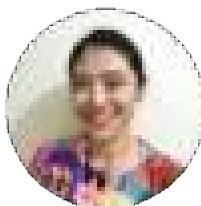


你隐藏的超能力正等待释放！你准备好踏上这段（快速而有趣的）自我探索之旅了吗？ ☐

点击下面的链接进行测试，今天就点燃你内心的超级英雄之火吧！

☐☐♂☐☐♀

[立即进行测验](#)



罗塞尔-乌姆拉斯

我是一名自由撰稿人，毕生致力于帮助人们提高反思能力和自我意识，使他们能够更好地沟通，享受有意义的人际关系。

# 在人际关系中具有依赖性的人通常会表现出以下 10 种行为模式



by **Isabella Chase** | 2024年1月18日下午4:00



我们都会相互依赖。这是建立人际关系的根本原因之一。

支持与合作是任何健康联系的重要组成部分。但它们应该是相互的。

有时，我们对养育和关怀的渴望会走得太远，陷入依赖。这几乎就像是一种被伴侣需要的感觉。

个人身份随之模糊，自我牺牲变得无所顾忌。

这种关系不是一种双方互惠互利的交换，而是一种严重失衡的关系。

它可能在你不知不觉中开始发生。这就是为什么要警惕那些表明你可能正在走向共同依赖的行为模式的原因。

## 1) 你对自己太苛刻了

自卑是大多数依赖模式的核心。

有依赖性的人通常会**在自卑**和缺乏自我价值中**挣扎**。

在内心深处，他们觉得自己不够好。他们可能不喜欢自己的某些方面，并为自己的每一个小缺陷和不完美而自责。

当你觉得自己不值得被爱时，你可能会更加不顾一切，想尽一切办法去寻找和留住爱。

这甚至可能包括寻求与那些在感情上不可得或有虐待倾向的人建立关系。

它还会导致我们清单上的下一种行为--寻求外部验证和感到自己不足的恶性循环。

## 2) 你依赖另一半让自己感觉良好

人们陷入共同依赖的一个最隐蔽的方式就是，他们需要伴侣的认可来感到自己的价值。

因为，正如我们刚才所看到的，他们无法从内心深处获得这种认同感，他们只能从外部去寻找这种认同感。

我们大多数人都会从外部寻求一定程度的认可。但是，当大部分或全

部认可都来自外部时，就会产生很大的问题。

依赖性**强的人**过于依赖伴侣的情感支持和接纳。这远远超出了他们的需要。

他们不断寻求伴侣的保证和认可，通常以牺牲自己的需求为代价。

由于他们对伴侣的依赖性太强，他们总是感到不安全。他们可能会试图猜测伴侣的需求，拼命想让伴侣开心。

正如我们即将看到的，这通常会导致个人身份的丧失。

### **3) 你的整个生活都与伴侣有关**

关注他人是共同依赖的一大主题。

服务被视为一种积极的社会特征，这是可以理解的。但这不仅仅是指体贴或细心。

依赖关系中的人最终会被对方的生活所吞噬。

以至于他们会发现自己变成了伴侣希望他们变成的人。

他们所做的一切都是为了迎合对方的需求和愿望，解决对方的问题。

随着时间的推移，他们不再有自己的生活。他们失去了独立意识。

他们的生活变得没有兴趣、爱好，甚至没有关系之外的个性。

### **4) 你忽视了自己**

全天候为别人服务意味着你自己的幸福也会受到影响。

依赖性强的人忙于关注伴侣，却忽略了自己的需求。

由于所有的注意力、时间和精力都只落在关系中的一个人身上，自我保健变得不复存在。当他们开始忽视自己的时候，他们生活中的其他方面可能也会走下坡路。

例如，你可能很难将精力投入到事业、其他关系甚至日常生活琐事中。

承担太多可能会让依赖性强的的人濒临倦怠。然而，他们似乎就是无法拒绝。

## 5) 你不能说不



这主要归结为缺乏界限。



依赖关系中的人很难对请求或要求说 "不"。他们太害怕让伴侣失望。

他们担心拒绝的后果，担心这会动摇大局。

这些模糊的界限也可能意味着他们允许他人侵犯他们的个人空间或情感。

有时，他们并不知道发生了什么。还有的时候，他们看到了，觉得自己被占了便宜，但又觉得自己无法反抗。

这往往就是为什么依赖性强的人在伴侣不断越界的情况下仍然保持关系的原因。

## 黑客精神》的相关故事

- [7 个迹象表明你并不疲惫或懒惰，你只是生活得不开心](#)
- [对自己的职业选择感到后悔但又无法承认的人通常会表现出以下 10 种行为](#)

[9 个迹象表明你比自己意识到的更有情商](#)

无法坚持自己的立场，都源于内心深处对被拒绝或被抛弃的恐惧。

## 6) 你害怕你的伴侣会离开你

我们首先强调的一件事是，依赖他人的人觉得自己不值得被爱。

因此，无论如何，他们所做的一切都是为了[维系他们的关系](#)。

这种不健康的恐惧驱使他们不遗余力地避免冲突或任何形式的不认可。

他们在蛋壳上行走，试图预测自己的模式感受和欲望。

过度取悦他人往往表现为看似粘人和占有欲强的行为。

一想到要失去伴侣，他们的感觉甚至比忍受他们正在经历的生活地狱还要糟糕。因此，即使事情变得有毒，他们也无法放手。

这种紧紧抓住的感觉还表现在需要有更强的控制感。

## 7) 您想控制

控制问题的有趣之处在于，从外表上看，它们像是一种力量的展示。

但实际上，它们归根结底是软弱的感觉。

部分原因是由于我们的固有思维方式，安全感和确定性让我们更有安全感。

有依赖性的人通常会表现出控制行为，以维持安全感。

当一个人感到无能为力时，他就会不断寻找寻找自己力量的方法。

在不知不觉中，他们可能会试图控制伴侣的行为、情绪或选择，希望以此来避免生活中的混乱或冲突。

他们可能并不认为这是控制，相反，他们认为自己是在帮忙。

## 8) 您的支持变为扶持

我曾经和一个酒鬼约会过。在我们的关系接近尾声时，我发现越来越难避免无意中助长他的问题。

他会因为一些看似合理的事情向别人借钱。比如有一次他膝盖受伤了，需要理疗。

但我知道，他的钱也花在了伤害他的地方  
- 酒。

这让我进退两难。我想支持他，但经济上的支持又助长了他的嗜好。

我从未想过自己会陷入这种境地。我一直认为自己有很强的界限感。

但它给我上了重要的一课：

当我们深深地关心一个人时，事情就不会那么简单了。

当然，这不仅仅适用于毒瘾。我们可能会在不经意间将各种不健康的习惯或行为最小化。

处于依赖关系中的人可能会掩盖错误、寻找借口或拯救他人免受其行为后果的影响。

但这样做会使功能失调的循环永久化，阻碍你们双方成长和解决自己的问题。

最根本的一点是，我们无法 "修复 "人。如果我们过于努力，那么支持只会变成纵容。

## 9) 你把爱和怜悯混为一谈

这就像[弗洛伦斯-南丁格尔效应](#)。你最终更看重的是护理，而不是人。

在很多方面，这与他们无关，但你喜欢他们让你对自己的感觉。

有时，依赖他人的人会把怜悯误认为是爱，因为这满足了他们被需要和被重视的感觉。

因此，当界限开始模糊时，人们对爱和同理心的认识也会变得混乱。

如果我们考虑一下依赖者的情绪会变得多么混乱，就不难理解这种情况是如何发生的了。

## **10) 你从不说出自己的真实感受（你可能甚至不知道自己的感受）**

当你总是习惯于把别人的感受放在第一位时，你就会失去对自己感受的关注。

因此，依赖他人的人似乎很难表达自己的真实情感。也许，他们之所以压抑自己的情感，是因为担心 "摇船"。

也许他们已经不知道自己的感受，因为长期以来他们一直强迫自己的情感退居次要地位。

但这一切都会导致情感压抑，最终产生怨恨。



# 走出依赖

也许这并不容易，但要[摆脱对他人的依赖](#)，首先要看到蛛丝马迹。只有这样，我们才能摆脱不健康的模式。

一旦你发现自己有问题，解决问题的最佳方法取决于你的具体情况。

但通常包括大量的自我反省、治疗和积极学习更健康的方式来处理人际关系。

这样做不仅能与他人建立更充实的联系，更重要的是能与自己建立联系。

## 黑客精神》的相关故事

- [7 个迹象表明你并不疲惫或懒惰，你只是生活得不开心](#)
- [对自己的职业选择感到后悔但又无法承认的人通常会表现出以下 10 种行为](#)

[9 个迹象表明你比自己意识到的更有情商](#)

## 走出失恋阴影指南

失恋后苦苦寻找立足点？The Vessel》节目中介绍的安娜贝尔-阿克顿（Annabel Acton）的 "分手恢复八步计划" 提供了一种变革性的方法，将分手后的挑战转化为成长的机遇。

本课程是安娜贝尔在经历心痛过程中积累的丰富经验的结晶，它提供了切实可行的步骤，让你重新找回快乐和自信。

无论你是刚刚分手，还是还沉浸在过去恋情的阴影中，这本指南都将伴你走向一个更光明、更有力量的自我。