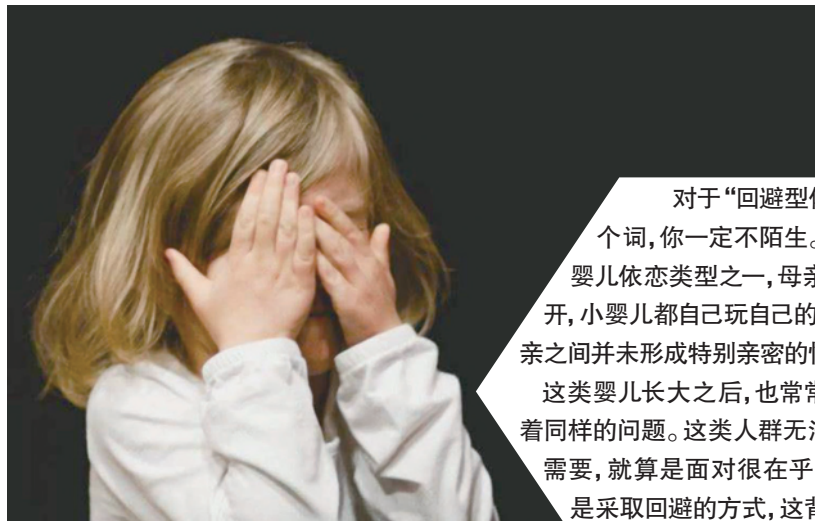


专家坐堂

# “回避型依恋”如何有效表达需求？



对于“回避型依恋”这个词，你一定不陌生。最早是指婴儿依恋类型之一，母亲在场或者离开，小婴儿都自己玩自己的，似乎他们与母亲之间并未形成特别亲密的情感联结。这类婴儿长大之后，也常常在其他关系里面面临着同样的问题。这类人群无法真正识别自己的需要，就算是面对很在乎的人事物，也总是采取回避的方式，这背后往往隐藏着童年或者儿时深深的创伤。

## “无论确实需要还是仅仅想要，我们都有权提出”

在长年累月的生活里，面对挑战，面对请求，面对提出自己的需要，并非人人都有与生俱来的信心。我们常常也会注意到，有的人不敢表达自己内心的看法，不敢在权威面前大声说话只能附和；有的人会躲避冲突，躲避需要人帮忙的场合；有的人面对真正喜欢的东西，也可能望而却步。

我们必须承认，在这一现象的背后埋藏着很深的悲伤，心理学上称之为“习得性无助”，他们或许曾经面对的是不稳定的抚养者，所以为了保护自我，慢慢地他们学会不主动提出需求，这样也就不会受到伤害。

因为一旦需求言之于口而没有被满足的话，带来的打击之沉重让人难以想象，可能是个体的瓦解。因为他们并没有完整而成熟的自我，这时的“我”就是“我的欲望”，而“我的欲望”被拒绝，“我”也就消散了。

我们必须时时提醒自己，自我意志的被拒绝并不代表自我的消亡，这两者之间并没有被画上等号。而无论是需要还是仅仅想要，我们都有提出的权利，而相对应的，别人也有拒绝的权利，这也不是我们能左右得了的，人们只能对自己负责，因为我们既不是救世主，也不是世界的中心。

## “学会温柔且坚定地表达感受和需要，你会拥有鲜花”

对于那些习惯性压抑内心欲望的人来说，可以试试以下几个小办法：

### 1.自由联想。

它有助于帮助你更加认清自己的内心。不要去评价内心浮现出来的想法，要知道，想法不等于行动，只是去感受它，与它待在一起，可能它就会主动告诉你为什么它想要这个或者那个。

### 2.试着提出完整信息。

实际上，请求的效果可能因为方方面面的原因遭遇挫折，而补全请求的完整信息至关重要。例如，如果直截了当地说“我想……”，可能就会突兀，被忽略，或者惹怒对方。

可以参考以下的模板：

说明想法：你的特定感知和理解，例如“我想征求你的意见，不知道你愿不愿意帮助我，我担心打扰到你”；“你的某些话总让我显得愚蠢，不知道在你眼里我是不是那种形象”等诸如此类。

表达感受：“我感到担忧/生气/心痛/失望/混乱/难过”，这样优于“你伤害了我/你令我失望”这样的指责。

凝练需求：“我想……”试着把冗长的想法凝练。

同时，注意语气温和、语句清晰、请求简单易于理解，多试几次，你会发现提出需求就变得越来越容易了，处理各种人际关系也会更加得心应手。

## ●心理问答

## 在交往中总是喜欢猜疑别人的心思，属于什么问题？

问：在交往中总是喜欢猜疑别人的心思，猜疑别人对自己不利的想法和评价，头脑中总是纠缠这些想法，整天为别人的想法而不得安生，在精神上是一个折磨，痛苦不堪，交往中也局促不安，不自然，心理上紧紧抓住自己用以保护自己不受伤害，身体上也是不放松的，像随时准备着抵御外侵一样，放不开。请问，这是属于精神问题还是心理问题？可以怎么改善。

答：看了你的描述发现了以下信息：

1.你觉察到了困扰自己的是自己的想法。不自主地猜疑别人，猜疑别人对自己不利的想法和评价，并且纠缠在头脑中。你意识到了这些想法是你的猜测，而不一定是别人的真实想法。

2.我们猜测的别人对自己的看法和评价往往是我们自己对自己的看法和评价的投射，也就是说，我们自己就是那样看自己的，只不过借由别人表达而已。

3.你猜测的是别人对你的负面评价，是不是自己对自己有诸多的不满意呢？

4.你觉察到了自己在人际关系中的防御。觉察就是改变的开始，你已经走出了改变的第一步。

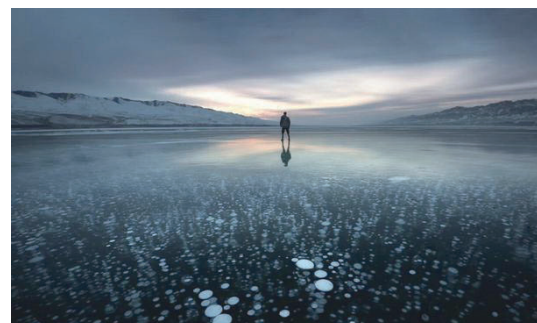
接下来，给你几点小建议。

1.接纳自己。我觉察到了这是我的问题，但是我目前还没有走出来，我已经在努力了，我需要时间。

2.继续保持觉察。在深陷负面情绪时，问问自己怎么了？自己为什么会有这样的感受？这些负面的情绪很有可能引发了我们以往隐藏的情绪，揭开了旧时的伤疤。如果意识到了这些，这些情绪就会成为我们疗伤的契机。

3.发现自己的闪光点，欣赏自己。可以尝试写自我肯定清单，把自己做得好的地方都写出来。

当你和自己和解的时候，你也就卸下了防备拥抱世界了。



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站([www.sh12355.com](http://www.sh12355.com))和我们专业的心理老师沟通哦！（你的个人信息我们会为你保密。）