

读懂恋心

如何在未知中相爱，
在懂得后相守



[美] 阿米尔·莱文 (Amir Levine) 雷切尔·S.F. 赫勒 (Rachel·S.Heller) ©著
刘 静 ©译

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂恋人心 / (美) 阿米尔·莱文, 雷切尔·S.F. 赫勒著; 刘静译. — 广州: 广东人民出版社, 2012.7

ISBN 978-7-218-07810-6

I. ①读… II. ①莱… ②赫… ③刘… III. ①恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012) 第127538号

Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find-and Keep-Love
by Amir Levine, M.D. and Rachel S.F.Heller, M.A.

Copyright © 2010 by Amir Levine and Rachel Heller

Simplified Chinese edition copyright © 2012 by **Grand China Publishing House**

Published by arrangement with author c/o Levine Greenberg Literary Agency, Inc. through Bardonia-Chinese Media Agency


All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权广东人民出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

Dudong lianrenxin

读懂恋人心

[美]阿米尔·莱文 雷切尔·S.F. 赫勒 著 刘静 译  版权所有 翻印必究

出 版 人: 金炳亮

策 划: 中资海派

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 肖风华 梁 茵

特约编辑: 张 允 赖利芳 戴圆圆

版式设计: 张 英

封面设计: 刘潇然 谈志佳

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-07810-6

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 187千字

版 次: 2012年7月第1版 2017年12月第3次印刷

定 价: 32.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 83781421



Attached

The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find and Keep Love

要想获得独立和幸福，就必须找到一个可以依恋的人，
和这个人相濡以沫，共度一生。



致中国读者信

DEAR CHINESE READERS,

THIS BOOK IS A QUICK AND SURE GUIDE
FOR GREAT RELATIONSHIPS. USE IT TO
HELP YOU MEET PROSPECTIVE PARTNERS,
DETERMINE IF THEY ARE THE RIGHT MATCH
FOR YOU, GET MARRIED TO A GREAT
GUY OR GAL AND HAVE A FABULOUS LIFE.

MAKE YOUR FUTURE OR CURRENT
RELATIONSHIP HAPPY AND PROSPEROUS, ALL
WITH THE HELP OF ATTACHMENT SCIENCE!

YOURS,

亲爱的中国读者：

《读懂恋人心》可以引导你迅速而准确地找到合适的恋人。利用书中的内容，你能寻觅到未来的伴侣，确定他们是否与你合适，拥有完美的婚姻，并一生幸福。

依恋科学，让你现在或未来的恋情幸福美满！

雷切尔·S.F.赫勒 阿米尔·莱文

推荐序



陶思璇
著名心理专家
陶氏英合首席签约专家

智慧的心选择舒适人生

我的老师最常说的一句话就是“一切都是最好的安排”。这句话也常常在我的生活中得到应验，例如这次为这本书写序的邀请。

收到书稿的当天完全没有时间去阅读，只是匆忙扫了一眼，直觉觉得这本书值得阅读，所以就接受了这次工作邀请，答应为这本书写推荐序。

随后就是一通忙碌，除了工作，还包括承担一位好朋友的情感烦恼，和本书作者一样，我这个心理师也遇到了和作者一样的麻烦：自己的朋友陷入一段糟糕的亲密关系中，眼看着这个聪慧过人的女生因为他而变得越来越封闭、越来越神经质，整天疑神疑鬼，嘴里唠叨的除了他还是他，和之前那个悠然大气的女生判若两人。

很显然，我的这位女友属于焦虑型依恋风格，而她爱上的那个人，则属于典型的回避型依恋风格。当焦虑型依恋风格遇到回避型依恋风格，痛苦的一定是焦虑型依恋风格的人，回避型依恋风格的人也许会觉得烦恼。

学过心理学专业的人，尤其是发展与教育心理学专业的人，都很熟悉依恋风格这个名词，在成人的关系中，依恋风格依然会持续体现，也是一个常识，并不新鲜，但让人耳目一新的是，本书的作者没有作壁上观，告诉读者应该向圣人学习，在日常生活中、在自己的亲密关系中去扮演一个治疗师的角色，除了做自己成长，还要帮助伴侣成长，而是很客观地给出他们的温暖建议：离开回避型依恋风格的人，去和安全型依恋风格的人恋爱结婚，那样你的生活状态会截然不同。

书中给出了很多的测试题，读者可以在阅读的时候逐项完成，相对客观、准确地了解自己、伴侣各自属于哪类依恋风格，自己可以做哪些调整 and 改变。

我们通常都会选择熟悉的，而不是让自己感觉舒适的，即使那个熟悉是一种伤害。焦虑型依恋风格、回避型依恋风格原本就来自于原生家庭，是早期的成长经历所致，如果我们没有获得很好的处理，在成人之后，会继续沿用以往的关系互动模式，会继续寻找那个非常熟悉的却并不让我们感觉舒适的关系状态，也就是此书所讲的依恋风格，让自己继续痛苦。之所以会这样，是因为我们的潜意识里一直想要试图改变自己的父母，试图改变他们对待自己的态度。

一个心智成熟的人，一颗智慧的心灵，则懂得为自己选择舒适的，而不是熟悉的。也许那个关系互动模式对自己来讲还不是非常熟悉，但那个关系互动模式能够让自己感觉舒适，例如焦虑型依恋风格的人离开回避型依恋风格的人，转而去寻找一个安全型依恋风格的人，关系模式情感质量都会大不一样。

熟悉自己的依恋风格，去寻找合适自己、让自己感觉舒适的人，是一种智慧，需要不断地学习和成长。

陶思璇老师介绍

北京师范大学应用心理学博士研究生
师从心理学家陈向一教授
国家心理咨询师、家庭治疗师、两性情感专家
15年情感关系研究，5年临床咨询经验

曾为资生堂、美赞臣、辉瑞制药、美国箭牌、宝洁多芬、中国移动、凤凰网等知名企业提供讲座、培训，开办“发现你的潜意识，启动生命能量”身心灵自我成长生命管理系列课程，为很多人带去关于幸福、快乐、爱的分享。

陶氏英合公司介绍

陶氏英合咨询（北京）有限公司（www.taosway.com）是国内首家专业化运作、多元化发展的专家（培训师）运营机构。旗下有包括陶思璇、方刚、金颖、杨谨、徐青林、纪佳蓉等国内知名专家，公司业务涵盖高端客户一对一心理咨询、家庭治疗、专家经纪、企业EAP、项目运营、出版事业，生命管理品牌课程。

倾情推荐

畅销书《男人来自火星，女人来自金星》作者 约翰·格雷博士

一本开创性的著作，重新定义爱情的内涵。

《科学美国人》总编 玛丽艾特·迪克里斯蒂娜

这本书非常棒。内容简洁易懂，富有启发性。不管你是刚刚进入一段恋情，还是已经结婚20年，认为自己已经彻底了解爱人，这本书的建议都会对你有所裨益。

畅销书《重塑人生》作者 珍妮特·克洛斯科博士

这本书令我爱不释手。它能够让读者明白自己为什么坠入爱河，怎样改善自己的爱情，享受甜蜜满足的关系。阅读这本书是一种不停的享受。

《出版商周刊》

本书教你读懂自己和恋人的依恋风格，并且提醒人们与哪些人相爱会付出代价，同时教会读者一些突破隔阂的交流技巧。

《科克斯书评》

对于寻找真爱、保鲜感情提供了实用的、有趣的指导。

想谈恋爱的人都需要读这本书 Matthew, 澳大利亚

我真诚推荐每一个谈恋爱的人都看一看《读懂恋人心》，它让你转角遇到爱。想了解自己的恋爱、别人的恋爱为什么不顺畅，也需要读这本书。我已经把它推荐给自己的朋友，并且送给5个曾经的恋人。

它来得正是时候！ M, 巴西

我一直不解的问题终于从《读懂恋人心》中找到答案。每读一章，我都对自己说：天哪，这说的不就是我吗！这书来得正是时候，我正好想了解自己的依恋风格和恋爱言行。如果不是刚好读到这本书，我又会陷入一场错误的恋爱关系中。谢谢两位作者！

我不是非他不可，我还有很多机会！ Sare, 沙特阿拉伯

遇到《读懂恋人心》之后，我知道我还有别的选择，原来我不是非他不可，我还有很多机会！这对我来说真是天大的安慰。谢谢两位作者写了这么棒的书。我现在更爱我自己了，并且重新燃起了希望。

准恋爱、恋爱群体必读书 C. Toenyes, 美国

我大学本科和研究生读的都是心理学，并且花了很多年研究临床心理治疗。以我大量的专业书阅读经验来看，依恋理论一直都局限在亲子依恋的领域。因此，看到《读懂恋人心》后我觉得眼界大开，它比过去十几年的教育都让我受益。人生中第一次我理解了过去与我约会的人之所以有种种令人费解的表现，原因在于他们是回避型的依恋风格。这本书实在太伟大了，我觉得它应该成为每一个从青春期开始的准恋爱、恋爱群体必读书。

作者解释得很到位，也很易懂 Mellaril，美国

看完《读懂恋人心》后，我理解了自己高中时代的那段恋情，并且知道了自己的依恋风格可以回溯到幼年时的经历。我对于不同依恋风格的成因特别好奇，作者解释得很到位，也很易懂。另外，我以前看到过一个研究的结论，提到边缘人格有一种特定的依恋风格，结合书里的内容，边缘人格对应就是焦虑-回避型依恋风格。

相信它能带我找到真命天子 mnsesq，美国

我是一个具备典型的焦虑型依恋风格的人。书里提到这种类型的依恋风格可能会爱上一个回避型的人，这让我感到忧虑，不过书里同时也说到，可以有意识地找到一个安全型依恋风格的人，他们是焦虑型人士的完美恋人，与安全型在一起更能获得爱情和婚姻的幸福。

这是一本很棒的书！ Steve Burns，美国

无论你正等待奇妙的命运邂逅，或是正处在约会初期，还是正在进行一场纠结无果的恋爱，《读懂恋人心》都能给你十分有益的解决方案！作者精辟地解释了依恋理论，不仅仅是从科学的角度，而且来自大量的现实案例，阅读的过程充满启发与顿悟。

恋爱人士的圣经 Karen，美国

让人如沐春风：大量的科学研究和真实案例，轻松地诠释出依恋理论的真谛。如果你想理解自己或他人在恋爱中的表现，或者正在约会、正准备分手，《读懂恋人心》将给你有益的指导！



目 录

- 卷首依恋测试 1 你了解自己的依恋风格吗 1
卷首依恋测试 2 你了解恋人的依恋风格吗 5
本书导读 走出感情泥泞，迎来爱情新天地 14

第 I 章 初遇依恋，爱情原来是这么回事 17

为什么我越想靠近，他越是远离？
让依恋新科学带你揭开爱情面纱，转角遇见真爱！

第 1 节 突破感情迷雾，让爱拨云见日 18

- 为什么她越靠近，他越远离 20
原来都是依恋风格决定的 22
用全新视野看待身边的爱情 24
不同的依恋基因决定不同的依恋风格 26
依恋理论适用于每一个人 28
知己知彼，方能享受爱情 31

第 2 节 依赖不是一件坏事情 33

- 看似完美的情侣真的和谐吗 34
流行爱情观念就正确吗 36
我们都需要依恋，确信对方不离不弃 37
恋爱就是要亲密，而不是彼此独立 39
依恋让我们的内心更强大 41
找一个对的人依赖吧 44

第II章 识别我和TA的依恋风格 47

我们的依恋风格是什么，会合拍吗？
让依恋心理学为你扫除疑虑，谈一场明明白白的恋爱！

第3节 我究竟是哪种依恋风格 48

依然不确定自己的依恋风格吗 49
成人依恋风格是如何形成的 51

第4节 抽丝剥茧，确定TA的依恋风格 53

TA是我的Mr/s.Right吗 54
五条“黄金法则”，瞬间敲定恋人风格 55
恋爱热身 | 你能判断出他们的依恋风格吗 58

第III章 三种依恋风，找到适合你的另一半 65

千差万别的恋爱表象之下，藏着何种依恋秘密？
解析最真实的依恋风格，你能找到真正适合你的另一半！

第5节 敏感脆弱的焦虑型恋人 66

别让你的敏感伤到自己 67
陷入焦灼猜疑，一切情境皆险景 71
你不接电话，我也假装不在乎 73
享受恋爱过山车，小心遇上不该爱的人 76
流行恋爱指南只会让你吸引错的人 79
也许风平浪静才是你需要的爱情 80
恋爱锦囊 | 做真实的自己，吸引真正合适的人 82

第6节 自由而孤独的回避型恋人 89

独行侠的潇洒与落寞 90

他们真的不需要感情吗 92

明明需要亲密，却拼命压抑 94

自我与偏见让他们更孤独 96

不擅长觉察恋人感受，但转变仍有可能 98

触不到的恋人：得不到的永远是最好的 100

回避型恋人 有药可救吗 102

恋爱锦囊 | 从今天开始，正视你的内心 103

第7节 忠诚可靠的安全型恋人 105

安全型恋人的“泡菜效应” 106

他们不一定出众，却一定最包容 107

不容易被发现的绝世好情人 109

安全型恋人的优秀品质来自哪里 111

本能选择可以带给自己幸福的恋人 113

安全型恋人就不会遇上感情问题吗 115

生活中的安全型恋人 117

恋爱锦囊 | 遭遇感情触礁时，请相信自己 118

第IV章 欢喜冤家，重遇幸福的自己 119

我们是亲密伴侣，还是亲密“敌人”？

用依恋理论找到恋爱症结，在爱情路上重遇幸福的自己！

第8节 为什么靠得越近，反而离爱越远 120

当“焦虑”遇上“回避”，感情好像跷跷板 121

相爱容易，相处难 125

第9节 琴瑟和鸣只是一种奢望吗 128

- 幸福恋情，从营造安全感开始 129
- 重整你的“情感模式” 131
- 难以逾越的鸿沟 142
- 为爱妥协，只为有限的亲密感吗 144

第10节 和亲密“敌人”说再见 147

- 为了你的幸福，错爱要勇敢告别 149
- 她要的只是亲密，他却只想保持距离 153
- 最亲近的人，怎能伤害我最深 155
- 为什么放手总是这么难 157
- 看透彻了，心就会晴朗 159
- 分手锦囊 | 一切终将过去，明天会更好 161

第V章 爱，要浪漫也要经营 163

为何TA还是不懂我的心，有冲突了怎么办？
向爱情经营高手安全型恋人取经，让爱来得再亲密一些！

第11节 有效沟通，让TA明白你的心 164

- 向恋人表达你的情感需求 165
- 表白你的心，你也会看到TA的真心 167
- 给焦虑型人士：大胆说出来，才知道合不合适 169
- 给回避型人士：及时安抚恋人，走出感情困境 173
- 什么时候需要进行有效沟通 175
- 制定你自己的恋爱沟通法则 176
- 恋爱热身 | 亲爱的，咱们好好沟通一下吧 179



第 12 节 化干戈为玉帛，让爱吵不散 183

“越吵越亲密”的艺术 184

学习安全型恋人的“吵架公约” 185

敏感问题，说还是不说 190

关于吵架，你需要知道的那点事 193

恋爱热身 | 冲突来了，谁是谁非你能分辨吗 196

后 记 抛弃错误爱情观，找到真爱 203

致 谢 207

附录 1 三种依恋风格的主要特质 209

附录 2 常见的焦虑型思想、情绪和行为一览表 210

附录 3 常见的回避型思想、情绪和行为一览表 212

附录 4 三种依恋风格的行为模式 214

卷首依恋测试 1

你了解自己的依恋风格吗

花 2 分钟测试一下吧！在下面的问卷中，请在符合你的描述项后面画勾。

A 组依恋风格描述

1. 我常常担心我的伴侣不再爱我。
2. 我害怕别人一旦了解真正的我，就会嫌弃我。
3. 我一不恋爱就感觉焦虑，生活像缺了什么似的。
4. 当伴侣不和我在一起时，我就担心他是不是看上了别人。
5. 向伴侣倾诉内心感受时，我担心对方发现我不好的一面。
6. 我经常为恋爱思绪不宁。
7. 我很快就对伴侣产生依赖感。
8. 我对伴侣的情绪变化很敏感。
9. 我担心如果现在的伴侣离开我，我再也找不到爱我的人。
10. 如果和恋人发生冲突，我有时会不假思索地说一些话，做一些事，言行偏激，过后又懊悔。
11. 我担心自己没有魅力。
12. 如果我发现喜欢的人不喜欢我，而喜欢别人，我会感到万分难过。
13. 如果我的伴侣表现有些冷淡疏远，我会怀疑是自己做错了什么事。

14. 如果我的伴侣想和我分手，我会用尽一切办法，让他知道放弃我是他的错（给对方施加心理压力）。

B 组依恋风格描述

1. 我容易和伴侣接近。
2. 依赖伴侣使我感到安心。
3. 我对自己的恋情基本满意。
4. 我在恋爱中感到没有什么压力。
5. 我很容易和伴侣沟通自己的需要和想法。
6. 我相信大多数人本质上都是诚实可靠的。
7. 我可以安心地与伴侣分享思想和感受。
8. 即使与伴侣发生争吵，我也不会全盘否定我们的感情。
9. 我的情感生活波澜不惊，以至于别人有时候认为我有些无趣。
10. 和别人意见不一致的时候，我也能心平气和地表达。
11. 如果我发现喜欢的人不喜欢我，而喜欢别人，内心不会受到很大折磨。我也许会感觉有些吃醋，不过很快这种感觉就过去了。
12. 如果我的伴侣表现有些冷淡疏远，我会想一想原因是什么，然而我知道他的表现也许不是因为我。
13. 如果交往了几个月的伴侣想和我分手，我一开始会感到受伤，但是也能够较快恢复。
14. 我可以和前任继续做普通朋友，毕竟我们有许多共同点。

C 组依恋风格描述

1. 我发现我分手后心情很快就平静下来。我很惊讶自己能够这么快忘记一个人。
2. 看到伴侣伤心的时候，我感觉很难给他情感上的支持。
3. 对我来说，独立比恋情更重要。

4. 我不愿意和伴侣分享内心深处的感受。
5. 我发现自己很难全身心依靠伴侣。
6. 有时候，我会冒出一些无名火，让伴侣感到不知所措。
7. 跟稳定的恋爱相比，我更喜欢不用承担责任的性爱。
8. 当伴侣与我过分亲近的时候，我会感到不安。
9. 我的伴侣常常希望我更亲近一些，但是我不想那么亲近。
10. 和伴侣分开的时候，我会想念；在一起的时候，我却想逃离。
11. 我讨厌被人依靠的感觉。
12. 如果我发现喜欢的人不喜欢我，而喜欢别人，我感到如释重负。

这意味着他不会缠着我不放。

13. 如果我的伴侣表现有些冷淡疏远，我会感觉无动于衷，甚至如释重负。

14. 在如愿以偿地和追慕已久的人在一起之后，我感觉兴味索然。

* 改编自弗雷利、沃勒和布伦南 2000 年发表的《修订版亲密关系问卷》。

现在统计一下你的各组画勾数目：

在 A 组依恋风格描述下画勾的总数：_____

在 B 组依恋风格描述下画勾的总数：_____

在 C 组依恋风格描述下画勾的总数：_____

统计完毕 A、B、C 各项的总数之后，数目最多的那一项表明你的依恋风格。A 项最多，说明你是焦虑型依恋风格；B 项最多，说明你是安全型依恋风格；C 项最多，则说明你属于回避型依恋风格。

焦虑型：你喜欢和恋人在一起，亲密无间，渴望深层的亲密关系。然而，你常常处在不确定中，担心恋人和你不够亲近。情感问题消耗了你的大部分心力，让你疲倦。你容易察觉出感情生活中的细微波动，对恋人的情绪和行为非常敏感。在许多情况下，虽然恋人的情绪确实和你感受的一样有波动，但不一定如你所想是你造成的。在恋情中，你经常

给自己消极暗示，情绪波动严重。有时候，你很冲动地说话做事，给恋人带来伤害，也让感情受损，当你意识到自己的负面情绪时，你又会感到懊悔。要是恋人能给你足够的抚慰和安全感，你就会感到很放松，心满意足。

安全型：恋爱中，你会自然而然地充满温情和爱意。你喜欢和恋人亲密无间，通常不会对你们之间的关系忧心忡忡。对待恋爱中的风波，你处之泰然，不会轻易心烦意乱。你可以畅通无阻地与恋人交流自己的想法和心情，也愿意聆听恋人倾诉，理解恋人的心情，并与之合拍。你乐于和恋人分享自己的成功或失败，恋人遇到困难的时候，你会全力支持。

回避型：你认为独立、自由比亲密的恋情更加重要。其实，你也需要亲密关系，你只是不愿意太过亲近，喜欢与恋人保持一点距离。你丝毫不担心感情问题，不怕被拒绝。你不容易向恋人袒露心迹，这使得对方感觉你有些疏远。在恋爱中，一旦恋人表现出亲密的愿望，或者逾越了你个人自由的界限，你就会警觉起来。

你了解恋人的依恋风格吗

下面这个问卷也是给你做的，完成之后，很快就能判断恋人的依恋风格。问卷包括三组内容，每组都列出了恋人的若干性格特点，列举一些生活习惯。

在读完每一项性格特点之后，请根据你们的日常交流和言行，来判断恋人是否符合这项描述。请在符合描述的项目下画勾。注意，只要你的恋人在多数情况下都符合某项性格特点，那么他就符合这项性格特点。还有，如果恋人的行为符合某个例子，也应该认为他符合这个特点。

A 组依恋风格描述

1. 在恋情中需要大量亲密感。
 - ☞ 在开始恋爱的时候，就答应一起度假、同居、或整天粘在一起（不一定是他提出这样的要求）。
 - ☞ 非常喜欢身体的接触，比如拉手、爱抚、亲吻。
2. 缺乏安全感，害怕被拒绝。
 - ☞ 盘问你的过去，把自己和你的前任相比较。
 - ☞ 试探你对前任是否余情未了。
 - ☞ 为了让你高兴，什么都愿意做。

❶ 害怕你不再爱他，或对他失去兴趣。

3. 没有恋人就不开心。

❶ 即使他不说话，你也能感觉到他非常想找个人恋爱。

❷ 有时候，和他约会就像接受“未来配偶”面试。

4. 为了抓住你的心，而玩弄一些感情把戏。

❶ 你几天不打电话，他装出毫不在意的样子。

❷ 假装很忙。

❸ 为了让你对他产生更大兴趣，而试图操控一些局面。

5. 不说明自己为什么事生气，让你猜测。

❶ 以为你能察言观色，等着你发现他在生气。如果你没注意到，他就怒火发作。

6. 发泄怒气，而不想怎么解决问题。

❶ 争吵的时候，胁迫你分手，之后又后悔。

❷ 从不说自己想要什么，而是积许多怨气，最后一起向你发作。

7. 把恋情中的所有摩擦，都看成你对他的不满。

❶ 他举办一次派对，你加班不能参加，他认为“你就是不想见我的朋友”。

❷ 回到家你感觉累了，不想说话，他认为“你再也不爱我了”。

8. 为了避免被拒绝或受伤害，不主动向你表白。

❶ 你给他打电话，他才给你打电话；你向他表达爱意，他才向你表达。不敢冒一点受伤的风险。

9. 对恋情高度重视，心思完全被它占据。

- ⑤ 约会结束后，你累了回家睡觉。而他回去和朋友们分析讨论你们见面的每一个细节。
- ⑤ 你们不在一起的时候，他不停地打电话发短信，或者突然冷淡下来，一个电话都不打，一条短信也不发。

10. 害怕你由于一些小事嫌弃他，认为自己必须非常努力，才能维持你们的爱。

- ⑤ 对你说“我今天给你打了这么多电话，你是不是感到很烦啊”，或者“在你家人面前我没表现好，他们一定不喜欢我”。

11. 怀疑你不忠。

- ⑤ 找到你的密码，检查你的邮箱。
- ⑤ 对你去哪里高度警觉。
- ⑤ 检查你的个人物品，寻找你不忠的证据。

B 组依恋风格描述

1. 忠实可靠，言行一致。

- ⑤ 守信，说什么时候打电话，就一定会打来。
- ⑤ 不轻易取消做好的计划。如果实在没办法，会提前告诉你，向你道歉，同时提出另一个弥补的计划。
- ⑤ 从不食言。做不到的事情，会认真解释。

2. 有事和你一起谈，不做单方面的决定。

- ⑤ 遇到麻烦会和你讨论，在听完你的意见之后，才做决定。
- ⑤ 做计划的时候，考虑你的喜好和想法，不自以为是。

3. 对情感态度豁达。

- ❶ 不执着于寻找某特定类型的恋人，比如一定要某个年龄，一定要某种外貌。
- ❷ 接受恋情带给生活的变化，例如一起居住，使用同一个银行账号。
- ❸ 不对异性进行偏激的评价和绝对的概括，例如“所有的男人都是好色之徒”，“所有的女人都喜欢高富帅”，或“一旦结婚人就变了”。

4. 能顺畅交流感情问题。

- ❶ 当你问到两人的感情状态或未来时，即使他的回答不一定让你高兴，他也不反感这类问题。
- ❷ 不高兴时会告诉你原因，不发无名怒火，不让你瞎猜。

5. 两人发生争吵时，愿意面对问题。

- ❶ 尽力去了解你为什么事情生气，努力解决问题。
- ❷ 发生误会的时候，不争论谁对谁错，而是想着怎么解决问题。

6. 不害怕承诺和依赖。

- ❶ 不担心你侵占他的个人空间，或者损害他的自由。
- ❷ 不怕恋人“骗”他结婚，花他的钱等。

7. 不把感情当成苦差。

- ❶ 不强调自己为感情付出了多少，牺牲了多少。
- ❷ 即使生活环境不如意，如工作繁累，也愿意开始一段感情。

8. 亲密之后，更加亲密。

- ❶ 在深入的情感对话之后，让你感觉安心，给你心理支持。不会突然间变得冷淡。

⑤ 亲密之后，他对你说你对他很重要，而不只是谈论性快感。

9. 介绍朋友家人和你认识。

⑤ 让你进入他的朋友圈。也许并不主动要你去见他的家人。然而，只要你提出想见他家人，或者请他见你的家人，他都会很乐意。

10. 情感表达自如。

⑤ 经常告诉你他对你的心意。

⑤ 不吝惜“我爱你”这三个字。

11. 不玩感情游戏。

⑤ 有话说清楚，不让你瞎猜，不故意做让你吃醋的事情。

⑤ 不计较谁付出的更多，不认为“我已经打了两次电话，这次该你打了”，或者“上次你让我等了一天，这次我也让你等一天”。

C 组依恋风格描述

1. 对你若即若离。

⑤ 时而冷漠，时而亲近（让你欲罢不能）。

⑤ 有时打爆电话，有时不打电话。

⑤ 有时候展望两人的未来，说：“我们一起住的时候，一定要……”
有的时候，又表现出你们之间没有未来的样子。

2. 极度重视独立，轻视依赖感。

⑤ 说“我需要更多个人空间”。

⑤ 说“我工作太忙，没时间认真考虑情感的事”。

⑤ 说“我不会和依赖感强的人在一起”。

3. 嘲笑你，贬低你，或者贬低前任（开玩笑地嘲笑和贬低也算）。
 - ⑤ 拿你看地图的窘态开玩笑，或者说你又矮又胖真“可爱”。
 - ⑤ 说以前喜欢某人，一段时间之后，就因为对方外貌缺陷而心生嫌弃。
 - ⑤ 曾对前任不忠。

4. 设法在情感和身体方面与恋人保持一定距离。
 - ⑤ 和前任有6年恋情，但一直分居。
 - ⑤ 在家分床睡觉，或者坚持分开盖各自的被子。
 - ⑤ 喜欢一个人度假或旅游。
 - ⑤ 对两人的未来不做计划。你们下次什么时候见面、什么时候搬到一起住，他都不提。
 - ⑤ 走路时，不和你并排走，一定要走在你前面，保持一段距离。

5. 和恋人保持分明的界限。
 - ⑤ 从不邀请你去他家，总是在你家见面，也不让你见他的朋友。
 - ⑤ 让你感觉他的家人朋友都与你无关。

6. 对爱情有不切实际的浪漫幻想。
 - ⑤ 满怀期待地谈起自己理想中的完美伴侣。
 - ⑤ 把前任完美化，不解释上一段感情哪里出了问题。
 - ⑤ 说“我永远也忘不了前任，以后再不可能那么爱另一个人了”。

7. 不信任恋人，总觉得恋人在利用他。
 - ⑤ 认定恋人都想“骗”其结婚。
 - ⑤ 害怕恋人在经济方面占便宜。

8. 关于恋爱，有一些固执的看法，让你必须遵守。

- ❖ 成为其恋人的条件：非常英俊、非常漂亮、一定要瘦，或者一定要皮肤白等。
- ❖ 认定人应该只恋爱不结婚，永远都应该分开居住。
- ❖ 对异性抱有绝对的看法，例如评价说“所有的男人都好色”，“所有的女人都拜金”，或者说“一旦结婚，人就变了”。
- ❖ 不爱打电话，即使你的主要联系方式是电话，对方也不肯屈就，从不打电话。

9. 发生争吵的时候，回避问题，或者情绪火爆。

- ❖ 说“快别说了，我不想听”之类的话。
- ❖ 气得一阵风一样离家出走。

10. 不说清自己的意思，让你猜。

- ❖ 和你交往很久，从来没说过“我爱你”之类表达心意的话。
- ❖ 说自己计划出国一年，却不谈这件可能影响到你们感情的事。

11. 不和你谈心，不谈你们的感情现状。

- ❖ 你问他对未来有什么打算，他的反应，让你感觉你不该问这个问题。
- ❖ 你跟他讲自己感到困扰，他说“对不起”，然后就没了下文。
- ❖ 他有避讳的话题，这些事你在他面前绝不能提起。

现在统计一下你的各组画勾数目：

在 A 组依恋风格描述下画勾的总数：_____

在 B 组依恋风格描述下画勾的总数：_____

在 C 组依恋风格描述下画勾的总数：_____

统计完毕 A、B、C 各项的总数之后，数目最多的那一项表明你恋人的依恋风格。A 项最多，说明恋人是焦虑型依恋风格；B 项最多，说明恋人是安全型依恋风格；C 项最多，则说明恋人属于回避型依恋风格。

如果你的恋人有两组画勾数目都比较多，那两组大约是 A 组和 C 组，它们分别代表着焦虑型和回避型。这两种依恋风格的某些外在行为表现相似，但是内在动机不同。如果遇到这种难以确定的情况，请参考正文中相关章节的“黄金法则”，做出最接近事实的判断。

焦虑型恋人：只要你愿意了解他的内心想法，你会发现焦虑也不全是一件坏事。你的恋人渴望亲密的感情，一旦发觉感情受到哪怕一丝一毫威胁，他就会认为发生了天大的事情。有时候，你无心的举动被他夸大，觉得感情出现了问题，于是他心情变得非常恐慌。糟糕的是，他不太善于和你交流内心的感受。他以为发脾气和吵闹能解决问题，不料却造成你的不快。结果就是，他感到心情沮丧，你们之间的感情进入恶性循环。这种情况听起来非常可怕，不过你不必担心。只要你细心一点，平息他恐慌的内心，他就会倾心于你，对你充满爱慕和依赖。一旦你满足他对于安全感的基本需要，他敏感的心就会转而关注你需要什么，尽心尽力的辅助你。更棒的是，随着你们关系的改善，他会渐渐知道怎么更好地与你交流，你也就越来越用不着猜测他的心思。

安全型恋人：你的恋人喜欢亲密关系，同时不会过于敏感，不总是担心被你抛弃。他善于交流自己的想法，方式直接而温和。和这样一个人恋爱，你无需要求他对你亲近，因为他本能地就会和你亲近。你们二人可以放松心情，享受恋爱。你的恋人愿意聆听你的看法和意见，以两个人都能接受的方式做事。他天生知道爱情的真谛在于你中有我，我中有你，你的利益就是我的利益，反过来也是如此。由于恋人具有这些优点，你可以自由地做你自己，不必紧绷心弦。这种放松而亲密的关系，有利于你的幸福安康。

回避型恋人：你的恋人不像安全型和焦虑型恋人一样渴望亲密关

系。他的大脑与其他类型相比，并没有异常之处，他其实也需要关怀、需要爱。只是太过亲密的关系会让他感到束缚。他的日常言行，比如对某个电视节目的坚持、对育儿方式的坚持，其实都是对个人空间和独立的坚持。他坚持的结果往往是你不得不妥协。如果你不妥协，他就会缩回自己的世界，把你拒于千里之外。研究表明，回避型恋人几乎从来不和同类谈恋爱，因为这样的两个人处不到一块儿去。