



中资海派  
新生活

成人依恋心理学，帮助你找到真爱，保鲜感情！

# Attached 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.F.Heller) © 著  
刘静 © 译

长年雄踞亚马逊两性类超级畅销书榜

《男人来自火星，女人来自金星》作者 **约翰·格雷** 重磅推荐

著名心理专家、陶氏英合首席签约专家 **陶思璇** 欣然作序

林紫心理机构创始人 **林紫**  
资深情感教练 **赵永久** 联袂推荐

广东省出版集团  
广东人民出版社

C913.1  
47

# 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

太原工业学院图书馆



\* B 0 6 3 3 3 6 6 \*

广东省出版集团  
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. ① C913.1-49

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 translation copyright © 2012 by **Grand China Publishing House**

Published by arrangement with author c/o Levine Greenberg Literary Agency, Inc. through Bardons-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国大陆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 赖利芬 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: 深圳市华信图文印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-07810-6

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.5

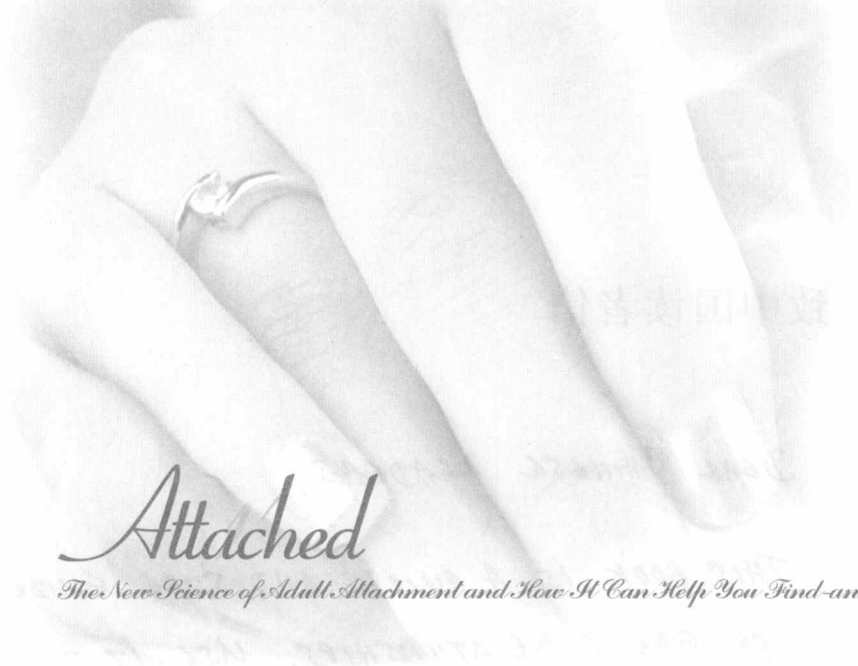
字 数: 187 千字

版 次: 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 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，除了要自己成长，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](http://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. Toenyas, 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，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

## 第四章 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