

女朋友太独立， 她是不是并不需要我？

□ 本报记者 张晶

职工困惑：

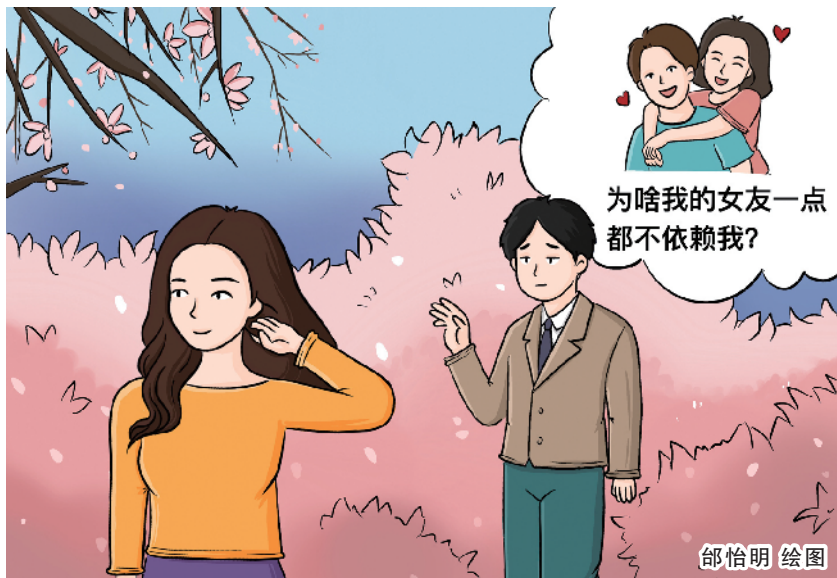
我的女朋友太独立了，独立到我怀疑她根本不爱我。她很少黏着我，平时几乎不会主动给我打电话，也很少主动与我分享她的生活，更不会对我撒娇，甚至遇到事情时，也不会主动向我寻求帮助。她说自己天性如此，习惯了独来独往，两个人虽然在一起，但依旧是两个独立的个体，不要捆绑彼此。她人很好，也愿意为我付出，她最初吸引我的地方也是懂事、独立。可我还是很别扭，总感觉我对她而言是可有可无的。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

从你的描述来看，你的女朋友在感情中的状态很像是回避型或者冷漠型，这种类型的人很难信任和依赖一个人，比较追求自主独立，这与早期的依恋形成有关。

心理学家爱因斯沃斯通过对婴儿“陌生情境的实验”，将依恋类型分为安全型、回避型和拒绝型。实验中，当回避型的婴儿处在陌生环境时，母亲（主要照料者）离开或回来照顾TA，TA都表现得漠不关心，但通过设备检查生理时发现，无论是母亲离开或返回，他们的生理都有强烈反应，所以回避型的婴儿只是表现的冷漠而已，内心其实早已波涛汹涌了。

这种回避型依恋如果没能在小时



候调整过来，长大后在亲密关系中就可能演变为“冷漠型”，即过度独立，不依赖他人，他们的内心很可能正备受煎熬，但从小形成的防御机制强迫他们表现出冷静。也有可能出现另一种状态，即习惯性地感受不到“需求”，他们可能真的觉得自己不需要他人，凡事靠自己，因为这种“需要”可能在很小的时候就彻底抑制了，所以你女朋友说她天性如此，可能是真的，这是她生长的环境、养育方式和自身气质类型等相互作用的结果。

专家建议：

其实，通过看一个人是否依赖你，

来确定她爱不爱你这种想法并没有什么道理，千人千面，没必要用一个标准去衡量所有人。但是如果你心疼她，希望帮她分担，那么在确定了她对你的冷淡不是不爱之后，可以通过以下方法拉近你们的距离。

帮助她“意识到”可以告诉她，你相信她说的天性独立，同时邀请她和你一起探索这种天性形成的原因。让她意识到她之所以会这样独立，可能是因为她的防御机制不是在感受之后才发挥作用的，而是在之前就彻底抑制了，以至于她自己感觉不到“需要”。她这样独立其实是一种自我保护，或者对亲密关系的不确定。

帮助她建立“依赖”主动帮助她建立依赖，比如下次她加班的时候主动去接她，并且告诉她，以后只要她加班，你都会尽可能去接她，如果实在走不开，也请她理解。同时，让她主动寻求你的帮助，告诉你她的需要，无论何事，你一定全力以赴地帮她。注意，承诺之后不要食言，否则会加深她的不信任感。

接纳，但不改变她 依恋风格的形成和早期的经历有关，但也和个人的气质类型有关，所以她这种状态其实很难改变。所以，不要企图改变她，要尝试接受她此刻的状态，对她而言，接纳比任何想要改变她的行为更能增加她对你的信心。

她是独立的，并不代表她没有被爱的需要，你的每一个温暖行为都可能融化她。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“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
<https://www.bjzgxlg.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

■ 健康提醒

孩子矫治牙齿前 你要了解这些事

近年来，戴牙套的孩子越来越多。有些家长认为，孩子小的时候进行牙齿矫治难度小、时间短、效果佳。关于“早期矫治”的宣传铺天盖地，有的诊所或者医疗机构甚至打出只要早期矫治，今后就不需要正畸治疗的宣传。焦虑的家长越来越多，生怕错过了牙齿矫治的黄金期，对孩子造成不可逆转的影响。那么，哪些孩子需要早期矫治？家长又需要注意什么呢？

多数孩子不需早期矫治

中华口腔医学会口腔正畸专业委员会主任委员、空军军医大学口腔医院正畸科主任金作林表示，一般来说，牙齿出现影响孩子生长发育的形态结构和功能异常的错误表现才需要矫治，比如明显的“地包天”“小下巴”等。不过，大多数孩子的生长发育都是正常的，只要定期复诊观察就可以了，所以并不是所有的孩子都需要早期矫治。

对于普通的早期牙列不齐等问题，未进行干预也不会造成特别严重的影响，未来的正畸治疗同样也可以解决。由于龋病、根尖周病等

疾病也可能会影响青少年颌颌面的生长发育，这些问题需要及早发现、及早治疗。

最佳矫治时间不可一概而论

孩子几岁可以开始早期矫治呢？金作林教授表示，最佳矫治时间也不能一概而论，有些影响颌骨发育的畸形牙齿，需早发现。家长可以在孩子4岁左右请专业正畸医生进行牙齿评估，如果发现问题需把握好几个关键时期。

第一个时期：3至5岁 乳牙列的健康影响着恒牙的正常发育与萌出，如果这个阶段有“地包天”、明显的“天包地”或者严重龋坏以及不良习惯等问题，要早期干预，以引导恒牙列的正常萌出。

第二个时期：8至10岁 这个阶段处于生长发育高峰期或者高峰前期，一些功能性或骨性错畸形，可以在这个阶段充分利用生长潜力，促进颌骨向正常方向发展。

第三个时期：12至14岁 这个阶段大部分孩子的恒牙已经萌出，但仍具有生长发育潜力，对于一些轻度的颌骨发育问题仍然可以较为容



易解决。

DIY牙套难以解决孩子口腔问题

此外，专家提醒家长，目前网上购物平台经常会打出DIY牙套或成品牙套等广告，这些矫治器在没有专业正畸医生指导的情况下无法解决患儿的疾病，甚至会加重病情，有害无利。早期矫治属于医疗行为，一定要到专业的医疗机构进行治疗，切勿相信夸大的、虚假的广告宣传。

（新华）

陈皮泡水好处多

立夏之后，气温变化较大，这种气候条件下，人们很容易出现脾胃不适的现象，可以用陈皮泡水喝，缓解脾胃不适。实际上，陈皮的功效不仅仅是健脾，还包括其他一些功效：

降低血糖 陈皮富含多种生物活性分子，可以促进胰岛素的分泌，提高身体对葡萄糖的利用效率，从而帮助降低血糖水平。此外，陈皮还富含多种双酚类物质，可以抗氧化，减少自由基的产生，从而减缓糖尿病并发症的发生。

消除口臭 陈皮具有理气开胃的功效，可以刺激唾液腺的分泌，促进口腔内新陈代谢，减少口腔异味的产生。陈皮中富含挥发油，可以帮助清除口腔内细菌，有效改善口腔卫生问题。

缓解胃痛 很多人都曾经遭遇过胃痛的烦恼，而多喝陈皮水可以缓解胃痛。陈皮富含茴香酮等化合物，可以促进胃肠蠕动，加速食物的消化吸收，缓解胃部不适。

增强免疫力 陈皮中富含的多种双酚类物质，具有抗氧化、抗菌、抑菌等作用，可以增强身体对病原体的抵抗力，预防感染和免疫相关的疾病。

（杜晶）