

纸环的两面——论回避型恋人和焦虑型恋人在异地恋中如何相处

Cannin • Cheung

河北 中国

本研究由所有和 c 小姐的会议资助

ABSTRACT/摘要 本文以“纸环的两面”为隐喻，探讨回避型依恋者与焦虑型依恋者在异地恋中的互动模式与情感困境。通过依恋理论视角，分析二者在亲密关系中的核心恐惧与防御机制，揭示其在异地情境下被放大的“追逐-逃离”循环。文章提出一个简化的动力学模型，刻画焦虑与回避情绪随距离变化的演化路径，并指出存在一个由双方内在特质决定的“黄金距离”临界值。在此基础上，分别从焦虑型与回避型的角度提出情绪调节与沟通策略，强调理解、边界与一致性表达在关系修复中的关键作用。结语部分回归个体经验，反思爱的本质与异地恋中的坚持与温柔。

INDEX TERMS/关键词 回避型依恋；焦虑型依恋；异地恋；依恋理论；亲密关系；情感沟通

IMPACT STATEMENT/影响声明 本文意在为理解异地亲密关系中的情绪循环提供了新的分析框架。文章不仅具有理论创新性，亦为心理咨询、伴侣治疗及异地恋个体提供可操作的情绪调节与沟通策略，具有较强的现实指导意义。尽管模型仍处于理想化阶段，后续研究可结合实证数据进一步验证其适用性与推广价值。

I、INTRODUCTION/引言

在现代社会的情感生活中，异地恋成为一种常见的恋爱模式，当空间的阻隔切断日常的陪伴与即时的回应，维系情感的纽带便只剩下数字信号编织的脆弱联结。而对于那些本就带着依恋创伤走入关系的个体而言，异地恋的挑战更是成倍放大——它像一面镜子，照见每个人内心深处最隐秘的不安。

在众多依恋类型的组合中，回避型与焦虑型的配对尤为引人注目，也尤为令人叹息。心理学工作者常将这对组合比喻为“追逐-逃离”的游戏：一方渴望亲密，步步紧逼；另一方恐惧卷入，步步后退。当这样的关系遭遇异地，焦虑型因距离而愈发焦灼，回避型则因压力而愈发疏离，恶性循环由此形成。然而，倘若我们愿意深入这对组合的心理世界，便会发现：他们的冲突并非源于不爱，而是源于对爱的不同理解与不同需要。

“纸环的两面”，这一意象源自日常生活中最朴素的观察——一条普通的纸带，无论你怎么翻转，其两个面始终平行延伸，永不相交。当这一隐喻被用以审视回避型依恋与焦虑型依恋者的亲密关系时，它精准地捕捉到了这对组合的本质：回避型的“冷漠”与焦虑型的“热烈”，恰如一张纸环的两面——看似朝向相反的方向，实则由同一张纸折叠而成。——即早期依恋创伤所塑造的同一套核心恐惧。这种困境并非偶然的情感不合，也不是某一方的性格缺陷，而是深植于个体早期关系模式、在亲密关系中被反复激活的“结构性情感困境”。它

渗透在每一次消息未回复的焦虑中，隐匿于每一次沉默背后的退缩里，影响着一代又一代带着依恋创伤走入关系的个体对爱的理解与表达。

II、ANALYSIS/分析

A、回避型依恋：“纸环的内侧”——总被误解的深爱

用逃离掩盖依赖，用冷漠包裹深情，回避型依恋者并非无情之人，他们同样具有与生俱来的依恋需求，同样渴望被理解、被接纳、被爱。只是这种渴望被深埋在防御机制之下，难以直接表达，甚至难以被自己觉察。与此同时，亲近对他们而言意味着危险。在早期经验中，亲近往往伴随着被伤害、被拒绝的痛苦。因此，靠近他人就等于靠近可能再次受伤的雷区。这种矛盾造就了回避型依恋者最典型的“进退两难”：进一步，怕受伤；退一步，怕孤独。他们在亲密关系中的种种“冷漠”“疏离”行为，实则是对这一两难困境的妥协性解决方案——以“不需要”来压抑“想要”，以“逃避”来应对“渴望”。

早期依恋创伤与生存策略的形成“婴幼儿期的需求未能得到抚养者一贯的、敏感的反应”：这里涉及依恋理论中的“敏感反应”概念。当婴儿哭泣、寻求抚慰时，如果抚养者能够一贯地、敏感地给予回应，婴儿便建立起“他人是可及的、世界是安全的”内在模型。反之，如果抚养者的反应是冷漠的、不可预期的，甚至拒绝的，婴儿便无法建立起基本的安全感。“孩子便学会了一种生存策略”：这是本段的关键转折点。回避型依恋的形成，本质上是婴儿在不利环境中的适应性选择——既然表达需求会带来被忽视的痛苦，那么最好的自我保护方式就是不再表达需求；既然渴望亲近会带来被拒绝的伤害，那么最好的方式就是不再渴望。“压抑对依恋的需求”：这是一种心理防御机制，将原本自然存在的依恋需求压制到意识层面之下。被压抑的需求并未消失，只是转入地下，以扭曲的方式影响着日后的亲密关系。“不需要他人”来保护自己免受伤害”这是回避型依恋者的核心生存信条。他们发展出一套完整的心理叙事：“我害怕受伤害，所以我不敢接受爱意”这套叙事保护他们免受被拒绝的痛苦，却也切断了他们获得真正亲密的可能性。这一分析揭示了回避型依恋的深层悖论：他们看似“独立”“冷漠”的成年状态，恰恰源于童年时期对依恋的过度渴望——正因为太想要，所以才太害怕；正因为曾经受伤，所以才筑起高墙。”爱“与”安全“就形成了一种割裂关系。

“你爱我，不代表你不会伤害我，我害怕你伤害我，所以我不敢轻易接受你的爱意，只能把你远远推开“自我表露是建立亲密的核心途径，而回避型依恋者恰恰在这方面存在障碍。他们或许可以谈论工作、谈论事件，把自己规划的井井有条，但很难谈论自己的感受、自己的脆弱。这不是因为“内向”，而是因为自我表露意味着将自己置于可能被伤害的位置，当伴侣表达情感需求时，他们常感到不知所措甚至压力重重，这是回避型与焦虑型相遇时最典型的冲突场景。焦虑型的情感需求，在回避型眼中不是爱的呼唤，而是压力的来源。不知道如何回应，也不知道如何应对自己内心被激活的恐惧——于是，沉默、转移话题、抽身离开，成为潜意识里的应对方式。面对突发事件，他们的第一反应是退缩、回避，用沉默筑起高墙，爱人强烈的示爱，意味着情感的卷入，意味着可能面临受伤的威胁。回避型的本能反应是“逃跑”——逃回自己的安全区，逃回不需要面对这些情感压力的孤独之中。沉默是他们最常用的武器，也是最坚固的高墙。这并非因为他们不爱，而是因为爱对他们而言意味着危险，这是最重要的澄清，也是对回避型依恋者最常见的误解的纠偏。在旁观者甚至伴侣眼中，回避型的行为常被解读为“不爱”“不在乎”。然而，他们的行为恰恰源于对爱的过度恐惧——正

因为爱对他们而言意义重大，所以才如此害怕触碰；正因为太在乎，所以才不敢靠近。靠近他人，就意味着可能再次体验童年时被伤害的痛苦，这是回避型行为逻辑的核心密码。在每一次伴侣靠近时，在每一次情感需求被提出时，回避型潜意识里的童年的那个自己都会让他们远离亲密关系，他们的“冷漠”，实则是内心那个曾经被忽视的孩子的自我防卫。

因此，这种行为是保护那个内心柔软、曾经受伤的自我不再受到新的伤害。久而久之在亲密关系中便形成了回避型依恋。

B、焦虑型依恋：“纸环的外侧”——渴望救赎的孤独

用靠近确认爱意，用执着对抗不安。焦虑型恋人，极度渴望陪伴与确认，对亲密关系的需求强度较大。他们需要的不仅是“在一起”，更是“随时可及”“随时确认”的持续联结。这种渴望不是偶发的情感需求，而是贯穿关系始终的常态性诉求。要求与爱人随时保持联系，这是焦虑型在行为层面的典型表现。在他们心中，“爱”与“可及”是等价的，你爱我，就不能把我置于未知的恐惧中去，这种认知模式将未知和不安直接等同于情感疏离。对方未能及时回应，便会引发强烈的不安与焦虑，这是焦虑型最核心的情感反应模式。沟通的延迟或中断，对安全型依恋者可能只是暂时的等待，对焦虑型却构成情感危机。他们无法容忍“悬而未决”的状态，因为“未回应”在他们内心将被过度解读或被解读为“随时可能到来的离去”与回避型一样，焦虑型的这种特征同样源于矛盾性——他们极度渴望亲密，恰恰因为他们极度恐惧分离；他们拼命抓住对方，恰恰因为他们内心深处认为自己随时可能被放手。

当抚养者的回应时有时无、不可预期，这是焦虑型依恋形成的关键环境特征。与回避型所经历的“一贯冷漠”不同，焦虑型所经历的是“不可预期”——有时被温柔回应，有时被冷漠忽视；今天被拥抱，明天被推开。这种不可预期的回应模式，比一贯的冷漠更具伤害性，因为它让婴儿始终处于“可能被回应”的希望与“可能被忽视”的恐惧之间，无法建立起稳定的安全感。孩子便发展出另一种生存策略，在不可预期的环境中，婴儿必须找到一种能够“争取”关注的方式。与回避型的“压抑需求”相反，焦虑型选择了“放大需求”——既然安静的等待无法保证被回应，那么唯一的办法就是让需求足够响亮、足够紧迫、足够无法忽视。以过度的索求来争取关注，这是焦虑型依恋者的核心生存策略。他们学会用更强烈的方式表达需求——更频繁的呼唤、更激烈的情绪、更紧的依附。这些行为背后是一种深刻的信念：“我必须足够努力，才能被看见；我必须足够用力，才不会被忘记。”用焦虑来掩饰对被抛弃的恐惧，表面上的焦虑、不安、急躁，掩盖的是更深层的恐惧——那个婴儿时期形成的、根植于骨髓的恐惧：害怕被抛弃，害怕在需要时无人回应，害怕自己在这个世界上是孤独的。将回避型与焦虑型并置，可以清晰看到二者的对称性：回避型在不可靠的抚养环境中学会了“不需要”，焦虑型学会了“更用力地要”；回避型用压抑和割裂来防御被拒绝的伤害，焦虑型用索求和争取来对抗被抛弃的恐惧。他们走向了相反的方向，却源于同一个起点——对安全依恋的渴望，以及对这种渴望可能落空的恐惧。

“频繁的沟通、持续的确认、即时的回应”这是焦虑型在关系中的三项核心诉求。他们需要知道对方在做什么、在想什么、是否还在乎自己；他们需要不断地被确认“你还在”“你还爱我”；他们无法忍受等待，因为等待意味着不确定性，而不确定性是焦虑型最无法承受的心理状态。当这些需求未被满足，他们往往更加用力的去确认和证明爱意：这是焦虑型行为模式中最柔弱的一面，也是与回避型相遇时最易引发恶性循环的环节。当需求未被满足，焦虑型内心被激活的不是温和的请求，而是强烈的恐慌，这种恐慌，将迫使他们一遍一遍的

去确认和表达爱意，而面对回避型的“逃避”他们会觉得是自己的爱意还是不够，因此愈发的想要证明，想要解释，进而引发恶性循环，因此回避型表面上内心担心的是“为什么不回消息”，真正想说的是“我很害怕，我需要你”；他们真正想说的是“求你拉住我，别推我走”。可惜的是，这种扭曲的表达方式往往被对方解读为攻击和伤害，从而引发真正的疏离。表面情绪之下，隐藏的是更深层的恐惧，不安和孤独是内在的核心恐惧，恐惧之下是一个从未被真正安放过的、害怕被抛弃的孩子。“如果不紧紧抓住，你就会离开我”这是焦虑型依恋者的核心信念，也是其所有行为的底层逻辑。这个信念不是理性的判断，而是早期依恋经历在内心刻下的情感烙印。它让焦虑型始终处于“警觉”状态——必须时刻确认对方的存在，必须确保自己没有遗忘。一旦放松“抓住”的手，对方就会消失的恐惧便立刻涌上心头。

焦虑型的“热烈”，实则用融合来抵御孤独的努力。焦虑型在关系中的表现常被描述为“热烈”“投入”“深情”——他们似乎比任何人都更懂得爱，更能燃烧自己。这种热烈在关系初期往往极具吸引力，因为它让人感到被需要、被珍视、被当作世界的中心。然而，这种热烈的本质不是给予，而是索求——不是出于爱的丰盈，而是出于内心无法填补的空洞。焦虑型渴望对方的陪伴和救赎，是因为他们无法独自面对自己的孤独。爱情，对他们而言是一种救赎——一种从孤独深渊中被打捞出来的希望。“救赎”：这一宗教性词汇意味着从原罪中获得解脱——对焦虑型而言，婴幼儿时期，甚至包括成长期所遭遇的长期的孤独就是他们的原罪，而亲密关系是他们唯一的救赎之路。他们将自己的整个情感生命系于关系之上，

这正是焦虑型与回避型相遇时悲剧性的错位：焦虑型渴望融合，将关系视为救赎；回避型恐惧融合，将关系视为威胁。一个拼命靠近，一个拼命后退；一个想融为一体，一个想守住自己。正如同纸环的两面，各自被同一创伤推向相反的方向——焦虑型被推向“不能没有你”的依附，回避型被推向“不能失去自己”的防卫。看似朝向相反，实则由同一道创伤折叠而成。

C、异地恋——“真的难以突破的边界？”

焦虑型赖以维持安全感的手段——频繁的见面、即时的回应、身体的陪伴在物理距离面前统统失效。这一句点明了焦虑型依恋者的安全感来源：他们需要的是可触及的、即时的、具身的联结。见面意味着真实的共处，即时回应意味着“你随时都在”，身体陪伴意味着触手可及的确认。这三种手段的共同点是：它们能够持续地、具体地缓解焦虑型内在的“被抛弃恐惧”。

然而，异地恋将这三种手段全部剥夺：频繁的见面变成数月甚至数年的等待，即时的回应变成时差、信号、忙碌造成的延迟，身体的陪伴变成冰冷的屏幕和无法触碰的影像。最后，手机成为唯一的联结，而手机的沉默则成为恐惧的源头。手机原本是连接的桥梁，但当它成为唯一通道时，它的每一次沉默都被赋予了过度的意义。焦虑型依恋者与手机之间形成了一种近乎“创伤性联结”的关系：既依赖它，又恐惧它；既渴望它的响声，又害怕它的沉默。

焦虑型依恋者在异地情境下的核心认知模式是灾难化归因。这是一种典型的认知扭曲：将中性甚至无关的事件，解读为最糟糕的可能性。“不马上回信息”是一个中性事实，可能的原因有无数种：忙、在开会、手机没电、睡着了、忘了……但在焦虑型的认知框架下，这些可能性被逐一排除，只剩下不安的结果，根源在于焦虑型依恋者的内在工作模型：他们认为自己是“不值得被爱的”，他人是“不可靠的、随时会离开的”。因此，任何模糊的信息都会被自动纳入这一模型进行解读——不是客观分析，而是印证预设。而在异地情境下，这种归

因模式被无限放大。异地恋的特殊性在于：信息的不确定性被最大化。日常相处中，你可以通过观察对方的表情、语气、肢体语言来校准判断；但在异地，你只有文字、只有语音、只有视频中那有限的信息。每一个未回复、每一次简短对话、每一个疲惫神情，都成为焦虑型解读关系的“证据”。每一次未回复的消息、每一次简短的对话、每一条语音中的严厉音调，都可能被解读为关系危机的信号。这里呈现了焦虑型的过度警觉状态，敏感一切可能预示危险的信号。这种警觉不是选择，而是生存本能：对被抛弃的恐惧已经内化为一种持续的背景音，任何微小的波动都可能触发他们内心深处的严重不安感。

于是，他们更频繁地联系、更急切地确认、更激烈地表达需求。这种行为的背后逻辑是：如果我用更大的声音呼唤，你应该能听见；如果我更用力地敲门，你应该会开门。然而，往往适得其反——焦虑型在恐惧中无法意识到：当对方已经处于压力状态时，更大的声音只会让对方捂住耳朵，更用力的敲门只会让对方缩进房间深处。在伴侣眼中，这不是爱的表达，而是压力的来源。

核心在于：焦虑型用自己需要被爱的方式来证明爱，而回避型用自己需要被尊重的方式来感受爱。两者对“爱的语言”的定义完全不同，导致双方的表达与接收系统彻底错位。

物理距离天然地减少了亲密接触的频率，让他们得以在自己的‘洞穴’中喘息。“洞穴”是回避型依恋者的核心意象——那是他们退守的安全空间，是他们可以不受侵扰、不被索求的私密领地。在异地恋中，物理距离自动为他们划出了这片洞穴的边界：不需要解释“我需要空间”，因为空间已经存在；不需要拒绝亲密，因为亲密本身被距离限制。对于长期在亲密关系中感到“窒息”的回避型而言，这似乎是一种解脱。他们可以按照自己的节奏回应，可以拥有大段的独处时间，可以不必面对伴侣随时可能出现的情感需求。但这并不意味着他们没有痛苦，回避型同样在受苦，只是痛苦的形式不同。回避型依恋者同样需要爱——这是理解回避型困境的起点。他们不是不需要爱，只是对爱有不同定义。他们的防御机制让他们表现出“不需要”，但那个被压抑的依恋需求始终存在，始终在等待被满足的可能。因此这段关系的核心矛盾不是“有没有爱”的问题，而是“爱的语言”的差异。回避型不是不懂爱，而是用另一种方式表达爱、期待另一种方式接收爱。他们需要的是‘可触及但不过度侵入’的陪伴。他们需要知道伴侣存在，需要感受到关系的稳定性，需要确信“你还在”。这与焦虑型并无不同。但关键在于“度”。回避型需要的陪伴是一种背景式的存在——你知道对方在那里，但不必时刻互动；你感受到被爱，但不必持续确认。这种陪伴像空气：你需要它存在，但不必一直感知它的存在；它包围你，但不挤压你。强调两个人能够在异地的情况下给足对方独处的空间，具有独处的能力“无论你来还是不来，我都在这里爱着你”的安全感是回避型理想中的爱的状态：一种不以占有为形式、不以索求为代价的爱。这种爱允许对方保持距离，允许关系有弹性，允许“在一起”不必意味着“随时在线”。对于回避型而言，真正的安全感不是被紧紧抓住，而是被温柔地允许——允许有自己的空间，同时确信那份爱不会因此消失。然而，当伴侣因焦虑而步步紧逼时，他们感受到的不是爱，而是被控制、被侵入的威胁。这是理解回避型反应的关键：在焦虑型眼中是“爱的表达”的行为，在回避型眼中是“威胁的信号”。两者的认知滤镜完全不同。“步步紧逼”在焦虑型那里是“我在努力靠近你”，在回避型那里是“你在挤压我的空间”。在焦虑型那里是“我需要确认你没有离开”，在回避型那里是“你在剥夺我的自由”。“在焦虑型那里是“我想进入你的世界”，在回避型那里是“你在摧毁我的边界”。

更为复杂的是，物理距离有时会成为回避型合理化其逃避行为的借口。当关系出现张力，

他们可以告诉自己：“不是我不想靠近，是我们离得太远。如果我们离得近一点就好了”这是一种典型的合理化心理防御机制。回避型内心可能同时存在两种声音：一种是“我确实想逃避压力”，另一种是“但我不愿承认自己在逃避”。物理距离恰好提供了一个完美的借口——将关系的张力归因于外部客观条件，而非自身的主观选择。这种合理化暂时缓解了内心的冲突，却也阻碍了问题的真正解决。这句话点出了合理化的双刃剑效应：回避型不必面对“我在逃避”的自我认知，不必承受“我是不是不够爱”的自我怀疑。距离成为盾牌，挡住了可能刺向自我的利刃。当问题被归因于“距离”这个客观因素时，双方都无法触及真正的核心——依恋模式的差异、沟通方式的错位、恐惧来源的不同。问题被掩盖，而不是被解决；张力被搁置，而不是被化解。因此异地恋更深层的困境是物理距离不仅放大了双方的依恋模式差异，还可能成为双方逃避真实问题的共同合谋。焦虑型可以归因于“他太冷漠”，回避型可以归因于“距离太远”，而真正需要被看见、被言说、被处理的——那些根植于童年创伤的恐惧与渴望——却始终被隔绝在对话之外。

可以用一个闭环来反映这个系统，焦虑型因距离而感到不安 → 增加联系频率、表达更多需求 → 回避型感到压力、想要逃离 → 回避型减少联系、变得更加疏离 → 焦虑型的不安加剧 → 焦虑型更加急切地“追”……系统中的每一个元素都既是结果，也是原因；每一次循环都强化了原有的模式，而非打破它。焦虑型的每一次“追”，都强化了回避型“逃”的理由。”从回避型的视角看：伴侣的“追”证明了“亲密是危险的”“靠近意味着被索求”，因此“逃”是正确的、必要的。每一次“追”都为他们提供了新的证据，印证了他们原有的内在工作模型。回避型的每一次“逃”，都强化了焦虑型“追”的必要。从焦虑型的视角看：伴侣的“逃”证明了“他真的会离开”“我真的会被抛弃”，因此“追”是必须的、紧急的。每一次“逃”都为他们提供了新的证据，印证了他们原有的内在工作模型。这是一个完美的自证预言系统：双方的行为都在不断“证明”对方最初的恐惧是真实的，都在不断强化对方原有的防御模式。焦虑型用“追”来防止被抛弃，结果恰恰引发了对方的逃离；回避型用“逃”来保护自己的空间，结果恰恰引发了对方的紧逼。

III、DISCUSSION/讨论

在恶性循环的表层之下，隐藏着一个关键的事实：双方的核心诉求并非真的不可调和，只是被彼此的防御行为所遮蔽。焦虑型依恋者的“追”，本质上是在呼唤一种可及性。“我需要感觉到你在那里”是他们最深层的声音。他们的确认，重复，粘人都只是这声呼唤被扭曲后的表达形式。当焦虑型说“你为什么不回我消息”，真正想说的是“我很害怕失去你”。回避型依恋者的“逃”，本质上是在呼唤一种安全感。“我需要感觉到和你在一起时我还是我自己”是他们最深层的声音。他们的沉默、疏离、回避，都只是这声呼唤被扭曲后的表达形式。当回避型说“你能不能给我一点空间”，真正想说的是“我很害怕被你吞噬”。理解了这一点，我们便会看到：焦虑型与回避型并非在争夺相反的东西，而是在用不同的方式争夺同一个东西——一种既能满足亲密需求、又不威胁个体安全的联结方式。他们的差异不是目标的差异，而是路径的差异。因此纸环的隐喻在此刻展现出更深层的意涵。一个纸环，当你从一面看时，它是向内的；从另一面看时，它是向外的。但这两面属于同一个实体，由同一次折叠决定。焦虑型与回避型的关系正是如此。焦虑型的“向内”——紧紧抓住对方、渴望融合——与回避型的“向外”——保持距离、捍卫边界——看似方向相反，实则源于同一个起点：对安全依恋的渴望。焦虑型用融合来寻求安全，回避型用独立来寻求安全；焦虑型害怕被抛弃，回避型害怕被吞没。但“被抛弃”与“被吞没”，恰恰是同一枚硬币的两面——它们都是对“失去自我”

的恐惧，只是焦虑型担心的是失去对方的自我，回避型担心的是失去自己的自我。这种同源性意味着：他们并非天生的敌人，而是天然的镜像。焦虑型可以从回避型身上看到自己不敢直面的独立需求；回避型可以从焦虑型身上看到自己不敢承认的依赖渴望。如果双方能够穿越防御的迷雾，看见彼此内在那个同样害怕、同样渴望的孩子，他们便有可能从“对立”走向“互补”。

我们知道“莫比乌斯环”这个拓扑学模型，通过扭转纸带，使得原本不可能相连的内外两面，得以形成同一个面的纸环，这也是本篇隐喻的解读，我们将用以下这个公式来提出解决方案，基于前文对回避型与焦虑型依恋者在异地恋中互动模式的深入分析，我们可以将二者的关系动态抽象为一个简化的微分方程组，用以描述焦虑水平与回避水平随时间的演化，以及距离因素的关键作用。设：

$A(t)$ ：焦虑型依恋者的焦虑强度（或情感需求强度），取值范围 $[0,1]$ 数值越大表示焦虑越强、需求越迫切。

$R(t)$ ：回避型依恋者的回避强度（或情感疏离程度），取值范围 $[0,1]$ ，数值越大表示回避越强、距离感越大。

D ：异地恋的物理距离因子，归一化取值 $D \in (0, \infty)$ ， D 越大表示实际距离越远（但需注意，距离对双方的影响方向不同）。

则关系动力学可由以下耦合方程描述：

$$dA/dt = \alpha \cdot R/D - \beta \cdot A$$

$$dR/dt = \gamma \cdot A - \delta \cdot R$$

其中， $\alpha, \beta, \gamma, \delta$ 均为正常数，分别代表： α ：焦虑型对回避行为的敏感系数——回避型越疏远（ R 越大），需注意：此处 R/D 表示：当距离增大时，同样的回避行为会引发更强的焦虑，因为物理距离放大了心理距离的威胁。因此 $\alpha R/D$ 中 D 在分母，即距离越大，焦虑增长越快，这符合实际

β ：焦虑型情绪的自我衰减系数，代表在没有刺激时焦虑自然缓解的速度。

γ ：回避型对焦虑型行为的敏感系数——焦虑型越焦虑（ A 越大），回避倾向增长越快。

δ ：回避型情绪的自我衰减系数，代表在没有刺激时回避自然消退的速度。

平衡态分析

令 $dA/dt=0$ 和 $dR/dt=0$ 得到平衡点 (A^*, R^*) 满足： $\alpha R^*/D = \beta A^*$ ， $\gamma A^* = \delta R^*$

由第二式得

$R^* = \gamma/\delta \cdot A^*$ ，代入第一式：

$$\alpha \gamma / \delta \cdot A^* / D = \beta A^*$$

若 $A^* \neq 0$ 则两边除以 A^* 得：

$$\alpha \gamma / \delta D = \beta \Rightarrow D = \alpha \gamma / \beta \delta$$

这意味着：当实际距离 D 恰好等于

$\alpha \gamma / \beta \delta$ 时，系统存在非零平衡点，即焦虑和回避可以稳定在某个水平上共存。

当 D 偏离此临界值时，系统要么趋向于零（双方情绪衰减到无，关系淡漠），要么发散（恶性循环加剧）。具体地，若

$D < \alpha \gamma / \beta \delta$ ，则 $\alpha R/D > \beta A$ 焦虑增长更快，可能引发失控；若 $D > \alpha \gamma / \beta \delta$ ，则焦虑衰减占优，关系可能冷却。

公式的启示

这一简洁的公式揭示了异地恋中焦虑-回避组合的深刻困境：存在一个“黄金距离”，由双方内在特质（ $\alpha, \beta, \gamma, \delta$ ）决定，只有当物理距离恰好匹配这一内在参数时，关系才可能达到

动态平衡。而现实中，这个临界距离往往难以精确满足，因此大多数此类关系会陷入要么过度焦虑、要么过度疏离的两极振荡——这正是“纸带的两面”永不相交的数学写照。

公式还表明，改变关系状态有两种途径：一是调整物理距离 D （如结束异地），二是改变内在参数（如通过自我成长降低敏感系数 α, γ 或提高衰减系数 β, δ ），后者正是心理疗愈的意义所在。

A、焦虑型的功课——停下不安的追逐：纸环一面的自我安住

对于焦虑型依恋者而言，与回避型伴侣相处，最艰难的功课是学会“停下来”。

识别表面情绪背后的真实需求。当焦虑感袭来，当忍不住想要追问、指责、索求时，焦虑型需要问自己一个关键问题：“此刻我真正需要的是什么？是被回消息这个行为，还是被在乎的感觉？”识别出真实需求——对被在乎的确认——之后，可以尝试用更直接、更温和的方式表达：“我知道你忙，但我今天特别想你，听到你的声音我会好很多。”这比“想你”“你在干什么呢”还有随之而来的胡思乱想更可能获得回应。建立内在的安全感来源。焦虑型最大的困境，是将自我价值过度系于伴侣的反应之上。要打破这一模式，需要逐步建立独立于关系之外的安全感来源——可以是投入的事业、滋养的友谊、让自己感到充实的爱好。当焦虑型能够在一定程度上“自我安抚”，便不会将每一次沟通延迟都体验为生存危机。接纳“可追可不追”的弹性。最重要的是，焦虑型需要学会在“追”与“不追”之间获得选择权。这意味着：当选择不追时，不是因为压抑需求，而是因为看清了此刻的“追”只会适得其反。真正的成长，是从“不得不追”的强迫性重复中解脱出来，获得关系的主动权。

B、回避型的功课——停止消失的企图：纸环这一面的温和在场

对于回避型依恋者而言，与焦虑型伴侣相处，最艰难的功课是学会“留下来”。

理解“追”背后的真实诉求。当伴侣的焦虑扑面而来，回避型的本能反应是筑墙、逃离。但如果能够穿透那些激烈的情绪，看见背后那个害怕被抛弃的孩子，回避型或许能够产生一丝慈悲：“原来他的示爱，是因为太在乎我。”这一丝慈悲，是打破恶性循环的起点。提供“缓冲区间”而非彻底消失。回避型真正需要的，是在压力来袭时有一个可以喘息的空间。这本身是合理的需求，问题在于表达方式。与其突然切断联系、彻底消失，不如尝试提供一个缓冲，保留一个窗口：“我现在有点累，需要一个人待一会儿。明天我们再好好聊。”这样的表达既保护了自己的边界，也安抚了伴侣的焦虑——因为伴侣最恐惧的，不是短暂的分开，而是永久的消失。练习温和的表露与回应。回避型需要明白：对于焦虑型伴侣而言，沉默是最锋利的刀。一句简单的“我想你了”，一个主动发出的表情包，一次疲惫时依然温和的回应，一个繁忙时的报备——这些微小的努力，能够极大地缓解伴侣的焦虑。回避型不必改变自己的本质，但可以练习在可承受的范围内，多一些主动的、温和的在场感。

C、共同的功课——静默的反思

将差异重新定义为互补而非对立。双方都需要在认知层面完成一个转变：将对方的“不同”从“错误”的位置上解放出来。焦虑型的敏感，可以帮助回避型重新连接被压抑的情感需求；回避型的稳定，可以帮助焦虑型学会情绪的自我调节。异地恋的沟通本就脆弱，更需要避免“不一致”的沟通姿态——用指责掩饰脆弱，用沉默掩饰受伤，用理性掩饰情感。一致

性沟通意味着：承认自己的真实感受，同时不将感受的责任推给对方。焦虑型可以说：“你对我表达‘想你’的态度很严厉，我很担心，也有点难过。”回避型可以说：“我最近压力有点大，需要一点时间独处，但我依然在乎你，我调整好后会回来找你。”这样的对话，让真实的彼此得以相遇。建立双方都能接受的沟通节奏。异地恋需要具体的约定，而这些约定必须照顾双方的需求。焦虑型需要的是可预期的回应，回避型需要的是不过度的压力。双方可以协商：每天固定一个时间简短问候；遇到无法及时回复时提前告知；对于重要的情感话题，约定专门的时间深入沟通。关键在于，约定必须被双方共同认可，而非一方强加于另一方。共同规划未来，将“异地”定义为过渡状态。回避型对未来常怀恐惧，担心承诺意味着束缚。但共同规划不必是终身的绑定，而是对“眼下这段路如何一起走”的共识。双方可以讨论：我们为什么选择异地恋？我们希望何时结束异地？在这段过渡期，我们各自需要什么支持？共同的规划能够将关系从“悬而未决”的状态中解救出来，赋予当下的分离以意义。

IV、CONCLUSIONS/结语

本文通过对异地恋背景下的回避型依恋和焦虑型依恋进行了探讨，在社交媒体上，关于二者的讨论数不胜数，其中绝大多数的留言，往往对回避型依恋报以批评的态度，认为其不回避亲密行为，却回避情感交流，常留给另一半无力和恐惧。真正走入回避型与焦虑型依恋者的异地亲密关系，便知这份追逐与逃离从非爱的缺席，而是爱的表达陷入错位。

笔者正亲身经历这般情感困境，在异地阻隔中体味着焦虑型对回应的急切期盼，也看着回避型伴侣在压力与崩溃中选择推开，这份等待里的不安与挣扎，更让我懂得此间不易。

笔者由于早期所遭遇的心理创伤，总以为爱能填满孤独、救赎人生、让两个不完整的人变得完整。但焦虑型终会发现，爱不能填补那个童年就留下的空洞；回避型也会明白，爱不是即将吞噬自己的洪水。剥离所有浪漫想象后，爱只是爱——是消息延迟时的惦念，是沉默时的陪伴，是每天的早晚安，是一句再平常不过的叮嘱，是知道对方就在那里等你。

“爱只是爱，伟大的爱情到头来也只是爱。”

ACKNOWLEDGMENT/致谢

谨以此文，

献给所有在纸带两面行走的人。

献给深夜发来那条消息，躲在文字背后的小小身影

献给在走廊寒风中，电话背后的眼泪

献给没有回应的等待，没有说出口的爱意

献给那些被距离放大的想念

献给那个启发我写这篇文章的你，我花了一万两千字最后还是说不清爱是什么，但我知道，当有一天手机亮起的时候，我会义无反顾的奔向你。

献给爱

REFERENCES/参考文献

- [1] Bouchard, G., Gaudet, M., Cloutier, G., & Martin, M. (2023). Attachment, relational maintenance behaviors and relationship quality in romantic long-distance relationships: A dyadic perspective. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 17(2), 213-231.

<https://doi.org/10.5964/ijpr.9771>

[2] Candel, O. S., & Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190-199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>

[3] Merolla, A. J. (2012). Connecting here and there: A model of long-distance relationship maintenance. *Personal Relationships*, 19(4), 775-795. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01392.x>

[4] Tomaso, A. R., & Wulandari, P. Y. (2024). The role of avoidant attachment and anxious attachment in romantic jealousy among young adults in long-distance relationships. *Jurnal Syntax Fusion*, 4(2), 23-33. <https://doi.org/10.54543/fusion.v4i02.397>