



# 情感依赖症： 走出“黏人”的心理迷阵

撰文 韦志中 康豫湘  
绘图 赵春秀

情感依赖症，这个词听起来就有些令人不适。然而，这是一个普遍存在的问题，可能影响到每个人的生活质量，包括与伴侣、家人、朋友甚至宠物的关系。在这篇文章中，我们将从不同角度来探讨这一复杂的心理现象。

## 喜欢黏人的人是什么情况？

“黏人”这个词听起来可能有点负面，但它更多地是在描述一种行为模式。有些人喜欢“黏人”，是因为他们感到安全、被爱或者被需要。然而，过度的“黏人”行为可能会让人觉得窒息，

对两人关系造成负担。这种过度依赖别人的人在与依赖对象相处时，可能会过于寻求对方的关注、认可和支持，而忽视自我成长和独立性。这种人常常会将幸福完全依赖于别人，觉得如果没有那个人，自己就不能完整。这是一种情感依赖症，指过于喜欢或者寄托过多个人感情于某个人或某件物品上，一旦失去就难以适应等表现，可引发焦虑和抑郁。情感依赖症可表现对朋友、家人、宠物等多种事物的依赖。

在日常生活中，依赖通常有两种含义：物质依赖和心理依赖。物质依赖相对容易理解，比如依赖某种药物或物质，包括宗教依赖、购物依

赖、游戏依赖和社交媒体依赖等。心理依赖则更为复杂，它涉及我们情感和心里的多个方面，包括对安全感、认同感和归属感的需求。心理依赖在生活中有多种表现形式，人际关系中的心理依赖包括依赖伴侣、朋友圈依赖和依赖子女等。依赖伴侣是指某些人可能会过度依赖他们的伴侣来获得安全感或自我认同，以至于忽略自己的需要和感受。朋友圈依赖是说有些人无法忍受孤独，总是需要朋友在身边。他们可能会过度依赖社交活动来获得价值感。依赖子女是指一些父母可能依赖他们的子女来实现自己未完成的梦想或填补情感空缺。工作和事业中也会产生心理依赖，有些人可能将工作看作唯一可以给他们带来价值感和自我认同的途径，以至于忽视了生活等其他方面。

### 情感依赖的人没有自我

情感依赖症的人没有自我，自我是心理学中非常重要的一个概念，它指的是一个人心理结构中负责思考、感觉和行动的部分。在情感依赖症的人中，由于过度依赖外界的对象，他们往往缺乏一个强烈的、独立的自我。他们的喜好、价值观，甚至信仰都可能受到他们依赖对象的影响。这种缺乏独立自我意识的状态会使这些人在社会互动中感到不安，总是觉得需要依赖别人来确认自己的价值。

想象一下，你的朋友总是需要别人告诉他该做什么，从吃什么早餐到该和谁交往，仿佛他自己没有想法和判断。或者有些人在恋爱关系中完全失去自我，总是顺从对方，仿佛自己的需要和愿望一文不值。他们就像一张白纸，任由别人在上面涂涂画画。这些人在情感上过于依赖别人，以至于自己的需求和感受都被忽视或埋没了。他们总觉得需要依赖别人才能获得安全感，却忽略了自己也有能力和责任去塑造一个更好的自己。

情感依赖更像是一种“情感饥渴”，即一种强烈的需要去获得别人的关注、爱和认可。然而，这种“饥渴”通常很难得到真正的满足，因

为它源自内心深处的不安全感和自卑。有三种情绪与情感依赖症紧密相关。

第一，怕失去的恐惧感。这种感觉通常会在关系中持续不断地出现，即使没有明显的迹象表明会失去依赖对象。

第二，失去之后的焦虑感。一旦失去依赖，这种人就会陷入极度不安和无措的状态，可能会有严重的心理问题，甚至导致抑郁或者焦虑症。

第三，对自己不满意的自我否定感。因为过度依赖别人来获得认可和价值，这种人常常觉得自己不够好，甚至会有强烈的自我否定感。

### 情感依赖产生的机制及其原因

情感依赖症并不是一夜之间就产生的，通常是一个长期的心理建构过程。从心理学的角度来看，这种依赖可能源自童年时期与父母或其他重要抚养人的相互作用。过度保护或者过度忽视都可能让一个人在成长过程中缺乏自我确认和自我价值感，情感依赖并不是一夜之间形



成的,它就像一棵树,从小生长起来,受到周围环境的深深影响。如果用家长的养育方式来说,过度保护的孩子就像是生长在一个小温室里的植物。因为一直有父母的遮挡和庇护,这些孩子可能从未真正学会如何面对风雨、如何自己生长,所以当他们长大后,遇到了问题,就容易习惯性地寻求别人的帮助和依赖。而另一方面,过度忽视的孩子好像是被放任在野外的小树。他们缺少关爱和关注,总是努力地向四周寻找一丝温暖和阳光,所以成年后,他们更容易变得“黏人”。

简单说,一个是因为父母太宠溺,一个是因为太冷漠,这两种极端的养育方式都可能让孩子长大后更容易变得情感依赖。为了孩子的健康成长,家长们应当寻找一个平衡,既给予关爱,又鼓励他们独立。

除了童年经验和教育背景,出现情感依赖症的其他可能原因还包括个人的生活经历和心理状态。心理学家认为,人格结构中“同一性”的不完善是其中一个重要因素。自我同一性可以理解为一个人对自己是谁、自己在这个世界上的角色,以及自己的价值和信仰有一个明确、连贯和稳定的认识,是个体对自己身份和价值的坚定认知。当这种认知缺失时,个体可能会过度地依赖他人来获取自己存在的意义和价值。这种外部依赖很容易导致情感依赖,因为他们在关系中过分追求确认和安全感,而不是基于真正的情感连接和共鸣。为了避免情感依赖,关键在于帮助个体建立和巩固他们的自我同一性,使他们对自己有一个更加清晰和坚定的认识。

### 情感依赖与孤独感的关系

有时,情感依赖症患者内心深处有一种强烈的孤独感。即便他们周围有很多人,也会感到被孤立和忽视,因为他们在无法依赖别人时,会觉得自己被世界抛弃。孤独和情感依赖之间有着千丝万缕的联系:一方面,孤独感可能会导致人更加倾向于形成不健康的情感依赖;另一方面,

情感依赖也可能加剧孤独感,因为依赖关系通常是不平衡和不稳定的。

情感依赖与孤独,这两种心理状态就像密不可分舞伴,互相影响,深入彼此的生命。当孤独的阴影悄悄降临,人们往往急切地寻求紧密的情感纽带,试图在他人的温暖中找到避难所。这种内心的呼声,有时驱使我们过度依赖某一个人,或者某一个圈子。我们如此渴望在这种关系中得到安慰和认可,以至于有时会不自觉地忽略与更多人建立真实、深入的联系的机会。

但遗憾的是,这种深度的依赖关系,往往不会如我们所愿带来持久的温暖和安全感。相反,当我们过分寄托于某个关系,可能会失去与外部世界的真实连接,从而使自己陷入更深的孤独。这成了一个恶性循环:孤独使我们渴求依赖,而过度的依赖又使我们更加孤独。

举一个生活中常见的例子,小红是一名大学生,从小生长在一个三口之家中,父母都是忙碌的职场人士。由于父母经常不在家,小红的童年生活中充满了孤独感。当她进入大学,她遇到了小明。小明关心她、宠溺她,让小红感受到了从未有过的关注和爱。很快,小红就开始过度依赖小明,每天都想和他在一起。无论是学习还是生活中的小事,她都习惯了依赖小明的建议和决策。起初,这种关系似乎很甜蜜,但随着时间的推移,小明开始感受到压力,他觉得小红太依赖他,几乎失去了自己的主张。而小红则因为过度依赖小明,错过了与其他同学建立深厚友情的机会,也因此感到孤独。这使得他们的关系开始出现裂痕。小红越是感到不安全,就越是紧紧抓住小明,而小明则渴望得到更多的自由和空间。

因此,要真正打破这一模式,我们需要重新审视自己与他人的关系,学会在亲密与独立之间找到平衡。当我们既能与他人建立深厚的联系,又能维护自己的独立性时,孤独和依赖将不再是生命中的主宰,而是我们成长路上的过客。

## 如何走出“黏人”的心理迷阵

如果你觉得自己可能有情感依赖症的问题，以下是一些可能有助于你走出困境的方法。第一，认识并接受问题，否认问题只会使其更加严重。你需要有勇气面对自己的问题，承认自己有依赖倾向。第二，寻找专业帮助，心理医生、心理治疗师或咨询师都能提供有效的诊断和治疗方案。专业的治疗不仅可以帮助你更好地了解自己，还可以教你如何建立更健康的人际关系。第三，社交圈和兴趣多元化，不要把所有的情感和时间都投入到一个人或一件事上。多元化的社交活动和兴趣爱好能让你更全面地发展自己，减少依赖。第四，加强自我建设，通过学习、工作和其他有意义的活动来提高自信和自我价

值。当你对自己有足够的认识和肯定时，就不再需要过度依赖别人。

情感依赖症并不是无法治愈的心理问题，但需要时间和努力。最重要的是，你需要愿意去面对它，才能真正走出这个心理迷阵。如果你认为自己或者身边的人可能有情感依赖症的问题，强烈建议寻找专业的心理医生或心理治疗师进行诊断和治疗。这篇文章只是对情感依赖症的一个入门级概览，而每个人的情况都是独特的，最好的治疗方案也应该因人而异。你的心理健康非常重要，不要因为害怕或者羞耻而忽视它。要知道，你值得拥有一个更加独立、自由和幸福的生活。

(责编 桑新华)

