

情感依赖症的影响和解决方向

文/江利文

摘要：每个人都会对身边的人或者物产生一定程度的依赖感，依赖程度超过正常范围后就会迷失自我。如何在生活中保持自我十分重要。如果只把希望寄托在其他人身，慢慢地就会觉得自己弱小而无助，自认为身边的人都要比自己优秀，开始自我贬低，觉得自己一文不值，从而不想将自己的想法表达出来，认为别人才是正确的。摆脱依赖感要让理性占主导地位，不要受欲望的驱使。

关键词：情感依赖症；影响；解决方向

伴随着成长环境的变化，生活中的压力对人的心理会造成不同程度的影响。因为不想直面压力和承担责任，一些人选择依赖他人来帮助自己面对外界压力，随着时间的推移，慢慢开始缺乏自主性和创造性，从而患上了情感依赖症。但其实很多时候都是深陷其中而不自知，正所谓“当局者迷旁观者清”。这个症状对的人的人生观、价值观都会造成影响，所以需要引起重视。

一、情感依赖症的形成原因

情感依赖症最早会在家庭中形成，原生家庭对一个人的影响十分长远，很多习惯可能会伴随终生。父母双方有一方十分严苛，孩子就会对较为温柔的一方十分依赖。如果无法从父母那里得到关注，孩子就会把目光投向外界的其他人，比如朋友、老师等等。

当然，父母双方对孩子十分溺爱，也会造成孩子依赖过度，所以拥有良好的生活环境很重要。父母不能过多地帮孩子解决所有困难，这样就会让他少了独立思考 and 解决问题的机会，导致他的思维模式和心态都停留在某一阶段。一旦突然脱离父母就会变得无所适从，无法独自对自己的事情做出选择。因为他没有办法确定自己的决定是不是对的，总希望有人能给自己指明正确的方向。

如果父母没有及时对孩子的想法表示认可和赞同，并且不断地否决他们的想法，就会导致他不断怀疑自己做出的决定，认为自己不管做什么都是不太正确的。所以为了符合大家的期望，他开始学习去迎合其他人的想法，渐渐地不再流露自己的想法。长此以往脑海里就会有个自己的想法没有用的潜意识。于是就开始依赖那个帮自己做决定的人，面对问题不再是自己先思考，而是依赖他人给自己指明方向。这一行为直接导致了自我独立思考能力的下降和自我认同感的丧失。

由于身边没有一个能静下来听他内心想法的人，他就得不到相应的支持和建议，使得内心压抑不安，所以当面对爱情的时候，就会孤注一掷地投入其中，对对方的依赖感十分强烈，就好像在填充内心的空虚一样。相处一段时间后，就算觉得联系双方的是不是感情都不重要了，想要的只有陪伴和拥有。

二、情感依赖症的具体表现

人人都会有依赖的人，在需要排忧解难的时候人们往往会想起身边那个最好的朋友，向他述说自己的心事和烦恼，这是一个正常现象。然而，也会有不正常的情况，这种情况就是对他人的过度的依赖。一般此类人看似与世无争，实则就是没有生活目标，会表现出对生活消极的心态。这类人表面会给人特别礼貌、谦虚的印象，当团队做出决定的时候，因为打心里的自卑感和自我否定，所以从来都不会表达自己的观点和想法，但是其实内心又是极度希望得到关注的矛盾体。

根据学者的研究和调研，此类症状初期大多发生在青少年时期，低于18岁的青春期个体的人格障碍趋势称之为依赖型人格障碍。由于依赖型人格障碍者多为女性，曾有学者推断依赖型人格障碍源于女性固有的依赖倾向，但是随后这个观点便被推翻。如果一个人接受了社会所赋予他的依赖性行为，甚至还可能发展成依赖型人格障碍。

情感依赖症患者因为极度缺乏自信，需要通过他人的认同和肯定来确定自我的价值，一旦失去依赖的人，就会觉得被整个世界所抛弃，内心一下子就会变得十分空虚，认为自己失去了价值才被人抛弃。所以，情感依赖症患者为了建立牢不可破的关系，会尽其所能迎合别人，时间长了他们的身心都会感到疲倦不堪，就会导致对什么都提不起兴趣来。

一开始和此类人接触的时候，会让人觉得他是

一个好相处的人，就算是陌生人他也能主动上去搭话，渐渐会发现他不仅好相处，并且还会为别人委屈自己。因为害怕被拒绝，他会尽可能地把矛盾缩小，尽量去谦让他人。他们还有一个特征就是不会拒绝他人，但是他们不拒绝不是因为不好意思，而是害怕失去这个依赖的人。所以他们往往会表现得十分宽容大度、温文尔雅，但是其实内心早就乱成了一锅粥，渴望被他人认可和赞美。

三、情感依赖症造成的影响

因为做每件事情都会征求别人的意见，情感依赖症患者认为自己的想法不重要、不准确，久而久之，就不会把自己想法放在第一位，慢慢地会形成自卑感。他们会对自己进行自贬，长此以往，他们把自己塑造成为一个弱者，从而逃避一些需要自我承担的责任。与此同时，他们也失去了克服孤独的机会。

在情感方面和对方确认关系后，他们就开始依赖对方，不管做什么都想一起，甚至为了对方可以放弃自己生活，花所有时间来陪伴对方。但是长此以往会他人产生压力和紧迫感。由于过度的依赖，让人只能感觉到疯狂的索取，会让对方感觉其追求的不是爱情，而是一份稳定的安全感。

在依赖者的交友观里，只要顺从和帮助对方就能长久地维持友谊，如果找不到可以依靠的人，就只会让想依赖的人内心忧虑和恐慌。

由于依赖他人已经形成了习惯，这会让他们的大脑思维和行动变得迟缓，整个人的行为都会变得十分懒惰。因为思维方式停留在幼稚的阶段，所以情感依赖症患者用单纯的眼光看待问题，造成了一系列“被骗”的局面。这都归因于他不愿意对人性进行探索，封锁了自己的判断力和轻信他人。最后为了找到一个可以依靠的人，甚至可以放弃自己原有的人生观和价值观。

四、情感依赖症的解决方向

静下心来，开始学会思考面对的每个问题。多尝试独自一人完成工作，尽量不要想着去依赖他人帮助。可以试着捡起一件一直想做没做的事情，过程中不要在意旁人的眼光，保持自我的想法。每天结束后都给自己一点时间对当天发生的事情进行思考和反思。

寻找擅长的事情从中建立信心，相信自己也是一个有能力和眼光的人。首先可以先从轻松容易的事情着手，从中吸取独立完成的经验。当认为自己能力不

足时可以通过学习来提升自己。对于生活上的种种问题不要选择逃避，多尝试动用自己的思维能力思考解决方案，并通过自己现有的才能来解决问题。在独立的完成一件事情以后，要对做得好的地方进行自我肯定和赞赏，不断从中找回原本的自信心。多鼓励自己独自去参加一些安全的娱乐活动，不仅可以提高自主性，还可以从中寻找自己兴趣爱好。寻找一个人生目标，为此付出自己的不懈努力。找个空闲的时间坐下来平静地向父母陈述自己的真实想法，让他们能正确地了解自己。

五、结语

随着社会的不断的进步，重复单一的工作不断地被智能科技所取代，人类会慢慢发现只有需要创新的事情才需要人。所以，人必须保持着自我独立思考的能力，才能更好地生存在当今这个竞争力极强的社会中。

当然不是样样都要求独自去完成，人也需要学会融入集体。在集体当中固然要听取大家的意见，但是也得把自己的想法表达出来。在开始积极思考问题和主动解决问题的时候，就会发现已经开始渐渐地脱离依赖其他人的状态了。不管面对多难的事情，都要自己先想想解决办法，不能因为困难，就把问题抛给其他人。

参考文献：

- [1]许燕.人格心理学[M].北京:北京师范大学出版社, 2009: 63-73.
- [2]金帅.关于儿童依赖型人格倾向的现状与纠正[J].文学教育(下), 2015(4): 103.
- [3]孟苗.自我效能与中学生依赖型人格障碍倾向的关系——心理弹性的中介作用[D].北京:北京林业大学, 2015: 9-13.
- [4]埃里克森.同一性:青少年与危机[M].孙名之,译.杭州:浙江教育出版社, 1998: 79-127.
- [5]孙果, 亢莉.试谈依赖型人格障碍的治疗[J].陕西教育学院学报, 2006(3): 17-19.
- [6]彭聃龄.普通心理学[M].北京:北京师范大学出版社, 2001: 466.

(作者单位: 武汉工商学院; 广州市从化区湾区设计协同研究院)