

# “别碰我”和“抱抱我”，其实是同一个人在喊

## 浅谈情侣争吵背后的情绪价值与依恋创伤

彼得·潘<sup>1\*</sup>

1. 西南国立情感研究学院，昆明市，5201314

**摘要：**情侣之间的争吵，表面上是意见分歧，实则是两个受伤的人在用自己的方式呼喊爱。“别碰我”和“抱抱我”这两句看似矛盾的话，往往出自同一个人之口——回避型依恋者用逃离来防御伤害，焦虑型依恋者用追逐来确认安全，他们都在用自己的方式说“我需要你”，却恰好触发了对方最深的恐惧。本文从情绪价值的核心逻辑出发，融合依恋理论与“内在小孩”视角，探讨情侣争吵背后的深层动因。研究指出，情绪价值的原点在于“被重视”——当一个人感受到自己被在乎时，内心才会生发出稳固的安全感。争吵的爆发，往往是情绪价值长期缺失的外显信号：焦虑型女孩的情绪失控是在呼喊“抱抱我”，回避型男孩的沉默回避则是在无声地说“别碰我”。这两种声音看似对立，实则源于同一份对安全依恋的渴望，源于同一个未被安抚的“内在小孩”。文章进一步剖析物质与情绪价值的边界、性与情绪价值的依存关系，揭示争吵的本质是依恋创伤的强迫性复现。最终提出：读懂情绪价值，才能读懂争吵；而争吵的真正解决之道，在于双方穿透防御机制，看见彼此内心深处那个既怕靠近又渴望被爱的孩子。

**关键词：**情绪价值；依恋创伤；内在小孩；争吵本质；回避型依恋；焦虑型依恋

### 1. 情绪价值的原点：“抱抱我”之前，是“我被看见了吗”

情绪价值的本质，是对“被在乎”的笃定确认。于亲密关系而言，女性所渴求的安全感，从来无关物质堆砌，而是源于情感里的确定感：知晓自己在对方心中占据专属位置，明白自己的感受会被认真倾听，确信自己不会被随意忽略。这份安全感，是情绪价值的底层根基，更是其外在表达的源头。

当安全感稳稳建立，人会处于情绪平和的状态，彼此沟通顺畅、相处柔和；而当安全感缺失，内心的不安会转化为敏感、焦躁，甚至成为争吵的导火索。由此可见，为伴侣提供情绪价值，从无技巧可言，更无关花言巧语，核心只在让对方在日常点滴中，持续感受到“你对我而言很重要”“我始终在乎你”。这份重视，藏在处事的

考量里，藏在事情的优先级排序里，藏在沟通的及时反馈里，也藏在对彼此思想的认同里，无声却坚定地传递着“你在我心中无可替代”的信号。

当一个女孩反复追问“你在乎我吗”，她真正想说的是“抱抱我”——不是身体意义上的拥抱，而是情感上的确认：确认自己还存在，确认自己还被爱着，确认在这个偌大的世界里，她不是独自一人。这种需求根植于人类最原始的依恋系统：婴儿通过哭泣呼唤抚养者，成年人通过情绪表达呼唤伴侣。方式变了，内核从未改变。我们终其一生，不过是在寻找一个能够稳稳接住自己的人。

从依恋理论的视角看，婴儿时期的养育环境塑造了我们一生对爱的期待与恐惧。当抚养者能够一贯、敏感地回应婴儿的需求，婴儿便建立起

“他人是可及的、世界是安全的”内在工作模型。反之，若回应冷漠、不可预期，孩子便会发展出不同的生存策略：焦虑型依恋者学会用“更用力地要”来争取关注——因为他们的经验是“只有大声哭，才会有人来”；回避型依恋者则学会用“压抑需求”来保护自己——因为他们的经验是“哭了也没人来，不如不哭”。

这两种策略延续至成年亲密关系，便构成了“别碰我”与“抱抱我”的撕扯——焦虑型女孩在说“抱抱我”，回避型男孩在用行动说“别碰我”，但他们内心最深处，都在渴望同一件事：被看见，被接纳，被爱。只是他们都忘了，对方和自己一样，都带着一身伤。

## 2. 吵架的本质：“别碰我”和“抱抱我”在同一个时空里错位响起

情侣之间的争吵，表面上看是在争论某件事的对错，实际上往往是这两种声音在错位的时空里同时响起，却谁也听不见谁。

很多时候，女孩因一件小事的情绪爆发，不过是压垮骆驼的最后一根稻草。那件看似引发矛盾的小事——回消息慢了、忘记了一句随口说的话、语气有点疲惫——只是争吵的导火索，真正让她情绪失控的，是日积月累的“不被重视”。那些细碎的瞬间，像沙子一样一点点堆积，终于在心里砌成了一堵墙。墙的这一边，是她在喊：“你到底在不在乎我？”墙的那一边，是他听不见的回音。

她在喊：“抱抱我！”

但这句话在她嘴里说出来，变成了：“每次都是我主动找你，你为什么从来不主动找我？”“你是不是根本都不在乎我？”“你心里到底有没有我？”

她不知道，这些话落在对方耳朵里，是指责，是攻击，是压力。

尤其对于回避型依恋者而言，伴侣的强烈情感需求会被感知为“威胁”——它唤起了早年亲密关系中未被妥善安置的恐惧。在回避型的潜

意识里，“靠近”等于“可能受伤”，“需求”等于“可能被拒绝”。于是，沉默成为最坚固的高墙，逃离成为最熟悉的安全区。

他用行动在说：“别碰我。”

但这句话在他嘴里说出来，变成了：“你为什么这样想？”“我需要自己的空间。”“你能不能让我一个人静一静？”

他不知道，这些话落在对方耳朵里，是冷漠，是拒绝，是抛弃。

于是，“抱抱我”和“别碰我”在同一段关系里激烈碰撞——她在追着要一个拥抱，他在逃着要一点空间。她越追，他越逃；他越逃，她越追。两个人都在用自己的方式保护内心那个受伤的孩子，却恰好成了对方最深的伤口。

这不是不爱，是不会爱。

## 3. 依恋创伤的复现：那个喊“别碰我”的人，其实最想被抱住

要真正理解“别碰我”和“抱抱我”为什么会在同一个人身上共存，必须回到依恋创伤的源头。

回避型依恋者的“别碰我”，从来不是真正的拒绝。它是一种防御，是一堵用冷漠砌成的墙。墙后面藏着一个曾经因为渴望拥抱而受过伤的孩子。这个孩子在童年时期学会了：表达需求是危险的，靠近他人是会受伤的，唯一安全的方式就是“不需要”。于是他把所有对爱的渴望压进潜意识深处，用“我不需要任何人”来保护自己不被拒绝。

但那个渴望从未消失。它只是在等待一个足够安全的环境，等待一个无论如何都不会离开的人，等待一个能够穿透那堵墙、看见墙后面那个孩子的拥抱。

他嘴上说着“别碰我”，心里却在喊：“你能不能看穿我的伪装，然后抱住我？”他最需要感受爱，他更应该学会如何爱。

焦虑型依恋者的“抱抱我”，也同样不是真正的索取。它是一种呼喊，是一声从孤独深渊里

传来的求救。这个孩子在童年时期学会了：只有不断地确认，才能确保自己没有遗忘；只有紧紧地抓住，才能防止对方离开。于是她用所有的情绪、所有的眼泪、所有的不满，一遍一遍地确认：“你还在吗？你真的在吗？”

但那个被抛弃的恐惧，同样从未消失。她需要的不是一次次地被证明，而是有一个人能够稳稳地站在那里，让她终于相信：我不需要用力抓，你也不会走。

她嘴上说着“抱抱我”，心里却在怕：“你会不会抱一下就松手？你会不会转身就离开？”

所以，当回避型说“别碰我”的时候，他真正想说的是：“我怕你碰到的那个我，是我自己都不愿面对的那个渴望爱的孩子。”

当焦虑型说“抱抱我”的时候，她真正想说的是：“我怕你抱得不够紧，我怕你松开手，我怕最后又只剩下我一个人。”

对彼此而言，你“不走”，是我最大的安全感。

#### 4. 争吵的真相：两个受伤的孩子，在用各自的方式呼唤同一种爱

读懂了这一切，才能真正理解情侣之间的争吵，究竟在吵什么。

争吵的本质，是亲密关系中情绪价值的信号系统在发出紧急报警，更是早年依恋创伤在当下的“强迫性复现”——那个曾经被忽视的孩子、那个曾经被拒绝的孩子，正在借着成年后的亲密关系，试图修复当年的伤口。

女孩在争吵中的情绪失控，从来不是无理取闹。那是她内心那个害怕被抛弃的孩子在喊：“你还在吗？你看见我了吗？你还会离开我吗？”每一次追问，每一次哭泣，每一次深夜的情绪崩溃，都是那个孩子在用她唯一知道的方式，呼唤爱。

她不是想吵，她只是太怕失去了。

男孩在争吵中的沉默回避，也从来不是冷漠无情。那是他内心那个害怕受伤的孩子在说：

“别靠近我，我怕再次被伤害。我不知道怎么回应你，我不知道怎么面对这些情绪，我只想躲回我的洞里，那里安全。”每一次沉默，每一次转身，每一次“我想一个人待着”，都是那个孩子在用他唯一知道的方式，保护自己。

他不是不想理你，他只是不知道该怎么理你。

而争吵之所以会反复发生，甚至愈演愈烈，是因为双方都没有看见对方身后的那个孩子。焦虑型看不见回避型那堵墙后面的脆弱，回避型看不见焦虑型那声呼喊背后的恐惧。他们都在用自己的方式回应对方，却恰好触发了对方最深的创伤——焦虑型的“追”印证了回避型“靠近就会受伤”的恐惧，回避型的“逃”印证了焦虑型“我真的会被抛弃”的恐惧。

这是一个完美的悲剧循环。两个都渴望爱的人，用各自学会的生存策略，把对方越推越远。

#### 4.1 两个房间，一场错过——当“别碰我”和“抱抱我”终于失去了彼此



图1 别等门被敲烂，别等人已走远

小男孩回到了自己的房间，那是他最安全的地方。他打开游戏，屏幕的光映在脸上，手指机械地按着按键。游戏里的世界是可控的——赢了有奖励，输了可以重来。不像外面的世界，不像人与人之间的关系，那些东西太 unpredictable

了。

他其实听见了门外的声音。

小女孩在敲门。一开始是轻轻的，“我们一起玩好不好？”然后是急促的，“你在干嘛呀？为什么不理我？”最后是狠狠的，手掌拍在门上，砰砰砰的声音像心跳，像警报。他缩了缩身子，把自己蜷进角落。

不是不想开门。是太想了。正因为太想，才更害怕——如果开了门，如果让她进来，如果让她看见真实的自己，她会喜欢吗？她会留下吗？还是会像小时候那些人一样，最后转身离开？

他不知道的是，门外的她也在怕。她怕的不是被拒绝，而是被遗忘。她敲得越狠，心里那个声音就越响：“他是不是不要我了？为什么不和我玩？我一定要让他开门，一定要让他看见我！”

一个在门里蜷缩，一个在门外捶打。一个用沉默筑墙，一个用声音求救。两个人都用自己的方式呼唤爱，却恰好成了对方最深的恐惧——他的沉默印证了她的“我真的会被抛弃”，她的敲门印证了他的“靠近就会受伤”。

这一次，是小女孩在自己的房间里。她坐在化妆镜前，仔细地描着眉毛，涂着口红。她想让自己变得好看，她想让他看见一个更好的自己。她一边化妆，一边时不时望向门口。

他在门外。

他不知道怎么敲门。他站在走廊里，手抬起来又放下，放下又抬起来。他想说点什么，但喉咙像被什么堵住了。他想敲门，但又怕打扰她。他想进去，但又怕被拒绝。

于是他选择等待。等在门外，等她出来。

可是她不知道他在等。她只看见门缝里透进来的光，忽明忽暗，却没有人敲门。她开始胡思乱想：他是不是根本不想来？他是不是不在乎我？他是不是觉得我不够好看？

她化完妆，坐在床边，等着。他站在门外，等着。

两个人都以为对方不想见自己，两个人都不

知道自己其实被等待着。

这就是回避型与焦虑型最深的悲剧——他等她的时候，她在等他的敲门；她等他敲门的时候，他在等她自己出来。两个人都在用自己的方式表达在乎，却恰好错过了彼此。

时间一天天过去。

他在游戏里躲得越来越深，她敲门的频率越来越高。她化妆的时间越来越长，他在门外徘徊的次数越来越多。但门始终没有开。

他蜷缩在角落，想：为什么她总是要逼我？为什么不能给我一点空间？我快窒息了。

她靠在门边，想：为什么他总是躲着我？为什么不能给我一点回应？我快疯了。

他不知道的是，她敲门的每一次，都在心里说：“求你开门，让我知道你不在乎我。”

她不知道的是，他沉默的每一次，都在心里说：“求你等等我，让我准备好面对你。”

他们都在用自己的方式保护内心那个孩子——他用距离保护，她用靠近保护。但他们都忘了，对方心里也有一个孩子，也在用相反的方式保护自己。

终于有一天，她累了。

那天，她收拾了所有的东西。她最后看了一眼那扇门，门缝里还是透着光，但已经没有人再在门后了。她已经不再敲门了。不是不爱了，是敲累了。

她走的时候，没有说再见。

他不知道她走了。他还蜷缩在角落里，还在等她敲门。他等了一天，两天，三天。门始终没有响。

他终于鼓起勇气，走到门边。手抬起来，又放下。抬起来，又放下。

最后，他轻轻推开门。

走廊空荡荡的。她的房间门开着，里面什么都没有了。他站在那里，第一次感受到什么是真正的孤独——不是自己选择的孤独，而是被留下的孤独。

他回到自己的房间，游戏还在运行，屏幕上的小人还在蹦跳。他坐下来，却再也玩不下去了。

他想起那些敲门声。砰砰砰。砰砰砰。那时候他觉得吵，觉得烦，觉得压力大。现在才发现，那些声音是她在说：“我在乎你，我在乎你，我在乎你。”

现在，没有声音了。

他蜷缩在角落里，和以前一样。但这一次，不是因为害怕靠近，而是因为终于明白——那个想要靠近的人，已经不在。

“别碰我”和“抱抱我”，其实是同一个人在喊。

小男孩和小女孩，一个在门里蜷缩，一个在门外敲门。一个用沉默说“我怕受伤”，一个用声音说“我怕被忘”。他们都在用自己的方式呼唤爱，却恰好成了对方最深的伤口。

但如果等得太久，如果敲得太狠，如果两个人都没有学会看见对方身后的那个孩子——结局就是：她搬走了，他留下了。

她带着一扇从未打开的门离开，他带着满屋子的沉默留下。

他们都以为对方不爱自己，却不知道，门里门外，其实是两个同样害怕、同样渴望的孩子。只是他们相遇得太早，懂得太晚。

所有在门里门外互相等待的人——别让沉默成为唯一的语言，别让敲门成为最后的告别。

因为有些门，一旦关上，就再也不会有人敲了。

## 5. 情绪价值的疗愈：当“别碰我”终于敢说“抱抱我”，当“抱抱我”终于学会等一等

那么，如何打破这个循环？如何让“别碰我”和“抱抱我”不再是对立的两端，而是同一个人的完整表达？

答案在情绪价值——那份持续传递的“你很重要”“我在乎你”的确认感。

对于回避型依恋者而言，情绪价值的疗愈在

于：他终于遇到一个人，能够在他喊“别碰我”的时候，不是转身离开，也不是强行闯入，而是在那堵墙外面轻轻说一句：“我在这里，我等你。”

他终于发现，原来靠近不一定是伤害，原来表达需求不一定会被拒绝，原来有人可以看见他的脆弱却不利用它。原来，他可以不完美，也可以被爱。

当他有了足够的安全感，那个藏在墙后面的孩子，终于敢探出头来，小声说一句：“其实，我也想要一个拥抱。”

对于焦虑型依恋者而言，情绪价值的疗愈在于：她终于遇到一个人，能够在她喊“抱抱我”的时候，不是敷衍地抱一下，而是稳稳地站在那里，让她终于相信：我不需要用力抓，你也不会走。

她终于发现，原来沉默不一定代表离开，原来空间不一定是拒绝，原来有人可以承受她的情绪却不被压垮。

当她有了足够的安全感，那个害怕被抛弃的孩子，终于可以安静下来，轻轻说一句：“其实，我可以等你一会儿。”

而对于双方而言，情绪价值的疗愈在于：他们终于能够穿透彼此的防御机制，看见对方身后的那个孩子。焦虑型看见回避型那堵墙后面藏着同样的渴望，回避型看见焦虑型那声呼喊背后藏着同样的恐惧。他们终于明白——

原来我们不是敌人，是战友。

原来我们不是在对立，是在用不同的方式说同一句话：

“我在乎你，所以希望你也在乎我。”

## 5.1 两个房间，一个家——当“别碰我”终于敢说“抱抱我”，当“抱抱我”终于学会等一等



图2 爱是两堵墙变成同一个房间

小男孩回到了自己的房间，那是他最安全的地方。他打开游戏，屏幕的光映在脸上，手指机械地按着按键。游戏里的世界是可控的——赢了有奖励，输了可以重来。不像外面的世界，不像人与人之间的关系，那些东西太 unpredictable 了。

但他听见了门外的声音。

小女孩在敲门。轻轻的，像小鸟啄食。“我们一起玩好不好？”

他的第一反应是蜷缩。那个藏在墙后面的孩子又在喊：“别开门，开门会受伤。”但这一次，有什么不一样了。他想起她眼里的光，想起她笑起来的样子，想起她每一次敲门时那句“我在乎你”其实藏在“你在干嘛呀”背后。

他深吸一口气，走到门边。手放在门把手上，还是凉的。但他转了。

门开了。

小女孩站在门外，眼睛亮亮的，又有点不敢相信。她准备了那么多话——“你怎么才开门”“你知道我等多久吗”——但看见他的那一刻，全都忘了。

他只是轻轻说了一句：“要不要一起玩？”

小女孩走进他的房间，第一次看见他的世界。电脑屏幕上是他喜欢的游戏，墙上贴着他喜欢的海报，角落里堆着他收集的东西。她小心翼翼地看着这一切，像走进一个陌生的国度。

他有点紧张。这是他的洞穴，从来没有人进来过。他怕她觉得无聊，怕她嘲笑他的喜好，怕她进来之后就不想再来了。

但她没有。她在他旁边坐下，问：“这个怎么玩？”“这个人物好酷！”“你能教我玩吗？”

每一句话，都在说：“我接受你的世界，我接受你。”

他慢慢放松下来。他们一起打游戏，他教她按键，她笨拙地操作，两个人笑成一团。他不小心赢了，她假装生气；她不小心赢了，他夸张地喊“不可能”。房间里第一次有了笑声，不是一个人的沉默，是两个人的声音。

那一刻，他明白了：原来靠近不一定是伤害，原来分享自己的世界是安全的。原来，那个一直蜷缩的孩子，也可以探出头来。

她也明白了：原来他不开门，不是因为不在乎；原来他需要时间，需要安全。原来，不用拼命敲门，门也会开。

这一次，是她回到自己的房间。她坐在化妆镜前，仔细地描着眉毛，涂着口红。她想让自己变得好看，她想让他看见一个更好的自己。这是她的世界，她的仪式，她的独处时光。

他跟着进来了。

他没有站在门外徘徊。他走了进来，在她旁边坐下。她没有赶他走，他也没有觉得被冒犯。他看着她化妆，看着她专注的样子，觉得很好看。

“你要等很久哦。”她说。

“没关系。”他说。他真的觉得没关系。看着她一点一点变美，看她认真的表情，看她偶尔对着镜子做个鬼脸——这些细节，都是她的样子，他想记住的样子。

他等了很久，但没有不耐烦。他偶尔问一句

“这个是什么”，她耐心解释；她偶尔转头看他一眼，他微笑回应。沉默不再是被迫的等待，而是两个人各自做着自己的事，却知道对方就在身边。

那一刻，她明白了：原来等待不一定代表被遗忘，原来沉默也可以是一种陪伴。原来，那个一直害怕被抛弃的孩子，可以安静下来，因为知道那个人不会走。

他也明白了：原来她的化妆、她的打扮、她的每一次变美，不只是为了自己，也是想让他看见最好的她。原来，耐心等待，就是最好的“我在乎你”。

当然，不是每一天都顺利。

有一次，她因为一条没回复的消息生气了。她坐在床边，不说话。他感觉到了异样，走过去，在她旁边坐下。

“怎么了？”

“没什么。”她说。但其实有什么。

以前的他，会在这个时候逃回自己的房间。那句“没什么”像一堵墙，他怕撞上去会疼。但这一次，他没有逃。他想起了那些敲门的夜晚，想起了自己希望被理解的时候。

“是不是我哪里做得不好？”他问。

她抬头看他，眼眶红了：“你为什么不回我消息？我等了好久。”

他想起自己当时在忙，忙完就忘了。他没有辩解，只是说：“对不起，我忘了。不是不在乎你，是真的忙忘了。以后我忙的时候，先告诉你一声，好不好？”

她愣住了。她准备了那么多理由，那么多委屈，那么多“你根本不在乎我”——但他的话，像一只手，轻轻托住了她所有的情绪。

“好。”她说。

那一刻，他们都明白了一件事：原来吵架不是终点，是信号。原来对方不是敌人，是战友。原来直接说出“我在乎你”，比任何指责都更有用。

日子一天天过去。

他的房间和她的房间，原本隔着两堵墙。一堵是他用来保护自己的，一堵是她用来确认存在的。但现在，这两堵墙越来越薄。

他开始习惯她走进他的世界。她会在他的电脑旁边放一杯水，会在他的游戏手柄上贴一个小贴纸。他的房间不再是洞穴，而是他们共同的游戏厅。

她也习惯了他的存在。他在她化妆的时候看书，在她试衣服的时候给出意见。她的房间不再是孤独的堡垒，而是他们共同的美术馆。

有一天，他们同时意识到：那两堵墙，不知道什么时候不见了。

不是拆掉的，是慢慢消融的——在一次次的游戏里，在一次次的等待里，在一次次的对话里，在一次次的“我在乎你”里。

两个房间，变成了一个房间。

这个房间里，有他喜欢的电脑，放在靠窗的位置，阳光照进来的时候，屏幕不会反光，因为他贴心地调了角度。

这个房间里，有她喜欢的化妆台，镜子旁边放着他送的小灯，光线刚刚好，是她最喜欢的亮度。

这个房间里，有他的游戏海报，也有她的照片；有他的键盘，也有她的口红；有两个人的笑声，有两个人的沉默，有两颗终于敢靠近的心。

他们终于幸福快乐地在一起了。

但这不是童话里的“从此过上幸福生活”。他们知道，以后还会有挑战，还会有误解，还会有情绪失控的时刻。只是他们现在有了工具——那扇门会一直开着，那些话可以直说，那些沉默可以是陪伴，那些等待可以是信任。

那个曾经喊“别碰我”的孩子，现在可以坦然地说：“抱抱我。”

那个曾经喊“抱抱我”的孩子，现在可以安静地等一等，因为知道那个人不会走。

他们不是变成了另一个人，而是学会了用自

己的方式爱对方，也用对方能接受的方式被爱。

“别碰我”和“抱抱我”，其实是同一个人在喊。

这两个孩子，一个用距离保护自己，一个用靠近确认爱。他们本可以像纸环的两面，永不相交。但他们选择了——他选择开门，她选择等待；他选择耐心，她选择相信；他选择说话，她选择倾听。

于是两堵墙消失了。两个房间变成了一个房间。

这个房间里，有他喜欢的电脑，也有她喜欢的化妆台。有他需要的空间，也有她需要的陪伴。有两个人的独立，也有两个人的融合。

这就是情绪价值的疗愈：不是一个人变成另一个人，而是两个人在保持自我的同时，创造一个“我们”。

所有在“别碰我”和“抱抱我”之间反复撕扯的男孩女孩。

愿你们都能遇见一个人，愿意在门外等你，也愿意走进你的房间。

愿你们都能成为那个人，愿意开门，也愿意耐心等待。

愿你们的两个房间，终能变成一个家。

## 6. 性与物质：情绪价值的放大器，而非替代品

在情绪价值的疗愈之路上，性和物质可以成为重要的辅助，但永远不能替代核心的情感确认。

性是情绪价值最高级的表达形式。当一个人在情感中真正感受到被重视、被接纳、被珍惜，身体的回应往往比任何言语都更真挚。那一刻，“别碰我”彻底消融，“抱抱我”获得最深的满足。两个人不再是两个孤独的个体，而是在彼此的怀抱里，找到了回家的感觉，我们是亲人。

但性只有在情绪价值充盈的基础上，才能成为这样的“终极确认”——否则，它只是机械的肉体互动，甚至可能成为新的防御手段：回避型用性来替代情感交流，用身体连接逃避灵魂的敞

开，焦虑型用性来换取短暂的安全感，用身体确认掩盖情感的不安。

性可以是爱最深的表达，也可以是最深的逃避。区别只在于，你们做完之后，能不能看着彼此的眼睛，真心地说一句“我爱你”。

物质同样如此。礼物、金钱、物质保障，可以承载“被重视”的信号，可以成为爱的表达方式之一。但当情绪价值长期缺失时，物质只会成为争吵的放大器——“你只会用钱打发我”和“我花了钱你还不满意”的背后，是两个都感觉不到被爱的人在互相指责。

金钱可以买到玫瑰，但买不到收到玫瑰时的那份心动。金钱可以安排旅行，但买不到旅途中牵着手默契。

物质和性，都是情绪价值的放大器，而非替代品。它们能让爱更有质感，却永远无法填补情感的空洞。因为人心里那个洞，只有爱能填满。

## 7. 结语：从“别碰我”到“抱抱我”，是同一个人走向完整的距离

情侣之间的争吵，从来不是简单的意见分歧。它是情感需求的无声呐喊，是安全感缺失的直观信号，是两个带着依恋创伤的孩子在试图被看见、被安抚。

“别碰我”和“抱抱我”，其实是同一个人在喊。

那个喊“别碰我”的人，曾经在靠近的时候受过伤；那个喊“抱抱我”的人，曾经在孤独的时候被遗忘。他们都在用自己的方式保护自己，也都在用自己的方式呼唤爱。

读懂情绪价值，就是学会穿透争吵的表象，看见对方内心深处那个既怕靠近又渴望被爱的孩子。当你能够看见那个孩子，愤怒就会化为悲悯，指责就会化为理解。

这份看见，藏在日常沟通的语气里，藏在及时回应的细节里，藏在对彼此想法的认同里，藏在每一次优先级排序中那份独属于彼此的偏爱里。

当这些日常的“重视”慢慢积累，当“别碰我”终于敢说“抱抱我”，当“抱抱我”终于学会等一等——那个曾经受伤的孩子，终于可以在爱中获得安放。

他终于可以不再逃，因为她让他相信，靠近是安全的。

她终于可以不再追，因为他让她相信，不抓也不会丢。

但这一切都有一个前提：彼此依然相爱，并且愿意为了这份爱，去看见、去理解、去疗愈。愿意在每一次争吵后，依然选择走向对方，而不是转身离开。

因为爱，从来不是找到完美的人，而是学会用完整的眼光，看见一个带着伤的人。

## 7.1 未来与展望

核心逻辑：

1. 吵架不争对错，是情绪价值供需失衡的警报，更是依恋创伤被激活的信号。
2. 安全感 = 被重视，情绪价值是安全感的外在表现，其根基在于“内在小孩”是否被安抚
3. 男女都需要情绪价值，关系是双向滋养、双向疗愈，而非单方面付出。

男生建议：如何提供情绪价值，筑牢安全感

1. 看见她身后的“内在小孩”：当伴侣情绪失控时，试着告诉自己——此刻站在我面前的，不是那个指责我的成年人，而是一个害怕被抛弃的孩子。这份看见，能让你的回应从防御转为安抚。

2. 细节传递重视：及时回应消息、记住对方的小事、做决定前主动考量其感受，冲突时不沉默回避，用沟通代替防御。这些细节的本质是在说：“我看见了你的存在。”

3. 明确优先级排序：在日常处事中让对方感受到“她是特殊的”，这份偏爱是安全感的关键来源——它告诉那个“内在小孩”：你不需

要努力争取，你本来就被爱着。

4. 读懂情绪背后的诉求：对方的抱怨、质问不是“无理取闹”，而是寻求“被在乎”的确认。先共情情绪，再谈事情本身。

女生建议：如何理解彼此，减少情绪内耗

1. 看见他身后的“内在小孩”：当伴侣沉默、回避时，试着告诉自己——此刻站在我面前的，不是那个冷漠的成年人，而是一个害怕受伤、不知如何开口的孩子。这份看见，能让你的追问从指责转为关怀

2. 直接表达诉求：减少试探、指责式的情绪化表达，直白说出“我需要你的重视”“这件事我希望你考虑我的感受”，降低沟通成本。直接表达的本质是在告诉对方：我不需要你用猜测来证明爱我，我只需要你真实地回应我。

3. 看见男生的情绪需求：他的沉默、回避往往是“无力提供情绪价值”的表现，而非冷漠。一句理解的话，就能化解他的焦虑。

4. 区分“情绪矛盾”与“实际问题”：若只是安全感缺失引发的情绪争吵，先谈感受；若涉及三观、规划等实际问题，再理性探讨对错。

共同功课：从“纸环的两面”走向“莫比乌斯环”

纸环的两面永不相交，但若将纸带扭转一百八十度，两端粘合，便形成了莫比乌斯环——两个面神奇地连为一体。

这隐喻着焦虑型与回避型的疗愈之路：不是消除差异，而是将差异转化为互补；不是改变对方，而是看见彼此；不是争夺对错，而是共同走向“我们”的叙事。

当焦虑型学会自我安抚，不再将每一次沉默视为抛弃；当回避型学会温和在场，不再将每一次靠近视为威胁——当他们能够在各自成长的基础上，共同创造一个安全的“我们”——那两个曾经背道而驰的灵魂，便有可能在莫比乌斯环上相遇。

相遇时，他们终于可以笑着对彼此说：

“原来你也在逃，原来你也在追。原来我们都在用自己的方式，寻找同一种爱。”

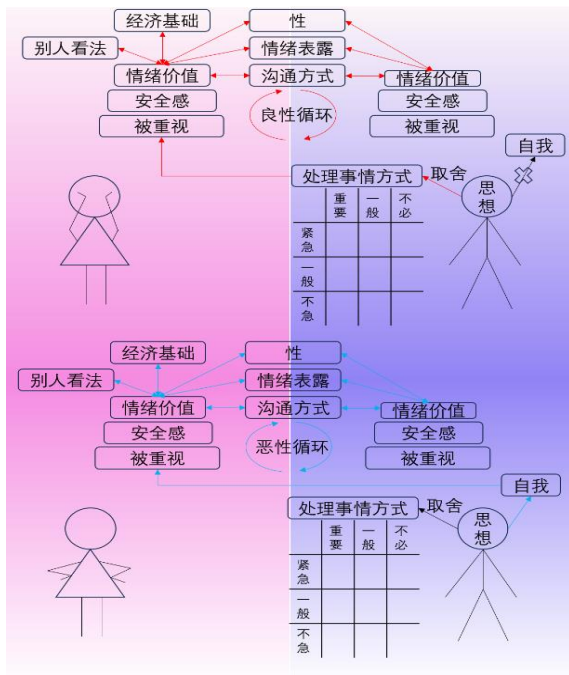


图3 情绪价值逻辑图

## 8. 致谢

谨以此文，献给所有在“别碰我”和“抱抱我”之间反复撕扯的男孩女孩。

献给每一个深夜仍难以入眠的灵魂。你的试

探、沉默、欲言又止，都在教会我读懂“我在乎你”这三个字，到底有多重。

献给那些在爱恨情仇中落下的眼泪。那不是脆弱，是安全感在呼救，是情绪价值的信号系统，在深夜亮起的红灯。

献给那些没有回应的等待，没有说出口的爱意。献给那些被距离放大的想念，被日常消磨的温柔，和那仅存的耐心。献给每一次争吵背后，从未被听见的诉求；献给每一次沉默底下，不知如何开口的无力。

争吵不是终点，而是两个“内在小孩”在隔空对话。

献给那个启发我写下这一切的你。爱是什么？我仍说不清。但我知道，爱从来不需要被说清。

它只需要，在被看见的那一刻，有人愿意奔赴。

就像每一次争吵背后，我想读懂你从未说出口的那句话：

“我在乎你，所以希望你也在乎我。”

献给那段热烈纯真的爱，致敬所有在爱中勇敢疗愈的灵魂。

我们不是怪物，我们只是带着伤的孩子。而爱，是唯一的药。

## 参考文献 (References)

- [1] 笔者三年的感情——致敬所有真实的爱与痛，它们是一切理论的起点，也是终点。
- [2] Cannin · Cheung. (2026) 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. 河北：中国。
- [3] Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books
- [4] Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- [5] Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. New York: Guilford Press.
- [6] Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. New York: Harmony Books.
- [7] 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.

# "Don't touch me" and "Hold me" are actually shouted by the same person — On the emotional value and attachment trauma behind couples' arguments

Peter Pan<sup>1\*</sup>

1. Southwestern National Institute of Emotional Studies, Kunming, China

**Abstract:** Conflicts between couples are surface disagreements, but in fact, they are two wounded people crying out for love in their own ways. "Don't touch me" and "hold me"—these seemingly contradictory words often come from the same person: avoidant attachers use escape to defend against hurt, while anxious attachers use pursuit to confirm safety. They are both saying "I need you" in their own ways, yet inadvertently triggering each other's deepest fears. Starting from the core logic of emotional value and integrating attachment theory with the "inner child" perspective, this paper explores the deep motivations behind couples' arguments. The study points out that the origin of emotional value lies in "feeling valued"—only when a person feels cared for can a stable sense of security emerge within. The outbreak of arguments is often an external signal of long-term emotional value deficiency: anxious girls' emotional dysregulation is crying out "hold me," while avoidant boys' silence and avoidance are silently saying "don't touch me." These two voices seem opposite but actually stem from the same desire for secure attachment, from the same unsoothed "inner child." The article further analyzes the boundary between material and emotional value, the interdependence of sex and emotional value, revealing that the essence of arguments is the compulsive repetition of attachment trauma. Finally, it proposes that understanding emotional value is the key to understanding arguments; the real solution lies in both partners penetrating defense mechanisms and seeing the child deep in each other's hearts who is both afraid of closeness and desperate for love.

**Key words:** emotional value; attachment trauma; inner child; essence of arguments; avoidant attachment; anxious attachment

