

想靠近又不想太依赖 为什么我总处理不好恋爱关系？

□本报记者 张晶

职工困惑：

这已经是我第三段恋爱了，跟前两次一样，这段感情又出现了问题，而且问题似乎还和之前的一样。刚恋爱时，我总是满心欢喜，可相处一段时间后，就开始“犯病”，阴晴不定。心情好时，觉得对方啥都好，想一直走下去；情绪不好或对方惹到自己时，又觉得这段关系不靠谱，出现极度焦虑、不安，害怕受伤，担心未来；想要靠近他，又不想太依赖，还常表现出漠不关心，遇到问题也不想沟通，或者隐晦的表达不满。情绪此起彼伏，想法忽明忽暗，感觉自己很分裂。到底是他这个人不对，还是我“有病”呢？

北京市总工会职工服务中心 心理咨询师解答：

你的问题，似乎是很多人在恋爱中的通病，既想要靠近，又害怕依赖，想一直在一起，又极度缺乏安全感，内心总有不同的声音在拉扯，恋爱状态极为混乱。这或许与你混乱的依恋风格有关。依恋是我们对生活中特定人物的一种强烈而深刻的情感联结，这种情感联结通常出现在婴儿6个月以后，最早表现在对主要照顾者的依恋。心理学家玛丽·爱因斯沃斯就“陌生情景实验”提出的三种依恋模式中，增加了第四种依恋模式，即“混乱型依恋”模式，这种混乱的依恋风格，在婴儿时期就表现很混乱：比如当妈妈



邵怡明 绘图

(主要照料者)离开时，婴儿会大哭，缺乏安全感；但当妈妈回来时，婴儿要么表现出漠不关心，要么一直处在拒绝或生气的状态。看看这种表现像不像你对待恋爱的行为风格？其实，我们成年的依恋风格和婴儿时期的依恋模式基本保持一致，只是对象从主要照料者，变成了恋人或亲密的其他人。主要表现为：害怕受伤，担心分离，不敢依赖，压抑和隐藏自己的真实感受；把自己伪装成为强者，内心却百感交集，因而经常陷入无序与混乱；不愿意沟通，不满意时也只是隐晦的抱怨或提出；想要表现得自己无所谓，实际脆弱又无助。这些行为风格非但处理不好你们的恋爱关系，反而会让你陷入对自己负面评价的漩涡

中，比如你用“发病”来形容自己。

专家建议：

我们的依恋风格跟自身的气质类型、家庭环境、照料者的照料方式等有关，几乎很难全盘改变，但并不意味着我们就束手无策，至少我们可以通过努力来调节。

避免“嵌入”：要明白，人无完人，我们的依恋模式是长期在环境中的各种因素相互作用的结果，出现困扰，并非你本人的过失，无论恋爱成功与否，都要接纳自己的这种状态，不自责，不逃避，避免陷入“我很差劲”的漩涡中。

学会记录：改变从认知开始，当你再次意识到自己对这段感觉变得不

安、焦虑或冷漠时，请用笔记下来，比如是什么事件触发的？是身体不适(如女性经期前后)引起的，还是当下某件事情、情绪引发的？出现这种状态的时长大概多久？自己的心理诉求是什么？然后总结分析频次，发现规律。

安装“暂停键”：在自己身体某个部位安装“暂停键”，比如把耳朵设置为“暂停键”，当感觉自己对伴侣有乱七八糟的想法时，捏一下耳朵，暂停一下，给自己一点时间缓冲一下。

共同定规矩：告诉伴侣自己的真实想法，邀请他一起守护你们的感情，一起制定计划，比如当对方发现你表现冷漠时，请他不要报复性疏远，也不要刻意靠近，给自己思考的空间。

改变需要持之以恒，希望通过上述分析与支招，你能够在感情的道路上越走越顺。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注

“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统

http://www.bjzgx.org.cn

7×24小时免费职工心理咨询热线

4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■养生之道

立夏是夏季的第一个节气，标志着炎热的天气即将到来。立夏后，日照时间延长，天亮得早，黑得晚。人们的起居和作息时间应相应做些调整，养生保健方法也要适当调整。中医理论认为，夏季气候炎热，五行属火，与人体五脏中的心相对应，也就是说夏季心阳最旺盛，有利于人体心脏的生理活动。

心通夏气，宜护心阳

《医学源流论》曰：“心为一身之主，脏腑百骸皆听命于心，故为君主。心藏神，故为神明之用。”在中医文献中对心解释为血肉之心和神明之心。血肉之心即指实质性的心脏；神明之心，是指接受和反映外界事物，进行意识、思维、情志等功能。

心的生理特性表现出：其一，心为阳脏而主阳气。也就是说心为阳中之太阳，心的阳气能推动血液循环，维持人的生命活动，使之生机勃勃，故喻之为人身之“日”。《医学实在易》称：“盖人与天地相合，天有日，人亦有日，君父之阳，日也。”心脏的阳热之气，不但维持了本身的生理功能，而且对全身有温养作用。“心为火脏，烛照万物”，故凡脾胃之腐熟运化，肾阳之温煦蒸腾，以及全身的水液代谢、汗液的调节等，都与心阳的作用分不开；其二，心与夏气相通。即人与自然界是一个统一的整体，自然界的四时阴阳消长变化，与人体五



脏功能活动是相互关联、相互通应的。心通于夏气，是说心阳在夏季最为旺盛，功能最强。

戒怒戒躁调身心

头痛、失眠、烦躁、坐立不安。一到夏天，许多人就感觉浑身不适。殊不知，这跟心的承受度有关。

现代医学研究发现，人的心理、情绪与躯体可通过神经—内分泌—免疫系统互相联系、互相影响。此时不仅情绪易波动起伏，机体的免疫功能也较为低下，起居、饮食稍有不妥，就会发生各种疾病。

立夏养生还应重视的一点，就是要重视静养。要做到戒怒戒躁，切忌大喜大怒，要保持精神安定、情志开怀、心情舒畅、安闲自乐、笑口常开。可多做一些偏静的文体活动，如绘画、钓鱼、练习书法、下棋、种花等。

在运动方面也不能太过，出汗不

能太多。中医认为，“汗出伤阳”，而春夏是要养阳的，因此要适度运动，不要从事过度剧烈的运动，可以选择慢跑、打太极拳、打球、骑自行车等运动，没有关节炎的人还可以选择上下楼梯跑的方式，但有关节炎的人就不要尝试这样的运动了。

晚睡早起，睡好午觉

立夏后，气温明显升高，但此时早晚较凉，日夜温差较大，早晚要适当添衣。此外，立夏后，昼长夜短，睡眠方面也应相对晚睡、早起，以接受天地的清明之气，但仍应注意睡好“子午觉”，专家称，13时至15时是一天中气温最高的时段，人易出汗，出汗多散热，血液大量集中于体表，大脑血液供应相对减少，午后饭后消化道的供血增多，大脑的供血就更为减少，人就易精神不振，昏昏欲睡。因此，大家要根据节气变化，相对于冬春季节，可晚些入睡，早点起床。

一般来说，午休半个小时到一个小时为宜，时间不宜过长，睡醒后不要急于起来，再躺上10分钟起床为宜。睡觉时不要贪凉，避免在风口处睡觉，以防着凉受风而生病。

饮食清淡，喝粥为佳

夏日的膳食调养，应以低脂、低盐、多维生素且清淡为主。如早、晚进餐时食粥，午餐时喝汤，这样既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。在煮粥时加些荷叶(俗称荷叶粥)，味道清香，粥中略有苦味，可醒脾开胃，有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤，有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。干扁豆浸透与大米同煮成粥，能清暑化湿、健脾止泻。此外，红小豆粥、薄荷粥、银耳粥、葛根粥、苦瓜粥都是夏季的好食品。

同时，还要注意补充一些营养物质。补充维生素，如多吃些西红柿、青椒、冬瓜、西瓜等果蔬；补充水和无机盐，特别是要注意钾的补充，豆类或豆制品、水果、蔬菜等都是钾的很好来源。夏季阳气易生发，应该吃一些酸味的食物，可以起到收敛的作用，代表食物有山楂、乌梅等。多吃些清热利湿的食物，如苦瓜、乌梅、草莓、黄瓜等都有较好的消暑作用；适量补充蛋白质，如鱼、瘦肉和豆类等都是最佳的优质蛋白。(陆明华 陆家)