

恋爱过程中什么是感情障碍？

原创 乐达源心理 [乐达源心理](#)

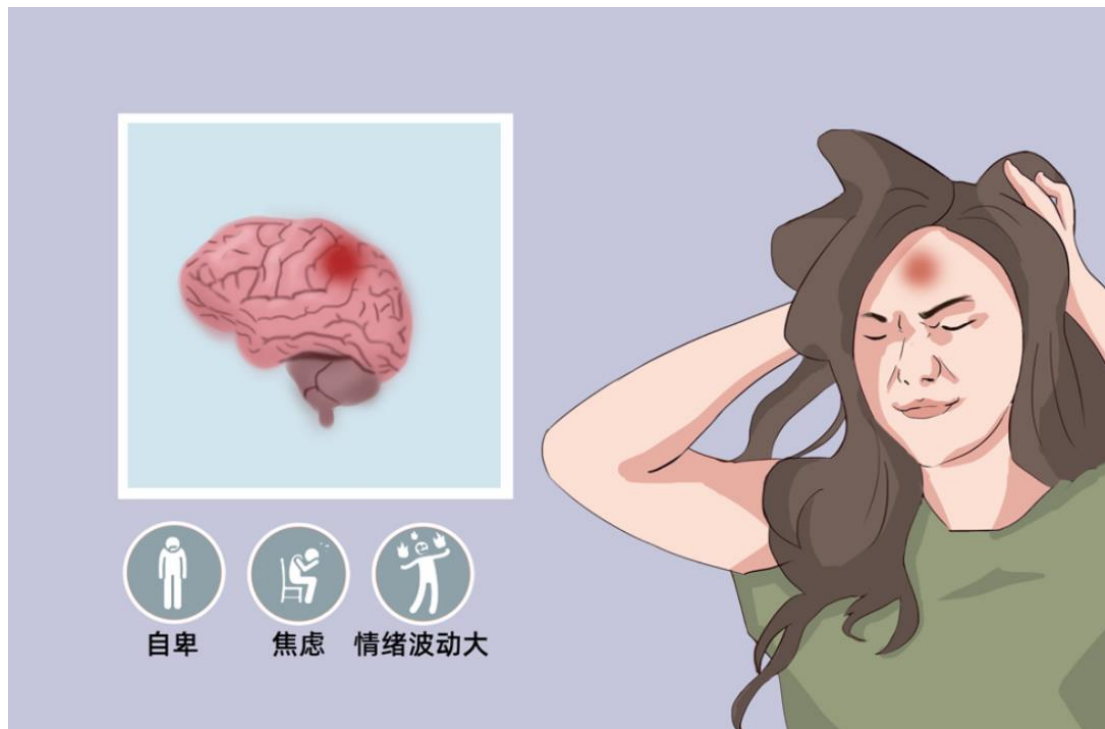
很多人在恋爱相处中会发现，交往的伴侣容易情绪化，不仅经常生气，而且会有许多不合理的表现。比如工作很忙，要加班，跟对方说可能要晚点回家，仅仅因为这样的小事也会闹得不可开交。

有时候沉下心来去想，总是会想不明白，怎么对方会这样？感觉感情中到处充满障碍，也很怀疑自己是不是有问题。

如果看到上面两句话你感同身受，并且内心有所波澜，很遗憾，有可能你遇到了麻烦。你所遇到的对象，大概率会是心智化能力较低或者人格障碍的群体。所谓的感情障碍，本质上可能会是人格障碍的具体表现。

关于人格障碍，大家一定要重视，这并不罕见。根据美国心理学学会研究，通过各方面抽样调查以及评估，发现 10%—12%的人符合至少一种人格障碍的标准。换句话说，大约 10%的人会患有某种可诊断的人格障碍。

另外人格障碍常常会与其它障碍共病，焦虑障碍、抑郁障碍等也容易伴随出现，大约有 75%的群体诊断人格障碍的同时，也会患有另外一种疾病。



人格障碍的群体，它的主要特征是长期的人际关系困难，自我同一性存在问题，社会工作中无法胜任工作等诸多方面，会缺少长期稳定的内心体验和行为模式，并伴随有临床显著的痛苦或功能障碍。

这个障碍会表现在认知、情感、行为、人际关系功能等多个层面，比较明显的，青春期或者成年早期就可以观察出来。

比如 **BPD** 边缘型人格障碍，这个障碍的特点是自我形象不稳定，情感不稳定是他们最大的特征，常常会有极端的认识出现，非黑即白，害怕被抛弃，也很缺乏安全感，而且人际关系方面极其敏感，经常会强烈发怒或者难以控制愤怒，人际关系紧张，极端化或者贬低化的模式存在。

与他们进行相处，普通人会有如同坐过山车般的感受。早上还好好的，相处愉快，下午就要吵架了，而其原因正如我刚才所说，就是简单的一件小事，有时候是很微不足道的事情，沟通就能解决的，反而还能把事情高大。

还有些人格障碍，就更为极端。比如 **NPD** 自恋型人格障碍，关系里面常

有夸大化的模式出现，人际关系会剥削他人，缺乏共情，而且会经常撒谎，颠倒是非黑白，会有残忍的人格在里面。

要是个体是人格障碍的，想要调整或者说要像正常群体生活会非常困难，因为他们没有正常合理的认识情绪表现，往往看待事情都是很极端片面的，也容易制造事端出来。



既然是人格障碍，那么周围的人要想和他们和平共处就会很困难了。别说安宁，可能每天都是水深火热之中，没有平静的日子，感情里出现纠纷也是经常的事。

所以在感情里，你要是经常发现伴侣情绪不稳定，多次调整也没有改变，而且个体也很偏执固执，常常不听别人的劝解，也没有反省的态度，尽量远离保持边界感吧。保持边界，才能更好地让自己过得更好。

感情相处好不好，它也是个体人格的体现。人格稳定的，无论什么事都可以做得游刃有余，亲密关系、工作、生活都会非常稳定，不会有什么

剧烈的波动。