电话是因为当时上司就站在自己旁边，实在不方便接听。他看到以后立马消了气，给她回了电话。

瑞恩就属于典型的第六感灵敏的焦虑型依恋风格。他的情绪常常因为女朋友一点点细微的存在感变化而被牵动，比如说，他甚至会数着电话在接入语音信箱之前响了多少声。他还准确地得出了这样的判断：肖娜头一次按了“忽略”按钮，而第二次挂掉了电话，要是换作其他依恋风格的人，很可能注意不到这些细节。而他之所以会如此敏感，是因为从前他跟肖娜在工作日的距离，不过相隔着三间办公室，而这次是他在新公司的第一次外出公干，因此并没有完全适应这种距离的分隔。不过肖娜属于安全型依恋风格，并且可以轻而易举地对瑞恩的举动做出有效回应，并且修复他们之间的嫌隙，让对方即将触发的依恋机制得以平息，这对瑞恩来说是件好事。与艾米莉不同，瑞恩并没有感觉到自己的恋情进入了危险地带，因为他的焦虑得到了及时的安抚。

显然，如果在恋爱中的某一时刻，你感觉不安，其实只是需要伴侣的一个小小安抚，比如说和肖娜一样的短信，就能让你恢复平静。而相反，如果没有得到那份安抚，你对于恋情的不安全感就会成倍增长，这时候，仅仅是一条信息恐怕就很难平息你的依恋机制了。你和伴侣之间的交流默契越早达成，往后你们在处理问题时所花的精力就越少。

事实上，如果肖娜当时没有及时反馈瑞恩，他就会继续无心工作，也就是依恋机制的触发。当肖娜最后回电话过去时，他要么会直接冷漠不回应，要么就会在电话里发火，也就是采取一些防御策略。而不论是哪一种结果，都会对恋情产生致命的伤害。

防御行为——会让你被依恋机制打败

太想与恋人取得联系：

- 不断地打电话、发短信、发邮件；痴痴等着对方的电话；在你伴侣公司楼下闲逛，只为早点见到对方。

退缩：

- 沉默不语，佯装专心地阅读文件，假装不理睬你的伴侣；故意不说话；故意和别人讲电话，不理睬你的伴侣。

计分策略：

- 记下对方时隔多久接起了你的电话，并在今后也隔那么久接他的电话；在产生矛盾以后，等着对方先开口“破冰”，否则就一直采取冷战。在瑞恩发现肖娜挂电话以后，决定再也不发信息给她了，这就是一种计分策略：她要是不接我电话，那我就不发信息给她。

表现出敌意：

- 在对方说话的时候翻白眼、不看着他，或者直接起身出门，而表现敌意非常容易将内在的小分歧转化为严重的争吵。

以分手相要挟：

- 提出一系列威胁，比如：“我觉得我们到头了，我一刻也无法忍受了。”“我看出来了，我俩根本不适合！”“没了你，我能过得更好！”，这一切只是希望对方挽留你。

玩些小把戏：

- 假装很忙碌，无暇顾及对方的样子。比如不接电话，或者编造一些莫须有的事务安排。

让对方吃醋：

- 准备约某位前任吃个午饭；跟朋友一起去单身酒吧玩；跟伴侣说，今天某个人跟你调情了。

防御行为就是那些试图建立与伴侣之间的关系，或是引起他们注意的行为。防御行为有很多表现形式，毕竟很多举动都可以促使他人注意到你，或是对你产生回应。

但是，防御行为和触发机制也很可能让你产生一些不利于恋情的行为。因此，及时地意识到它们的发生，是非常重要的。在第8章，我们会详细地介绍亲密关系的类目，它们可以帮助你辨别出防御行为的产生。同时也能在面对艰难处境时，帮助你采取更多建设性的有效行为。这些防御行为和策略，很可能在你与恋人分手以后，还长期存在着。因此，这也解释了为何我们会因为分手而心痛，虽然对方已然离去，但是我们的身心依然没有平静，依然正在渴望着对方能够归来。即使理智告诉你，别再想着那个人，但依恋机制很可能让你没法完全解脱。依恋机制有着其自己的运作轨迹和步调。这也就意味着，彻底忘记一个人，将其从脑海里面抹去，可能需要很长一段时间。

焦虑型依恋风格的人群尤其敏感，更容易陷入长时间的依恋机制激活状态中。由欧姆瑞·吉拉斯（Omri Gillath）、西尔维亚·邦奇（Silvia Bunge）、卡特·温德肯（Carter Wendelken）以及两位依恋理论先驱菲利普·谢弗、马里奥·米库里茨（Mario Mikulincer）共同合作的一项研究中，就发现了一些有趣的证据，证实了这个结论。通过功能性核磁共振技术对大脑进行扫描，他们让20位女性对于不同的恋爱进行想象，而后要求她们停止这些想象。令人惊讶的是，研究者发现，那些处于焦虑型依恋风格的女性在想到一些消极的场景，诸如冲突、分手或者丧偶时，她们大脑中的情感反射区域的活跃程度，要远比其他依恋风格的被试高。与此同时，焦虑型依恋风格的被试们调控情感的大脑区域，比如前额叶皮层，则远不及其他依恋风格的被试活跃。换句话说，焦虑型依恋风格人群的大脑对于消极情绪的反应会更加强烈，而担任情感控制和调节职能的脑区，其活跃度则比较低。也就是说，当一个人的依恋机制一旦激活，而这个人又恰恰是焦虑型依恋风格，那这种依恋机制就很难平复下去了。

对于焦虑型依恋风格的人来说，了解自己的依恋机制是非常重要的。这对于他们获得完满的恋情非常有利。

通常对于焦虑型依恋风格的人，往往采取两条指引路径，第一条是针对那些暂时单身、无人可以依恋的人，第一时间找到一个安全型的恋人无疑是最佳选择。这的确可以将很多麻烦防患于未然，不过进入完全安全的状态，往往要比你想象的困难。这一章接下来的内容，正是针对焦虑型依恋风格的单身人士，教他们如何找到一位安全型的恋人并且在此过程中少走弯路。而第二条则是送给已经在恋爱中，但是尚在考察自己的伴侣是否值得托付的那些焦虑型依恋风格人群。其更注重你的依恋机制重塑，其中最主要的工作就是对恋爱中自己的态度和观点重新审视，而这种依恋机制的转变，正是用更多安全型恋爱技巧来武装自己的一个过程。在第三和第四部分，我们会着重探讨着这一个群体。

致焦虑型人群：建立良好关系的秘诀

我们在本章开头提到的艾米莉，对于科学的依恋理论显然不甚了解。她并不知道自已属于焦虑型依恋风格。同时她也不了解大卫，那个令她痴狂的男人，恰好属于回避型依恋风格。如果她早先有所了解，就可以解释自己的焦虑只是因为对亲密的渴望，对稳固长久恋情的向往，以及因为一系列不确定性和失落感所致使的过度投入和激活策略，总而言之，就是一连串的痛苦。而她也会明白，回避型依恋风格的人，就是很容易激发她的不安与失态，而安全型依恋风格的人有利于她情绪的平复。艾米莉与很多焦虑型人群一样，即使成人依恋理论很清楚地表明，自己更加适合安全型依恋风格的人，却还是在面对与回避型恋人感情尽头之际，感到十分矛盾。究竟这是为什么呢？更重要的是，如何才能避免不必要的伤害，顺利追求自己的幸福呢？

依恋风格的万有引力定律

许多科学研究都有着一个共同关注的问题，那就是双方的依恋风格，是否决定着彼此的互相吸引规律。两位成人依恋领域的研究者，来自马萨诸塞大学的宝拉·彼得罗莫纳科（Paula Pietromonaco）和来自英国南安普敦大学的凯瑟琳·康纳利（Katherine Carnelley）在研究中发现，回避型依恋的人，会更倾向于被焦虑型依恋的人吸引。而明尼苏达大学的杰弗里·辛普森（Jeffrey Simpson）也发现，焦虑型的女性更倾向与回避型的男性交往。那是不是可以这么说，那些极力捍卫自己独立性的人，更容易找到一个想要冲破他们权威的恋人？或者说，一心寻求依恋的人，又更容易被与他们保持距离的人吸引？如果真是这样的话，那原因又何在呢？

彼得罗莫纳科和康纳利认为，各个依恋风格之间，其实存在一种互补关系。每种依恋风格的人，其实都能够稳固对方对于自己以及恋情的认知。比如，回避型依恋风格的人，在自我认知中非常强烈而固执地寻求独立，而这种强烈的认知却会被那些需要依恋的人给破坏，令回避型依恋风格的人感到浑身不自在。而与此相反，焦虑型依恋风格的人，其自我认知中对于亲密感的执念很深，这种对亲密的期待，往往会被他们的回避型伴侣打破。如此一来，某种程度上这两种风格的恋人会陷入一种循环往复、相爱相杀的状态，他们会感觉到，这似乎是爱情的魔咒。

过山车般的情绪起伏

不过，一个焦虑型依恋风格的人爱上回避型，其实还有另外一个原因。在艾米莉那个例子中，大卫通过各种微妙线索表现出来的不确定性与不在场感，让她觉得非常没有安全感。这是焦虑型依恋风格的人在与回避型人群一开始交往就常常面临的问题。随着恋情的开始，

若即若离的感觉也会应运而生。对方会打电话给你，但是时间却不一定；对方的确喜欢你，却让你感觉到他仍在游戏人生。而你，只能无尽地瞎猜下去。每当感觉到若即若离的不明确信号，焦虑型的人就会立马触发依恋机制，开始无限纠结于恋情。但这个时候，对方往往又会抛出一个浪漫的讯号，令人重新心潮澎湃，并且进行自我安慰，告诉自己对方是多在乎你，自己的心情也会恢复愉悦。然而，这种快乐往往非常短暂。很快，这种好消息又会变得模棱两可，令你难以捉摸，而你会再一次发现自己的心情堕入谷底，仿佛坐着过山车一样。而这时，你已经深陷在怀疑之中难以自持，眼巴巴期待着下一个小小的信号或手势到来，能够再一次将你安抚。一旦你陷入了这种情感，便会做出一些令人匪夷所思的事情了。你渐渐开始把焦虑、过激、心绪难平以及由此爆发的怒火，都等同于爱情的乐趣。而你的这一系列行为，本质上来说是将激活的依恋机制等同于恋爱中的激情。

而这种情况往往会一发不可收拾，你会不自觉地爱上那些令你痛苦的人。而你的依恋机制越演越烈，就意味着你与心目中完美的爱情渐行渐远。正如我们之前所见，鲍尔比和安斯沃思最为重要的发现就是，一个人想要健康地发展和成长，就需要一个“安全基地”，来给予自己力量和抚慰。而这一切的前提，就是拥有安全而稳定的依恋机制。

焦虑型依恋风格的人，不适合选择回避型作为伴侣，原因如下：

你（焦虑型依恋）	对方（回避型依恋）
渴望亲密。	无论从生理还是心理上，都希望双方保持一定的距离。
对于任何不好的迹象，你都会非常敏感，这种敏感源于依恋机制。	若即若离，有时甚至表现得想要逃离。
坦诚告诉对方自己的诉求和困扰是件很难的事，比起有效地沟通，更容易采取一些防御行为。	不善于解读你的各种暗示，也并不觉得自己有这样的义务。
希望得到安抚与爱。	常常让你失望以制造一定距离，其实是为了平复自己的依恋机制。

你（焦虑型依恋）	对方（回避型依恋）
特别想清楚地了解双方关系的进展。	喜欢让事情不那么明朗，即使恋情已经很稳定，却还是会留下一些微妙的疑点。

在恋爱中，为何总是会遇到回避型的人？

看看下面对三种依恋类型人群的客观描述，或许就可以帮助你解释，为什么自己遇到回避型依恋风格人群的概率如此之大。

- 回避型依恋风格的人，会更容易主动结束自己的亲密关系。一项研究表明，在那些再婚的人群中，回避型依恋风格的人再婚后离婚率相对更高。因为他

们容易抑制自己情感，因此很快就容易和现任伴侣闹僵，同时也能快速开始另一段关系。

结论：回避型人群很容易长期流于广大交友队伍中，寻觅新的伴侣，因此，遇到他们的可能性就更高。

- 在遇到一个对的人之前，安全型依恋风格的人一般不会时常游走于不同恋人之间。一旦认准了一个人，他们会开始长久而经得起考验的恋情。

结论：安全型依恋风格的人，结束恋情并且重回单身队伍的时间间隔总体来说比较长，因此不太容易遇到他们。

- 有研究表明，两个回避型依恋的人由于缺乏亲近的动机，是很难彼此相爱的。与此同时，一项对恋人的研究甚至发现，他们的被试伴侣中，竟然没有一对是两人同为回避型的。

结论：回避型依恋人群很少爱上同类，比较倾向于和其他依恋风格的人交往。

因此现在我们就对这个看似棘手的问题进行条分缕析了。

你遇到一个新的潜在恋人时，他们属于回避型依恋风格的概率是很高的：大约25%，这个比率远远要高于这个依恋类型占总人口的比重。原因有三：一是因为他们重回单身的概率很高；二是由于他们与同类交往的概率很低；更重要的是，安全型依恋风格的人单身率本就偏低。综合以上看来，焦虑型依恋风格的人群遇上回避型人群的概率很高，就得到了合理的解释。

和安全型的人交往，又有什么不同呢？

接着我们就来说说，假使你成了上述大概率事件之外的一员，遇到了一个安全型伴侣，又会有什么不同呢？你是不是有种挖到金矿的感觉，又或者让幸福转瞬即逝了？

几年前，蕾切尔就准备把她的邻居蔻依（Chloe）和朋友特雷弗（Trevor）撮合到一起，特雷弗可是个典型的安全型伴侣。特雷弗在医学院念书时，刚从一段十多年的感情中结束，希望寻找一段新的恋情。他和前女友从18岁相恋到28岁分手，即使女友百般挑剔，他也未曾想过分手；但最终女友还是离他而去了。特雷弗为此难过了很久，但还是决定迎接新的生活。特雷弗是个长相帅气、幽默风趣的小伙子，同时也是个运动健将。不仅如此，他意志坚定，性格稳重，家境优渥，涵养良好，所有的这些特质，都描绘了一位完美伴侣，不是吗？

别想的那么简单。蔻依一见到特雷弗，很快就表示丧失了兴趣。她承认特雷弗长相帅气，甚至有点儿性感，但是却“并不来电”。这让蕾切尔非常疑惑，她实在想不通蔻依为什么没看上特雷弗。

再往深入地理解，我们就会明白：作为一个焦虑型的人，你在遇到安全型伴侣之后，产生的感受是与回避型截然相反的。安全型依恋风格的人，传达出来的信息都是很坦诚、直率并且始终如一的。安全型的人不排斥亲密，也相信自己值得被爱。他们并不需要时时旁敲侧击或不择手段。同时，他们的困惑也会明确表达，不需要通过发脾气和猜疑来表现。因此，就你自己来说，依恋机制会相对比较平和。可是，由于你已经习惯了在爱情中触发依恋机制，而安全型伴侣不会让你有拉响警报的机会，因此你便很难对他们心动。你已经将平静的依恋机制，等同于无趣和冷漠，而正是基于这个谬论，你往往会让完美的伴侣就此流走。

蔻依在面对特雷弗时产生如此不好的体验，正是由于她将依恋机制的触发，看作为爱情的必需品。最终与她成婚的托尼，一开始看起来非常自信而有魅力，却常常不失时机地令她心绪难平。

不过所幸，特雷弗和蔻依最后的归宿都还不赖。特雷弗也没有孑然一身太久，很快就找到了不错的伴侣，至今依然生活甜蜜。他们一起周游世界，婚姻美满并有了小孩。特雷弗的确是个很好的父亲和丈夫人选。相比之下，蔻依的经历要辗转一些。不过在与托尼痛苦地相爱相杀几年以后，她终于算是开窍了，认识到了与一位安全型伴侣，开始稳定的恋爱是件多么美好的事情。她与托尼离婚以后遇到了布鲁斯，这个男人和特雷弗一样，对她关怀备至。

其实每个人都能够获得这样的美好结局，而且这样的幸福并非可遇不可求。诀窍在于，不要太过自负或是妄自菲薄，更不要陷入将恋爱的激情混淆于触发的依恋机制。总之，切忌让情感的无效性一直困扰着你。

若你是焦虑型，与安全型恋人交往是最佳选择，原因如下：

你（焦虑型依恋）	对方（安全型依恋）
渴望亲密。	同样享受亲密，不会想把你推开。
对于任何不好的迹象，你都会非常敏感，这种敏感源于依恋机制。	始终如一，值得信赖。不会向你发出模棱两可的信号，令你难过。在你焦虑的时候，懂得安抚你。

你（焦虑型依恋）	对方（安全型依恋）
坦诚告诉对方自己的诉求和困扰是件很难的事，比起有效地沟通，更容易采取一些防御行为。	把你的开心放在第一位，尽力解读你的语言暗示和内心想法。
希望得到安抚与爱。	即使刚刚在一起，也乐于和你分享自己的感受，并且长期如此。
特别想清楚地了解双方关系的进展。	渴望稳定的恋情，和你一样看重承诺。

在恋爱中随波逐流的后果

通常来说，人们很容易在恋爱中，参考一些亲密关系畅销书里的建议。他们会给你一些指南，教你如何“拴住”伴侣。比如说，别显得自己太殷勤，就算很闲也要告诉对方你很忙；千万别打电话给他，等着他打给你；别显得太在意对方；保持一点儿神秘感，诸如此类。似乎在它们看来，只要你照着做了，就能够保证自己的尊严和独立，同时获得对方的尊重。但是事实上，你做的这一切，都和你自己本能的感受和需求背道而驰了。你将自己的初心弃置一旁，因此让自己看起来坚强独立。诚然，这些书中给出的建议也有道理，这些行为的确让你显得更有吸引力。而有的东西，却因为这些作者缺乏依恋科学的相关知识而只字未提，那就是这些行为对你来说，只能吸引某一种特定类型的伴侣——没错，就是回避型！因为从本质上来讲，这些书中宣扬的就是在恋爱关系中，你得忽视自己的感受，让对方来支配双方的节奏和距离。而回避型的人恰好就是那种在感情中不愿付出，耽于享受的类型。这样一来，当你不再考虑自己的亲密与依恋需要，一味地谨小慎微地对待恋情，他们便理所当然地乐在其中了。而在恋情中丧失自我，你便是在放纵回避型的对方，他们会更加放肆地在关系之中为所欲为，来去自如。

而另一个问题在于，即使你在恋爱中，仅仅将这些小把戏当作临时策略而非长久行为，也同样是不可取的。首先，你的回避型伴侣会很快地把你的把戏揭穿，在察觉那些有意图挑战他们权威的人方面，他们是非常在行的。其次，等你觉得是时候展现真实的自我时，其实已经为时已晚。那时候你已经深陷于感情不可自拔，还要耗费大量的时间和精力来卸下伪装。而一旦你这样做，就会发现回避型恋人突然冷淡下来，开始离你而去。反正不管怎样，你最后都会一败涂地，毕竟你爱上了一个不该爱的人。

焦虑型依恋风格的恋爱实训

1. 正视并接受你的真实恋爱需求。

我们显然不会要求你竭尽全力去满足恋人的一切需求，也不会让你刻意控制打电话过去的时间。本书会从一个截然不同的角度，为你提供建议。首先你得明白，你与生俱来的焦虑型依恋风格，在恋爱中有着明确的需求。如果这些需求得不到满足，你是不会感到真正快乐的。为了找到这样一个满足你所有需求的伴侣，你的第一要务就是充分了解恋爱中的需求，包括亲密感、存在感以及安全感。与此同时，你也要相信这些需求都是非常合理的。它们并没有好坏之分，仅仅是你的需要而已。别让他人左右你的感情，误认为自己的渴望和依恋都是有罪的。在单身的时候，别为这种所谓的“不完整”而自卑，同样地，也不要因为对伴侣的依恋和渴望而羞愧。

在此之后，你就要学会充分利用对自己需求的了解。你可以对伴侣满足你需求的能力，进行一个评估。而不是像那些书中的建议一样，一味地改变自己，以求取悦对方。你要考虑的是：对方能够满足我的需求，让我感到幸福吗？

2. 事先辨别出回避型的人，尽量规避与他们恋爱。

第二步，就是尽快辨别出回避型依恋风格的人，并且将他们排除在交往对象之外。在前文解读依恋风格的问卷中，可以找到辨别的方法。这里还有一种方法，帮助你辨别出对方的回避型依恋风格。在侦探小说《夏洛克·福尔摩斯》（Sherlock Holmes）的其中一部里，亚瑟·柯南·道尔（Arthur Conan Doyle）提到了一种“冒烟的枪”。这个词在后来被用于表示嫌疑人的犯罪事实，也可以用来表示一个事件的不争证据。而我们接下来就看看，哪些典型的信号和信息，能够成为回避型人群们“冒烟的枪”：

这些证据表明：你遇到了回避型依恋风格的人：

- 传达不清晰的信息 ——包括对你的感觉，以及对你们未来的承诺。
- 一直对理想恋情抱有幻想 ——某些微妙的线索却表明这美好的一切并非与你共度。
- 非常渴望遇见一个“完美恋人” ——却总是对身边的人吹毛求疵，让这个完美的标准看上去难以企及。
- 忽视你的快乐 ——即使你说出来了，他还是一味忽视。
- 抱怨你太敏感、太粘人、太矫情 ——贬损你的真情实感，让你对自己有所怀疑。
- 嫌你提的要求太麻烦，从而置之不理 ——不予回应或者转移话题。
- 对你像法官一样铁面无私 ——从来都是就事论事，不会考虑到你的感受。
- 不会在意你传达的信息 ——就算你很努力地寻求沟通，表达自己的需求，对方也会装傻不为所动。

值得注意的是，作为判断一个人依恋风格最直观证据的，并不光是一个特定的行为，而是整个人的情感立场。如果恋人整体的表现，都透露着对你需求的不重视，对这段关系的模棱两可，这才是恋情的真正威胁。对方很可能会嘴上说一套，行动却是另一副嘴脸。

而在下一个部分，就会看到，揭露这把“冒烟的枪”最有用的工具，正是有效的沟通。

3. 约会新技能：做真实的自己，进行有效的沟通。

而接下来的一步，就是试着开始表达你的需求。很多焦虑型的人都容易陷入那些畅销书作者，或者说整个社会观念为他们挖下的陷阱。焦虑型的人会感觉自己的需求太过分，从而试着让自己接受伴侣对于保持距离、划清边界的要求，特别是当伴侣属于回避型人格的时候。或许在世俗眼光中，展现出酷酷的、独立的一面更加容易被接受。因此，他们往往会收起自己的诉求，隐藏自己的不满。但事实

上，这样做会让焦虑型的人损失惨重，因为表现出自己的需要，是一件一石二鸟的事情。首先，表达需要正是在做真实的自己，而真实的自己才能够感受到真正的幸福与满足感，一个洋溢着幸福与满足的人，才能在伴侣面前展现出最大的魅力。第二点也同样重要，做一个真实的自己，即使发现对方并没有能力满足自己对恋爱关系的诉求，也可以尽早发现，做出决断。毕竟不是每一对伴侣都能够完全合拍，这是再正常不过的事。如果不能合拍，那就放彼此一马，或许双方都能找到让自己从容应对的幸福伴侣。

那么“做自己”或者“表达出自己的需要”到底意味着什么呢？阿米尔的来访者珍妮特就能很好地对此做出诠释。

在28岁时，相处了一年多的恋人布莱恩（Blaine）向她提出分手。他实在没有准备好认真对待这段关系，并且需要一些独立的空间。她几乎被这件事情击垮，对布莱恩日思夜想了好几个月。因为心思被他占据，珍妮特很难腾出精力去开始新的恋情。六个月以后，好像为了给她的苦苦等待一个回应似的，布莱恩突然打电话给她，表示想要复合。珍妮特自然喜不自胜，在复合几周之后，阿米尔向珍妮特询问情况。

珍妮特表示，他们之间的进展微乎其微，仍然和过去一样由布莱恩掌握节奏。珍妮特知道他畏惧承诺，便不愿意提出此类要求，以免把他再次吓跑。阿米尔明确地告诉珍妮特，不要重蹈覆辙，她这次应该将自己的诉求明确告诉布莱恩。毕竟复合是他提出的，他就应该向珍妮特证明自己的改变，证明自己是值得被爱的。阿米尔建议珍妮特把自己的想法直截了当说出来，比如：“我非常爱你，我希望你告诉我你会永远陪着我。我希望能够随时随地跟你说话，即使是在你不那么方便回应我的时候。我不想因为害怕失去你，就将自己的诉求完全埋没起来。”

但是珍妮特并没有这样做，她坚信自己只要足够隐忍，给对方足够的空间和时间，布莱恩自然会懂得她的闪光之处。只要她假装有点冷酷而坚强，布莱恩就会更加着迷于她。而结果似乎显而易见，珍妮

特与布莱恩的恋情，在缓慢地恶化中最后走向了灭亡。布莱恩的来电越来越少，在后来，他更是为所欲为，完全不考虑珍妮特的感受，最后连一个分手电话都没有，就此不告而别。若是珍妮特早先就开门见山地表达自己的感受，并且与布莱恩进行有效沟通，或许她起码能够看清自己早已尽力，而布莱恩没有能力满足她的所求，从而尽早脱离苦海。还有一种可能，布莱恩复合的时候就认真思考这段关系，珍惜复合的机会，好好呵护与满足珍妮特的诉求。他便会很清楚自己应该在恋情中做什么，而非再次毫无预兆地走掉。

在第11章，你会学到更多表达真实自我，进行有效沟通的方法。

4. 让自己丰富起来

正如我们前面所说，回避型依恋风格的人，在待交往状态的数量很多，甚至与总量不成比例。在单身人士中准确挑选恋人，还有一个很有效的方法，那就是形成自己的“丰富哲学”。你要知道，世上有多少独特而优秀的人，都可能成为你的最佳伴侣。试着多接触一些人，而不是早早就吊死在一棵树上，一定要在诸多“冒着烟的枪”中，多多尝试，才能更准确地找到自己的合适对象。

而要做到这一点，首先就要求你改变自己的焦虑型思维。焦虑型思维总是让你觉得合适的恋爱对象可遇而不可求，但事实上并非如此。能够让你幸福，同时又迷人而睿智的人很多，与此同时，也有许多人是不适合你的。而只有多接触一些人，你才能从中甄别谁是你真正的灵魂伴侣。用最通俗的概率法则来说，你遇到的人越多，你就更大概率能够找到跟你合拍的人。

但是事实又不光是概率论可以简单解释的。如果你属于焦虑型依恋，你会迅速对人产生依恋，甚至这种依恋很可能仅仅基于生理上的冲动。一个浪漫的夜晚，甚至说仅仅一个激吻，都能让对方在你的心中，留下难以磨灭的印象。你应该很清楚，一旦自己的依恋机制被激

活，你就会对来自他人的亲密感陷入疯狂的渴望。你会竭尽全力地获取这种亲密感，即使你根本不了解对方，也并不确定是否对其有好感。如果你的视野范围内只有这一个人，那从一开始，你就丧失了对合适恋爱对象的判断能力。

通过适当的放弃，你能够更加客观地评价潜在恋爱对象。实际上，这是一个给依恋机制脱敏的过程，减轻了机制激活所带给你的负担。由于你的依恋机制要忙于甄别不同的人，就不那么容易被某一个人给激活了，你也不会沉湎于某一个特定的对象了。当一个人让你感觉到缺乏安全感或者其他不适，你就可以迅速地规避与之交往，毕竟你没有将所有的希望都压在这个人身上。当你有好几个人排着队呵护时，就不会再对那些对你不太感兴趣的人身上浪费时间了。

在互联网和社交软件盛行的时代，多了解一些人，也可以让你更清楚地知道自己要什么。你也不用担心表达自己的诉求，会让珍视的机会溜走。你不需要再如履薄冰，不敢表露自己的所想。只有这样，你才能够在感情覆水难收之前，甄别出那个契合你需要的人。

31岁的妮基（Nicky），就是得益于这种方法的一个典型案例。妮基是个十分性感、善于交际而且非常聪颖女性，但是每段恋爱史都只有几天到几周而已。她是非常典型的焦虑型依恋风格，非常渴望亲密感，但是由于恋爱屡战屡败，她自己都感到一种注定孤独一生的自证预言。

在恋爱中，妮基表现得非常敏感，容易受伤，也很容易产生一些防御行为和策略，比如故意不回电话，或者持续保持沉默。而这一系列的防御行为，恰恰使她的恋情走向了穷途末路。而到了事后，她又会因为自己的所作所为在脑海中回放，而感到备受折磨，也就是常常使用激活策略。对于她来说，放弃一段感情，走出一段恋爱的阴霾非常困难。通过不回电话、冷淡无言等策略，妮基的确吸引到了很多回避型男士，这种缺乏沟通的状态对他们非常受用。但是妮基本人却并不开心。

后来在我们的建议下，她动员身边的很多朋友帮忙物色伴侣，自己也注册了一些在线交友网站。她开始接触到各式各样的人，这样一来，她遇到合适的安全型伴侣的概率也就大大提高了。忙于和不同人

交际的妮基，也不再精力针对某一个对象感到焦虑了，这种状态也改变了她对于恋情的态度。从前，她总是将心仪的对象或者恋人当作追求幸福的唯一机遇，而现在她会明白，机遇并不只有一个。而这并不代表她不会经历失望了，还是有一些人在第一次约会就因为种种原因，而以失败告终。但是，她从前那种焦虑型的思维模式倒是真的改变了，她在恋情中的行为方式，也有了切实的改观：

- 她开始发现，自己其实可以吸引很多的人，即使最后发现彼此并不合适。因此，她不再将进展不太顺利的约会，归咎于自身的内部成因。她的自信心很明显地就建立起来了。
- 一旦她心仪的对象表现出逃避或者其他回避型行为，她开始学会很轻易地转移注意，而非像之前一样怅然若失很长一段时间。她学会如此自我劝解：“这个人或许只是不太适合我，马上就会遇到真正对我好的人。”
- 当遇到自己非常心仪的对象，她也不会像以前那么沉迷于对方，更不会一门心思设计一些防御行为了。那些令她葬送了自己爱情的过度敏感性和防御性，已经大大降低甚至消退。

在她的约会实验开始一年后，妮基遇到了乔治（George）。他不仅充满着温暖和爱意，而且非常尊重妮基。在面对乔治时，妮基终于可以完全敞开心扉，在他面前呈现出小鸟依人的一面。这些天来，她总是戏称自己的命运发生了神奇的颠覆，不过她其实知道，是自己的积极行为，很大程度促使了美好宿命的发生。在她的朋友圈子中，她与乔治成了最幸福安稳的一对恋人，甚至比那些从学生时代开始爱情长跑的人们还要甜蜜。

5. 给安全型恋人一个机会

但是，当你遇见合适的人，却没有意识到这个机遇的话，丰富哲学也将回天乏力。记住，当你遇见一个安全型的人，并且鉴别出了他的依恋风格，千万不要对于他是否跟你合拍妄下定论。时刻提醒自己，一开始你可能会感觉有些乏味，毕竟在依恋机制还未激活之前，

恋情好像的确会少一些戏剧性。给彼此一些时间。如果你是焦虑型，你就很可能本能地将感情中的安稳当作是一种乏味。毕竟长年累月的习惯也不能说改就改。但是一旦坚持下去，或许你会尝到稳定的依恋机制带来的益处，同时也学会欣赏这种恋情中的安稳。

当心！你对依恋类型可能有些误解

如果在性别层面来看依恋风格，我们就很容易落入一种普遍的误区，比如说，将回避型依恋风格归入到男性气质中。然而研究结果却表明，许多男性都与回避型依恋类型大相径庭。反而，他们大多交流自如、非常有爱、情感丰富，也不会在冲突中一味逃避问题，不仅如此，还对恋人忠贞不渝，这分明是典型的安全型依恋风格。还有另一种误区，那就是我们常常将焦虑性依恋风格与女性联系起来，殊不知，大多数的女性都属于安全型依恋风格，反而焦虑性依恋风格大量地存在于男性群体中。我们还需要注意，同时还有许多女性，是符合回避型依恋风格相关描述的。在探讨依恋风格的性别特征时，我们必须明确最重要的一点，那就是无论何种性别，安全型依恋风格的人数都是最多的。

讲在最后

在本节的最后，需要跟焦虑型依恋风格的读者再强调一点。对于焦虑性依恋风格的男女，任何一种依恋理论，都不能在纸上谈兵中产生效用。纵使你在不幸的恋情中，因为激活的依恋系统而深受其害，你也得坚持去理解依恋系统的运行机制，去探寻哪一种亲密关系能够为你带来幸福，去规避那些令你焦虑不安的情形，只有这样，你才能真正从依恋理论中获益。我们见过那些渴望逃离孤独、长期渴望陪伴的人在运用本节提到的原则。同样也见过不少处于爱情长跑阶段，但是关系已经穷途末路的人，在充分理解和利用依恋理论的相关法则以后，他们的关系进入了一个充满安全感的崭新局面。

6 恋情尽在你掌握：回避型依恋风格

孤单的旅人

我们总是觉得那些独自环游世界的人非常酷炫，他们将一切负担和责任抛到一边，四海为家也毫无顾忌。从传奇影视形象阿甘，到现实生活中的典范、著名生态学家戴安·福西（Diane Fossey），这类孤单的旅行者，往往都自带着非常强烈的信念以及理想化的动机。

在乔恩·克拉考尔（Jon Krakauer）的畅销小说《荒野生存》（Into The Wild）中，主人公克里斯·麦坎德斯（Chris McCandless）在二十岁出头时，放弃了全优生和运动健将的身份，放弃了安稳有序的生活，而投身进阿拉斯加的荒野中去。克里斯独自一人，轻装上阵开始了阿拉斯加之旅，他的目标就是在没有任何他人帮助的情况下，在那片土地上生存下来。在旅途中，克里斯遇到了一些想与他发生点儿联结的人，比如一位想要收养他的老人、一位爱上他的年轻女孩，以及一对邀请他同住的夫妇。但是克里斯始终选择了踽踽独行。

在到达目的地之前，克里斯与旅行中最后一个产生交集的人相遇了，这个名叫加力安（Gallien）的男人载了他一程，小说原文是这样说的：

在一路向南，开往山野的途中，加力安多次试着劝阻艾利克斯（克里斯的假名字）的计划，说那毫无意义。他甚至愿意载着艾利克斯到阿拉斯加的城市安克雷奇（Anchorage），让他好歹能买些体面的用品。但是艾利克斯却婉言谢绝：“我有这些就够了。”当加力安问起，艾利克斯的父母和亲友是不是知道他的这次出行，好歹遭遇不测的时候可以有人知道他的处境，艾利克斯的否定回答非常明确而冷静。事实上，他已经近三年没有和家里人沟通

过了，他回答加力安：“我好得很，绝对不会令自己陷入无法掌控的局面。”

在与加力安分别以后，克里斯穿越了一条冰河，真正地深深投入一片与世隔绝的原始丛林中。在那几个月的时间里，克里斯以捕猎为生。而到了次年的春天，克里斯想要回到家里的时候，他却发现之前趟过的那条河里，冰雪已经融化，河水已经涨起来，湍急的洪流阻挡了他回归文明社会的路。别无选择的克里斯回到了他在原始丛林中的驻地，并在那里终其一生。在生命的最后一天，他在游记中写道：“只有能和他人分享的，才是真正的幸福。”

似乎有这样一条不成文的公理，我们都觉得回避型依恋风格的人在生活与亲密关系中，扮演着一位孤独的旅人。比如像克里斯，他们都曾向往着独立自主的生活，而不太认同依恋感。但是作为一位回避型的人，或许克里斯临死前的感悟也会对你追求幸福有所帮助：一切的阅历，是因为与他人的分享，才被赋予了意义。

在这一节中我们着重探讨这些孤独旅行者的生活方式，回避型的人即使与深爱的人在一起时，也会努力与对方保持距离。在此，我们会帮助回避型的人探寻亲密关系中被动行为的原因，以及如何改观自己的行为，以便在今后的恋爱关系中，得到真正的愉悦与幸福。若是你并不属于回避型依恋风格，这个章节也能在你遇到回避型的人，或是今后万一遇到这样的人时，帮助你理解他们的行为。

生存优势并不等于爱情自如

毋庸置疑，每种依恋风格的存在，都是在特定环境之下，人们为了增加自己的生存概率而产生的。而其中安全依恋风格似乎最为奏效。纵观史前时代我们的祖先，他们主要通过紧密相连的集群来工作和生活，这似乎是保证族群未来和后代安全的最优方式。但是，为了保证族群在任何条件下都能获得蓬勃的生存优势，我们的祖先或许还需要一些别的策略来辅助。比如说那些生存条件非常恶劣的时代，大量的人类在都遭受着饥荒或自然灾害，这时候，通过某种独特的能力，获取比同类更多的生存可能，就显得至关重要。而这时候个体就会相互割裂，更加独立自主，由此在极端自然环境下，将会有更强的能力来抢占有有限的资源。

正是与他人这种割裂的本能，慢慢发展成为了人类群体中的回避型依恋风格人群。

但是，在人类种群之中的生存优势，迁移到回避型人群的感情领域，可就算不上什么优势了。如果克里斯·麦坎德斯一开始愿意与他人协作，或许就不会丢了性命。也有研究表明，事实上回避型依恋风格的人群，在亲密关系中的幸福感和满意度的确相对较低。

不过所幸，回避型的人也可以改变自己的行为方式，实在不必屈服于自己的原始冲动和进化本能。可以学习一下如何克服自己下意识的行为，试着变得主动一些，或许能够获得更加有益的亲密关系。

拒人于千里之外

我们应该注意到，回避型依恋风格常常会自己彰显出来。依恋风格在很大程度上决定了人们在亲密关系中有何期待，决定了人们如何解读恋爱，也决定了人们在伴侣面前会如何表现。而属于回避型依恋风格的人，无论是单身、恋爱还是已经订婚或结婚，都或多或少有一点儿拒人于千里之外。

一位名叫苏珊（Susan）的回避型依恋风格者，就说自己是个自由的灵魂。她与男人的恋情有时也能维持一年多，但最后还是会以厌倦收场。移步下一位恋人，也仍然像《心碎的痕迹》（Trail of Broken Hearts）中所唱的那样，将对方决然抛弃。她将需要感视为一种缺陷，她非常鄙视那些依恋伴侣的人，恋爱中的依恋被她戏谑地称为“服刑期”。

难道像苏珊一样的回避型依恋人群，真的一点都不需要与恋人产生有效的交流吗？若是如此，岂不是推翻了依恋理论的基本前提——不论何种依恋风格的人，都会对恋人或配偶产生身心的亲密需求？

想要回答这一系列问题，并不是件非常容易的事。回避型人群并没有照本宣科地故意抑制自己的情感。依恋研究最终产生的作用在于，证明了那些真正有效的研究方法，是可以达到人们意识之外的更深层动机的。如此一来，就能够攻破回避型人群的思维模式，去探寻

他们无法直截了当进行交流的原因。而接下来我们就能看到一系列的实验设置，专门用于解答这个问题。

研究者们通过六个独立的实验，来探究回避型依恋风格的人是如何表达依恋需求的。为了达到这个目的，他们采用反应时测量，也就是对于被试对显示器上快速闪过的文字进行报告，这一过程所需的时间进行测量。这一系列测试都有一个非常成熟的大前提，那就是人们说出一个单词的速度，代表着这个单词的含义进入意识的速度。研究者们发现，回避型人群对于恋人的“需要”“纠缠”这一类词语的辨认速度很快，这些词语都表示了其恋人性格中的弱势特质。而反之，对于那些与他们自己的焦虑感相关的词，比如说“分离”“争吵”和“丧失”等等，他们的反应就会慢一些。也就是说，回避型人群会很敏锐地发现伴侣的消极一面，将伴侣看作是依恋自己、缺乏独立感的，而这种观点占据了他们对爱情的理解，从而忽略了自己对于恋情的需要和担心。他们看起来对于他人的依恋不屑一顾，仿佛自己是不需要这种依恋的。然而，事实真的如此吗？

在这项研究的第二部分，研究者通过给回避型被试分派一些其他的任务，以此来扰乱他们的注意力。这些任务诸如解谜语，或者回应别的不相干线索。这些任务与先前提到的辨认词汇是同时进行的。而在此情境下，回避型人群在回应那些有关于自身焦虑感的词，比如“分离”“丧失”和“死亡”等，所用的时间与其他依恋风格的人一样。在干扰任务之下，他们的情感抑制被减弱，而与依恋相关的情感和顾虑则表现了出来。

这一系列实验表明，即使是回避型依恋风格的人，也是存在着依恋机制的，这些机制还是会让人变得羸弱，害怕面对分离的威胁。不过，只有在精力有所分散或是毫无防备的情况下，这类情感才会显现出来。

这些研究还告诉我们，像苏珊一样的回避型人群并不是真正意义上的自由灵魂，这只是一种令他们看上去无拘无束的心理防线。对苏珊来说，这种防线就表现为非常强烈地轻视那些依恋对方的人。另一项研究表明，在面对一些高压力的生活事件，比如离婚、孩子先天残疾或战争创伤时，回避型人群的防线就会快速击溃，这时他们的所作所为，将会和焦虑型人群别无二致。

貌合神离：一场两败俱伤的妥协

那么，回避型依恋风格的人到底是如何抑制自己的情感，并且在恋爱中疏离对方的呢？接下来，我们就来看看他们与亲密之人保持距离的方法，这些方法可谓是各式各样，从一些日常的去激活策略，到总体的认知和信念层面，无所不用其极。

- 麦克（Mike），27岁，他总觉得在一起五年的伴侣好像配不上他。虽然他们深爱着彼此，他总是对现在的恋爱关系有些隐隐的不满。他心中总是有种挥之不去的失落，总觉得自己能够遇到更优秀的人。
- 卡亚（Kaia），31岁，跟男友同居两年的她，却依然怀念着单身时期无忧无虑的日子。她表面上似乎忘却了那种自由的生活，但事实上，恋爱中的她感到又孤独又压抑。
- 斯塔夫罗斯（Stavros），40岁，他是个风度翩翩的精明企业家，非常渴望婚姻与孩子。他对于未来的妻子有着很明确的要求，她必须得非常年轻，不能超过28岁，必须得很漂亮，和他一样事业心强。还有一条也很重要，她必须得愿意和他一同回到希腊老家。不过，苦苦寻觅十多年，他依然没有找到满意的人选。
- 汤姆，49岁，与妻子结婚几十年了，妻子曾经是她深爱的女神。但是现在，他感觉被婚姻枷锁压得喘不过气，只想抓住一切机会逃离妻子，不管是独自旅行，还是与男性朋友应酬都好。

上面提到的人们，都属于回避型依恋风格。他们即使处于恋爱状态，也会感到深深的孤独感。安全型依恋风格的人群很容易接纳自己恋人的好与坏，很容易对伴侣表现依恋，也相信自己的恋人是独一无

二的。而对于回避型人群来说，这看似容易的一切反而是个巨大的生活挑战。回避型依恋风格的人，虽然处于恋爱关系中，却依然会和恋人保持距离，甚至随时准备逃走。他们很难产生那种全身心投入恋爱的感觉，也并不会感觉找到伴侣就是找到了温暖的家。

去激活策略

虽然说麦克、卡拉、斯塔夫罗斯和汤姆在逃避伴侣上所采用的方法各有不同，但他们都无一例外地使用了去激活策略。所谓去激活策略，就是指一系列遏制亲密感发生的行为或思维。这一类策略会大大压抑我们的依恋机制，压抑这种处于我们大脑内部的生物性机制，而因为如此，我们减弱了对于爱恋之人的亲密需求。还记得前面提到的那些实验结果吗？回避型人群并不是没有亲密需求的，只是因为他们下意识地在这种需求遏制下去。而去激活策略，正是日复一日地将这些亲密需求压制下去的绝佳法宝。

仔细看看下面的去激活策略清单，你就会发现，越是频繁地使用这类策略，就越容易在恋爱中感到孤单和痛苦。

常用的去激活策略

- 即使在一起好几年了，还是常常感觉到没有准备好和伴侣定下来。
- 总是会伴侣的小缺陷扩大，比如对方的说话方式、穿衣品味、吃相等，甚至会感觉这些小缺陷影响了你对于恋爱的情致。
- 在分手后总也忘不掉前任（稍后会详述这种“幽灵般”的前任情况）。
- 会与他人调情，而这正是导致亲密关系失去安全感的一个很有杀伤力的方法。
- 不愿说“我爱你”，而这往往表示你对他还有感觉。

- 在恋情发展很顺利时，突然把他推开，比如在一次很浪漫的约会之后，几天都不再给对方一个电话。
- 会产生一些没有未来的爱恋，比如恋上已婚人士。
- 对伴侣保留自己的小秘密，通过保持神秘来捍卫自己的独立性。
- 抗拒身体接触，比如不愿和伴侣同床、抗拒性生活，与伴侣同行的时候也会保持几步之遥。

回避型依恋风格的人群，总会下意识地在日常生活中，采用这些去激活策略，以此来防止伴侣（或潜在伴侣）挑战自己的权威。但是假以时日，这些小伎俩反而会让你在恋爱时倍感痛苦。

固化的思维令人陷入被动

回避型依恋风格的人对于伴侣的行为认知，跟其他依恋风格的人有些不同，而他们自己并不会意识到自己的思维固化。

|| 混淆“自我依靠”与真正独立

乔伊（Joe），29岁。“在我的成长过程中，我的父亲总是让我不要依靠任何人，他多次地重申这个观点，使之成了我脑海中的一个符咒。这个符咒就是：只有自己才靠得住！在接受心理治疗之前，我从来没有怀疑过这个符咒的真实性。我对自己的分析师说：‘我才不需要亲密关系！明明就只能靠自己，那为什么还要花时间和别人在一起？’而我的治疗师让我头一次知道，那个符咒简直是一派胡言。‘你当然有能力，并且也应该依恋亲密的人，而且事实上，你一直在这样做。我们每个人也都在这样做。’在那样一个个令我茅塞顿开的时刻，我渐渐开始相信他是对的，在从前，竟然有如此强大的信念，正在将我与这个世界隔绝开来。”

乔伊对于自我依靠的强烈信念，以及他由此展开的一系列独来独往的人生经历，其实并不是个例。很多研究显示，这种对于自我依靠的强烈信念，与对亲密感的抗拒，有着非常紧密的联系。虽然回避型人群有足够的自信，规避对任何人的依靠，但是他们的确需要为此付出代价：强烈的自我意识会将他们在恋爱中体验到的亲密感急剧削

减。他们很难表露自己的心声，很难与伴侣亲密接触，同样也很难获得他人的帮助。

正如乔伊在案例中的表现那样，过于强烈的自我依靠信念，对于人们的作用显然是弊大于利的。在恋爱关系中，这种信念会削弱人们靠近彼此的能力、分享心路历程的能力以及与伴侣保持步调一致的能力。很多回避型依恋风格的人，都将所谓的自我依靠与真正的独立性混为一谈了。虽然自我依靠在一定的程度上，的确有助于人们自食其力，保持独立性。但若是过度地追求自我依靠，就会大大减损来自他人的支持。也容易因此变得踽踽独行，错失生命中非常重要的历程。

而接下来，再让我们聚焦于“自我依靠”中的另一个议题，那就是“自我”。过度“自我”会令你忽视伴侣的需要，而完全关注自己的诉求。它会让你失去人生中最有意义的一种体验，那就是和伴侣一起感受“一加一大于二”的愉悦感。

|| 只见蛀虫，不见硕果

回避型人群的另一种固化思维，则会让人与伴侣渐行渐远。这就是“只见蛀虫，不见硕果”（也就是只能看到缺点，而看不到对方的优点）的思维。

卡罗尔（Carol）与鲍勃（Bob）在一起九个月了，二人的关系却每况愈下。诸多原因都让卡罗尔觉得鲍勃并不适合她。比如觉得跟他没有共同语言，觉得鲍勃不够精明，太黏人，甚至感觉他的衣品和交流方式也令人不尽满意。当然，与此同时，鲍勃也有令卡罗尔感觉不可替代的地方。比如说，他让卡罗尔充满了安全感和被认同感，出手慷慨，对她的一切小脾气、小沉默、小责难都有着无穷无尽的耐心。然而即便如此，卡罗尔想要离开鲍勃的决心依然坚定。“这些都没用的。”她不止一次这样说。最终他们还是以分手收场。而几个月过后，她才惊讶地发现自己对鲍勃是多么难以割舍。孤单、焦虑、心碎一并袭来，她终于开始缅怀逝去的恋情，也深知到自己从前是多么身在福中不知福。

卡罗尔的经历，在回避型依恋风格的人中是非常典型的。他们在看待恋人时，总是看到玻璃瓶空的那一半，而非有水的那一半。成人依恋研究领域的佼佼者、以色列跨学科研究中心的心理学新学派系主任马里奥·米库林茨，以及以色列巴伊兰大学心理学院的研究者维克多·弗罗里安（Victor Florian）与杰拉德·西斯贝格尔（Gilad Hirschberger）联合进行的一项研究证明了回避型人群的这个特点。研究者们要求伴侣们将日常经历写进日志中。他们发现，与其他风格的人比起来，回避型依恋风格的人，对伴侣的满意度更加不容乐观。不仅如此，即使伴侣对他们充满支持、温暖和呵护，他们还是对之非常不满意。米库林茨博士认为，回避型人群的这种行为模式，是由于他们普遍比较抗拒亲密接触。当伴侣的表现太过亲密，挑战了他们抗拒的东西，给予他们自然而然的照料和爱意时，他们便下意识地选择忽视，最起码会贬低这些爱意的价值。

卡罗尔和鲍勃在一起时，就常常使用去激活策略，也习惯于关注鲍勃的缺点。即使她已经意识到了男友的长处，却仍然没办法停止无穷无尽的吹毛求疵。而当他们分手后，卡罗尔不再受到高度亲密感的威胁，她的防御策略也就随之消散了。因此她也开始清楚感受到潜意识中的依恋需求，重新审视鲍勃的诸多优点。

学着解读伴侣的信号

试想一下，你若是一个新晋家长，却无法理解小婴儿发出的信号。你根本不知道小孩子到底是饿了、累了、要抱抱还是想自己静静，是尿湿了还是生病了，这对于你来说很难；而对于孩子来说也是一种煎熬，他需要使劲地长时间哭泣，才能让你明白他的意思。

而回避型的人群常常感觉自己像那个家长，从伴侣在日常生活和交流所传递出的那些语言或非语言线索中，正确地发掘出他们的心理状态，这实在不是回避型人群的强项。还有更重要的一点在于，基

于自我依靠的信念，回避型人群常常会教诲自己，不要去在乎亲密之人的感受。他们会认为那不关自己的事，伴侣有义务照顾自己的情绪。而这种理解能力的匮乏，导致回避型人群的伴侣们总是抱怨自己没有得到应有的支持，也导致恋爱关系中的亲密感、温暖和满意度随之锐减。

明尼苏达州大学的心理学教授杰弗里·辛普森（Jeffrey Simpson）进行了一项研究，探讨成人依恋的各个倾向是如何在亲密关系中产生作用的，特别是在伴侣的关系比较紧张时，这个议题尤为重要。他还对伴侣彼此的共情能力进行了研究，也就是探究人们是否能够站在伴侣的角度来思考和感受事物的能力。在另一项与得克萨斯农工大学的斯蒂夫·罗尔斯（Steve Rholes）合作的研究中，他们设计了一项实验，用于测量不同依恋风格的人对于伴侣感受的感知能力是否有所差异。他们要求被试们在伴侣在场时，对图片上的异性形象进行魅力程度评价，并让他们预估伴侣得知这个评级以后的反应。在实验中，回避型人群对伴侣感受进行感知的精确程度，明显要比焦虑性人群差一些。回避型人群普遍觉得，即使他们对异性图片表示着迷，伴侣也不会有什么反应。而事实上，他们的伴侣心中是有些不开心的。

约翰·格雷（John Gray）在他的畅销作品《男人来自火星，女人来自金星》（Men Are From Mars, Women Are From Venus）开篇，就提到了自己决定写这本书时灵光一闪的时刻，那就是妻子邦妮（Bonnie）遭受剧烈疼痛诞下宝贝女儿几天以后，约翰就回归了工作，而此时妻子的身体还在调养中。约翰晚上下班回家，只见妻子吃完了所有止痛药，向他抛出一句“整天忍受着疼痛，还要照顾小孩”。他看着十分沮丧的妻子，将她的焦虑不安误解为了愤怒，因此变得非常警觉小心，开始为自己的无辜作辩解。毕竟他事先的确不知道，妻子已经疼到需要把所有的止痛药吃了。那她又为什么不告诉他呢？在一番激烈的争执之后，约翰怒气冲冲地准备离开家，而妻子此时制止了他，说道：“别走，请别丢下我一个人。我从来没觉得那么需要你，我伤口还没愈合，晚上疼到睡不着，留下来陪我说说话好吗……”听到这里，约翰径直走向妻子，紧紧抱住了她。他接着写道：“那天，我第一次吵架之后没有丢下她，我也是头一次成功地在她最需要我的时候，给予了她应该的温暖。”

新家庭成员降生所带来的压力与责任，以及妻子高效的沟通，这件事情帮助约翰激发了自己的安全型相处机制。这件事也帮助约翰深刻理解到，对妻子幸福感的感知，是自己义不容辞的责任。约翰开始由一个只顾自己的感受，对伴侣的需要与不满回应十分被动的人，主动转变为一个带有安全型依恋倾向的人。这种转变对于回避型依恋风格的人其实并非易事，但如果你充分敞开心扉去关怀你的伴侣，了解他们的真实需要，也就可以实现这种转变。

“幽灵般”的前任和“理想型”的魔力

回避型依恋风格的人，在爱情中会采取两种最阴险的自我欺骗手段。会承认自己对前任有所眷恋，还会觉得自己的理想型就近在咫尺，却不是现任伴侣，因此很可能成为现在感情的逃兵。对于“完美伴侣”的憧憬，很可能变成回避型人群在爱情中不够专一的罪魁祸首。这种憧憬会让人觉得现任伴侣成了美好生活中的那点瑕疵，总感觉对方有哪里不太好。这种做法不仅会使得双方之间的距离渐渐疏远，也会令对方陷入无比困惑中。当伴侣知道你是那么怀念前任，或是那样期待一个完美伴侣时，对方或许会觉得你十分需要亲密感。而殊不知，这都只是你逃避亲密关系的伎俩而已。

|| “幽灵般”的前任

回避型人群不断地抱怨当下的恋情，也非常容易时常想起曾经失去的爱情。他们几乎忘记了前任是如何令人怒不可遏，也忘记与之在一起时发生的一切不快，还会静静思考曾经的感情到底出了什么问题。总之这种对逝去爱情的强烈怀念，这就叫作“幽灵前任现象”。

一般来说，正如卡罗尔一跟鲍勃分手就立马“重新”想起了对方的美好一样，回避型人群一旦与先前索然无味的伴侣拉开了时空上的距离，便会有奇妙的事情发生：那充满爱慕和欣赏的感觉回来了！一

旦与伴侣回到安全距离以外，那种因为太过亲密而产生的威胁就回来了，回避型人群便不再感到自己的真实感觉受到压抑。由此会回想起前任的一切美好品质，甚至会说服自己，那个人就是前所未有的完美伴侣。当然，回避型人群并不能清楚地明了，当时两人为什么会闹掰，也不会记得一开始是为什么离开对方，或是怎样逼得对方无路可走，最终选择分开。事实上，回避型人群只是将前任伴侣推上了神坛，作为“永远逝去的一生挚爱”供奉起来。有时候回避型人群的确想和前任重修旧好，于是开始了不断接近而后逃离的恶性循环。有时候，即使对方同样处于单身状态，回避型人群也不愿意回到对方身边，与此同时又继续时不时地在心底思念着前任。

这种对于前任的留恋，显然会影响新恋情的发生。因为这其实是一种去激活策略，阻碍了回避型人群接近其他人。纵使他们永远不会和心心念念的前任重修旧好，但是这种心不在焉的认知，就足以让新的伴侣在比较之下，感觉到自己的无足轻重。

|| “理想型”的魔力

不知你有没有过这样的经历，跟一个心中无限爱慕的对象一块出去，但随着接近和了解，你感觉他完全不是你想象中那么迷人，从而陷入无限的失望。同理，当你怀着郑重的心情，和一个曾经奉为理想型、十分在意的人开始一段恋情，长此以往，你却会渐渐感觉到事实令你万分失望。你会渐渐觉得对方吃相怪异，擤鼻涕的样子令你难以忍受。他一开始在你心中的光辉形象渐渐消散，你吃不消那种令人窒息的亲密关系，开始打退堂鼓了。事实上，这种来势汹汹的消极情绪，也是你的一种去激活策略，这种策略在你不经意间触发，而后令你的依恋需要被抑制。

这时候你并不会想要深入探讨这个问题，你会觉得自己只是爱得不够彻底，想把对方推开，还觉得这就是恋爱中的人之常情。你的恋

人会非常挫败和不安，而这一切会令你更加觉得他不是那个“对的人”。你也会游走在一段又一段恋情之中，陷入另一场恶性循环。你坚信，一旦自己找到那个真正的“理想型”，就可以不费吹灰之力地让你们的关系上升到另一种更高的境界。

回避型人群如何改变自己？

读到这里，回避型依恋风格的人群会渐渐明了，自己的人生并非想象中的那样独立自主，而往往在带有强有力去激活策略的依恋机制压迫之下苦苦地挣扎，正如我们前文所描述的那样。正因为这种压抑的力量十分强大，非常容易地塑造了回避型人群的行为、思想和信念，因此改变这一切对于他们来说就难上加难。但是严格来讲，这还不是问题的关键。问题的关键在于，回避型人群过分地相信自己很难在恋情中找到真正的幸福，因此懒于改变自己，而仅仅将责任推给外部环境：遇到不合适的人，找不到那个“理想型”，总是遇到那种想要通过未来的打算将其束缚住的人。他们从不会在自己身上寻找恋爱不顺的原因，更不愿意向伴侣寻求帮助，甚至不愿意接受伴侣让他们改变的提议。因此，除非他们自发地正视自己的内心，主动地寻求改变，否则怎样都无济于事。

当回避型人群陷入人生的低谷，比如遭受严重的孤独、生活的巨变，或是严重的事件时，他们或许会转变自己的思维方式。如果你作为回避型人群，并且陷入了这种低谷，可以尝试下面的八种行为，或许这能让你离真正的亲密关系更进一步。不过成功的基本前提是，你必须提升自我洞察意识。你将遇到的第一个困难就是，那种长久以来形成的、令你抗拒真正亲密关系的固化思维。而后还有更加艰巨的挑战，你需要开始分辨出自己采用回避行为和态度的生活事例，进而正式开始你的改变之旅。

1. 学会识别去激活策略。

千万不要冲动行事。当你遇到一个令你心动的人，但是立刻就本能地感觉他不是那个对的人时，你应该静下来好好想想，自己是不是正在使用去激活策略？想一下这些美中不足的感觉，是不是你的依恋机制作祟，使得你开始打退堂鼓？记得提醒自己，不要被现在构想出来的这副景象给误导了，提醒自己：即使亲密关系令你不快，可你仍然是需要亲密感的。如果你一开始觉得对方还不错，那么着急地推开他，只会让你损失更多。

2. 别再执念于自我依靠，转而关注互相支持。

当你的伴侣感觉有安全基地可以依靠，也不觉得保持亲密感有多大的困难，而你也不需要刻意和对方保持距离时，你们双方都能够更好地开阔视野，更好地完成自己的事。你和伴侣都能变得更加独立自主，而不给对方带来麻烦。（详情可以参见第2章“依恋悖论”中的内容）

3. 找一个安全型的伴侣。

你在接下来的第7章就会看到，属于安全型依恋风格的人，也更有可能会将他们的焦虑和回避型伴侣影响成为安全型。然而，如果你的伴侣是焦虑型，则会加剧你的回避倾向，让关系陷入长久的恶性循环。假使有选择的机会，建议择偶时挑选一位安全型伴侣，这会让您们的关系减少一些防备，减少一些争执，也减少一些怒气。

4. 注意你对伴侣行为的误解。

对于伴侣行为和表意的消极解读，会为亲密关系注入荼毒，因此一定要改掉这种思维方式！注意识别这种思维倾向，一旦其发生，一定要寻找到更加合理客观的事实。时刻提醒自己，对方是你的爱人，你选择了和他在一起，就更应该相信他所做的一切都是为了你好。

5. 列一个爱情感恩清单。

这个清单可以帮助你 在想要消极解读伴侣时，时刻提醒自己。作为一位回避型依恋方式的人，感恩清单是你的必备之物。你非常需要将目光的焦点，落在伴侣行为的积极一面上。这当然不是一件易事，但是经过不断的练习和保持，你最终会得到其中奥义。你需要每晚睡前回顾一下今晚发生的事。至少列出一个伴侣为你所做的贡献，哪怕这个风险微乎其微，这也是为了你的快乐所做，也是你应该感恩对方出现在生活中的理由。

6. 杜绝“幽灵般”的前任。

当你发现自己对某一个前任充满怀念，一定要马上停止，告诉自己那个人跟你是（永远）不可能的。你可以提醒自己，在那段关系中，自己是多么吹毛求疵，多么惧怕承诺。以此来让自己看清，那个前任只是一个去激活策略，鼓励自己展望新的未来。

7. 忘记那个“理想型”。

我们并不否认，世界上的确有灵魂伴侣的存在。相反，每个人都热切地相信自己能遇到灵魂伴侣。但是这种信念，一定要靠自己的行动才能够实现。在那个完全符合你对伴侣的一切要求的人出现之前，请不要再痴痴等待，一味相信一切都是命运的安排。事实上，当你将一个人从茫茫人海甄选出来，允许他靠近你（或许需要同时使用这里提到的一些策略来帮助自己），让他成为你生命中特别的一部分。此时你就会发现，自己已经找到了那个灵魂伴侣。

8. 采用注意分散策略。

还记得那个实验中的注意分散测试吗？对于回避型人群来说，在注意分散的情况下，他们更容易与伴侣靠近。试着将注意转移到其他事情上，比如说徒步旅行、帆船冲浪，或是一场浪漫的晚餐，都有助

于让你放下防备，更好地接受那份爱意。可以试着利用小小的把戏，让二人的共处时光变得更加亲近。

在后文的第8章里，会带来更多有助于打破回避的技巧。

7 享受亲密关系：安全型依恋风格

不得不说，要写安全型依恋风格的人群，实在是有些无聊。毕竟他们好像没什么可说的。安全型依恋风格的人，非常可靠、稳定，也值得信赖。他们在恋爱中，既不会一味回避亲密感，也不会为爱而失去理智。总之，恋爱关系中的安全型人群全然不会带有很强的戏剧性，不会高低起伏，也不会产生过山车这类的形容词。那我们到底应该谈点儿什么呢？

事实上，关于安全型人群可谓是有大文章。在了解安全型依恋风格，以及安全型关系是如何改变生活的过程中，我们会对生活中的安全感，产生越来越强的认同与欣赏。安全型人群对于伴侣的情绪和身体语言都有着很强的理解力，也很清楚应该如何回应。与焦虑型人群相比，他们的情绪机制不会令他们太过于喜怒形于色，而与回避型人群相比，也不会将情绪完全抑制下去。在这一章中，你会更加深入了解安全型人群的特质，以及这种特质的塑造因素。假如你属于安全型依恋风格，在亲密关系竞技场中并不需要过多的开导，但你仍然需要保持敏锐，毕竟某天你可能会招致无效沟通的困扰，而无效沟通对你的亲密关系可是百害无一利。

安全缓冲效应

相关研究结果不止一次显示，能在恋爱中带来最高幸福感的，正是安全型依恋风格的人群。这些研究显示，相比于其他依恋风格的人，安全型人群的确有着更高的恋爱满意度。帕特里克·基兰

（Patrick Keelan）在多伦多大学的博士论文中，有一个部分就是设计了实验来验证这个议题。而这项研究的合作者，还有已故的心理学

教授肯尼斯·迪翁（Kenneth Dion）以及同为多伦多大学心理学教授，肯尼斯的妻子卡伦·迪翁（Karen Dion），也是他多年来的研究拍档。他们的研究对象是一百余位持续恋爱四个月以上的大学生。他们发现，安全型依恋风格的个体，在恋爱中保持着较高的满意度、信任度以及确定性。而与之相反，非安全型依恋风格的人，同样恋爱四个月期间，以上三项指标则相对要弱。

那么安全型人群和非安全型伴侣接触的时候，会发生什么呢？在另一个实验中，研究者们则着重观察与测量伴侣双方对亲密关系功能性的认同。测试结果不出所料，两人都是安全型的组合，自然表示彼此的关系更加有效，而伴侣双方均属于焦虑型或回避型依恋风格的组合，亲密关系承担的功能性就相对弱些。更有趣的地方在于，安全型伴侣和“混合安全型”伴侣（即只有一位安全型成员的组合），两种类型对亲密关系的功能评价没有显著的差异。相比于两人都不属于安全型的伴侣，安全型与“混合安全型”伴侣都显示出更少的冲突和功能性更强的亲密关系。

因此，安全型依恋风格的人，不仅本身在恋爱关系中表现得更好，他们还会制造一种缓冲效应。在一定程度上，这种效应可以帮助他们的非安全型伴侣将恋爱满意度和功能性提升到跟自己一样的高度。这项发现非常重要。即使你不是安全型依恋风格，只要找到安全型的伴侣，他们就会将你塑造成为更有安全感的状态。

安全型人群的魔力

那么，为什么安全型依恋风格的人会在亲密关系中，缔造这样一种“充满魔力的”关系呢？安全型人群是否总是圈子里那个最友善、最受欢迎、最开朗的人呢？你是否能通过他的魅力、沉着和自信等特点，而辨认出他们呢？答案都是否定的！正如其他依恋风格一样，安

全感并不会以人格特质或心理特征作为评判的标准。安全型人群富有各式各样的人格特征，具体如下面的描述：

- 阿伦（Aaron）是一位30岁的化学工程师，他性格非常内向，非常不喜欢社交活动。他的业余时间都花在工作与阅读上，几乎只跟父母兄弟共处，建立新的社交关系对他来说很难。两年前，他才发生第一次性行为。
- 布伦达（Brenda）是一位27岁的电影制作人。她总是社交圈中的焦点，好像谁都认识，也总是社交场合中最活跃的人。而她从18到24岁，一直有个感情稳定的男朋友。直到分手以后，才开始接触其他的对象。
- 格里高利（Gregory）是一位50岁的电力工程师，也是带着两个孩子的离异父亲。性格开朗，非常容易相处。他还没有从离婚的阴影中走出来，同时也尝试寻找新的另一半。

安全型依恋风格的人群各式各样。起码在一开始接触的时候，他们并没有什么引人注目的共同点。41岁的珍妮特就有这样的亲身体验。

周一早上醒来，一想到上周还有很多未完成的工作要做，珍妮特就处于十分焦虑的状态。她承认自己对桌上堆积如山的文件一点办法也没有，感觉自己有点儿没用。她的丈夫斯坦（Stan）睡在她旁边，珍妮特突然转过身面向他，诉说自己对丈夫的生意非常失望，担心他的事业不会有起色。斯坦被这个举动吓了一跳，但是对于珍妮特突然的人身攻击，他并没有表现出任何一点可见的恼怒。“我知道你现在非常担心，而我要是跟你一样担惊受怕可能会令你好受一些。不过你要是像往常一样，想鼓励我更努力地工作，或许这样并不是很妥当。”

珍妮特有点愣住了，她承认丈夫说的在理，她的确只顾及了自己的感受。看到眼泪汪汪的妻子，斯坦提出要开车送她去上班。在车上，珍妮特就道了歉。表示刚才说的那些话，都是在情绪失控，担心自己把一切搞砸的情况之下所说的气话。

那一刻，珍妮特感觉丈夫斯坦给予了自己极大的支持。如果当时他对妻子的攻击予以回击，那么她势必也会反击，二人之间的第二次世界大战也就就此爆发了。到时候她肯定不会如此镇定地去分析事情的前因后果，也不会从自己身上找原因，一定会觉得是丈夫的错。斯

坦掌控局面的这种能力，的确是需要一种先天优势。“我一定得记住这种包容他人的美好感觉，希望以后也能如此回报他。”珍妮特自己反思道。

当危险变得不易察觉

像斯坦这样的安全型依恋人群，的确有出众的优秀品质，但并不容易被发现。他们对伴侣的爱与责任都是出于自我本能，并不会担心自己失去伴侣的爱。他们对于亲密感非常从容，并且有着出众的能力，充分表达自己的需求，同时也能通过沟通很好地了解伴侣的需求。

事实上，有许多研究都致力于人们的无意识思维，正如第6章提到的那样，测量人们对于屏幕上一闪而过词语的反应时。通过对于人们无意识思维的研究，比较三种依恋风格人群的反应方式，有研究发现，安全型依恋风格的人，对于诸如爱、拥抱和亲密等主题的词语有着更强的下意识反应，而对于诸如危险、丧失和分离这类词语则没那么敏感。也就是说，带有威胁性的词汇对他们来说没那么容易进入意识。然而，相比于回避型人格一开始对于威胁性的词汇并不灵敏，在分心任务之下变得灵敏。安全型人群即使在注意分散的情形之下，依然对威胁性的词汇不那么敏感。也就是说，不同于回避型人群，安全型依恋风格的人即使放下戒备，也并不担心恋情中的威胁。换句话说，他们无须努力压抑自己的情绪，无论在意识层面还是潜意识的层面，他们都不怎么在意这些事情！不仅如此，在这项实验中，当安全型依恋风格的被试被要求可以想起分离、抛弃或者丧失的时候，他们的皮肤导电测试结果显示，他们仍然会对这些威胁产生紧张感，因为皮肤分泌的汗液会增多。然而，一旦要求他们停止这种想法，皮肤上的汗液立马会恢复正常水平。因此我们就不难理解，为什么对于某些

人来说，面对恋情中的威胁很难平复情绪，但是对于安全型人群却易如反掌。他们只是对于消极线索没那么敏感而已。

而这种特质会影响到他们亲密关系的方方面面，比如：

- **最佳冲突克星** ——在争吵中，安全型依恋风格的人不会表现得回避畏缩，也不会试图去伤害和攻击对方，反而会努力将激进的局面平复下来。
- **善于调整心态** ——他们并不会因为诟病而气馁。他们十分乐于反思和检讨自己的行为，如果有必要的话，甚至愿意调整自己的信念和策略。
- **期望有效沟通** ——他们希望自己的伴侣多一些理解和反馈，他们自有这种能力，将自己的感受从容而精准地传达给自己的伴侣。
- **拒绝感情把戏** ——他们期望亲密感，也相信对方和自己一样，所以何苦去玩什么把戏呢？
- **不抗拒亲密，不刻意划界** ——他们乐于追寻亲密感，也不畏惧于“沉迷恋情不可自拔”。因为他们不像焦虑型人群一样，成天担心自己在恋情中落入下风，也不像回避型人群一样，需要消退激情。不管是在生理上还是情感上，他们都非常享受亲密感的存在。
- **容易宽恕他人** ——他们总会将伴侣的出发点假定为善意的，因此即使是伴侣伤害了他们，也非常容易宽恕对方。
- **接受身体和感情的合二为一** ——并不需要刻意与对方分开，来营造距离产生的美感。能够在身体和情感上同时与伴侣产生融合。
- **将伴侣视为掌上明珠** ——一旦你成了安全型人群的亲密伴侣，他们会对你充满爱和尊重。
- **努力增进彼此感情** ——他们对自己的亲密关系充满乐观和自信，总是带着善意揣测双方的感情。
- **伴侣愉悦为己任** ——他们希望对方对自己充满爱与责任，而自己也以此回报对方。

许多人只经历过非安全型的伴侣，因此他们很难想象和安全型伴侣在一起的生活，是有多么的大相径庭。首先，安全型伴侣并不会出现治疗者们经常提到的“关系舞蹈”情形，也就是伴侣中的一方渴望两人更亲密，而另一方则时刻在亲密关系中保持着某种距离感。而相

反，与安全型伴侣在一起，取而代之的是一种日渐亲密的感觉。其次，他们会非常敏锐而共情地与恋人探讨感情问题，更加难能可贵的是，他们能够从始至终保持这种状态。最后，安全型依恋风格的人群，会将自己的伴侣纳入一个情感安全地带，帮助他们更有勇气、更从容地面对外面的世界。而作为伴侣，很多人只有在失去了他们以后，才发现这一切是多么的可贵。当人们先后和安全型与非安全型的伴侣交往过后，普遍会对安全型伴侣产生更多赞誉。这些人往往用经验告诉你，与两者交往的体验就是天壤之别。即使没有依恋风格理论的支撑，他们也能如数家珍一般道出两者的各种差别。

这种魔力从何而来？

安全型依恋风格人群这种优良特质，到底是天生的还是后天习得呢？约翰·鲍尔比认为，依恋风格是生活经历使然，特别体现在早年与父母的交流上。如果父母对于孩子提出的需求非常敏锐并且积极回应，那么孩子就更可能发展成为安全型依恋风格。这样的孩子在成长过程中，深知自己是可以依靠父母的，也深知自己的父母总会在需要的时候在他身边。鲍尔比还认为，这种特质会从孩童时期一直延续到成人，进而影响到成年以后与伴侣的亲密关系。

那么，有什么证据来证明这些猜想呢？2000年，莱斯利·阿特金森（Leslie Atkinson）在多伦多的瑞尔森大学进行了一项儿童发展研究。这项研究与其他同时合作完成，基于41项前期研究进行了元分析（也就是后续的荟萃研究）。整个研究对于两千多对亲子组合进行了分析，以此对家长敏感性与孩子依恋风格之间的联系进行评估。研究结果显示，家长的敏感性与孩子的依恋风格之间呈现显著的弱相关关系。也就是说，母亲越敏锐，她的孩子越倾向于发展出安全型的依恋风格。而弱相关性则表示，从方法学的视角来看，可能还会有其他因素也在影响着孩子的依恋风格。除此之外，父母温和的脾气也比较容

易让孩子形成安全型依恋风格，因为随和个性的父母会对孩子进行更多的回应。同时，父母的积极心理状态，包括婚姻的满意度高，压力和焦虑程度低，以及足够的社会支持也是重要的因素。最后，父母陪伴关照孩子的时长较多的话，孩子也更容易形成安全型依恋风格。

为了更深入探讨这个问题，我们近年来渐渐开始认可另一种观点，那就是依恋风格是基因决定的。在一项与遗传相关的研究中发现，特定的依恋风格很大程度上，由基因的特定变异体决定。来自堪萨斯大学的奥米尔·吉拉斯（Omir Gillath）以及他来自加州大学戴维斯分校的同事在这项研究中发现，有一种多巴胺受体D2型基因的变异体，与焦虑型依恋风格的形成有关；5羟色胺1A受体的变异体与回避性依恋风格有关。已有研究表明，这两种基因在许多的大脑功能中，都扮演了很重要的角色，包括情绪和奖励、注意等行为，更重要的是在社交行为与恋爱关系中也产生着很大的影响。本书的作者认为：

“特定的基因可以在一定程度上解释依恋中的不安全感，不过个体之间各式各样的差异，还需要由其他的基因以及相关社会经历来解释。”换句话说，基因的确很大程度上决定了我们的依恋风格。

不过，倘若我们幼儿时期形成了安全型依恋风格，它就一定会延续到成年时期吗？为了验证这个问题，依恋理论的研究者们重访了一些二十世纪七八十年代的幼儿被试，这些人已经二十多岁了。那么，这些在婴幼儿时期被划分为安全型依恋风格的人，是否将依恋风格保持到了成人阶段呢？问题的答案至今扑朔迷离。有三项研究都并没有发现，人们婴幼儿期和成人阶段依恋风格有什么关联，而另两项研究却发现，婴幼儿期与成人期的依恋风格，有着数理统计上的显著相关。我们只能说，婴幼儿时期的依恋风格与成人时期或许有比较弱的相关性。

那么，安全型依恋风格到底从何而来呢？随着越来越多研究者的关注，有越来越多的证据表明，安全型依恋风格的形成，并不是由单

一因素导致的。而父母悉心照料、敏锐回应就更容易教养出安全型依恋风格孩子的说法，有些太过片面了。相反，形成这种依恋风格模式的因素，是一个互相关联的整体，其中包括：生命的早期与父母的关系、遗传基因，当然还包括成人以后的恋爱经历等等其他因素。一般来说，有70%到75%的人，成年之后保持了早期的依恋风格，而剩下的25%到30%的人，则报告称他们的依恋风格有所变化。

研究者认为，这种依恋风格的转变多半归因于成年以后的恋爱经历。这些恋爱经历的作用非常强大，甚至会颠覆人们对于亲密关系的信念与态度。当然，这种变化是双向的——安全型依恋风格的人可能会逐渐丧失安全感，原本不安全的人也可能渐渐建立起安全感来。对于非安全型的人们来说，这倒是个获得幸福亲密关系的重大利好消息。而对于安全型的人来说，这项发现可能就要引起警觉，因为安全感的丧失，会令人失去良多。

探秘安全型思维模式——为你的伴侣建立安全基地

细细想来，安全型依恋风格的人，在伴侣生命中所扮演的最重要角色，就是为之提供一个安全港湾——为伴侣提供一个宽松的条件，鼓励他们追逐自己的喜好，带着满满的自信迎接世界的挑战。卡耐基梅隆大学的布鲁克·菲尼（Brooke Feeney）与罗格仙妮·思拉什（Roxanne Thrush）在2010年刊布了一项研究结果，表示有三种典型的行为，会摧毁这种安全型依恋风格建造的安全基地。当然，你完全可以照着下面三种安全型行为来做，从而为伴侣建立起安全基地。

- **积极回应：** 对于对方的焦虑不安表示积极地回应；如果对方很需要你，一定要给他们一个依靠的肩膀；无微不至地关怀对方，及时表示安慰。
- **不要过多干预：** 为对方的努力提供幕后支撑；在帮助他们的时候一定要掌握方法，让对方感觉自己并不是无能的。放手让对方做自己想做的事情，而非一直力求掌控局面、事无巨细地干预对方，打击他们的自信心和效能感。

- **及时鼓励：** 对于对方设立的学习与自我目标，及时表示鼓励与接纳，以此建立起他们的高度自尊。

深知自己值得被爱

相比于其他依恋风格，安全型依恋风格的人更加懂得如何处理生活中的诸多难题。他们有一种天然的本领，倾向于选择那些为自己带来快乐的伴侣。而不会像焦虑型人群一样，让激活的依恋机制来分散自己的精力，安全型人群绝不会跟那些令他们费解的恋人耗费时间，更不会沉迷其中，让自己的心情忽上忽下。也不会像回避型人群一样，让自己陷入一种对于完美“理想型”的不切实际幻想，也不会沉迷于追忆逝去的爱情，更不会在对方企图更加接近你的时候，采取去激活策略，对爱人冷若冰霜。

安全型依恋的人群恰恰与上面的描述相反，他们相信周围有很多的潜在恋人，会接纳自己的亲密，满足自己的需求。他们永远深知自己渴望被爱，也值得被爱。这一切对于安全型人群来说，都是与生俱来的期待。若是对方表现出任何不满足这些期望的迹象，比如表现出阴晴不定或者善于逃避，安全型人群会立刻对之失去兴趣。我们访问过一位名叫塔尼亚（Tanya）的28岁女性，安全型依恋风格的她，非常直接地说道：

“我曾与11位男性发生关系，他们都想和我确定恋爱关系。我认为我自己所传达出来的态度是很认真的，我很确定我向他们发出了明确的信息，我的确是一个值得被深入了解的人，我的魅力不光体现在床上。只要他们为我驻足停留，就一定能发现惊喜。

我只对不玩把戏的异性感兴趣，这是我的基本原则。我们约会之后，那些男人在第二天立马打电话给我，最晚也会在第二天晚上联系我。而作为回报，我也会在一开始就明确表示自己的意向。有生以来，我只经历过两位男性事隔两天后才联系我，我立马将他们排除在了考虑范围之外。”

我们注意到，塔尼亚对于那些她认为对自己的亲密需求没有进行足够回应的男人，没有浪费一点儿时间。对于很多人来说，她的表现似乎草率了些，但在安全型人群中，这种行为再正常不过了。依恋理论领域的研究发现，安全型依恋风格的被试，的确更不容易在感情中耍花招。塔尼亚对于那些不适合自己的人，有着非常本能的了解。在她的认知中，情感把戏是一种完全不可容忍的行为。塔尼亚恋爱原则中非常重要的一点在于，她认为那些对他不够尊重的人，就是没有能力在恋爱中给予她足够回应的人，是不值得她付出的。当然，她也没有对那两个男人产生多大的反感，只是对方和她不适合而已，她也巧妙地避开了风险。而塔尼亚要是位焦虑型人群，就肯定会将对方的不予联系，归咎于自己在约会上表现得不好。这时候，她就会再次审视自己的行为，要么觉得自己“攻势太猛”，要么怪罪自己不够主动，要么觉得“问及他的前任，实在是太蠢了”，总之不断地怀疑自己，而一而再再而三地将机会留给错的人。

而在塔尼亚的例子中，她非常清楚地知道，接近一个不能够满足自己情感需求的男人，是毫无意义的。要是自己拿不定主意，有效沟通将是安全型依恋风格的人最为有利的武器——他们会非常直接地表现出自己的感受，接着观察对方的反应。如果约会对象非常在意自己的感受，也愿意做出一些妥协，安全型人群会为这段关系留下一些希望。否则，他们也不会在一场必输的战役之中，过多地损耗自己。

（详见第11章）

安全型人群寻找伴侣的良方

在这本书中，我们所倡导的寻找良伴的原则，其实就是安全型依恋风格的人群一贯使用的。其中包括以下要点：

- 一开始就发现对方“冒烟的枪”，并且深知这是不可容忍的事情。
- 从交往的第一天开始，就将自己的需求有效地表达出来。

- 相信世间存在着很多很多能够带给你幸福的潜在伴侣。你没有看错，就是很多很多！
- 绝不会将约会的失败归咎于自己的表现不佳。当伴侣表现得不忠或是伤害自己时，安全型人群更倾向于寻找客观的原因，而非一味将矛头指向自己。
- 希望在亲密关系中获得尊重、尊严以及真正的爱。

安全型人群的感情真的无懈可击？

安全型依恋风格的人，无论自己的恋人或配偶属于何种依恋风格，都不会无限纠缠于对方。对于安全型人群来说，他们确实有这种潜力，可以与回避型、焦虑型依恋风格的人和睦相处，但事情的前提在于，安全型人格一定要将自己的安全思维模式稳固地维持下去。当安全型人群发现自己的安全感正在一点点流失，这时候他们不仅仅失去了与生俱来的优势，同时亲密关系的幸福感和满意度也会骤然下降。

安全型依恋风格的人，能在亲密关系中长久维持安全感有一个很重要的原因，那就是他们的非安全型伴侣在长期相处的过程中，已经逐渐建立起了良好的安全机制。美国著名心理学家玛丽·安斯沃斯（Mary Ainsworth）在亲子关系的研究中就观察到，安全型母亲有着与众不同之处。倒不是因为相比于焦虑型和回避型，安全型母亲会花更多的时间和精力去照顾孩子，而是她们有一种与生俱来的“第六感”，能够敏锐地感知到孩子在什么时候需要拥抱。她们可以感知到孩子正在萌发的不安，在这种焦虑爆发出来之前，就及时采取行动。而在孩子明显表现出焦虑不安时，安全型母亲也懂得如何安抚他们。

而在成人伴侣之间，也会有这样的现象产生。安全型依恋风格的成人，也懂得如何安抚自己的伴侣，照顾伴侣就是他们与生俱来的能

力。而这种能力当然也能在二人世界升级为父母时延续下来。明尼苏达大学的杰弗里·辛普森和得州农机大学的斯蒂文·罗尔斯合著了图书《依恋理论与亲密关系》（Attachment Theory and Close Relationship），罗恩·坎贝尔（Lorne Campbell）与卡罗尔·威尔森（Carol Wilson）也参与了写作，书中就提到，他们发现成了家长之后，焦虑型依恋风格的女性更倾向于在亲密关系中，通过与安全型伴侣的相处，感知到伴侣的存在感、支持感以及孕期的包容感等等安全特质，从而建立起安全型依恋风格。换句话说，安全型人群用自己的敏锐和鼓励去感染自己的伴侣；同理，安全型母亲也会这样去影响孩子，将伴侣之间的安全型依恋风格转递给下一代。

但是值得注意的是，即使安全型依恋风格的人，天生就有能力规避不适合的潜在恋人，也善于为伴侣建立起安全机制，同样也会陷入严重的感情危机。不仅是对于没有恋爱经验的人，即使是拥有长期稳定感情的人，也会有这样的困惑。比如他们伴侣长期以来令人难以容忍的行为，就算安全型人群一再选择原谅和容忍，也一样会有忍无可忍的时候。

35岁的南森（Nathan）就感觉自己走投无路。他和雪莉（Shelly）结婚八年，日子一天比一天糟糕。一开始，雪莉倒是很少暴露自己的坏脾气，但是到后来却越发频繁。她的暴躁情绪愈演愈烈，不仅摔家里的东西，有一次甚至甩了南森耳光。然而他们恶劣的关系还不止于此。南森不止一次地抓到她在网上跟人调情，而且南森怀疑她在现实生活中也已经对他不忠。虽然雪莉总是扬言要分手，但是从未付诸行动，多半是在检验南森的忍耐到底有多大限度。南森总是幻想着这一切会过去，生活将恢复如常。他甚至觉得自己应该担负起令雪莉幸福的责任，不能在她经历“情绪艰难期”的时候放弃对方。而最后，雪莉告诉南森，她已经移情别恋，计划结束这段婚姻。当她决意离开后，南森尊重了她的决定，并没有再做出挽留。

现在，内森已经从离婚阴影渐渐走出，雪莉选择了自己想要的生活，也将他从困境中解放。他开始接受新的约会对象，开始寻找人生的另一半。然而，他总是难以解释，为什么自己会如此长时间地困在

这场婚姻牢笼里。而运用依恋理论，我们可以做出如下解释。第一，正如我们所知，安全型依恋风格的人将伴侣的幸福视为己任。当他们有理由相信伴侣产生了一系列麻烦，就会立马回到对方身边共渡难关。马里奥·米库林茨和菲利普·谢弗在他们合著的《成人时期的依恋风格》（Attachment in Adulthood）一书中表示，比起其他依恋风格来，安全型的人更容易原谅伴侣的过错。他们将这种情形归纳为一种非常复杂的认知与情感能力结合方式：“原谅，对于人们的情绪调节来说是很困难的……这种调节能力包括理解对方的需求和动机，并且需要对过错一方的人格特质与带来的伤害进行宽容地换位思考……而安全型依恋风格的人，正是会对伴侣的过错进行合理化解释，因此也就更加倾向于原谅对方。”与此同时，正如我们在本章的前面部分所见，安全型人群天生就不爱从消极角度看问题，即使不进行防御和疏离，也可以将不良的情绪消解掉。

不过也无须太悲观，毕竟安全型依恋风格的人群有着非常强大的本能，往往能够在接触的早期，就发现哪些人不适合自己。问题就在于，一旦安全型人群判断失误，陷入了糟糕的亲密关系，特别是在那种长程而稳定的关系中，安全型人群已经将对方的幸福作为自己的责任，就或许会出现这样的情况，直到被对方抛弃才会幡然醒悟。

如何在安全感流逝时悬崖勒马？

作为一个安全型依恋风格的人，如果你开始感觉到易激惹、担忧、妒忌等焦虑型特质；或然感觉自己会在表达情绪之前再三踌躇；要不然就是变得越发不信任他人，甚至开始跟伴侣耍花招，变为典型的回避型特质。这一切都非常值得警觉，你很可能选择了错误的伴侣，或者正在经历一个动摇你安全感基石的艰难阶段。而一切的生活事件，比如失恋、疾病或是离婚都可能导致这种安全感的流失。

若是你现在还持续着亲密关系，就应该考虑一下是不是非对方不可。若是你尝试了一切办法，都还是很难解决感情中的问题，或许就真的应该放手了。对你来说，最好的出路就是放弃一段百害而无一利的感情，而不是仗着自己的安全型依恋风格，就在感情的泥潭中不愿自拔。

若是你发现自己的安全型依恋模式正在被解构，不论出于何种原因，请不要怀疑和动摇自己最初的信念。倒不如找个方式疗愈自己的伤痛，并且满怀希望地期待着总有一个能够分担你的亲密需求，坚信自己一定会重拾幸福。

给所有安全型人群的最后忠告

在学习依恋理论之前，我们总认为安全型人群非常普遍，甚至误认为他们有些乏味。但是纵观三种依恋风格，我们会发现安全型人群自有他们的过人之处。我身边有位很不起眼的同事，就跟傻傻的荷马·辛普森^[1] (Homer Simpson) 一样，却在维护亲密关系上如鱼得水，与妻子生活得非常幸福。我们还有位呆头呆脑的同事，却对亲人关怀备至，敏锐有加，将家庭经营得其乐融融。不过，也并非所有的安全型人群都是其貌不扬的家庭煮夫，让人对安全型依恋风格望而却步。安全型人群也可能兼具优良的外在，他们中也有很多帅气而性感。不过，无论相貌出众还是平庸，我们都应该认识到，安全型依恋风格的确是自然法则选择下的“最佳伴侣”，他们的内在都是值得赏识的。

【注释】

^[1] 电影《辛普森一家》(Homer Simpson) 中的人物。

第三部分

依恋风格间的冲突

8 焦虑——回避型陷阱

当一对伴侣的亲密需求完全对立时，他们的关系就绝不会是充满甜蜜的乐园，而遁入了一段充满狂风暴雨的艰难旅程。下面的三个例子就能够很好地佐证这点。

由洗衣机引发的冲突

37岁的珍妮特和40岁的马克在一起生活了八年多，近两年一直在为买台洗衣机的事情争吵不休。马克强烈要求添置洗衣机，因为那样可以节省很多的时间和精力。而珍妮特却表示强烈反对，毕竟他们位于曼哈顿的公寓实在是太窄了，再置办一个大家伙会更让他们转不开身。况且在她看来，洗衣服一直是她在承担，不知道马克为什么有那么大的意见。一谈起这件事，两人的情绪就变得非常激动，通常，一场论战都会以珍妮特的沉默与马克的大发雷霆而收场。

那么，他们到底在争论什么呢？

为了理清事情的核心，我们需要补充一些关于他们两人的信息：珍妮特一般会在周末，到姐姐家去洗衣服。对她而言，这是再正常不过的事情了：姐姐家里有洗衣机，这样既节省开支又非常方便，她通常在姐姐家里一待就是一整天。珍妮特是典型的回避型依恋风格，因此一有机会就撇下马克单独行动。这对于焦虑型依恋风格的马克来说，对洗衣机的要求，可就显然是另有所图了——他只是想和珍妮特待在一起而已。

从这个角度来看，我们就知道关于洗衣机的分歧，仅仅是本质问题的一个表象，问题的核心在于，随着亲密关系的建立，共同生活的持续，珍妮特和马克的依恋需求简直背道而驰。

浪漫旅行中的酒店风波

24岁的苏珊和28岁的保罗决定去佛蒙特来一场前所未有的浪漫之旅。到那里后，他们备选了两间中意的民宿房间，两家同样舒适，主人也非常热情。而两个房间的区别在于，一家的房间里是两张单人床，而另一家则是一张双人大床。保罗想定两张单人床那间，因为那间房的窗外景色更美。而苏珊当然是青睐大床那间，她根本不能想象，一场浪漫的旅行到头来两人却要分床睡。保罗就对苏珊有些不满道：“我们每天都同枕而眠，这有什么大不了的吗？起码分床睡，我们可以看到更美的景色！”苏珊对于自己在夜晚如此依恋保罗这件事，感到有些羞愧。但她仍旧不能接受一场浪漫旅行之中，两人要分床而睡。双方都不肯让步，两人的争吵令美好的周末就这样快要泡汤。

那么，怎样看待这场争执呢？从表面上来看，只是对待酒店房间的品位不同而已，苏珊的坚持好像有些不可理喻了。但是你要知道，保罗在上床睡觉之前不愿意拥抱苏珊，这让苏珊非常困惑，并从保罗的所作所为里，感到了深深的抗拒。苏珊明白，要是选择两张单人床的标准间，保罗在亲热过后会自己到另一张床睡觉。了解了这些信息，苏珊看起来就不那么无理取闹了。显然，她的顾虑在于，最基本的亲密需求得不到满足。

他竟然还没把前女友拉黑？

33岁的内奥米（Naomi）和30岁的凯文（Kevin），热恋半年就出现了一些棘手的问题。内奥米发现凯文还没有将前女友从脸上拉黑，她对此感到有点儿难过。她还非常断定凯文在和别的女人调情。而另一方面，凯文很不喜欢在和哥们儿出去喝酒的时候，内奥米要不停地对他进行电话轰炸，所以就常常挂掉她的电话。凯文觉得内奥米实在是神经过敏又爱吃醋，他也常常跟内奥米抱怨这一点。内奥米也尝试着控制自己愈演愈烈的猜忌和焦虑，但是无论如何，它们还是挥之不去。

关于是否应该把前女友从社交网络删除，是否应该保持联系，在恋爱原则中并没有固定的答案。同理，是否应该在男朋友外出社交的时候，不停地打电话给他，也没有什么对错之分。在某些情况之下，

这两种行为都是说得过去的。但内奥米和凯文的冲突，根本就不在于这两个问题本身，这也就是两人为什么久久不能达成一致了。两人根本的分歧在于，对亲密关系的要求，以及双方亲密度背后意义的理解完全不一样。回避型依恋风格的凯文，想和内奥米保持一定的距离，因此就会使用各种去激活策略，比如隐藏自己的行踪，或是明知内奥米不能接受，还要和前任保持联系。而内奥米则一心想要打破凯文设在两人之间的这些界限。然而，没有凯文的配合，内奥米的努力只能是徒劳。毕竟亲密感的营造，是一件你情我愿的事情。

上面的三个例子有一个共同之处，那就是：每当其中一方努力拉近距离，另一方就愈发地感到如坐针毡。这在伴侣其中一方为回避型依恋风格的时候，是非常常见的。其中，相比于遇见安全型依恋风格，当回避型遇到焦虑型的时候，这种情况会更容易发生。

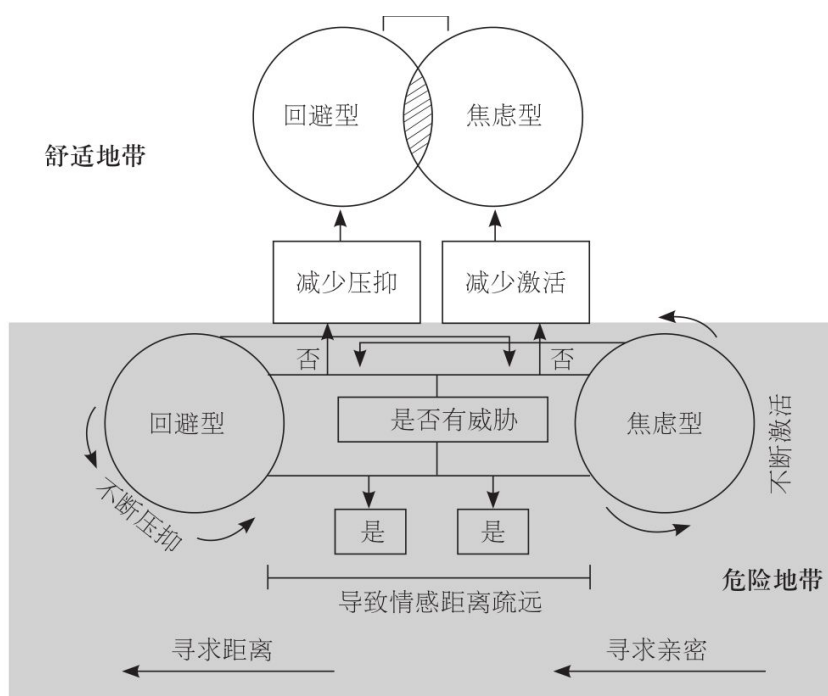
很多关于依恋的相关研究都表明，每当一个人的亲密需求得到满足，且伴侣给予了同样的回馈，此时的亲密关系满意度就会飙升。而反过来说，不相适应的亲密需求则会显著地导致满意度降低。当伴侣双方在恋爱中的亲密需求上产生分歧时，这件事情产生的威胁，会遍布日常生活中的每一件小事。而这种情况就是所谓的“焦虑——回避型陷阱”，之所以形容为“陷阱”，就是因为它像是个真正的圈套，在两人不经意间产生，一旦陷进去就很难脱身。

在焦虑——回避型亲密关系中，人们往往很难获得稳固的安全型关系，其中很大一个原因就在于，两人都充满了不安全感，双方的恶性循环，形成了令人窒息的桎梏。我们可以看到接下来的这幅图，位于右下方的焦虑型依恋风格，正在忙于处理自己依恋机制激活而产生的诸多威胁，主要表现为想要无限接近对方。而位于左下方的回避型，则产生了完全对立的反应。他们正在使用去激活策略，想方设法地和伴侣拉开距离，“压制”自己的依恋机制。这样一来，焦虑型的一方紧紧追赶，回避型的一方就尽力躲藏。一方的激活机制向对方的

去激活策略步步紧逼，最终形成恶性循环，亲密关系最终万劫不复，遁入“危险地带”。而为了到达图中的“安全地带”，双方建立足够的安全感，双方都需要寻找到减少危机感的方法，一方不要步步紧逼，一方也尽量减少逃避，才能携手走出危险地带。

焦虑-回避型陷阱的基本要素

双方的理想情感距离



下面是在焦虑——回避型亲密关系中，容易出现的一些典型现象：

1. “过山车”效应

你们的关系仿佛没有一刻处于平稳期，总是像过山车一样跌宕起伏。不过，一旦回避型伴侣难得地给焦虑型恋人一点存在和支持，焦虑者的依恋机制就能暂且得到平复，两人的亲密程度也能达到一个“峰值”。不过，这种暂时的亲密感对于回避型人群来说，就是一种

威胁。因此，只有重新拉开彼此的距离，消除这种亲密感才能消除威胁，但与此同时，焦虑型一方的不适感又卷土重来。

2. 情感“跷跷板”

作为一个回避型恋人，你常常感觉自己和别人相比起来更加独立，也会因此自信满满。而作为焦虑型伴侣，你在依恋机制被激活的时候，就会不自觉地感到“低人一等”。在伴侣感觉渴望对方、十分无助的时候，回避型依恋风格的人尤其感觉自己独立自主、充满力量。这也是回避型人群很难对同类型倾心的重要原因之一。当对方同自己一样警觉而防备的时候，他们是很难感到自己的强大与独立的。

3. 长久不稳定

或许你们的感情已经持续多年，但却一直处于风雨飘摇的境地。正如上一页的图中所见，双方很可能长时间保持着对对方的不满，永远找不到一个令双方都感到舒适的亲密程度。

4. 争吵只是假象

或许你们总会为一些不足为题的小事争吵。事实上，你们的争吵并不一定真正关乎这些鸡毛蒜皮，你们之间真正的问题在于，双方对亲密程度的不同要求。

5. 最亲密的敌人

焦虑型依恋风格的人一旦与回避型伴侣建立亲密关系，往往会感受到来自对方的冷漠和敌意。在下一章，我们会深入探讨这个问题。

6. 落入亲密陷阱

你们会愈发强烈地产生一种可怕的感受，感觉对方完全不适合你，然而一想到对方会离你而去，又会陷入更加强烈的痛苦中。

为何亲密需求如此众口难调？

若是两人真心相爱，他们就不能为了和平相处，而做些妥协吗？我们当然希望答案干脆利落，但无论从回避型还是焦虑型人群来看，都很难找到一个双方都能接受的万全之策，即使他们真的深爱着对方。如果忽视了亲密需求的差距，而放任感情自由发展，属于焦虑型依恋风格的一方，肯定会做出妥协，被回避型一方牵着鼻子走。而稍后我们就将探讨，其实这种做法大可不必。

因此，即使两人的感情已经不加干预地持续多年，持续地风雨飘摇着，如果双方再不齐心协力掉转头，进入安全地带，放任的结果通常是感情的万劫不复。而原因如下：

- 亲密需求的分歧，会蔓延到生活的方方面面，这种分歧不仅仅局限于一个人想要牵手，而另一个人不那么想这件事了。恰好相反，这类分歧还会深入到双方的诉求、思维方式以及处世态度。总之，这些对立的意见会涉及共同生活的每一个层面，从是否同床，到如何养育孩子。在每个关系的新节点上，比如结婚、生育、搬新家、生病等等，生活事件都会受到这种基本差异的影响，而这种差异，也会让事件当前的伴侣，面临更大的挑战。
- 冲突往往很难解决，因为解决问题这件事本身就需要很多的亲密接触。安全型和焦虑型人群，自然是很希望解决问题的。而就是因为解决问题这件事情，令伴侣双方的距离更近，回避型人群就会在有意无意间抗拒这件事情。每当安全型或焦虑型伴侣期望解决问题，并且实现双方更深入的情感交流时，就会让本着保持距离诉求的回避型伴侣感觉无所适从。为了避免亲密度的提升，回避型人群就会显出更强的敌意，以便保持争吵时候的距离。这样一来，焦虑——回避陷阱就会在冲突中出现，两人的感情会更加疏远，幸福感自然日益减退。如果这个问题得不到解决，感情自然会每况愈下。
- 每每冲突一次，焦虑型依恋风格的人便会丧失一些地位：每当与回避型伴侣产生冲突，由于强烈的不安全感以及焦虑不安，焦虑型人群往往会被负面情绪击垮。每当感到受伤，就会产生一些过激的话语、想法和行为，甚至会以分手相要挟。然而在这一系列防御行为过后，一旦他们冷静下来，就会十分懊悔，脑海里充斥着与对方共度的美好时光，接着就会向对方央求和解。而等着他们的，往往是对方的冷漠回应，毕竟回避型人格对于冲突的反应是截然不同的。他们会抹掉一切的美好回忆，只记得对方的坏处。

每当这些情况发生，由于既难以解决冲突本身，又在一开始丧失了自我，焦虑型人群往往会处于劣势。这时候，他们只能低头认错、苦苦央求，即使是一开始有所不满，也只能委曲求全。而那些对于美好生活的向往，也渐渐在脑海中化作泡影。

9 焦虑——回避型伴侣如何逃离陷阱？

如果你发现，亲密关系中所遇到的困难，都归咎于双方亲密需求的冲突，那有没有什么办法可以解决呢？

或许在依恋相关研究中，最为微妙的一个发现就在于，依恋风格的稳定与可变双重性质。也就是说，依恋风格既可能长久地持续下去，又可能发生改变。迄今为止，通过对于焦虑——回避型伴侣日常生活细节的观察，我们有了一些相关发现。而现在我们将为这些伴侣提供一个契机，帮助他们齐心协力打造安全型的关系。

依恋相关研究显示，当人们与安全型人群组建亲密关系时，就会更倾向于建立起自身的安全感。但即使两人都不是安全型，也不代表未来就全然不容乐观。研究发现，安全感的触发，也就是让人们产生一种安全感稳步上升的体验，可以帮助人们产生更强的安全感。当一个人在怀念与安全型伴侣的关系，或是由以前的生活经历激发起安全型的角色模式时，就说明他成功地采取了一种安全型的策略。这时候，他在亲密关系中的行为会更有建设性，同时身心状况也可能获得好转。如果伴侣双方都能这样做，效果将是显而易见的。

寻找自己的安全型角色模式

其实对安全感的触发一点都不难，只要多思考周围的安全型人群在亲密关系中是怎么做的，就能够实现。为了找到这种角色模式，一定要在心中回忆人生中经历过的各式各样的人，无论是过去还是现在。安全感不仅可能出现在亲子关系这种非常亲密的情况下，也有可能出现在你通过工作或朋友偶然认识的人身上。最重要的不在于这个

人是谁，而在于他有着安全型依恋风格以及待人处事的安全行为模式。一旦你身边出现了一个或多个这样的人，就应该尝试着将他们与人相处的模式综合起来，形成一个综合的图式：包括他们说话的方式；在不同情形下的反应；他们的关注点和忽略点；在伴侣情绪低落时的行为方式；以及他们在生活与亲密关系之中的大体形象概括。比如下面这样：

- “当我与经理的意见不合时，我会非常直白地表达出来。他会对我的意见产生很大的兴趣，并且与我探讨这件事，而不是与我针锋相对。”
- “我最好的朋友约翰（Jon）和妻子劳拉（Laura），总是鼓励对方去做自己喜欢的事。当劳拉决定离开律师事务所，投身于社会工作时，即使这意味着家中经济负担大大加重，约翰还是头一个向她表达了祝福。”

安全角色模式，类似和宠物相处？

苏珊娜·菲利普（Susannah phillips.），是《共同治愈》（Healing together）一书的合作者之一，她在书中说道，我们与宠物的相处模式，能够为我们的亲密关系提供一些启发。即使我们的宠物有很多陋习，但我们还是会无私地宠爱着它们：它们会在半夜吵醒我们，会将我们心爱的东西弄坏，还需要我们无微不至地关注，将它们捧在手心。事实上，我们与宠物的相处模式，正是生活中安全型相处模式的绝佳范例。我们对于宠物的态度总是充满着安全感的，不会担心它们故意伤害。即使它们乱吃东西，或是把家里弄得一团糟，也不会过多责怪。依然会在回到家时给它们一个亲密的问候，即使在外面经历了糟糕的一天也不会迁怒它们，总之，我们会对宠物们，给予无条件的爱。

你可以将所想到的一切安全型榜样都整合起来，总结他们值得学习的品质。整合起来的内容，将成为你自己的安全角色榜样，而这也就是你要努力的方向。

重构你的“工作模式”

在依恋风格的研究中，所谓“工作模式”，就是用来描述我们在亲密关系中的基本信念机制，也就是指导我们一切行为的基础。“工作模式”决定了我们想做什么、不想做什么，以及我们的态度与期待。简言之，其主导了你在亲密关系中所表现出的一切。而在一开始，充分了解自己的“工作机制”，正是逐步建立安全感的当务之急。充分了解以后，你才能进一步辨别出哪些思维、感受与行为范式，才是有助于安全感建立的。

|| 构建自己的亲密关系目录

综上所述，你首先要做的就是了解支配你在亲密关系中表现的“工作模式”。虽然你可能通过前面的阅读，已经有了一些对于依恋风格的不错见解。但是建立一个自己的亲密关系目录，依然可以帮助自己更清楚地了解自己的依恋风格，到底是如何影响日常亲密关系中的思维、感受和行为的。

这个亲密关系目录从依恋风格的角度出发，可以贯穿过去与现在经历的多段关系。一系列对于记忆和学习微观机制的研究都发现，无论是在什么时候，只要我们回忆起一个场景，或者令某一段记忆进入意识，我们都会对其进行重新建构组合。我们的记忆并不像是图书馆里的旧书一样，即使蒙上厚厚的灰尘也将亘古不变；我们的记忆更像是一个鲜活而有生命的个体。今天对于过去的回忆，事实上已经是一种多年以后我们提取特定记忆时，进行了编辑与重构的产物。换言之，我们现在的经历塑造了我们对于过去经历的看法。而通过建构自己的依恋风格目录，我们会从一个全新的视角，来重新审视自己对过去亲密关系的总结。透过依恋风格目录，我们可以反省并改变一些附着于特定记忆中的无效信念，从而建构起一个更加具有安全感的工作机制。

后文所附的表格，就是亲密关系目录的有关格式。对于目录的制作应该由自己独立完成。最好是预留出足够的时间，将其一次性填满。这样，你才更容易从依恋风格的视角出发，对自己有一个完善和精准的了解。在第一行，你需要将经历过的所有伴侣名字填下来，这一行的信息可以简要涵盖出你所有的约会对象。我们建议在表格的填写中，一行一行地完成目录，可以避免你的注意力被其他场景所分散，并且有助于在这些亲密关系中，建构出一个由很多个人结合而成的“安全角色榜样”，也有利于你收集更多有效的信息。在第二行，你要写出你对这段关系的记忆，包括对这段关系的一个描述，以及每当想起这段关系时的一个标志性事件。在你写下对于亲密关系的总体印象之后，第三行的内容则会让你对特定场景有一个更细致的视角，以此观察到自身依恋机制中的激活或去激活策略，是被哪些情景所触发的。而第四行则要求填写你对这些场景的反应方式：包括你当时的所做、所想以及所感。这个目录下的内容，就主要是帮助你回忆自己的各种反应方式。

第五行是接下来非常重要的一步，你要从依恋风格的角度来评估前面填下的这些经历，以此来触及影响你亲密关系的核心因素。到底是什么因素导致你如此反应？是防御行为？还是去激活策略？在这列清单上就将一目了然。到了第六行，你就要更多地考虑自己的反应方式，并将这些方式以成人依恋的相关原则转述出来，将这些伤害与阻碍你亲密关系的行为都罗列出来。最终到了第七行，则是让你寻找一个更加具有安全感的新方式，来应对这些情景，这就需要借鉴你所遇到的安全角色榜样，以及我们在书中所提到的一些安全型处事原则。（详见后文框内）

亲密关系目录

1. 写下你经历过所有伴侣的名字。
2. 简单描述一下这段关系，以及其中的代表性事件。
3. 写下触发了激活（或是去激活）依恋机制的代表性情景。
4. 写下你对这件事情的反应（包括想法、感受和行为）。
5. 概括这段关系中的非安全型模式以及相关的行为。
6. 这种非安全型的模式给你造成了什么损失？
7. 在生活中找一个处理这种情景的安全角色榜样，并写下这个人有哪些地方值得你借鉴。

焦虑型人群的一贯反应

焦虑型思维

- “读心术”：嗯，我就知道他肯定是要离开我了。
- 我注定要孤独终老了。
- 美好的事物总是短暂的。
- “全或无”思维：我把一切都搞砸了，我拿这种情况无能为力了。
- 我再也不吃这一套了，我要让他好看！
- 好像事情不太对劲儿，哎，对我来说什么都不太对劲儿。
- 我待会儿得去看看他，跟他搭上两句话。
- 他一会最好来求我原谅他，否则我俩就玩儿完了！
- 要是我更引人瞩目一点儿、再性感一点儿，事情就不会像现在那么糟糕了。
- 他那么优秀，为什么会同意和我在一起？
- 一旦发生争吵，脑海里就全是对方的不是。
- 在争吵渐渐平复以后，又能回忆起伴侣的种种美好来。

焦虑型情绪

- | | |
|------|------|
| • 悲伤 | • 激惹 |
| • 怨念 | • 报复 |
| • 愤怒 | • 拒绝 |
| • 挫败 | • 负罪 |
| • 恐慌 | • 无爱 |

- 焦虑
- 无望
- 羞耻
- 憎恨
- 妒忌
- 踌躇
- 厌恶

- 自轻
- 寂寞
- 躁动
- 误解
- 沉重
- 抱怨
- 绝望

焦虑型行为

- 善于伪装
- 要跟对方做出清算
- 挑起冲突
- 期待对方先做出妥协
- 威胁对方要分手
- 表现出恨意——比如翻白眼，轻蔑地斜瞟
- 试图挑起对方的醋意
- 假装自己日理万机，无暇顾及对方
- 冷暴力——不和对方说话或拒绝身体接触
- 耍一些把戏

回避型人群的一贯反应

回避型思维

- “全或无”思维：我知道对方不适合我，肯定是这样的！
- 以偏概全：我根本不适合拥有亲密关系！
- 他一直在干预我的生活，我快控制不住了。

- 自从在一起后，什么都要迁就对方，代价实在太大了。
- 我想离开这里，我快窒息了。
- 如果他真的适合我，这些糟糕的事儿就不会发生。
- 我要是和XX（前任的名字）在一起，就不会发生这样的事。
- 恶意揣测：这太明显了，她就是在故意激怒我。
- 他只是想把我束缚住，这根本不是真爱！
- 幻想着和其他人产生恋情。
- 我自己一个人过可能会好些。
- 哎，他实在太粘人了，真是让人悲哀。

回避型情绪

- | | |
|------|--------|
| • 推卸 | • 憎恨 |
| • 误解 | • 推卸 |
| • 挫败 | • 躁动 |
| • 敌意 | • 自以为是 |
| • 压力 | • 多疑 |
| • 疏离 | • 轻蔑 |
| • 欺瞒 | • 紧张 |
| • 绝望 | • 藐视 |

回避型行为

- 善于伪装
- 产生冲突起身就走
- 贬损你的伴侣
- 表现出敌意，轻蔑的眼神
- 对伴侣吹毛求疵

- 身心上的撤退
- 感情上的分享极少
- 不愿聆听对方的心声，常常忽视对方

各个依恋风格可能采取的原则

焦虑型

- 采取防御性为
- 激活策略：为了重归于好而产生的一切想法、感受或行为
- 将伴侣供上神坛
- 在伴侣面前，感觉自己渺小而劣势
- 在争吵之后，只想起伴侣好的一面而忘却他对你的伤害
- 在爱情中，太过频繁地触发依恋机制
- 总是处于感情的“危险地带”
- 情绪起伏非常大，并且沉浸在喜怒无常之中

回避型

- 采取去激活策略
- 将万事不求人误认为独立
- 通过贬低对方，来获得自我重要性和自尊的满足
- 对伴侣吹毛求疵，而看不到优点
- 对伴侣的行为总是恶意揣测
- 感觉不到对方的情绪征兆
- 对前任有着非常的热望
- 想象着“理想型”的出现
- 压抑自己的情绪和感受

安全型原则的范例

- 有空陪伴对方

- 不过多干涉对方
- 给予对方支持和鼓励
- 有效沟通
- 不要心机，不玩把戏
- 将伴侣的幸福作为己任
- 内心坦诚，在交往时积极而赤诚
- 就事论事
- 在产生冲突时，不会以偏概全
- 防患于未然——在对方的负面情绪爆发之前，就进行一些安抚

你可以让一位了解你依恋风格的人，比如说家人、密友或者你的心理治疗师，跟你一起来填写这份亲密关系目录。可以请他们作为你的依恋风格顾问。当你的判断被激活或去激活策略左右，或是依恋机制有些失控时，可以寻求顾问的帮助，或许能够产生看待问题的新视角。一位称职的依恋风格顾问，可以在你的不良依恋倾向产生时提醒你，并且帮助你在采取行动伤害这段关系之前，就将情绪转化为安全型，令双方进入舒适地带。

填完这份亲密关系目录，想必也能够了解自己在亲密关系中的行为模式，以及那些可能会干扰你的幸福生活以及工作效率的不当行为。或许你也更深入地了解了自己在（过往或现在）不成功的恋情之中，致使你与伴侣产生冲突的不良情感模式。接下来，就能够进行更深入的总结了。

|| 亲密关系目录汇总——我的行为模式

- 写下那些在亲密关系中，容易导致你依恋机制激活（针对焦虑型人群）或去激活（针对回避型人群）的特定情况。

- 列举出一些阻碍你获得安全感的无效行为模式。

- 列举出你亲密关系中，最常遇到的依恋问题。

现在，请再次回顾你的亲密关系目录，回想一下那一位或几位安全角色榜样，是否在亲密关系问题的处理上，给予了你一些启发？

- 在这些特定情况下，他们会怎么做？
- 他们会对此持什么样的观点？
- 如果他们知道你面临这些问题，会给你什么样的建议？
- 从他们处理问题的方式，你能获得哪些经验？

上述问题的答案，有助于你填写亲密关系目录的最后一行，也是至关重要的一行内容。而下面的两个例子，可以帮助你更好地利用这份目录，令它对你的亲密关系产生真正的帮助。

每天一条甜蜜短信就那么难吗？

我们为本书收集素材而访问乔治娅（Georgia）和亨利（Henry）时，他们还处于整天争吵的状态。亨利觉得自己做什么都不能令乔治娅满意，自己总是被对方指手画脚、吹毛求疵。而乔治娅感觉亨利没有尽到婚姻中应尽的责任。她每天都要催着丈夫去做一些鸡毛蒜皮的事情，家里什么决定都要自己来做，从给亨利的妈妈买生日礼物到租房子的事。她在这段关系中，感到孤立无援。

通过观察行为模式，乔治娅显然属于焦虑型依恋风格，她常常会因为一件事情而陷入长期的烦恼。亨利在工作日没有时间跟她沟通，她就会不停打电话发短信，可是亨利也很少会回复。乔治娅的亲密关系目录如下：

1. 伴侣的名字	亨利
2. 简单描述一下这段关系，以及其中的代表性事件。	我感觉在这段关系中很孤独，得不到应有的关怀。我很讨厌所有的事情都要自己来操心。
3. 写下触发了激活（或是去激活）依恋机制的代表性情景。	亨利一整天都不会给我回电话。
4. 写下你对这件事情的反应（包括想法、感受和行为）。	想法：感觉躁动不安，怀疑自己做了什么错事，惹亨利不高兴了。 感受：感觉莫名地胃痛。 不停给他打电话，或者强迫性地等着他的电话。 行为：他打来以后，我又开始暴怒。
5. 概括这段关系中的非安全型模式以及相关的行为。	依恋机制的激活：那种沮丧和不安，以及马上就想跟亨利理论的感觉，就是依恋机制的激活在作祟，因为自己太想和亨利亲近了。 防御行为：亨利打电话回来，我却表现出敌意，这是一种防御行为，我想让亨利真的在意我的感受。

6. 这种非安全型的模式给你造成了什么损失？	我总是没法和亨利好好交流，每次都以吵架收场。
7. 在生活中找一个处理这种情景的安全角色榜样，并写下这个人有哪些地方值得你借鉴。	对他陪伴的过度在意，已经扰乱了我的工作，即便我清楚地知道，他是爱我的。 黛比（Debbie）是我的心理治疗师，她就是一个非常典型的安全型榜样，她让我感到沮丧时就打电话给她。她总说：“乔治娅，与其一整天都不开心，不如用十分钟给我打个电话聊聊。”我倒不一定要给她打电话抱怨，但她的存在让我安心了很多。 我知道，我并不是真的时时刻刻想和亨利讲话。我真正需要的是他能回应和关注我。 当然，我一直打电话给亨利，就是违背了不干扰对方的安全型基本原则。

属于回避型依恋风格的亨利，每天要忙于应付病人，因此对乔治娅的电话和短信轰炸感觉非常恼火。而每次给她回拨过去，对方一开口就是满腔责怪，整个谈话最后便不欢而散。而纵观他的亲密关系目录，是下面这样的：

1. 伴侣的名字	乔治娅
2. 简单描述一下这段关系，以及其中的代表性事件。	我们这段关系永远都不得安宁。乔治娅时刻都需要我的关注。
3. 写下触发了激活（或是去激活）依恋机制的代表性情景。	在我正忙的时候，乔治娅的电话和短信会不断地轰炸我。
4. 写下你对这件事的反应（包括想法、感受和行为）。	想法：感到十分恼火。 感受：气不过乔治娅这种过分的依恋。 行为：直接挂断电话，就算拨回去，语气也非常敷衍没好气。
5. 概括这段关系中的非安全型模式以及相关的行为。	依恋机制的压抑：认为乔治娅有些过分地依恋我。忘记了她从不会让我受伤，忘记了她对我的爱与关怀。 撤退行为：我会挂断电话，即使最后说上话了，也表现出敌意，通过这些方式来与乔治娅保持距离。
6. 这种非安全型的模式给你造成了什么损失？	每次回到家，看到乔治娅很不开心，我就会有些负罪感。 她的电话也经常会带给我一些好消息，比如问我今晚想去哪间餐厅，她好预定。而无视她的电话，让我失去了很多美好时光。

7. 在生活中找一个处理这种情景的安全角色榜样，并写下这个人有哪些地方值得你借鉴。	我上司和他夫人是我们医院里人尽皆知的强势夫妇，他们两个分管不同的科室。但双方有着足够的交流，夫人会在确定好丈夫的日程表之后打电话给他，以免耽误工作。他们真的对彼此有着很大的扶持。 在亲密关系中，我违背了“有空陪伴对方”这条安全型基本原则，我一定要在乔治娅需要我的时候，找到合适的方式给予支持。
--	--

当乔治娅和亨利将自己的亲密关系行为模式梳理出来，我们会发现他们看待同一情景的方式是不一样的。从亨利的角度，他忽视妻子的需求，轻视妻子的依赖，长此以往就导致事情变得越来越糟，关系中的幸福感也日渐流失。而在乔治娅的视角中，她使用的一系列防御机制只会将亨利越推越远，永远达不到她想要获得陪伴的预期目的。每当坐下来谈论这件事情时，两人都准备了一肚子的道理。亨利说自己白天并不是不会想她，只是工作太忙，没时间放下手头的事情打电话给他。而对乔治娅来说，她必须不断确定亨利在两人分离期间，也是不断想着她的。她可以理解丈夫工作忙，但自己还是很需要整天都和丈夫保持联系，才能感觉到亲密。

后来他们找到了一个很棒的解决办法：亨利要事先编辑好一条短信息，每当自己想念乔治娅的时候就发给她。这样一来既不会浪费他的时间，又能很好地安抚乔治娅的焦虑。这个方法对他们俩的关系来说堪称奇效。对乔治娅来说，一天“想念”短信让她很快从焦虑中平复下来，专心投入工作。而亨利也不会觉得乔治娅的不断叨扰影响了自己的事业，从而不胜其烦。事实上，借鉴了自己上司和妻子的特别

处理方式之后，他深深体会到亲密关系中的安全基地，对双方的事业会产生多大的好处。而两人晚上回家见面时，所有的紧张都会一扫而空，一切的欲求不满和敌意也都不复存在。

距离产生美

山姆（Sam）在格蕾丝（Grace）搬到纽约之后，就很想让她搬来和自己一起住。他们在一起两年多了，山姆强烈地感觉，是时候让两人的关系更近一层了。不仅如此，他们常常在对方住处一待就是一整天，住在一起就能省掉一笔房租了！但格蕾丝并不想和搬进山姆的小公寓，她想找一间更宽敞的房子，两人就能各占一间房。但山姆不想这样，一来他很喜欢自己的小房间，也找不到任何理由在已经有住处的情况下，增加自己的住房开支。一来他确信两人可以在小公寓里面和谐相处。不过，他还是有一点小顾虑。毕竟从没跟别人住在一起过，而每个人有自己的生活方式。多年以来，他都觉得自给自足的生活伴随着孤单，因此自己想要另一种生活。而格蕾丝搬进来以后，山姆感到了前所未有的压力甚至自己快要窒息。她的东西放得到处都是，仿佛令他失去了从前的避风港，他强烈地感觉到自己家被占领了。直到有一天，牙膏事件的发生，让他觉得自己真的失去了从前的港湾。格蕾丝总是习惯从中间挤牙膏，而山姆必须小心翼翼地底部往上挤。当他看到牙膏管中段的不平整，他终于莫名发火，大声抱怨格蕾丝的粗枝大叶。此时的格蕾丝手足无措，她一直竭力控制自己的行为，在公寓内做什么都如履薄冰。而这次冲突触及了她的最后底线。

思忖片刻后，山姆做出了下面的亲密关系清单：

1. 伴侣的名字	格蕾丝
2. 简单描述一下这段关系，以及其中的代表性事件。	我曾以为我们会相处得很好，现在已经不那么坚定了，大概我还没有准备好和他人一起生活吧。
3. 写下触发了激活（或是去激活）依恋机制的代表性情景。	格蕾丝搬来我这里以后，做事情依然我行我素，而牙膏事件就是我们冲突的导火索。
4. 写下你对这件事情的反应（包括想法、感受和行为）。	想法：感觉沮丧又愤怒。 感受：感觉跟格蕾丝搬到一起简直是天大的错误，感觉每天都对自己的家很陌生，真是糟透了！ 行为：格蕾丝做什么我都能挑出刺来，老觉得她很没用。我开始常常发火。

5. 概括这段关系中的非安全型模式以及相关的行为。	依恋机制的压抑：总觉得跟格蕾丝格格不入，觉得是她侵入了我的领地。当初的爱意已经渐渐消退，我已经忘了当初多想搬到一起住，也忘了格蕾丝没来之前，我是有多么孤单寂寞。
6. 这种非安全型的模式给你造成了什么损失？	我希望她在我家的时候，一切按照我的方式来行事，这其实令她非常紧张，这种负面情绪会不断扩散。 我正在亲手摧毁我们的关系，也在伤害我真心在乎的伴侣。 恢复独居对我而言就意味着一切打回原形，我又将回到寂寞而乏味的生活。这也就是我接受心理治疗的原因。事实上，我在接受治疗以后，才获得了这段恋情。
7. 在生活中找一个处理这种情景的安全角色榜样，并写下这个人有哪些地方值得你借鉴。	我的心理咨询师告诉我，要给彼此一些时间，而不必武断地认为自己不适合与他人同住。这只是一个磨合的过程。 我最好的朋友已经和伴侣同居一年多了。他们总是一起去超市买东西，一起做家务。格蕾丝搬来和我住之前，我是非常羡慕他们的。 我违反了安全基地的不予干涉原则。在伴侣来到一个新的环境时，我应该全力支持她，而不是令她难过。

而与此同时，格蕾丝也填了下面这份目录：

1. 伴侣的名字	山姆
2. 简单描述一下这段关系，以及其中的代表性事件。	我真的不知道近来发生了什么。本来我们相处很融洽，但我搬到他家后，他却变得冷漠而疏离。或许我们当初就应该找一个对两人来说都是全新的地方。
3. 写下触发了激活（或是去激活）依恋机制的代表性情景。	住在一起以后，我就不断遭到他的责怪。
4. 写下你对这件事情的反应（包括想法、感受和行为）。	想法：感觉自己做什么都是错的。 我觉得他不再爱我了。 感受：当初为什么要搬去和他住呢？如果自己住，起码不会显得像个旅客一样。现在真是糟透了。我觉得心里很不舒服，难道我就是他口中的那个蠢货吗？ 行为：或许我们的关系无法挽回了，可能要就此分手了
5. 概括这段关系中的非安全型模式以及相关的行为。	依恋机制的激活：因为一件小事就以偏概全，否定了我们的全部感情。 对自己产生怀疑。 武断地产生“我们就快完了”的结论。 陷入消极记忆和情绪中不可自拔。

6. 这种非安全型的模式给你造成了什么损失？	我会陷入消极的自证预言。越是生气、暴躁、沮丧，我们的感情就会更快地走向崩溃。 当我极端地看待事情，就更找不到合适的解决方法了。
7. 在生活中找一个处理这种情景的安全角色榜样，并写下这个人有哪些地方值得你借鉴。	我姐姐说到点子上了：她说山姆工作和起居都在家里，而我又常常在家转来转去。所以山姆会不习惯突然多了一个人。这没什么大不了的，我们只是需要一点磨合，才能更好地同住。她说自己刚搬到现在丈夫那里时，两人也经历了一段磨合期。 我违背了基于伴侣支持的安全基地原则，因为相比于我，他更难适应同居的生活。

在填写完亲密关系目录后，山姆意识到独居多年的经历，以及对自我依靠的坚定信念，是自己面临的最大挑战。他被这种挑战所击倒，现在需要重新建立对格蕾丝的理解和包容。而格蕾丝也意识到，面对山姆与自己同住之初的无所适从，自己的确也手足无措了。而自己看待问题和反应的方式，也在深深伤害着这段感情。她很赞同姐姐关于建立缓冲区的建议。刚好，她有一个闺蜜要离开纽约六个月，格蕾丝提出暂时租用朋友的工作室，用于自己的艺术创作和其他业余活动的场地，这样一来就不怕打扰到山姆了。而山姆对此感到很惊喜，从未想过格蕾丝会为了他做出那么大的改变。现在格蕾丝有其他地方可以去，他感觉如释重负，再也不必受到她所带来的困扰。而六个月

以后，格蕾丝其实已经很少住在短租的房子里了，而她也不再需要忙着找别的住处，因为两人已经可以很和谐地住在一块了。

尽可能使安全感日渐稳固

别忘了依恋风格虽然稳定，但也是可塑的，因此安全感的建立是一个循序渐进的过程。每当新的顾虑、不满和冲突出现时，我们就记录下这条新的信息。这样做能够让我们渐渐打破不安全的范式。但是，安全感的建立不仅仅是解决亲密关系中遇到的问题，也与两人的共同乐趣有关。找到享受二人世界的方式，比如在公园散个步，一场电影或一顿晚餐，看一档两人都喜欢的综艺节目，总之找一种方式让彼此更加贴近对方。只有摆脱非安全型的行为模式，你处理感情问题的能力才会大大提高。苏·约翰森（Sue Johnson）医生，是情绪焦距疗法的提出者，她从多年的临床与写作经验中得出启示：建立关系中的安全感、认识到自己对伴侣有多强的依恋感，非常有利于推进双方的恋爱关系。另一位在依恋理论应用领域的先驱丹尼尔·西格尔（Daniel Siegel）医生在他的很多著作中，例如《心智成长之谜》（Developing Mind）、《从内而外的教养》（Parenting from the Inside Out）以及《第七感》（Mindsight）等等，都提到了有助于人们建立安全感的方法。他通过一种特别的技术，教导那些非安全依恋风格的人如何将从前的经历，以安全的方式解读出来。并让人们知道，小时候原生养育着的记忆，对于依恋风格的有着非常显著的影响。这些知识不仅有助于人们成为合格的父母，同时对生活的其他方面也有很大的推进作用。

一旦安全感建立，对于亲密关系中的两人就形成双赢局面：焦虑型的一方，可以获得一心渴望的亲密感，而回避型的一方也可以享受到更多独立性，满足自己的需要。

如何面对安全感建立的失败？

你是否想过，即使自己非常努力地想要逃离亲密关系陷阱和不安全感的恶性循环，却还是于事无补？这种情况可能是因为伴侣一方或双方的改变动机不够强烈，从而导致努力功亏一篑。我们知道，当人们处于焦虑——回避型关系中，特别是两人都没有能力给对方足够的安全感时，生活中就会出现长久而巨大的分歧，要做到完全消退是非常困难的。但我们仍然应该相信知识就是力量。相关的依恋只是可以帮助人们了解，现在遇到的困境关乎伴侣双方，而不仅仅是一方的不可理喻，而这种困境的存在，只因为双方的分歧积累已久。

这种全新的视角所带来的最大好处就是，你会对自己有更清晰的认知。亲密关系的不协调，对于非回避型依恋风格的一方来说是非常痛苦的，他们将长期处于被回避型一方抗拒的状态。我们在书中提到的很多例子，都证实了这种情况。比如有人一直保持高度的神秘感，还反过来责怪对方过分猜忌；青睐于和伴侣分床睡，甚至找些借口不和对方待在一起。跟回避型伴侣在一起，就会长时间体验到抗拒和疏远。刚开始体验到这种疏远策略时，回避型人群的伴侣们会归咎于自己，甚至坚信对方要是换做和别的人在一起，就不会这样做了。相比自己，对方更愿意和其他的人共同生活，会开始感觉自己丧失了吸引力，变得一无是处。

而你长此以往这样想，就形成了一种潜台词：对方真的不能被你感化，同时也会对自己的角色产生颠覆性的认知。当你认识到伴侣长期的撤退策略、保持距离只是寻找舒适区的一种方式，不管对谁都是这样的时候，你就不会在关系中出现任何问题时，都把责任归咎于自身了。

起码从表面上来看，回避型的人在亲密关系中，比较不容易受伤，因为撤退毕竟是一种单方面的行为，并不需要另一方的配合。虽

然回避型的一方显得更加从容，但值得注意的是，冷漠并不意味着安全感。回避型人群不断地压抑自己的亲密需求，却在亲密关系中表现出愉悦感的骤降。与此同时，他们会将自己的不快乐，归咎于伴侣头上。

那么，意识到这一点后，我们又该怎么做呢？

在接受我们的访问时，阿兰娜（Alana）讲述了她和前夫斯坦（Stan）的故事。她着重强调了斯坦工作特别忙，就连周末也会有各种杂事要处理，根本很难和她待在一起，即便如此，两人的生活倒也安稳。但当阿兰娜为了拉近彼此的距离，想与斯坦来场浪漫的散步。每到这时，斯坦总是找各种借口推脱。他们不止一次遇到这种情况，阿兰娜兴致勃勃地跟朋友和同事说，自己要 and 斯坦出去度周末。她非常激动地制定计划，甚至开始收拾行李。而过几天，她会非常沮丧地跟朋友们打电话，说事情在最后一刻出了变故，他们就去不成了。有一次是因为斯坦的工作，有一次是他不舒服，还有一次是说车子需要修理。他们会因此大吵一架，但事情很快平息以后，下一次又要重蹈覆辙。对于阿兰娜来说，让她的希望一次又一次地落空，实在是种非常深的伤害。

最终，阿兰娜和斯坦的关系难以为继。事实上，她从来没办法掌控两人的关系，不仅仅表现在是否出去度假，甚至也不完全关乎两人是否浪漫。关键在于两人之间相隔着巨大的鸿沟，虽然阿兰娜深知这一点，但还是很难完全接受，并且带着这种分歧继续生活。

当然，也有一些人找到了在亲密需求相左的情况下，达成相对和谐局面的方法。这又是怎么做到的呢？毕竟他们都很清楚，涉及关系中某些特定方面，是很难要求对方做出颠覆性改变的。如果彼此非要强求，那就会产生西西弗斯（Sisyphean）的悲剧，所有的失落和挫败都会堆积如山，争执下去只能两败俱伤。但是换个角度，他们选择了改变自己的期望，他们学会了接受对方的一些局限，开始选择一些实用的生活策略，比如下面这样：

- 学着一定程度上的独处，就算伴侣不是个主动的人，也不会催促他们改变。
- 伴侣抗击亲密接触时，他们会把这当作伴侣的天性并且接受，而不再采取自我贬低和攻击行为。

- 即使原本非常期待和伴侣一起完成的事，也学着接纳可能的变数，自己独立完成。
- 即使伴侣不会参与，也会找一些志趣相投的朋友一同玩耍。
- 学会感恩伴侣的付出，同时也不计较伴侣的疏忽。

其实有许多人都会在关系伊始，遇到伴侣之间亲密需求有冲突的问题，但他们最终选择了改变自己的心态，达成了一个人人都可以接受的平衡状态，比如下面的例子：

- 53岁的道格（Doug）曾经因为妻子的晚归，两人常常吵得不可开交，而最终他决定换种方式来应对。晚上妻子进门的时候，他不再暴怒而是报以温柔的问候。不仅如此，他还立誓要把家打造成为令妻子归心似箭的港湾，而非战火纷飞的地狱。
- 38岁的娜塔莉亚（Natalia）总是梦想着与丈夫共度惬意时光，因为丈夫对共度周末的屡屡推脱，一年多的时间里，他们都争吵不休。这令她下决心改变。她开始事先列好计划，万一丈夫难得想要参加，就一起去，就算不愿意，娜塔莉亚也会从容道别，独自享受。
- 43岁的詹尼斯（Janis）在与拉里（Larry）结婚前，拉里就已经有过一段婚姻。他在孩子的教育上很不上心，而詹尼斯不仅要操心孩子，还要处理其他的生活琐事。她非常清楚这些事务需要自己完成，不再对丈夫的帮助抱有太强烈的期望。也不再因为他不愿协助而暴怒争吵了。

在以上的案例中，主人公都与伴侣存在着长时间的亲密需求冲突。他们选择在亲密度上做出一些妥协，也为双方的分歧找到了自己的解决办法。这种妥协也无可厚非，都是单方面做出的，也没有涉及原则底线。重要的是，可以避免无休止的冲突，而这些冲突除了导致极大的挫败与失望，不会有任何的好处。他们在自己可以容忍的范围内选择了降低期待，有效地化解了冲突。

下决心改变心态

那么这种通过降低期待化解冲突的方法，到底是否值得推崇呢？我们的答案是：具体情况具体分析。如果你刚好处于难以解决的亲密关系冲突之中，并且无论如何都想继续这段关系，那这或许是你获得安稳关系的唯一途径了。但是你在亲密关系中的满意度，就会低于那些不需要与这些问题做斗争的人们。但是相比于那些存在着根本分歧，却不接受这种差异，每天不断因此争吵的情侣来说，当然还是要好一些。

不过，如果你刚开始一段关系，感情尚且还不成熟，就已经感觉到许多的亲密冲突了，那么就建议长远考虑这段关系，权衡自己是否真的愿意为了和这个人在一起，而做出如此大的让步。因为在亲密关系中，由于依恋分歧而造成的争吵，与普通的恋人争吵完全不同的。一般的情侣发生争吵，他们会努力通过达成共识而解决问题，这会令他们更加亲密。而因为依恋风格的分歧而产生的争吵是无休无止的，唯一的出路就是逼迫其中的一方，为了自己心爱的人而步步退让。

可是，一旦妥协失去了原则，依恋冲突会致使关系不断恶化。下一章就会讲述亲密冲突是如何失控的，以及如何认清当前的形势，更重要的是，如何抛开这些苦恼。

10 当焦虑——回避型伴侣的冲突成为常态

- 克莱（Clay）和汤姆原本正在享受纪念日的浪漫晚餐。克莱深情地望着汤姆，汤姆冷不丁冒出来一句：“你他妈的在看什么？别盯着我了，真让人恼火！”克莱听了，强压住心中的怒气，没有直接起身走掉。他沉默不语，两人一言不发地结束了这顿晚餐。
- 在加里（Gary）和苏（Sue）的危地马拉之行中，加里总是把苏甩在后面，完全不愿并排走着互相照应。还不时地暗讽苏，说她又懒又笨才走得那么慢。
- 帕特（Pat）答应丈夫，在亲热的时候不给任何回应，事后丈夫说，“简直妙不可言，最奇妙的地方在于，就像在和一個陌生的女人做爱，简直太刺激了！”帕特听完，心里翻江倒海。

在上一章，我们探讨了焦虑——回避型亲密关系中的冲突，以及一些可能的解决方法。但是在某些情况下，不管多么努力，事情都无法挽回，而且两种依恋风格的人的过多纠缠只会两败俱伤。更糟糕的是，很多回避型和焦虑型的情侣，还会促使对方不断恶化，冲突与伤害会成为生活的常态。

一般我们认为，只有受虐狂式的、同情心泛滥的人才会一再地容忍对方，他们宁可痛苦也不愿分手，可能他们就甘愿这样！还有的人认为，这类人是将糟糕的童年体验，再现到了成人阶段。玛莎

（Marsha）和克雷格（Craig）的故事，就很好地印证了这个猜想。我们在为这本书收集个案的事后，采访到了31岁的玛莎，她非常外向，很乐意将自己的故事分享给我们，即使很多记忆对她来说，都是难以启齿而伤痛的，她也并无顾虑。她说将自己的故事分享出来，是想帮助更多有着共同遭遇的女性。她想告诉她们，从一段支离破碎的感情中逃离出来，到别处找到幸福是完全可能的。玛莎来自一个幸福美满

的家庭，而在与克雷格的感情结束之后，她也找到了一个对她无微不至的男人。要说玛莎生活中有什么“瑕疵”，那可能就是焦虑型的她，遇到了回避型的克雷格吧。我们在第5章也提到过，焦虑型与回避型的人之间，有着致命的吸引力，而一旦走到一起，却又难以为继。而玛莎的故事就清楚地演绎了一段极致的焦虑——回避型关系，以及关系结束之后所需产生的巨大心理困境。

虽然曲折，但玛莎的故事终究结尾美满，我们将此总结成三点：首先，依恋的力量不可小觑；其次，即使是心智很健康的人，也可能遭遇糟糕的感情状况；最后，遇到此类情况的人们也应该相信，鼓起勇气结束一段感情，自己也有能力找到更好的生活。

我是在念大学的时候遇到克雷格的，他脸上有点儿痘，显得帅气可爱，总之是我喜欢的长相。不仅如此，他当时是我主修的物理学科的助教，学术水平远超那时候的我，所以当时在我眼里，他是闪闪发光的。不过，刚认识他的时候，他就已经有一些让我困惑和沮丧的行为。

他第一次约我出去，我以为那是一次约会，精心打扮出席，却发现只是跟他一票朋友的聚会而已。我想换做任何一个女孩接到这样的邀请，都会产生和我一样的想法。但我还是用最大的善意揣摩他，心想我是不是对他有什么误会。没过多久，他单独约我出去了，因此我更确定了第一次的“约会”事件，是我对他的误解。

一个月以后，我在克雷格田径训练的时候去给他探班鼓劲，想给他一个惊喜。没想到克雷格非但没有对我的支持表示感激，而且直接无视了我。他和朋友在一起，连招呼都没跟我打。除了感觉自己让他丢脸了，我都不知道还能做什么。

事后，我就克雷格的所作所为向他质问。他的回答是：“玛莎，我并不认为我的队友需要知道我俩是一对儿。”他的话让我十分愤怒，眼泪止不住地掉了下来。但随后他就拥抱并亲吻我，我心一软也就不生气了。自那以后，虽然克雷格并没有公开我俩的关系，但我很明显地表现出了跟他的恋爱关系。

然而，这并不是我最后一次发现，我们两个似乎并没有达成确定恋爱的共识。我们交往几个月后，我自以为进展还算顺利。为了令这段关系更加清晰稳固，我告诉前男友，表示以后别再见面了。在此之前，我们还会偶尔有些

交集。当我把这事告诉克雷格的时候，他的反应令我措手不及：“你干吗跟前任说这个呢？现在还为之过早，我们现在的关系还代表不了什么。”

又经过了几个月的相处，克雷格似乎终于承认了我们的关系。他搬到了一间大床公寓中，还提议让我搬去和他一起住。我觉得这是他对我的承诺，于是欣然答应了。周围的人都非常看好我们，他们都对克雷格的印象很不错。而与他交情比较浅的朋友，更是觉得克雷格是个非常好相处的人。但事实上，我与克雷格共同生活的日子，遭遇了情绪上的巨大跌宕起伏，几乎每天都在眼泪中度过。

首先，克雷格老是拿我和前女友金杰（Ginger）作比较。在克雷格看来，金杰聪明貌美、风趣精明，一切都堪称完美。他们甚至至今保持联系，这让我非常难以接受，并且开始怀疑自己。每当他夸赞金杰的时候，还会顺带贬低我，特别是在涉及我的学术能力问题时，这种比较尤为频繁。他在我工作速度有限的时候会贬低我，这让我难过得要死。但我深知自己没那么糟，好歹也是常春藤联盟高校的学生啊，所以事后也就没太在意。

而另一件事，让我对自己的外表也产生了自卑感。我开始对自己的外貌产生不安全感，特别是克雷格会对我的一点点赘肉，或者其他的小瑕疵都能无限放大，喋喋不休几个星期。他第一次在洗澡时看到我的裸体，对我的评价是：“一个胸很大的侏儒。”我把他的负面评价牢记在了心里，有时候甚至因此看不起自己。一旦自己吃太多感觉长胖了，就会问他为什么还愿意和一个那么丑的人亲热。很多男朋友，或者说大多数人，在面对这样一个自我贬低的人时，都会做出一些鼓励性的回应，比如说：“玛莎，你怎么会这么想呢？你其实很美！”

而克雷格会直接回答：“因为想做爱的时候，你刚好在旁边啊。”他似乎完全不考虑自己的言语多么伤人，也有可能他意识到了，只是觉得自己在陈述事实。

我曾试着告诉他，他有些做法非常伤人，甚至好几次直接向他表示，他的言行似乎显示出了一些情商上的障碍。而他总是对我的话左耳进右耳出。有时候我会觉得自己完全左右不了他的行为，应该考虑一下跟他分手。但我从来没有付诸过实践。因为他会告诉我，他是爱我的，我也会通过相处，让他承认我的重要性。

他到底爱我吗？或许是爱的吧。他几乎每天都会告诉我，自己是爱我的。我会不断回味和评估他的行为，毕竟他成长于一个并不健康的家庭环境，所以这一切都情有可原。他父亲非常强势，对他妈妈很不好。因此，我开始将他的行为合理化，因为他“不知道如何做得更好”。如果他学会了正确的言行，我盼望着、构想着、期待着他或许会养成好的习惯，产生良性的转变。

而我的这些想法，也需要自己对他更加容忍。比如将克雷格的极度强势，都归咎于他父亲的影响。我们所做的事都依着他的意愿，他几乎主导者所有事情的決定权。我们看什么电影，做什么饭菜，都由他决定。在知道我对房间的装修品位非常看重的情况下，他竟然坚持要将NBA球星沙奎尔·奥尼尔（Shaquille O'Neal）的海报挂在墙上，挂在客厅的墙上！

由于我对克雷格对待我的恶劣方式，或者说我纵容他对待我的恶行，感到非常羞耻，所以我从来不跟朋友谈及他的所作所为。而跟他朋友待在一起的时光，也没好到哪里去。我平时比较内向，有一次跟他的一些朋友出去玩时，我试图挑起一个话题来打破冷场。而他直接插话说道：“嘿，大家听着！我的‘天才’女朋友要发表意见了！”还有一次在海滩上，我叫他把毛巾递给我，他直接在众目睽睽之下对我吼道：“你就用太阳晾干吧！”这仅仅是两个例子而已，我遇到的类似情况数不胜数。我一直向他抗议这种对我说话的方式，不过最后反而是我妥协了。

在我们的关系中，有一点非常重要，就是因为这一点，我才容忍了他，以及这段糟糕的关系那么久，那就是他的确是个非常深情的人。我们常常拥抱，而且每晚相拥入眠。而这种深情，让我感觉性生活是很和谐的。其实克雷格在我交的男朋友中，是发生关系最少的一个，但是相拥的舒适，很大程度上减少了我被拒绝的伤痛感。

我总是在脑海里为他辩解，但随着时间推移，自己的思维方式也变得越发扭曲。我会跟自己说，“没有完美的亲密关系，要想跟克雷格好好地生活，你就必须得做出一些妥协。”在一起好几年以后，我感觉自己不能再浪费青春，应该考虑结婚了。在我向他提议之后，他的回答非常混蛋，比如说：“跟你结婚就意味着我以后再也不能和二十几岁的女孩子睡觉了！”即便如此，我还是很想嫁给他。

决定结婚算是一件我逼着克雷格做的事了，而他答应以后，我就知道了这是个错误。从他开口说出“那就去吧”这句话开始，结婚的噩梦就开始了。他挑的戒指很不走心，上面的宝石都快掉了，这难道还不足以预兆我后面的遭遇吗？

我们在巴黎度的蜜月也非常糟糕。我们时刻都待在一起，深刻地感受到了克雷格对我事事限制。本来我们有大把的时间可以享受，克雷格却总是把每件事情都弄得很煎熬。他抱怨酒店的服务，还在我不小心上错了地铁线的时候，对我大发雷霆。那一次旅行让我深感水深火热。当克雷格对我破口大骂的那一刻，我意识到自己根本无力改变他。后来我们回到家，家人问到我的蜜月旅行，我实在没有勇气告诉他们，这简直是一场灾难。我用很没底气还

带点悲伤的声音回答道：“挺好的。”这恐怕是对一次蜜月旅行最伤感的描述了。

即使自己感觉深陷泥沼，却还是没办法下定决心全身而退。我多次鼓起勇气决心分开，克雷格却觉得自己咬定了我，根本有恃无恐。我甚至开始陷入一种幻想，期待他会抛弃我爱上别人，因为我觉得自己永远也没办法鼓起勇气先离开他。不过所幸，克雷格还是触及到了我的底线。我一而再再而三地跟他提出离婚，他总是央求我留下，而有一次他向我保证，假使下一次再惹得我想离婚，他就不会再挽留了。他说出这句话我感觉如释重负，等到下一次我忍无可忍向他提出离婚时，他爽快答应了。我付了10000美元的违约金，因为之前我们签了一份共同购买房产的协议。不过现在看来，这是我花得最值的一笔钱了。

我们离婚倒是进展得比较顺利，后来我们也保持着联系。当自己不再和他一起生活，与他相处的日子反倒轻松了很多，当然我们也并不常常待在一起。他的确是个风趣、深情而有魅力的人，一旦他说要出什么伤人的话，我就直接站起来走掉。

非常幸运的是，玛莎后来遇到了对的人，开始了幸福的生活。跟新的伴侣开始以后，玛莎换了一份收入更高的工作，也发展了很多新的爱好，再也没有遭遇克雷格给她的那种情感折磨。

反面教材

玛莎和克雷格的故事，是焦虑——回避型亲密关系的一个典型的反面教材。克雷格显然不太希望有太多的亲密感，因此他总是不放过任何一个机会，在自己和玛莎之间制造屏障——在交往之初就表现得很不确定；让他们的关系模糊不清；“逼着”他才会结婚；贬低伴侣；抗拒性行为；以及其他的去激活策略。很显然，他属于回避型依恋风格。而玛莎恰好又是焦虑型依恋风格。她非常渴望接近克雷格，她积极推进两人的结婚进程，也深深陷入了两人的关系当中。她整天因为克雷格的行为而以泪洗面，无法自拔。即使是后来考虑要离婚，也是对这段关系另一种方式的关注。她情绪的快乐与低沉，完全取决于克雷格发出的信号，这是典型的焦虑型行为。不仅如此，她还会采

取一些防御策略，比如说威胁对方要分手，但是从来没有付诸行动过。她的依恋机制长期处于激活状态，起码在他们恋爱的前几年，她对克雷格失去兴趣之前，一直都处于这种状态。

玛莎的故事充分说明了一点，如果两人在亲密关系中的需求截然不同，是一定会导致持续冲突的。克雷格期望保持距离，而玛莎渴望亲密。回避型风格的克雷格，自尊不断膨胀，从而导致焦虑型的玛莎陷入越来越严重的自我怀疑。但与此同时，他们之间又常有甜蜜的时刻，导致玛莎狠不下心来分手。比如说，克雷格在事情快要失控时，懂得如何通过深情与爱意安抚玛莎，虽然说这些失控的局面多半是由他造成的！总之他们的关系不断在疏离和亲密之间切换，这就是典型的焦虑——回避型亲密关系。

焦虑——回避型伴侣间的性爱

我们注意到，玛莎对克雷格的描述是“我所有男朋友中，发生性关系次数最少的一个”。回避型依恋风格的人，常常会在性关系上与对方保持距离。这倒不是说他们在有意欺骗玩弄伴侣，只是研究表明相比于其他依恋风格，回避型依恋风格的人这样做的概率比较高。菲利普·谢弗在一项与加州大学戴维斯分校的学生多利·沙赫纳（Dory Schachner）合作的研究中，发现在三种依恋风格中，回避型是最容易在自己有伴侣时与他人产生纠葛的，即使没有付诸行动，产生这种动机的概率也是最高。

另外，即使回避型伴侣的确是忠诚的，他们也会通过其他办法，在性关系上与对方保持距离。相比于焦虑型依恋风格的人非常喜欢在亲热的时候产生强烈的情绪，并且增加很多诸如亲吻、爱抚这样的亲密举动，回避型的人群的偏好就截然不同。他们可能会选择仅仅关注性爱本身，仅仅是进行拥抱与依偎，甚至形成一些原则，比如说在性爱的时候坚持不接吻，以此来减低性爱产生的亲密感。还有一些人会

减少与伴侣的性爱次数，甚至拒绝性爱或者在做爱的时候幻想他人。

（有的情侣的确会在交往比较久的情况下，通过幻想来增添性爱的情趣。但对于回避型人群来说，这种幻想并不是为了获得心理满足，而是以此作为去激活策略，将彼此孤立开来。）事实上在加拿大科学家奥黛丽·布拉萨德（Audrey Brassard）和伊万·卢西耶（Yvan Lussier）与菲利普·谢弗合作的一项研究中发现，不论男女，相比于其他依恋风格，回避型人群与伴侣的性爱频率都比较低。

而吊诡的是，如果回避型人群的伴侣恰好是焦虑型，他们的性爱次数会尤其低！研究者认为，以玛莎和克雷格的关系为例，焦虑型的一方强烈要求身体上的亲密接触，但回避型的一方就会因此而节节后退。而减少性爱次数，显然是逃避亲密接触最有效的方式了。

另外，研究还发现焦虑型人群会将性爱当作确认关系稳定的手段，并且通过伴侣的眼神来测定对方是否足够深情。而当焦虑型人群如此看重性爱体验，回避型伴侣又如此逃避亲密时，两者的冲突就变得非常尖锐了。

当然，也有一些焦虑——回避型亲密关系中，性爱问题并不很棘手的情况，这时候情感上的分歧就会以另一种方式表现出来。

但是，在玛莎与克雷格在一起期间，性爱并不是最为棘手的问题。这只是克雷格所用的去激活策略中很小的一个部分，而他每天在人前人后所用的类似手段还有很多很多。简言之，克雷格将玛莎当作敌人一样地提防着，一反旁人看到的那种深情而体贴的形象。这种极大的反差，令玛莎十分困惑。玛莎可以说是克雷格在世上最亲近的人之一，他却将最深的伤痛带给了她。那他到底为什么在人前极好相处，却独独对玛莎如此刻薄呢？玛莎当时没有多想原因，只是相信只要自己让克雷格发觉了对她的伤害，就会幡然醒悟，像对待其他人一样地善待她。

可玛莎没有意识到，克雷格对他如此恶劣，并非因为自己不够亲近，而正是因为太过亲近。她已经进入了克雷格的亲密关系圈。一旦伴侣进入了我们的亲密关系圈，我们就会以对待至亲的独特方式来对待他们，这个圈子通常包括配偶和子女，父母与兄弟姐妹。而对于焦虑——回避型伴侣来说，亲密关系圈并不意味着十全十美。一旦玛莎越过这个圈子的界限，克雷格会因为这种令人不适的过分亲密，而像敌人一样提防着她。玛莎越想靠近，克雷格就越想将她推开。这种情况在焦虑——回避型亲密关系中，是十分常见的。

测一测你是否变成了“亲密敌人”

- 你羞于向亲朋好友提及伴侣待你是多么恶劣。
- 当人们夸奖你伴侣的体贴、随和与细心时，你会感觉心中一惊。
- 你可能需要通过伴侣和别人的对话，来获悉他内心的真实想法。
- 遇到重要的事情，伴侣会优先和他人商议，而不是和你。
- 你都不确定在面临危险时，伴侣是否会抛却一切与你厮守。
- 相比于你，伴侣更注重自己在陌生人面前的形象。
- 看到朋友的恋人对他们体贴入微，你心里很不是滋味。
- 伴侣常常贬低或攻击你。
- 伴侣不那么在意你的身心健康。

上面的条目是不是跟你的情况吻合呢？如果在关系中，你一直在热脸贴着冷屁股，要是你的伴侣对待陌生人都比对待你要好，对你的冷淡已成为常态，那么你就已然成了他的敌人。而你唯一的罪状就在于，太过接近而令他难以忍受。

而对于安全型人群来说，亲密关系圈内的生活就是截然不同的状况。

进入安全型人群的亲密圈，你将成为掌上明珠

- 你的幸福将成为他的头等大事。
- 他会对你绝对信赖。
- 你的决定是最重要的。
- 你会感觉自己受到尊重和保护。
- 你对亲密的需求能得到无限满足。

很多处于焦虑——回避型亲密关系的人，根本不相信“掌上明珠”般呵护的存在，他们觉得所有人都面临着亲密圈的棘手问题。他们甚至觉得，别人只是因为家丑不可外扬而隐瞒事实。但事实上，这种关系一定是存在的，而且并不少见。毕竟安全型依恋风格占到总人口的一半以上，他们对于亲密圈中的人都是十分忠诚体贴的。

玛莎与克雷格之间那把“冒烟的枪”

在玛莎与克雷格的关系之初，就已经有种种迹象，预示着玛莎进入了亲密关系的万丈深渊，这些迹象就像是犯罪现场那把冒着烟的枪。

- 玛莎去田径场给克雷格加油时，克雷格视而不见。
- 克雷格想要对外隐藏他们的恋爱关系。
- 对于玛莎与前任一刀两断的事情，克雷格感觉很震惊，因为他并不想担起严肃的亲密关系这个责任。
- 克雷格会不断贬损玛莎。
- 他将玛莎的短处拿来与“幽灵般的前任”金杰做对比。
- 面对玛莎的担忧与自我怀疑，克雷格选择落井下石。
- 最重要的是，通过这一系列行为，他传达出了一种强烈的信息：他根本没有能力照顾到玛莎的情感需求。

在第5章，有对于“冒烟的枪”这一现象的详细解读。

承认问题的存在

有很多处于焦虑——回避亲密关系中的人都很不愿意承认他们遇到的问题，接受自己的关系有障碍，是一件很难的事。他们或许承认，自己对于现行的亲密关系不太满意，但是立马就会为之辩驳：

“可是谁的亲密关系十全十美呢？没有不吵架的情侣，也没有永远融洽的夫妻。大家都一样啊！”他们努力让自己相信，自己的伴侣都不那么糟糕。还有像玛莎这样的人，已经意识到亲密关系出现危机，但是没法采取必要的手段来了断这段关系。也许会做出一定的尝试，却因为试图了结而造成更强烈的痛苦，从此陷入了令人痛苦的“反弹效应”。

反弹效应

为什么有的人都知道自己变成了对方的“亲密敌人”，却还是那么难以做出了断。首要的原因就是，分手实在是太痛苦了。这种切断一段关系的痛苦程度，不亚于被伴侣误解，你所受的折磨甚至有过之而无不及。你其实很清楚自己应该分手，但感性的一面还没有准备好全身而退。毕竟从感性上来说，我们的依恋机制从本能上就是害怕孤独的，会竭尽所能避免自己陷入孤独。而将自己重新推回伴侣怀抱的有效方式，就是制造这样一种认知：独自生活是充满伤痛的。对脑区的相关研究发现，砍断自己的一条腿和与伴侣分手所激活的大脑区域是一样的。也就是说，我们的大脑对于依恋机制层面的分离体验，和生理创伤的触发是很相似的。

而除了痛苦的感觉之外，还有一些思维也在阻挠我们顺利分手的进程。一旦依恋机制被激活，另一些有趣的现象也随之触发：你会突然涌起很多两人之间的美好回忆，而将那些不好的记忆淡化掉。你会想起某一天你陷入焦虑时，对方是如何体贴地对待你；而忘记他其实就是你焦虑的始作俑者。而激活的依恋机制，有着十分强大的力量。这也就是玛莎为什么纠缠了那么久才分手的重要原因。

直击“犯罪现场”

要是你与伴侣分手后又重修旧好，又会发生什么呢？阿米尔在哥伦比亚大学的同事麦隆·霍费尔（Myron Hofer），也是在亲子依恋心理学领域非常杰出的研究者，他在一项研究中有了非常奇妙的发现。当幼年小鼠跟母亲分离之后，就会出现一系列的生理反应：它们会变得不那么活跃；心跳会减慢；连生长激素的分泌都会减缓。在霍费尔的实验中，它逐渐将来自小鼠母亲的变量，替换为一些人为的手段：他先用发热的垫子来温暖小鼠，又将它们喂得饱饱的，接着用小刷子轻轻抚摸它们，就仿佛妈妈的舌头在舔一样。霍费尔发现，每一种手段都能在某一方面减轻它们分离后的焦虑。食物投喂能让小鼠宝宝们的心率恢复正常，温暖的垫子能让它们保持活动水平，而轻轻抚拍则促进了生长激素的分泌。

而一旦让它们跟母亲重逢，简单一个动作就能让所有不正常的症状瞬间消失。对于人类来说，情况也是非常类似的。我们和他人断绝关系的时候，依恋机制是在超负荷工作的。我们就像那些老鼠宝宝一样，一心只想回到曾经深爱的人身边。事实证明，人们会在分手的那一秒忘掉之前所有的不愉快，一心只想着再次见到对方。即使是两人同处一个房间，也能在一定程度上减轻焦虑，而达到身边亲戚朋友怎么安慰都达不到的效果。

正因为如此，很多人会发现下定决心分手是件很难的事情，往往是屡次做出决定却依旧失败。这也就是为什么玛莎在分手很久以后，依然和克雷格保持着联系了。焦虑型依恋风格的人，往往会花很长的时间来忍受糟糕依恋关系的煎熬，而他们根本没办法了结这段无止境的煎熬。只有当全身每个细胞都开始承认伴侣根本无可救药，他们根本不可能重修旧好，这时候焦虑型人群才会舍得放手。

逃离恶魔岛

即使玛莎当时还不太了解反弹效应，但还是意识到了自己有麻烦。毕竟她一直都经历着反弹效应。因为她害怕自己决心不够坚定，所以将话语权推给克雷格时，她反而如释重负——当下一次她提出离婚要挟时，克雷格爽快答应。她提出离婚的当天晚上，一切就进行得很顺利。她收拾好简单的行李，就让姐姐来将自己接走了。从依恋理论的角度来看，这是一场有所预谋的、十分果断的分手。

而姐姐为她提供了一个熟悉的环境和社会支持，也一定程度上安抚了她焦虑的依恋机制；打电话跟朋友倾诉也起到了同样的作用；甚至多吃冰激凌和巧克力也有所收效。不过，没有一种方法能够完全打消分手的焦虑，有时候她会陷入困惑，为什么自己非得要和克雷格闹到分手这一步。而她的亲朋好友就得花上很多时间来劝她，告诉她分手是非常必要的。

去激活策略也有好处

其实在玛莎分手之前很久，她就在下意识地压抑自己的依恋机制，准备逃离这段关系了。她花了好几年时间尝试着改变格雷格，包括阐释自己的观点；情绪上的爆发；建议他改掉一些习惯等等，但最终还是放弃了。在访谈中，玛莎告诉我们，他们在一起的初期，自己还常常以泪洗面，到最后的日子里，自己已经很少哭了。也就是说，在感性层面，她已经做好了分开的准备。她再也不寄希望于克雷格，或者他们的关系能有什么转机。她的关注点越来越多地放在克雷格的缺点上，而不再对两人的美好时光念念不忘。她后来的行为就有点像回避型依恋风格的一贯表现了：开始避免两人过于亲密；开始关注对方的缺点；开始产生折磨对方的行为。玛莎即使作为一个焦虑型的人，在遭到克雷格无限的伤害之后，也开始产生了去激活策略。在希望将一个人剔除出你的依恋机制之外时，去激活策略是一种必要的手段。这个过程也需要伴侣的配合，不过千万别太自信，笃定自己不会经历

反弹效应。一旦你的依恋机制又因为分手而重新激活，一切就都功亏一篑了。在玛莎的案例中，产生去激活策略的过程帮助她相对顺利地提出了分手以及最终的离婚。

现在，玛莎已经不再和克雷格联系，他们也不再是朋友关系。她也随即找到了自己真正的灵魂伴侣。

第四部分

安全亲密关系的修炼法则

11 有效沟通：让信息流动起来

善用有效沟通，找寻合适伴侣

跟伊桑（Ethan）约会了几次后，劳伦（Lauren）就陷入了困惑。第一次约会，他们挑了一家浪漫的沙滩酒吧，花了好几个小时来了解对方。可是晚上告别时，伊桑草草说了再见就消失了。可是劳伦很惊讶的是，下一次伊桑还是约她出去了，这次是在一家海滨俱乐部，两人喝了几杯酒，还一起跳舞。他们甚至还在沙滩上漫步了一会，但还是什么都没有发生。在道别时，伊桑只是说了一句“再联系”。几次约会过后，这种情形一再发生。劳伦是个焦虑型依恋风格的人，她简单地认为伊桑就是对她不那么动心。可是他又为什么一直在主动邀约呢？他是不是只想要个人陪他？她不想再用恶意揣测他，因为真的对他印象很不错。一位闺蜜鼓励她，别再对伊桑的行为不停地揣测，直截了当问他就好。

而劳伦自然是没有什么勇气的，她太害怕自己得到什么回应，从而受到伤害。但是，她清楚地意识到，自己不能再将宝贵的时间浪费在错的人身上。她向伊桑提出了这个问题，一开始只是试探的口气，后来却发现自己在谈话时说得非常直接：“我可不想谈一场柏拉图恋爱，你是怎么想的呢？”而出乎她的所料，伊桑完全没有觉得劳伦缺乏吸引力。他表示自己非常喜欢劳伦，也很想找一个伴儿。但是当劳伦问及他的长远打算，特别强调他“避免肢体接触”的问题时，他却没有明确给出答案，不停地顾左右而言他。因此，即使她最终没有得知他为何抗拒身体接触，却清晰地预见到了他们的未来——两人绝无可能！

至此，劳伦打消了将伊桑作为潜在伴侣的念头，两人还是继续做朋友。后来，伊桑也向她坦白，自己约会的好几个女孩都因为他迷雾重重的行为而感到挫败，而劳伦最后终于做出了正确的判断。伊桑的神秘行为其实一目了然——他显然是对自己的性取向有着严重的怀疑。劳伦非常庆幸自己鼓起了勇气，向伊桑袒露了自己的顾虑，避免了自己痴痴等待几个月，最后还是失望而归。

劳伦的故事就是有效沟通的一个良好例证，直截了当地向伴侣表达自己的需求与期望，无疑是一种很不错的方式。虽然对于安全型依

恋风格的人来说，这种方式是很平常的，可对于焦虑型或回避型的人来说，采取这种方式却是有些违反天性的。

与伊桑的一次开诚布公的谈话，非常有效地结束了劳伦心中一切的无端猜测与“说辞”。而对于伊桑来说，劳伦愿意将他的行为摆上台面来说，并且表示理解，也算是一种解脱。他其实只是想找个女朋友带回家，跟亲朋好友交代，来避免他们催促自己找对象，他也同样需要一些时间，来厘清自己的性取向问题。而通过表达自己的需求，劳伦也可以将自己的情绪照顾到，不必被他人牵着鼻子走。在劳伦的例子中，依恋风格并不是关键问题，但若是不说开了，事先也不会知道到底是什么状况。如果伊桑的一系列行为仅仅是依恋风格使然，有效沟通也可以将事实揭示出来。起码在冲突不可调和之前，充分了解对方的依恋风格问题，这对于双方来讲，都没什么坏处。

那么会不会有这种可能，劳伦以这种直接的方式与伊桑对峙，令对方窘迫不堪，最后发现这些行为既非源于依恋风格，也无关乎性取向，而仅仅是因为他很害羞呢？没错，我们真的遇到过有这种经历的人。

蒂娜（Tina）的境遇与劳伦非常相似，在她与赛格（Serge）的三次约会中，蒂娜就在沙发上与其并排坐着看电影，期待着赛格有进一步动作。她和劳伦一样，担心自己的感情无疾而终，也不想浪费过多的时间去猜测赛格这样做到底有什么隐情。于是，她带着风情万种的微笑，直截了当地说：“你可以吻我一下吗？”赛格愣了一秒，一时说不出话来，不过他马上就恢复了神志，俯下身子来吻了她。而从那以后，他再没有在交往中扭扭捏捏，他们在一起都三年了，感情依然很好。

在这个案例中，富有情调的索吻，显然是一种强有力的有效沟通方式。虽然蒂娜提出要求的那一刻还是有点煎熬，但她的直接，的确为两个人的关系进展助力不少，令两人的亲密更进一步了，不论在身体上还是情感上，都是如此。即使当时赛格呈现出另一种反应，致使事情走向另一种结局，而这种有效的沟通依然是有益的。毕竟人们对于有效的沟通，往往都会产生比较显著的回应。无论是像劳伦和伊桑一样，揭示出两个人的不可能；还是像蒂娜与赛格一样，令两人关系迅速升温。

有效沟通的实现有一个前提，就是我们要知道在亲密关系中，不同依恋风格的人会有不同的需求。这些需求各有差别，但是不分好坏。作为焦虑型依恋风格，你会产生很强烈的亲密需求，无时无刻都需要确认伴侣对你的爱与尊重。而回避型的人则更看重保持距离，无论在身体还是情感上，都希望和伴侣之间留有一定空间。为了亲密关系的和谐，我们应该摒弃攻击与防御行为，找到有效的方式来清楚地沟通彼此的亲密需求。

有效沟通的必要性

下面是有效沟通的两个主要目标：

- **找到合适的伴侣。** 为了确定未来伴侣是否有能力满足你的亲密需求，有效沟通可以说是最为快捷、直接的方式了。而对于有效沟通的回应，则可以在五分钟之内就揭示出比缺乏沟通接触一个月还要多的真相。若是对方对于你的需求回应很真诚，并十分在意你的快乐，你们的未来就会很有希望。若是对方对于你的诉求顾左右而言他，毫不在意。抑或是视你的感受为愚不可及、不合时宜或是自我放纵。这时候你就应该清楚，这个人没有认真地把你的感受放在心上，你们俩就可能不太适合。
- **确认这段关系的确符合你的亲密需求，不论是刚开始交往还是交往已久。** 勇敢说出你的需求，有助于伴侣了解你的想法，并且尝试满足你的需求。他将不再需要事事揣测，担心什么事会困扰到你，甚至要去猜“这些事情”到底是指什么？

有效沟通的美妙之处就在于，它有可能将你曾以为的砒霜，转化为蜜糖，让你在亲密关系中摆脱被动。起码在恋爱的最初阶段，你如果的确需要一再确定对方是不是爱你，那就勇敢地说出来。而不要因为对表现出自己的依赖感而有所顾忌，感觉自己在倒贴，从而打消这种念头。只要将自己的依恋表达出来，你并不会成为弱势，反而可以建立起自信，获得安心。当然，有效沟通的意思是，你沟通的方式不会充满攻击性，不会激怒对方，不让他感觉到深陷责备，而同时又让他放下戒备，对你敞开心扉。

而有效沟通的另一个好处就是，你为你的伴侣做出了良好的榜样。你首先表现出自己在这段关系中的坦诚，并表示愿意为了对方的幸福承担起责任，甚至做一点牺牲。而你的伴侣看到你如此坦率，他们也会跟随你的步伐。正如第8章提到的那样，有心使用有效沟通来促进亲密关系，什么时候开始都不算晚。这是安全型依恋风格的人们惯常使用的最有力武器，无论是对待伴侣和子女，还是对待工作，他们都是如此。养成有效沟通的习惯，真的可以为你自己的为人处事方式，带来很大的转变。

判断对方的回应

通过有效的沟通，你并不一定能一下子解决问题，或者马上弥合两人之间的差异。但是你可以通过对方的反应，第一时间判断出你的幸福于他而言，到底有多重要：

- 对方是不是想搞清楚你的顾虑？
- 对方会不会立刻对你的问题做出回应？还是有刻意回避？
- 对方是否在认真考虑你的问题？或是就此问题来贬低你，让你觉得自己是个傻瓜？
- 对方是否会想个办法安抚你？还是急忙采取防御措施？
- 对方的回应是纯粹理性的吗？还是会站在你的角度来思考问题？

如果你的伴侣对你的问题积极做出回应，并且会考虑到你的幸福与安全感，那你接下来的亲密关系多半畅通无阻。反之，你的伴侣要是一味逃避问题的关键，采取防御行为或是让你觉得自己又愚蠢又过分，那你就该对这段关系有所警觉了。

为何非安全型人群很难采取有效沟通？

有效沟通看起来不用费什么脑子，毕竟世上无难事，只怕有心人不是吗？的确没错，但有效沟通的轻而易举，仅仅是针对安全型依恋风格的。非安全型人群往往并不知道自己的问题真正出在哪里。从而他们会将积蓄已久的情绪突然爆发出来。而研究显示，安全型人群就不会反应如此强烈，也不容易情绪过激，因此就可以比较从容地进行有效沟通，同时还能考虑到对方的感受。安全型人群本就相信自己是值得被爱、值得被倾注感情的，因此也希望自己的伴侣能变得活跃而体贴。基于这种信念，他们就不容易被消极情绪所左右，他们很容易保持镇定、重整旗鼓、并且相信对方会产生积极回应。而这种态度是可以影响到别人的。来自加州大学圣塔芭芭拉分校的南希·柯林斯

（Nancy Collins）的主要研究方向就包括构成成人亲密关系的社会与认知过程，以及这些过程对于健康和积极情绪的影响。而来自南加州大学的斯蒂芬·里德（Stephen Read）则专门研究社会推理和社会行为的神经网络模型。两人共同研究发现，安全型依恋风格的人群，往往担任着有效沟通导师的角色，他们很擅长引导他人敞开心扉，并且吐露自己的心声。但是对于非安全型的人来说，事情又会如何呢？

若你是焦虑型

焦虑型的人一旦在亲密关系中发现不好的苗头，就会被负面想法冲昏头脑，并产生一些极端的念头。与安全型人群不同，焦虑型的人完全不会觉得伴侣会产生积极回应，他们往往觉得自己的亲密关系脆弱不堪，随时可能崩塌。这种思维方式就导致了他们很难有效地表达自己的需求。到了忍无可忍跟伴侣开口的时候，情绪已经爆发，这时候表现出来的肯定是暴怒、苛责甚至是威胁！这时候，你不仅很难得到令你安心的回应，对方甚至会采取逃避的方式。而柯林斯和里德在研究中证明了这一点。

相比于其他人，与焦虑型伴侣交往的人，自我表露的频率更加低，同时沟通的有效程度也很低。而不善使用有效沟通就导致了一种结果，你越是表达自己的需求，在某种程度上就是把伴侣推得更远了。接着，你就会开始运用防御机制，通过爆发情绪来宣泄自己对亲密感和确定性的需要。而这样一来，你就完全地失去了获益于有效沟通的机会。跟有效沟通的强大优势功能恰恰相反，防御行为让你丧失了坦率表达顾虑的机会。而当伴侣表现出消极回应的时候，你也不能确定他的反应是针对你的需求，还是针对你的防御行为。

比如说吧，由于你怀疑伴侣的不忠，就不停地电话轰炸对方。他说自己受够了，要跟你分手。这时候你就会陷入新一轮猜测，你不知道是因为自己的步步紧逼把他推开，还是他真的感觉你不适合自己。而你现在纠结的，也就不是你最开始的顾虑了：你一开始只是想让他多多倾听你的担忧，给予你足够的安抚，起码能做点儿什么让你感受到充分的安心与爱。

因此，即使你害怕受伤是情有可原的，但你还是应该通过建立信心和有效沟通，以此来规避防御行为。老实说，我们身边采用了有效沟通行为的人，长久下来都会感激于此。有效沟通可以充分显示出伴侣对你的感受，也很有利于加强双方的关系，而这一切对你们来说都是很大的解脱。虽然有的时候，沟通得到的回应并不完全如你所愿，你可能必须得承认自己搞砸了——假使自己不这样做，对方可能还容易接受一些。但是我们还没有遇见哪个人，在回顾自己的约会或交往历程时，后悔自己将重要的事情开诚布公地和对方说开的。事实上，他们都觉得在寻找合适伴侣、增进伴侣感情这样的长程目标上，有效沟通的确起到了非常显著的推进作用，他们都非常庆幸自己采取了这样的方式。

举一个例子，希拉里（Hillary）正计划着，在一个阳光明媚的周六早晨，约斯蒂夫（Steve）来一次布鲁克林大桥的美妙漫步之旅，但斯蒂夫回说自己要洗衣服，洗好了跟她说。希拉里听了很难过，她朋友支招让她打电

话回去跟斯蒂夫说，衣服可以玩回来再洗——毕竟那是一个多好的春日啊。希拉里勉强打了个电话回去。而斯蒂夫不仅更坚定了自己要洗完衣服的决定，还说那一天都不想一起出去了！希拉里感觉非常挫败，她对朋友让她打电话回去催斯蒂夫的建议，感到非常恼火。希拉里感觉在这段关系里投入过多，反而有害无益。几个月以后，另一个朋友告诉希拉里，斯蒂夫对于上一段失败的婚姻一直非常挫败，因此他还没有准备好，或者说没有那么强的兴趣，去开始下一段关系。这时候，希拉里更加确定是那天早上的事情，自己逼得太紧，而导致斯蒂夫察觉到自己无力开始新的感情，想到这里，希拉里心里更是怪罪自己。不过刚开始，她也对朋友提出的那个建议愤怒不已，认为这直接毁了他和斯蒂夫的关系。但是后来，她意识到朋友其实教给了关系中最为重要的一课：那就是如何有效地表达自己的要求。那是她第一次感觉到自己在一段关系中，完全地表达出了自己的需求，而不是在玩花招。虽然说这招在斯蒂夫身上并不奏效，但是她依旧认为自己已经尽最大努力了。她也还是领悟到，即使不成功的努力，也要好过不去尝试。也找到了从前人们对她不够亲密的原因，根本无关乎自己的外表是否足够性感迷人。

下面一个例子，就充分演绎了如何做到不带歉意地直接表达出诉求，而且这种方式还十分奏效：

杰娜（Jena）已经被自己的一个问题困扰多年，由于害怕失望，她不愿意跟约会对象明确地表达出自己对于婚姻和生育的极度渴望。而她现在已近40岁，生物节律已经让她感到刻不容缓，于是她决定在刚开始交往时，就跟未来的伴侣坦言，自己除了很想当母亲之外，也想尽快地找一位同样热爱孩子的伴侣。虽然她猜想，很多人听到这句话以后都会仓皇而走，当然这种怀疑也是情有可原的，但是不久以后，杰娜就发现自己多虑了。她本来没抱什么希望，但是和奈特（Nate）约会以后，一切都开始有了转机，听了杰娜的话，他不仅没有退却，反而一拍即合。而且奈特认为杰娜非常清楚自己要什么，并且很坦诚地说了出来。有效沟通对杰娜来说非常奏效。至今他们两成为了幸福的一对儿。

若你是回避型

虽然说互相理解可以非常有效地推进两个人的关系，但是对于回避型依恋风格的人来说，有效沟通也有着独特的效用。作为一位回避型人士，你可能常常感觉自己需要保持距离和独立性，总之就是有这种诉求，也说不上来为什么。一旦开始这种想法，你就会感觉自己对

伴侣丧失了兴趣，怎么描述这种感觉呢？就是在某一瞬间，觉得对方或许不是自己想要的那个人，甚至觉得长痛不如短痛。但后来你就会发现，自己辗转于失败的恋情之间，经历着一次又一次相同的戏码。作为回避型人士，在一开始的调情阶段，你就应该适时表露出自己对独立空间的要求，无论是身体上还是心理上，一旦你感到两人关系太近时，就要及时学会将对距离的诉求表达出来。你要事先向伴侣解释，当你感觉到关系有些太过粘腻时，会需要一些时间来独处，而这并不是因为双方在关系中出了什么问题，这一点非常重要。这种沟通可以有效地平复他们的焦虑，也能一定程度地安抚他们的依恋机制。了解了这些，他们就不会一门心思只想跟你接近（这是让你最难以忍受的事情）。这样一来，你和伴侣的关系也就不会一直呈现着猫抓老鼠的态势了。

安德烈斯（Andres）是个回避型依恋风格的人，他和莫妮卡（Monica）结婚二十五年了，开始发现自己得了一种慢性的自身免疫疾病。医生说这种病不好治愈，但不会对他的生活和寿命产生什么影响。另外，他需要定期进行检查。他已经由首次发现的震惊，转为后来就习以为常了，他已经学会将眼前的境遇摆到一边，减少对自己的困扰，继续如常生活。但莫妮卡似乎不是这样的，她并不相信“一切正常”的说辞。她总要时不时劝安德烈斯去复诊，进而对自己的身体状况进行全面的了解。但安德烈斯却总是逃避话题，还将医嘱弃之不顾，有时候，这件事就会让两人产生很大的冲突。最终，在几个月的周旋以后，他终于开始直接和莫妮卡对峙了。他当然知道，莫妮卡的出发点是担忧和顾虑，可是这种担忧毫无用处，只会一遍又一遍让他想起自己的病情。他很信任自己的医生，也觉得自己不再需要更进一步的治疗。他觉得莫妮卡的行为不仅无异于他的健康，也会损害两人的关系。莫妮卡意识到了自己的行为不能帮助到安德烈斯，这只是她处理疾病的方式，而不该强加于对方。她认识到自己应该做一位尊重并支持对方意愿的伴侣，而不是一味地强迫对方。自此以后，莫妮卡开始注重自我检讨（虽然并不总是如此），渐渐将两人的冲突缓和了下来。

善用有效沟通，确认自己在关系中的需求

莫妮可（Monique）和格雷格（Greg）确定关系几个月了，而在今年独立日那天遇到了问题。莫妮可想要和一群朋友一块儿庆祝节日，但没有邀请格雷格一起，起码还没开口邀请。格雷格为此越来越沮丧，他总是心事重重地揣测这件事情。莫妮可是不是只把自己当作生命中的一位过客？自己是不是很令她丢脸，以至于不想把自己介绍给朋友？格雷格不想直接当面跟莫妮可对峙，那样会显得自己太过热情黏人。因此，他决定先给点暗示，于是他说：“我不知道独立日那天该干点什么。有朋友约我，但我不知道自己更想去赴哪一个约。”而事实上，他根本没有别的备选计划，但他就是不想表现得自己在等着莫妮可的邀请。而莫妮可并没有捕捉到他的暗示，她以为格雷格真的很纠结，还想着帮他做个决定。而这时候格雷格打了退堂鼓，他想，要是自己抛出了所有线索，莫妮可还是没有邀请他，那就是对方真的不想让自己去了。他开始怒火中烧，甚至开始动摇，怀疑莫妮可是否真的是他心目中的完美对象了。

试想一下，要是格雷格使用了有效沟通会怎么样呢？他是个焦虑型依恋的人，那种有效沟通的对话方式显然不是他的天性。相比之下，他更习惯于采取防御行为。但他还是决定突破自我。他对莫妮可说：“我很想和你一起庆祝独立日，你愿意跟我去我的局，或者带上我和你的朋友一起过吗？”莫妮可回答说，她之所以没有邀请格雷格，是因为觉得他不会喜欢参加她的高中老同学聚会，要是他有兴趣的话，为什么不呢！格雷格问出了一个简单的问题，也得到了期待的答案。而更重要的是，有了第一次的成功尝试，他们两个人都觉得沟通更加便捷敞亮了。

那么，要是当时莫妮可的反应正好相反，格雷格的要求遭到了拒绝呢？其实在有效沟通之中，是没有输家可言的。即使莫妮可没有接住格雷格的话茬，快速地转移了话题，格雷格也可以从中获得有效信息。那时候，双方关系的警戒旗就是插在事实之上，而不是格雷格的无端猜想之中，起码格雷格可以知道莫妮可的确没有能力去满足他的需要，顾忌他的感受。即使莫妮可这样回应，我们也不建议格雷格立刻离开对方，但这的确是典型的“冒烟的枪”。如果这种情况还会后续发生，那么格雷格可能是时候另觅合适伴侣了。

运用有效沟通的时机

如果你问什么时候应该使用有效沟通，我们当然会不假思索地回答“随时随地”。但当你问出“我是不是应该在所有小事上都用到呢？我是属于焦虑型，那我就会将所有的忧虑和怀疑都暴露给伴侣，根本没人知道什么时候才是个头！”通常情况下，如果先前困扰你的事情得到了积极回应，这将改变你接下来的一系列行为。而如果你不将顾虑说出来，任由情绪积攒，那么焦虑和恐惧就自然愈演愈烈。

当你感觉运用有效沟通很得心应手了，建议你看看以下的一些使用原则：

- **针对焦虑型** ——你一旦感觉自己开始采取防御行为了，就该转而进行有效沟通了。当你的伴侣有些话语和做法（或者说一些欲言又止的时刻）激起了你的依恋机制，并且让你感觉自己快要爆发，通过一些类似不接电话、要挟分手或者移情别恋等防御行为来反击的时候，请制止你自己。这时候应该理清自己真正需要什么，基于此产生有效沟通。当然，这一切都要在你完全冷静下来以后进行。（这对于很多焦虑型的人来说，可能需要一到两天）
- **针对回避型** ——提醒你使用有效沟通的准确信号，就是在你感觉被束缚得几近窒息时。你可以通过有效沟通向伴侣解释，说自己需要一点空间，并且寻找到双方都可以接受的方式。比如说在确保对方的情绪能照顾到的情况下，尝试着做出一些改变。在有效沟通之后，你会发现自己的亲密关系不再是厚重的枷锁。

关于有效沟通：亡羊补牢，为时不晚

在一个周六，相爱七年的赛琳娜外出见朋友的时候，拉里要在家里处理一大堆令人心烦的工作邮件。赛琳娜回来以后又开始收拾去健身房的东西，此时拉里又气恼又难过，问：“你刚回来又要出去了？我一到周末就见不到你的人影儿！”虽然这时候拉里也知道，自己的恼火有些莫名其妙，赛琳娜也对这突如其来的攻击给吓了一跳。他早该知道赛琳娜的打算，其实如果拉里愿意的话，她也是可以在家里陪他的。这时候家中气氛变得紧张，两人都久久没有说一句话。拉里读完一些让自己冷静下来的文章，开始真正意识到自己的行为缘何而来：他之所以急躁，一是因为处理不完的工作文件，二是因为

自己需要赛琳娜待在身边以获得安全感，却又不想直接要求对方改变计划。于是就本能地采取了防御行为，为了留下赛琳娜而挑起了争吵。事后，他向赛琳娜解释了事情的原因，并且因为自己没有准确表达自己的需求而表示歉意。听闻了前因后果，赛琳娜也平静下来，给予了拉里所需的支持，拉里也不再阻挠赛琳娜去健身房。

有效沟通的五个法则

1. **保持内心的坦诚。** 有效沟通需要你保证真挚与诚恳，要勇敢袒露自己的情感！
2. **关注自己的需求。** 保证你的需求得以表达出来，在表达自己诉求的同时，也要将其跟伴侣的心情结合起来考虑。如果对方最终受到伤害，你也很难独善其身。你们毕竟是一个情感共同体。在表达需求的时候，使用一些“我需要，我感觉，我想要……”这类的动词是很有帮助的，它们的聚焦点应该在于自己的需求本身，而非归咎于伴侣上，比如下面这样：
 - “我希望在关系中多些自信，而你和女侍应生搭讪的时候，我就觉得如履薄冰。”
 - “你在朋友面前跟我唱反调的时候，真的让我很受挫，我很希望你能尊重我的意见。”
 - “我很希望你是值得信任的，当你和朋友去酒吧的时候，我真的感觉你会背叛我。”
3. **要学会强调重点。** 若是你仅仅平铺直叙地表述，伴侣很难准确地捕捉到你需要的东西。这也导致对方更难正确理解你的意思，因此，你要准确表述出困扰你的点，比如：
 - 当你夜不归宿的时候……
 - 当你整天都置我于不顾……
 - 每当你说完爱我又反悔的时候……
4. **不要一味责怪。** 千万不要让对方感到自己自私、无能或者愚蠢。有效沟通并不意味着无限地放大对方的缺点，而且一味责备只会让你偏离原来的主题，将事情第二次陷入僵局。你一定要在自己足够冷静的情况下，再开始进行沟通。因为你会发现，情绪起伏非常大的时候，试图有效沟通反而会适得其反——此时你的语气会非常吹毛求疵！
5. **要立场坚定，不要步步退让。** 亲密关系中的需求，往往具有相对稳定的周期性，虽然不同依恋风格的人，不一定会觉得所有的需求的都一样合理。但大家的出发点，都是希望双方的关系和谐。因此坚定地表达需求，就是有效

沟通的关键所在。这对于焦虑型依恋风格的人更是重要。因为在我们的文化中，将某些需求启齿都是不那么合理的。但无论这些诉求是情有可原，还是令对方感觉稍显无理，都要记住那关系到你自己的幸福，而这才是最为重要的。

关于恋爱的新米兰达法则：有效沟通的发端

1966年，美国最高法院颁布了著名的“米兰达警告”（Miranda's Law），警察在抓捕犯人的时候，必须向其宣读他们的以下几条权利：你有权保持沉默；你所说的话都有可能成为日后法律惩处你的依据；你有权在审判期间委任辩护律师；若你无力雇佣律师，可以申请免费指派。这些都是你的权利，听明白了吗？

我们的一位同事戴安（Diane）曾经笑谈起几位向她发出“米兰达警告”的家伙，比如，有人向她宣称二人约会期间的一些“条约”，他们会说：“我可不觉得自己准备好对你负责了。”言下之意就是“要是之后有什么变数，休怪我没提醒过你！”那语气活像警察正在例行执法，提醒嫌疑人。这些家伙觉得立下“法则”之后，就能够撇清今后对戴安的一切情感义务了。

反之，善用依恋原则，则可以建立起自己的安全型米兰达权利，与回避型截然相反，这些权利可以囊括你在陷入爱河后产生的一切信念，双方几乎将自己的灵魂都交由对方保管，两人都履行着保全这份感情的责任，使之永葆生机。

通过将你对亲密关系与爱情的态度呈现给伴侣，可以为对方树立良好的榜样。而你也在一开始就为自己建立起了一段安全的关系，在这样的亲密关系中：

- 你保持着内心的坦诚。
- 你有能力判断伴侣的一切反馈。
- 通过你的努力，双方都能紧紧相连于一条安全稳固、互相依存的纽带之上。

有效沟通的两个阶段

|| 初始阶段

当你还对有效沟通不怎么习惯的时候，建立一套你想传递的基础信息模板是非常有效的方法。你最好不要选择情绪不佳的时候做这件事，还有很重要的一点，就是你的朋友可能会给你一些曲线救国的建议，以此来满足情感需求，比如故意让伴侣妒忌，你必须得抛却这些建议。如果条件允许，你应该找到自己的安全角色榜样（详见第9章），或是安全型依恋风格的朋友，再或是非常熟悉有效沟通法则的人来帮助你组织这套信息模板。确定下基本的体量以后，试着用最适宜的语调叙述出来。将这些信息先写下来，能够在你退缩或者忘掉“底线”之时，帮助你克服恐惧和焦虑，同时也有助于带着自信来面对伴侣。当你对有效沟通熟能生巧，并且在实际生活中尝到甜头，有效沟通也就自然成了你的本能之举。

|| 实践阶段

回答下面的问题，定下有效沟通的基调。

我为什么会在这段关系中感觉到紧张与不安全（依恋机制的激活和抑制）？我的伴侣到底做了什么，才让我有这种感觉（这里可以参见第9章的依恋关系目录）？

1 _____

2 _____

3 _____

我伴侣做些什么，会令我感觉到安心与爱意？

1 _____

2 _____

3 _____

哪些行为是我最想体验或者展开讨论的？

1 _____

2 _____

3 _____

这最后一个问题的答案，就将指导你定下第一次有效沟通的基调。接下来，就将自己的有效沟通模板简短地写在下面，记得附上有效沟通的五条原则。

我的有效沟通脚本：

多看一下后面的例子，它们是在特定情况下，有着特定意义的有效沟通方法，注意体会有效沟通与无效沟通的不同之处。你就能明白，为什么伴侣在两种沟通方式之下的反应，有如此显著的差别了。

情景	无效沟通 (防御行为)	有效沟通
他整天忙于工作，你都很难见到他。	每隔几个小时打一次电话，确定对方心里有你。	告诉他你的想念，同时也告诉他自己会做一些调整，重新适应他的工作日程，虽然这是暂时的，但还是稍稍有些困难。
她根本没有真正听进去你的话，你感到自己对她很不重要，受到了误解。	直接结束谈话，站起来到别的房间去（希望她跟进来给你道歉）。	直接告诉她，不希望她听了你的话没有回应。并且强调对你而言，她的建议比谁都重要，了解她的想法对你来说至关重要。
他总是谈到自己的前任，这让你很没有安全感。	告诉他提及前任是件多么无聊的事。或者以牙还牙，跟他提自己的前任，让他也尝尝这种感觉。	让他知道关于前任的谈话令你感觉不太合适，甚至不太确定自己在他心中的位置，而为了你们的感情顺利，你还是需要适当的安全感。
他总是将自己的计划临时告诉你。	告诉他，这么做让你根本抽不开身，让他下次学会有事提前说。	向他解释说，当自己不确定约会的时间与频次时，会有些许不安。告诉他，自己至少需要一个粗略的时间范围，来准备两人的见面。

情景	无效沟通 (防御行为)	有效沟通
她总是按掉你的电话，然后在自己方便的时候才打回来。	对此忍气吞声。	告诉她，即使接她的电话对你来说是非常重要的，如果她也有同样做法，你会感觉特别欣慰。
他几天没打电话给你了，你担心他想结束这段关系。	在他打给你的时候，佯装自己很忙，也给他点颜色看看。	让他知道他的消失让你觉得特别受伤，而你认为男朋友将你摆在优先的位置，是恋爱关系中最重要事情之一。

非常重要的一点在于，即使采用了有效沟通，有些事情也没法马上解决。事情的关键点在于对方的反应，这取决于他是否在意你的情绪，将你的快乐放在心上，并且愿意做点什么让你舒心。

12 问题解决：解决冲突的五条安全型法则

争吵令我们更幸福？

在恋爱关系中有一个很普遍的关于冲突的误区，那就是很少吵嘴的亲密关系才是高质量的。这种观点认为，如果你和你的伴侣十分合拍，就往往会在很多问题上达成共识，极少发生分歧。甚至有时候，冲突被看作是两人不合拍，或者亲密关系土崩瓦解的“试金石”。但依恋关系理论告诉我们，这类猜想是不那么站得住脚的，所有的伴侣，即使是安全型伴侣，也会有争吵的时候。事实上，区别亲密关系是否达到满意度水平的指标，并不是两人会产生多少争执，而是两人争执的方式和缘由。依恋关系的研究者们发现，有时候冲突也是一种契机，可以令伴侣彼此更加靠近对方，令关系更加紧密。

冲突主要分为两种，基本生计型（the bread-and-butter type）与亲密导向型（the intimacy-centered type）。在第8章里，我们就见证了那些亲密需求截然相反的伴侣，硬要一同相处所产生的后果，即使他们有着善意的出发点，非常努力想要达成共识。同时我们也见证了，这些相互冲突的需要，是如何蔓延到生活的方方面面的，而且往往是其中一方一味做出让步。基本生计型的冲突，往往是不涉及有关亲密感的困扰的。

|| 基本生计型冲突

正如其名称那样，基本生计型冲突就是日常生活中，由于双方的志趣与性格差异而产生的不可避免的争执——比如看什么电视频道；空调设定到多少度；点中餐还是印度菜等等。这类的分歧事实上颇有

益处，因为它们有助于促进你学会与另一个人生活，也学着互相妥协。人类社会中最残酷的刑罚之一就是单独拘禁，我们是社会动物，生命因为与他人的关系而更加美好。虽然说有时候稍微调整自己的思维与行为，对我们来说意味着跳出舒适圈，但这也能令我们的思维保持青春活力，甚至有助于大脑细胞的再生。

然而，学会处处为他人着想，即使是他人的需要和喜好与自己相反，也要顾及，这显然说起来容易做起来难。有趣的是，安全型人群天生就有这种能力。他们善于在争吵的时候将战火冷却，将白热化的冲突化解开来。若是你冷不丁发现，居然有人真心实意地在争执之中，站在你的角度思考问题，考虑到你的志趣，那你大概是遇到了安全型依恋风格的人。那么对于并不具备这类技能的人，这是不是一种很有益的自然素质呢？

事实上，经过仔细观察，我们可以透过安全型人群的这种本能行为，发现背后有一些规律。这些规律不但关乎所谓的魔法能力，更加关乎他们有益的实践。我们不仅要学会辨认出安全型依恋人群用于减弱、化解冲突的五类特殊行为，还应该坚信这些行为是可以通过学习获得的。成人依恋理论显示，依恋风格的形成需要很长的时间以及不断地在调整，因此我们是很有可塑性的。学习新的亲密关系技能，什么时候都不会迟。

解决冲突的安全型法则

接下来，我们就来更加细致地了解安全型人群在与伴侣产生分歧的时候，所用的五条法则。

化解冲突的五条法则

1. 基于对方的幸福着想。

2. 坚持关注问题本身，就事论事。
3. 避免扩大冲突。
4. 愿意包容对方。
5. 有效地沟通双方的感受与需要。

1. 基于对方的幸福着想：

弗兰克（Frank）非常喜欢户外旅行，夏天喜欢到伯克郡去，在从父母那里继承下来的小屋里避暑。但珊迪（Sandy）却不以为然。她觉得不停地打包行李非常麻烦，也很讨厌无休止地长途驾驶。对她来说，这整个过程是痛苦大于开心的。在他们意识到两个人一味坚持自己的意愿，而忽视对方的感受，最终是会弄得两边都不开心之前，还会时不时有些争吵。他们后来发现了一种有效的机制，即使两人的喜好天生不同，依然可以用于制定二人原本争执不下的闲暇时间计划。现在，当珊迪感觉到城市生化对于弗兰克来说压力太大，她就会稍微委屈自己，与弗兰克同去森林探险。而同样地，当弗兰克发现珊迪对旅途有些不胜其烦时，他们就会在城市里呆比较长的时间。而在这段时间，弗兰克为了保持自己的愉悦心情，就只能计划一些户外活动以弥补。这并不是个完美无缺的机制，有时候他们也会陷入沮丧和抱怨，但他们有能力化解这些问题，会尽自己的最大努力去包容对方。

弗兰克和珊迪都了解良好关系的基本前提——对方的幸福对自己来说也十分重要。忽视对方的意愿，将会直接影响到自己的情绪、满意度甚至是生理健康。我们总是认为冲突是场零和游戏：不是你死就是我亡。然而依恋理论告诉我们，我们的幸福其实是与伴侣互相依存的，两者是没法独立存在的。即使是爱好相去甚远，珊迪和弗兰克依然让双方处于一种礼尚往来之中，两人都能感受到对方照顾着自己的感受，从而获得满足感。从依恋关系的角度看，这的确是一段报酬丰厚的经历。

2. 坚持关注问题本身，就事论事

“在我们刚开始约会的时候，”凯莉（Kelly）回忆道，“乔治（George）跟我都走到了他公寓门口，但是没有请我进去。他说房子在翻新，让我看到里头的杂乱会让他不太自在。”我是个多疑的人，他的解释在

我这里不太适用。我武断地得到另一番结论，脑海中浮现出这样的图景：他浴室里还有另一把牙刷，床上还有另外女人的内衣。他察觉到我心情的变化，问我怎么了。我说他肯定有什么事情瞒着我，那次约会不欢而散。

然而，他第二天晚上还是约我了。他开了公寓楼下的门，我还在上楼梯，他就开着房门，手里还拿着扫帚招手要我进去，连说三声‘欢迎！’房间真的乱七八糟，但我们相视一笑，不快都烟消云散。”

乔治之所以能够扭转局势，是因为他属于安全型依恋风格。虽然他的回应方式看上去十分自然，但仔细一想就会发现，并不是每个人都本能做出这样的回应。乔治始终能够做到关注问题的本身。当属于焦虑型依恋风格的凯莉偏题主题，使用主观臆断的时候，乔治看穿了她的防御行为，准确抓住了困扰她的关键点。他的行为与相关研究的结果完美契合。伊利诺斯州立大学的依恋关系实验室负责人加里·格里西（Garry Greasey）对依恋理论视角下的冲突管理研究有着特别的兴趣。他与同样来自伊利诺伊州立大学心理学院的马修·赫松·麦金尼斯（Matthew Hesson McInnis）一同研究发现，安全型依恋风格的人，在理解伴侣的希求以及将关注点焦距于事情本身上面，有着更强的能力。通过快速回应凯莉的担忧，并且有效快速地将之解决，乔治避免了更大的冲突。他的这种能力，建立起了一种裨益于双方的安全型关系：凯莉深知自己有一个以她的幸福为己任的伴侣，而乔治发现自己可以被对方全权接受，不管是凌乱还是整洁的自己都无所谓。只要两人都抱着积极的意愿解决问题，他们就会发现自己得到了聆听和尊重，两人的关系也会更进一步。

当然，即使是安全型的人，也并不一定能如此体面地解决所有的问题。他们也有情绪失控，或者忽视伴侣需求的情形。

3. 避免扩大冲突

虽然五十几岁的泰瑞（Terry）和艾利克斯（Alex）都属于安全型依恋风格，他们还是争争吵吵、针锋相对地过了三十多年了。泰瑞在购物之前，会给艾利克斯列一份非常详细的购物清单——番茄碎、全麦面包还有一袋巴里

拉意大利面。几小时后艾利克斯带着东西回来，跟清单上差不多但又不太一样。他买了另一个牌子的意大利面，还买了番茄意面而不是清单上写的番茄碎。泰瑞非常不开心，说艾利克斯太没用，还情绪激动地宣称自己以后要独自去商场。而艾利克斯也同样怒火中烧，一把抓起货品就冲出家门。他最终还是买回了正确的东西，但那一整天都因为两人的对峙而毁掉了。

虽然泰瑞和艾利克斯都很在意对方，但并没有真正正确地看待两人的冲突。如果他们好好审视，就会发现换种方式解决问题会更好些。艾利克斯是个马大哈，他只是不怎么在意细节，这也就是为什么两人生活中有些事对他来说很难。而泰瑞又恰恰很重视细节，她即使逼着自己忽视它们，也无济于事。当然，这也并不意味着泰瑞就要把所有责任都归咎于自己。另一种建设性的解决方式就是按顺序购买。泰瑞可以在艾利克斯采购的时候打电话给他，确保他篮子里的商品核对正确，按照顺序让艾利克斯拿取商品，拿到后就在商品下面做记号，也可以由艾利克斯帮忙操持家务，而泰瑞自己去采购。总之他们可以找一些更加合拍、更少对峙的方式，并且运用到生活中。

不过，还有一件值得注意的事。虽然他们常为一点小事争吵，但他们其实尽可能避开了那些摧毁他们关系的雷区。最重要的是，他们不会让冲突蔓延到其他的领域，或者变得不可控制。他们会避免对伴侣做出诋毁性的评价，也不会通过一些以偏概全的结论来伤害对方。他们总会将争吵的范围限制在事件本身，不会将怒火转移到其他的地方去。虽然泰瑞会很生气地威胁艾利克斯，说自己要一个人去购物——当然她有时候的确会付诸行动，但是她绝不会将怒火扩散到“我真是受够你了！”或者“你还能做什么？自己弄晚饭吧，我不管了！”之类的话。

4. 愿意包容对方

在上面三起冲突中，无论它们的化解是风平浪静还是稍有波澜，安全型依恋风格的个体（或是双方）都起到了生理与情绪上的双重益处。乔治本能地包容了凯莉的人身攻击，对她的挫伤感担起了责任，

通过包容对方而扭转了局面。若他属于回避型或是焦虑型，他的回应可能会是冷暴力，制造出更强烈的疏离和敌意。

同样地，弗兰克和珊迪也本可以坚定自己的立场毫不退让。珊迪完全可以说：“你猜怎么着？你想干什么随你的便，但我就得在城里面过周末！”，并且拒绝任何商量的余地。弗兰克也可以同样强硬，若是如此故步自封，他们将会度过许许多多没有对方的糟糕周末。只有两个人同时产生解决问题的意愿，他们才会找到两人都愿意采纳的解决方案，同时也不断地学习到与对方需求磨合的艺术。

5. 有效地沟通双方的感受与需要：

由于汤姆（Tom）的工作特别忙，瑞贝卡（Rebecca）一周很难见到他，她感觉非常孤独。周末她常常会到附近姐姐家去。汤姆也不乐意跟她一块去，他更愿意躺在家里的沙发上好好放松一下。瑞贝卡通常不会对此有什么意见，但这个周六，汤姆度过尤其繁忙漫长的一周工作后，特别想一个人待着，但瑞贝卡却坚持要他同去。而对一周的繁重工作本来就不胜其烦的汤姆，自然是很强硬地拒绝同行。瑞贝卡不甘心被拒绝，还一直催他答应。汤姆更加逆反，毫不松口。最终，瑞贝卡说汤姆太自私了，她独自出门，而汤姆沉默地待在电视机前。

瑞贝卡的行为是典型的焦虑型依恋风格。由于丈夫这周的工作比往常还要繁忙，就更是激起了她的依恋机制，她异常需要两人待在一块。她需求的当务之急就是汤姆有空陪她——表示对她的在意，表示自己愿意跟她待在一起。但是，瑞贝卡没有直说这些，也没有解释到底什么在困扰自己，而是使用了防御行为——指责他太自私，还逼着他跟自己一起去姐姐家。而汤姆对于瑞贝卡突然的怒火中烧非常困惑——毕竟他以为自己不必要去她姐姐家，是二人达成的默契。

要是瑞贝卡直接说：“我知道你不想去我姐姐家，但要是你今天陪我去一次，我会非常开心，因为我已经一周没怎么见你了，实在不想错过和你待在一块儿的时间。”汤姆又会作何反应呢？

有效地表达出你的需求，比另一半魔法般地读出你的想法要好得多。这表示出你是一位活跃的讲述者，如此一来可以开启一段更加富有情感的对话。即使汤姆最终还是决定不跟瑞贝卡一起去，知道她的感受之后，他会选择另外的方式来安抚瑞贝卡：“你要是非让我跟你一起去，我还是会去的。但我真的需要歇会儿，比如我们俩今晚一起出去，就我们两个人？反正你也不是真的想让我待在你姐姐家，不是吗？我会妨碍你俩叙旧的。”

由依恋生物学避免冲突

当冲突产生的时候，其并不一定关乎一方对另一方做了什么，或者关乎双方如何妥协，甚至如何有效地表达自己。有时候，了解依恋关系的基本生物学原理，可以让你在冲突发生之前防患于未然。催产素是一种近年来备受新闻报道关注的荷尔蒙与神经肽，在依恋过程中担任着重要角色，起到了如下几个作用：促进女人分娩；增强依恋感；通过增强人们的信任感与合作感，以此来充当社会交往激素。在我们获得性高潮，甚至仅仅是相拥的时候，大脑中都会产生大量的催产素——这也就是为什么它还被称为“拥抱荷尔蒙”。

那么，催产素是如何用于化解冲突的呢？有时候我们和伴侣的相处时光，质量是很低的，特别是当双方对彼此的需求遭到抑制的时候。而神经科学研究发现，我们应该先转移自己的第一要务。在对伴侣的亲密感减弱的时候，我们也错过了催产素的分泌——而这也导致了我們对于周围世界减少了认同，也更容易陷入冲突。

因此，当下一次你决定跳过周日早晨的相拥时光，而一味追逐忙碌工作的时候，一定要三思而行。这一亲密举动足以在接下来几天里，让你们的亲密关系一定程度上免于陷入冲突。

为什么非安全型人群更不容易道歉？

在焦虑型和回避型依恋风格人群的思维模式中，有一些方面的确让他们更难适应安全型的冲突解决原则。

对于焦虑型人群来说，冲突很容易触发他们对伴侣责任感的顾虑，认为伴侣会无视自己的需要，甚至回绝或抛弃自己。一旦冲突发生，他们就会体验到消极思维，并且使用防御行为来回应，以此来获取伴侣的关注。他们往往会大加指责对方，哭闹甚至以沉默威胁对方。由于唯恐伴侣无视自己的需求，焦虑型人群需要绕很大的弯子来表达自己的诉求。他们有时候反应很过激，但往往是没什么效果的。

而回避型人群也常常感觉自己的伴侣难以满足自己的亲密需求，从而产生危机感。而他们对于这个问题会采用完全相反的方式——他们可能会通过情感上的疏离，以此来压缩自己的亲密需求；也有可能通过声称追求独立，以此来进行防御。越是涉及私密问题的冲突，他们越是急促地想将自己抽离出状况外。因此他们就会使用去激活策略——比如说挑伴侣的刺儿——只为了减少对对方的亲密感。

同时，加里·格里西还与两位当时的研究生凯西·科尔肖（Kathy Kershaw）和艾达·波士顿（Ada Boston）进行了另一项研究，发现焦虑型与回避型人群，在冲突中都更加不容易使用积极的解决策略，更易表现出攻击性，同时也比安全型人群更容易在冲突中产生逃避或是过激的倾向。或许，这两种类型的人对冲突的态度是相似的——也就是说，他们对伴侣陪伴能力的不信任以及有效表达需求的难处都是相似的——这一点很好地解释了研究结果。

虽然保罗（Paul）和杰基（Jackie）已经恋上对方一年有余，两人也一同过夜多次，但杰基还是未曾见过保罗的三个孩子。杰基的亲戚和朋友对这种状况比较担心，也很关心两人关系的走向。

杰基很想把这件事落实下来，但保罗却认为时机未到——他觉得不打扰孩子们的生活是件很重要的事。之后每到周末，只要保罗和孩子待在一块，他就会回避杰基，这让杰基感觉到只要自己再谈起这件事，他们的关系就要搞砸了。因此即使是到最动情的时刻——保罗向杰基表白自己是多么深爱她，

并谈及两人一同购置房产的事情——杰基依然对孩子的事情缄口不提，但也并不对他爱的宣言做出什么表示。她深以为，若是保罗真心想让两人关系更进一步，他一定会让自己完全融入他的生活，也包括融入孩子们。

和杰基父母一块儿吃饭的时候，保罗一直对自己的孩子们赞不绝口。甜点过后，杰基的父亲叫保罗一同走走。他对保罗说，他的孩子们听上去很棒，也希望他能尽快让杰基见见，因为老夫妇俩真的对保罗很满意，希望他们两人能够终成眷属。保罗向杰基的父亲保证，他对这段关系是很认真的。事后两人都没有向杰基说起这段对话。

接下来几周，杰基不知道为什么保罗变得非常沉默寡言，她问什么都只能得到“是”“不是”或者“不知道”这类的回答。最后她忍无可忍，问他到底怎么了。他的回答中带着不满，抱怨杰基的父亲批评他一直谈论自己的孩子，同时也向杰基倾诉，自己不断表白爱意却得不到她的回应。杰基回答说，当保罗将自己拒绝在生活中如此重要的一部分之外，自己真的很难敞开心扉。而保罗并没有再作理论，直接站起来打包好自己的行李走了，声称自己“需要一点空间”。几周后他倒是回来了，但他们俩依然对那个问题缄口不提，事情也没有什么转机。

杰基和保罗都属于典型的非安全型依恋风格，在处理冲突的时候，几乎打破了所有的安全型规则。既没有高效表达自己的需求，又没有就事论事，直接着手解决介绍保罗孩子的问题，不过两人的出发点有些不同。保罗的立场很坚定——他不想让孩子们见到任何无关紧要的人，而杰基恰恰总是不回应自己的表白。他完全没有想过，问问杰基两人不能共度周末这件事，是否正在困扰着她。纵使嘴里说着爱她，却依然没法将这种转化成为对她顾虑的体恤，去思考一下何时让她跟孩子见面（这是典型的回避型态度），他甚至觉得，只要她不再提及要见孩子的事情，就说明已经不太在乎这件事了。

而从杰基的角度来看，不再提及见保罗的孩子，恰好是因为担心自己的需求会令亲密关系陷入危机。她害怕保罗觉得她只是“并不值得为之努力的人”。

保罗选择不将他和杰基父亲的谈话告诉杰基，也是违背了安全型原则的。更糟糕的是，当他们最终谈及这件事的时候，依然没有选择

就事论事，保罗完全推卸了责任。保罗在杰基问他出了什么问题的时候，一直守口如瓶，积压了怒火，到忍无可忍的时候便大肆攻击对方。而杰基同样属于非安全型依恋风格，当然也是无力挽救局面的，她并没有试图安抚对方，让其冷静下来，而是选择了回击。焦虑型依恋风格的她，自然将保罗的话解读为鄙夷和自我防备。很不幸，他们都没有将视野从自己的不快中转移出来，用更加开阔的视野去看到对方的立场。

根据经验法则，对于跟伴侣的孩子见面这种敏感话题，往往应该放到台面上说开。即使对方没有提及，也应该严肃地对待。即使问题没有即刻解决，至少你们有了倾听对方心声的机会，而不会令两人都憋屈而挫败，导致后续爆发不可控制的冲突。更何况，将问题谈开要比直接忽略它，更有利于事情的解决。

如何利用安全型法则？

非安全型的臆测会干扰冲突的解决。尤其是仅仅关注自己的需求与痛苦，更是容易带来麻烦。人们总会担心对方不能和自己感同身受，担心对方不如自己那么乐于亲近，这是情有可原的。但是在冲突中受到这些想法的影响，事情就会非常糟糕。因此身陷冲突的时候，下面的事实需要牢记心中。

- 仅仅一场争吵，并不会摧毁亲密关系。
- 大胆表达你的担心！别让无谓的担忧缚住手脚。如果你害怕对方拒绝你，也请大胆告诉对方。
- 别一味觉得对方心情糟糕是你造成的。或许根本不关你的事。
- 大胆表达出你的需求，相信你的伴侣会在乎与回应你。
- 别指望对方会猜到你的心思。只要你不开诚布公告诉他，别人永远不会知道的。
- 别一味揣测对方话语的隐含意思，有所怀疑的话，就开口问吧。

下面是一些常规的建议：在争吵中，将事情往好的方面想是最好的。事实上，做最坏的打算是非安全型依恋风格的典型思维方式，这往往又会表现为一种自证预言。若是你猜测对方肯定会伤害你，拒绝你，你就会条件反射般地产生防御性的回应——而消极因子就会引起恶性循环。即使你必须得一直提醒自己相信前面提到的“积极真理”（因为一开始你是半信半疑的），这仍然有积极效用。在大多数情况下，这些积极的想法，能让你们的对方调转为对的方向。

总体来说，在冲突中你得改掉这些习惯：

须规避的非安全型冲突策略

1. 偏离主要问题。
2. 不注重有效地表达感受与需求。
3. 反复地人身攻击，诋毁对方。
4. 针尖对麦芒地互相揭露对方的缺点。
5. 逃避责任。
6. 忽视对方的幸福感受。

保罗与杰基的冲突显然是亲密导向型而非基本生计型。这个案例可以轻而易举地阐明上面清单中所列的，几乎所有小摩擦中的禁忌行为。纵使他们深爱着对方，但（第1条）他们很轻易就绕开了真正的问题（“你父亲很不爽我说起自家的孩子……”）；（第2条）他们很显然从来不会有效地表达自己的需求和感受，他们把很多东西都藏着掖着，特别是杰基；（第3条）她对于保罗通过其他方式向她表示亲近，采取了情感上的逃避。他们沉默了几周（第5条）后最终说开，却表现得针锋相对（第4条）。两个人都互不让步，依然不断强调自己的

感受，（第6条）更加不愿意考虑对方的感受。这种坏习惯贯穿了他们的整段关系，尤其表现在双方争吵的时刻。

冲突策略的场景探讨

认清与改变自己冲突策略的第一步，就是学会分辨有效与无效的冲突策略。来看一下后面的几个场景，辨别这些伴侣在处理双方的差异时，采用了何种安全型或非安全型法则。若是你觉得案例中采用了非安全型的法则，请将可替代的安全型法则写下来。

1. 马库斯（Marcus）在半年前和德亚拉（Draia）才开始交往时，预定了一场去巴西的单身人士游轮旅行。德亚拉对于马库斯要去参加一场这样的旅行而不带她感到很不舒服，况且她也并不喜欢邮轮旅行。她将自己的想法向马库斯提出来，马库斯回答：“所以我现在干什么都要和你一起咯？你不喜欢这样不喜欢那样，那你就别管我好不好？还有，我都已经付过钱了，你让我怎么办，让3000美元打水漂吗？”

马库斯的反应属于：

☐安全型

☐非安全型

马库斯所用的非安全型策略：

马库斯可用的安全型策略：

解答：

马库斯的反应属于非安全型。他采用了一连串的非安全型策略。他通过攻击德亚拉来扩大了冲突，（“你让我怎么办，让3000美元打水漂吗？”）还让对方听上去过分粘人，（“所以我现在干什么都要和你一起咯？”）他并没有将说话的重点放在问题本身，其实德亚拉只是怕他可能会不忠。而他总是要把矛头转向金钱，以及德亚拉的需要。

马库斯可用的安全型策略： 对于马库斯来说，最重要的建议就是将关注点放在问题本身上。德亚拉的顾虑是真实存在的，他如果一直不正视之，问题就永远得不到解决。

2. 面对场景1中男友的反应，德亚拉认输了。她向对方道歉，说自己不应该挑起事端。归根结底，这场旅行是他在两人认识之前确定的。她为自己的不可理喻、吹毛求疵以及依恋而感到不舒服。

德亚拉的反应属于：

☐安全型

☐非安全型

德亚拉所用的非安全型策略：

德亚拉可用的安全型策略：

解答：

德亚拉的反应属于非安全型。 德亚拉的问题在哪里呢？是因为对方在恋爱六个月以后仍然要去参加巴西的单身旅行吗？她本应该将自己的顾虑全盘表达出来。可她非但没有直说，还做出了无谓的退让。她害怕自己说出心声之后，两人的关系会随之终结，因此她想通过对之前行为的道歉，来试图及时止损。而如此一来，德亚拉似乎无形地在关系中建立起了这样的契约：她的感受与顾虑都似乎没那么重要了。

德亚拉可用的安全型策略： 她应该有效地表达出自己的需求；告诉马库斯自己的顾虑，以及自己有多担心这场即将到来的旅行对今后关系的影响。对于马库斯的反应，采用有效沟通的话将会非常受用。若是到时马库斯仍然继续贬低他，忽略她的感受，德亚拉就该问问自己是否还要跟这个人继续共度漫长的生活了。

3. 有一次在开车途中，鲁丝（Ruth）不停地跟约翰（John）讲述女儿的数学很糟糕，自己很担忧。约翰不时地点点头，没有多说什么。过了一会，鲁丝突然吼了起来：“这都是我一个人的事情吗？她也是你女儿啊，而你看上去一点都不着急！你到底关不关心她啊！”约翰被突然的袭击吓了一跳，他愣了一会说道：“我现在真的很累，开车让我消耗了很多精力。我也很担心她学不好数学，但现在我得专心开车。”

约翰的反应属于：

☐安全型

☐非安全型

约翰所用的非安全型策略：

约翰可用的安全型策略：

解答：

约翰的反应是安全型。安全型的人也非圣贤！他们同样也有疲惫和不耐烦的时候。他们的思维机制也和他人无异。问题的关键在于，冲突产生后他们的反应方式。值得注意的是，遭到鲁丝攻击之后，约翰并没有反击或是产生防御行为。他的关注点一直在问题本身，直截了当作出了回答。（“我现在真的很累，开车让我消耗了很多精力。”）接着通过对鲁丝的顾虑表示认同，真诚地表达出了对妻子情绪的照顾。（“我也很担心她学不好数学，但现在我得专心开车。”）

约翰可用的安全型策略：约翰在此已经做得很好，他避免了无谓的争执升级，也有效地安抚了伴侣。试想一下，他要是直接骂回去：“真该死！你没看到我有多累吗？你到底想干吗，出车祸你才高兴？”有幸的是，他知道妻子的控诉是因为焦虑而不是刻意为难他。他清楚问题出在哪里，也令妻子坚信，两人作为伴侣是可以共同分担对于女儿的顾虑。

4. 斯蒂夫（Steve）和米娅（Mia）约会有几周了，周五下午，斯蒂夫打电话给米娅。问她是不是愿意跟他与朋友去当地酒吧玩。米娅心里面不太高兴，因为斯蒂夫总是约她去朋友在场的聚会，而她其实更喜欢两人的约会。

“你是不是很怕和我单独待在一起？可你知道我又不会咬人！”她半开玩笑地说道。一阵可怕的沉默过后，斯蒂夫回了一句：“你爱来不来吧，要是想通了跟我一起去再打给我把。”说完就把电话挂了。

斯蒂夫的反应属于：

☐安全型

☐非安全型

斯蒂夫所用的非安全型策略：

斯蒂夫可用的安全型策略：

米娅的反应属于：

☐安全型

☐非安全型

米娅所用的非安全型策略：

米娅可用的安全型策略：

解答：

斯蒂夫的反应是非安全型的。他试图逃避问题，回避两人关系的进一步发展。面对两人的对峙，他选择了逃避而非包容。他拒绝了解米娅的想法，只是一味地退缩。

斯蒂夫可用的安全型策略：一开始斯蒂夫看上去就对这段关系不那么认真，否则也不会每次约会都带着朋友出席。他若是真心想要这段关系持久，就该正视米娅提出的问题，并且问清楚她话中的意图。虽然她说话确实听起来有点吹毛求疵，可斯蒂夫要是足够聪敏（或者足够有安全感），就不该如此以自我为中心。而应该更加关注

米娅的想法，并且去思考如何让两人的关系更近一层（并且更加亲密）。

米娅的反应也是非安全型的。 虽然她尝试着有效地表达自己的需求，可听上去怎么都像是在攻击对方。她需要思考的是：我是不是伤到他了？刚才听上去是不是像在埋怨他？

米娅可用的安全型策略： 米娅可以换种方式说话：“你知道的，我一直都不喜欢人多的场合。我只想跟你单独待在一起；要不我们计划一下单独的约会，如何？”（有效地表达出她的需求）。而此时，斯蒂夫的反应就能揭示出，他是否倾听了伴侣的诉求，以及是否愿意满足之。

5. 在一间露天咖啡厅里，艾玛（Emma）发现她的男朋友陶德（Todd）一直在偷瞄路过的其他女孩。“我很讨厌你这样做，简直太不绅士了。”她说道。

“你是什么意思？”他很无辜地反问。

“你知道我在说什么，你盯着别的姑娘看！”

“简直荒谬！那你要我往哪里看？而且就算我在看吧，又有哪个男人不喜欢看漂亮姑娘？这又能代表什么？”

陶德的反应属于：

☐安全型

☐非安全型

陶德使用的非安全型策略：

陶德可以使用的安全型策略：

艾玛的反应属于：

☐安全型

☐非安全型

艾玛使用的非安全型策略：

艾玛可以使用的安全型策略：

解答：

陶德的反应属于非安全型。 陶德显然逃避了艾玛的真正顾虑——当他打量别的女孩儿时，她感觉到自己丧失了魅力，得不到欣赏。而陶德选择了推卸责任，而非承担和包容。一开始，他表示“不清楚”她在说什么，而接着他又完全弱化了艾玛愤怒的严重程度，说这只是男人的天性。这就是不折不扣的无效沟通，什么事都得不到解决。艾玛将会继续因他的行为难过，而他也会继续理所应当、自以为是下去。

陶德可用的安全型策略： 对于陶德来说，安全型的表达方式应该是告诉艾玛，自己意识到了他打量别的女孩对她来说有多么难以接受，以此来表达对她感受的在乎。他也应该试着去理解这种行为真正困扰她的地方，并且向她确认，自己的确发现了她的美丽之处（持续关注问题的本身）。他可以让艾玛在自己下次再犯的时候及时指出来，以便自己改正：“很抱歉，可能这的确是我的坏习惯。不过现在我意识到了这对你来说是何等的不尊重，令你何等伤心。毕竟，在你不知情的时候被他人打量时，我也是很难过的！今后我会学着更加尊重你，要是有做得不够的地方，你一定要及时跟我说。”

艾玛的反应属于安全型。 艾玛有效地表达了自己的需求。她直截了当地告诉陶德，他的行为为自己带来了怎样的感受，并且也没有非难他的意思（总之没有我们意料中那种对待亲密之人的非难语气）。

艾玛可用的安全型策略： 她已经做得很好。

6. 丹（Dan）和香农（Shannon）外出旅行想要共度二人世界，在此期间，丹的姐姐来帮助他们照看孩子。回来之后，丹和姐姐寒暄着，香农直接

进房睡觉了。丹走进卧室，稍有愠怒地说：“我姐姐帮了我们那么大忙照顾宝宝，你好歹回来和她打声招呼啊！”香农回答说：“我真的当时连个招呼都没打吗？真的是累昏头了，真不是有意的，真的很抱歉！”

香农的反应属于：

☐安全型

☐非安全型

香农使用的非安全型策略：

香农可以使用的安全型策略：

解答：

尾声

对于我们来说，从这本书上所得到的最重要信息就是：亲密关系并不完全是听天由命的。亲密关系是人们的一切经历中，最大的财富之一，其价值要甚于生命的其他馈赠。事实上，一项研究表明，来自三百余所大学的学生被试中，有75%的人表示为了一段浪漫的恋情，愿意牺牲自己所追逐的目标。但即使我们在亲密关系上倾注了良苦用心，却还是对亲密关系背后的科学知之甚少，常常让自己盲从于一些传言或是错误的观念里。

即使是对成人依恋风格背后的科学进行了透彻学习的我们俩，在听到某些恋情故事，看到爱情电影勾起旧时回忆的时候，都会不时地陷入类似的思维定式之中。近来我们在看一部男孩女孩邂逅主题的电影时，就产生了这种情形。电影是说一个年轻人疯狂爱上了一位漂亮又知性的女孩。他爱到迷乱，只想与女孩共度余生。而女孩，却一心追求自由自在，无拘无束的生活——并且从一开始就告诉了男孩这一点。整个故事中，女孩子都在传递模棱两可的信息，她一直在与他周旋，让他对于两人的美好结局抱着不切实际的幻想。而结局却是非好莱坞典型式的，她最终伤了她的心。故事的最后，他得知女孩与心仪的人成婚，并过得十分幸福。（总之电影止步于此，算是所有人认知中的最好结果了，无论对于年轻人，还是对于屏幕前的我们。）

在看到电影的时候，我们俩的反应和其他观众一样，一眼就爱上了那个女主角。她身形健美，充满热情又十分独立——是真正热爱自由的灵魂。同时她还十分坦诚，预先如实告诉他，自己并不追求一段严肃的亲密关系。因此我们也不会因此而责难她，毕竟，他显然不是她“生命中那个唯一”。（况且，最后电影也告诉我们，她找到了真正的“唯一”。）电影演到大半，我们都陷入一种浪漫的可能性中，认为女孩终究会向男孩敞开心扉，让他赢取芳心。虽然电影一开始就有所剧透，表示这并不是一部爱情片，但我们仍然没有放弃对于两位明星携手看夕阳这种场景的幻想。

然而细细一想，我们很快就能发现自己陷入了一个非常常见的亲密关系误区。即使是深谙恋爱行为背后逻辑，具有专业素养的我们，仍旧落入了老旧且无用的观念中。我们仍然任由那些根深蒂固的误区影响着自己。

首要的误区就是：每个人都有相等的亲密需求量。我们仍然坚信着每个人都会深深爱上他人（到这里或许还说得过去），不仅如此，一旦爱上别人，他们还可能将自己完全改造成另一个人（这里就显然不太对了）。不管他们之前是什么样的，一旦他们找到了那个“唯一”，就极其可能成为一位隐忍、忠诚、乐于支持的伴侣——总之对亲密关系全情投入。我们很容易忘记一点——事实上每个人对亲密的需求都是不一样的。当一个人对亲密的追求，遭遇另一个人对独立和距离的渴望，就会产生很多的不幸。在对这一点有所认识以后，你才会在择偶的时候找对路子，找到一个亲密需求与你契合的人（若你是单身），或者对于现有的关系中需求的差异，有一个全新的认识——总之最初也是最必要的一点，就是让关系转向一个更加安全的方向。

而第二个公认的误区就是，我们沦为了“婚姻必须从一而终”这个观念的奴隶。浪漫故事或许会止于婚姻，我们也很容易相信，人一旦结了婚，爱的力量就将坚不可摧，一旦决定结婚，就决定了两人已

经准备好了成为真正的亲密伴侣，情感上也密不可分。我们很不能认同有的伴侣在走入婚姻殿堂的时候，并没有抱着这样的态度，或者说没有能力去实现这些。我们所坚信的，与我们对电影结局的希求一样，每个人都能够改变，并且对伴侣完全忠诚（特别是在两人都深爱着对方的情况下）。

然而在这本书中，我们向大家阐明了一点：不匹配的依恋风格会在婚姻中产生多么巨大的不幸，即使是两人都深爱着对方。若是你处于这种关系里，根本不必因为无能或不满的感受而心生愧疚。毕竟，你最基本的需求都不一定得到满足，而亲密关系的运作显然不能单单靠爱情。若是你读完此书，基于依恋风格来区分彼此，你就会从另一个全新的角度来看待和处理这个问题。

而我们落入的第三个不得不提的误区在于：我们需要为自己的需求负责，但伴侣没有义务为我们的需求负责。当潜在的伴侣在亲密关系伊始，就向我们发出“米兰达警告”，宣读“我们的权利”（详见第11章）时，告诉我们对方没有准备好做出承诺，因此也不愿对我们的幸福负责；或者在没有考虑到我们需求的前提下，就单方面宣布两人的长久关系，事实上，我们完全有可能会迅速接受之。其中逻辑对于人们来说是理所当然的，我们的朋友可能会劝解：“人家都提前跟你说了不会负责”或者“他们一直在表示对于这个问题的强烈感受，所以这事只能怪你自己”。而当我们陷入爱情，非常想要继续一段感情的时候，其实是会自动忽略我们所收到的抗辩信息的。我们或许不会立马认识到，那些置我们情感于不顾的人或许不会是好的伴侣，反而会接纳对方的态度。因此，我们要不断提醒自己：真正的伴侣关系，是两人都认为自己有义务顾及对方的情绪，为对方的幸福负责。

而当我们抛却这些错觉之后，这部电影和生活中的很多场景，都将一并产生非常不同的意义。这个故事线将脱去神话般的外衣，变得更合乎情理。它将不再是男孩遇见女孩的故事，而变成焦虑型的人遇

见回避型伴侣故事；他追逐亲密，而她避之不及。作者从一开始就设计好这一切，可电影的男主角却全然不知道。他爱着的那个女孩即使后来嫁给了别人，也不会改变她是个回避型依恋风格的事实，她或者她丈夫今后的婚姻生活是否幸福美满也未成定数。也有可能她继续我行我素，在诸多方面也拒丈夫于千里之外。甚至如我们所想，这男主角可能会成为她恋恋不舍的“幽灵般”的前任。

这部电影让我们认识到，在生活中，我们很难把根深蒂固的观念给抹去——即使他们毫无用途。但将这些观念抛却，又是十分必要的，继续秉持着它们是非常危险的。这些谬误让我们忽视自己的基本需要，丧失自我，让自己的自尊和幸福都成为牺牲品。

我们坚信，每个人都想从安全型情感纽带中获得裨益。当伴侣的行为满足于我们安全基地的情感需求，我们便获得更多鼓励，更强力量投身于世界当中，更加坚定地做自己。对方是我们成为最好自己的坚强后盾，而我们之于对方，也同样如此。

我们一定要记住下面几条：

- 你的亲密需求是合理的。
- 不要因为自己依赖亲密的人而感到不安——这是你的基因使然。
- 从依恋理论的视角来看，一段关系应该让你变得更加自信，给予你内心的宁静。如果并没有的话，你就应该警醒起来了！
- 最重要的是，一定要保持真实的自己——玩一些感情把戏，只会让你距离终极的幸福目标越来越远，同时也会让你错过真正对的人。

我们希望你能将本书中凝聚的智慧学以致用，帮助你在恋情中寻得幸福，也能在生活中任意方面都游刃有余，这毕竟是我们二十余年的研究成果。通过本书中强调的依恋原则，你可以找到更加真挚完美的爱情，并且令其长久，而非让生命中如此重要的一个部分错失良机！

参考文献

Atkinson, L. , A. Niccols, A. Paglia, J. Coolbear, K.C.H. Parker, L. Poulton, et al. "A Meta-Analysis of Time Between Maternal Sensitivity and Attachment Assessments: Implications for Internal Working Models in Infancy/Toddlerhood." *Journal of Social and Personal Relationships* 17 (2000): 791–810.

Baker, B., J. P. Szalai, M. Paquette, and S. Tobe. "Marital Support, Spousal Contact, and the Course of Mild Hypertension." *Journal of Psychosomatic Research*. 55, no. 3 (September 2003): 229–33.

Brassard, A., P. R. Shaver, and Y. Lussier. "Attachment, Sexual Experience, and Sexual Pressure in Romantic Relationships: A Dyadic Approach." *Personal Relationships* 14 (2007): 475–94.

Brennan, K.A., C. L. Clark, and P. R. Shaver. "Self-Report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview." In J. A. Simpson and W. S. Rholes, eds., *Attachment Theory and Close Relationships*. New York: Guilford Press, 1998, 46–76.

Cassidy, J., and P. R. Shaver. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. New York: Guilford Press, 1999.

Ceglian, C. P., and S. Gardner. "Attachment Style: A Risk for Multiple Marriages?" *Journal of Divorce and Remarriage* 31 (1999): 125–39.

Coan, J. A., H. S. Schaefer, and R. J. Davidson. "Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat." *Psychological Science* 17, no. 12 (2006): 1032–39.

Cohn, D. A., D. H. Silver, C. P. Cowan, P. A. Cowan, and J. Pearson. "Working Models of Childhood Attachment and Couple Relationships." *Journal of Family Issues* 13 (1992): 432–49.

Collins, N. L., and S. J. Read. "Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples." *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (1990): 644–63.

Creasey, G., and M. Hesson-McInnis. "Affective Responses, Cognitive Appraisals, and Conflict Tactics in Late Adolescent Romantic Relationships: Associations with Attachment Orientations." *Journal of Counseling Psychology* 48 (2001): 85–96.

———, K. Kershaw, and A. Boston. "Conflict Management with Friends and Romantic Partners: The Role of Attachment and Negative Mood Regulation Expectancies." *Journal of Youth and Adolescence* 28 (1999): 523–43.

Feeney, B. C. "A Secure Base: Responsive Support of Goal Strivings and Exploration in Adult Intimate Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 87 (2004): 631–48.

———, and R. L. Thrush. "Relationship Influences on Exploration in Adulthood: The Characteristics and Functions of a Secure Base." *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 1 (2010): 57–76.

Fraley, R. C., P. M. Niedenthal, M. J. Marks, C. C. Brumbaugh, and A. Vicary. "Adult Attachment and the Perception of Facial Expressions of Emotion: Probing the Hyperactivating Strategies Underlying Anxious Attachment." *Journal of Personality* 74 (2006): 1163–90.

———, N. G. Waller, and K. A. Brennan. "An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment." *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (2000): 350–65.

Gillath, O., S. A. Bunge, P. R. Shaver, C. Wendelken, and M. Mikulincer. "Attachment-Style Differences in the Ability to Suppress Negative Thoughts: Exploring the Neural Correlates." *NeuroImage* 28 (2005): 835–47.

Gray, J. *Men Are from Mars, Women Are from Venus*. New York: HarperCollins, 1992.

Hammersla, J. F., and L. Frease-McMahan. "University Students' Priorities: Life Goals vs. Relationships." *Sex Roles: A Journal of Research* 23 (1990): 1–2.

Hazan, C., and P. R. Shaver. "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process." *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987): 511–24.

———, D. Zeifman, and K. Middleton. "Adult Romantic Attachment, Affection, and Sex." Paper presented at the 7th International Conference on Personal Relationships, Groninger, The Netherlands, July 1994.

Johnson, S. *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*. Susan M. Johnson, Ed.D., and Valerie E. Whiffen, Ph.D., eds. New York: Guilford Press, 2003.

Keelan, J. R., K. L. Dion, and K. K. Dion. "Attachment Style and Heterosexual Relationships Among Young Adults: A Short-Term Panel Study." *Journal of Social and Personal Relationships* 11 (1994): 141–60.

Kirkpatrick, L. A., and K. E. Davis. "Attachment Style, Gender, and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis." *Journal of Personality and Social Psychology* 66 (1994): 502–12.

Krakauer, J. *Into the Wild*. New York: Anchor Books, 1997.

Mikulincer, M., V. Florian, and G. Hirschberger. "The Dynamic Interplay of Global, Relationship-Specific, and Contextual Representations of Attachment Security." Paper presented at the annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology conference, Savannah, Ga., 2002.

———, and G. S. Goodman. *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex*. New York: Guilford Press, 2006.

———, and P. R. Shaver. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford Press, 2007.

Pietromonaco, P. R., K. B. Carnelley. "Gender and Working Models of Attachment: Consequences for Perceptions of Self and Romantic Relationships." *Personal Relationships* 1 (1994): 63–82.

Rholes, W. S., and J. A. Simpson. *Adult Attachment: Theory, Research, and Clinical Implications*. New York: Guilford Press, 2004.

Schachner, D. A., and P. R. Shaver. "Attachment Style and Human Mate Poaching." *New Review of Social Psychology* 1 (2002): 122–29.

Shaver, P. R., and M. Mikulincer. "Attachment-Related Psychodynamics." *Attachment and Human Development* 4 (2000): 133–61

Simpson, J. A. "Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 59 (1990): 971–80.

Simpson, J. A., W. Ickes, and T. Blackstone. "When the Head Protects the Heart: Empathic Accuracy in Dating Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 629–41.

———, W. S. Rholes, L. Campbell, and C. L. Wilson. "Changes in Attachment Orientations Across the Transitions to Parenthood." *Journal of Experimental Social Psychology* 39 (2003): 317–31.

Strickland, B. B. *The Gale Encyclopedia of Psychology*. Michigan: Gale Group, 2007.

Watson, J. B. *Psychological Care of Infant and Child*. New York: W. W. Norton Company, Inc., 1928.