依恋关系与大学生心理健康的关系研究​

## 摘要

本研究探讨依恋关系与大学生心理健康的关联。依恋理论指出，个体早期与照顾者的互动形成内部工作模型，影响成年后的自我认知与人际关系。大学生依恋风格分为安全型、焦虑型、回避型和混乱型，其中安全型依恋者情绪调节能力强、社交质量高、压力应对积极，心理健康水平更高；不安全依恋者则反之，易出现情绪障碍与社交困难。依恋还通过影响成长心态、社会支持等中介变量作用于心理健康。研究建议通过团体心理教育、情绪调节训练等策略促进安全依恋，为高校心理健康干预提供理论依据。

## 引言

依恋理论最初由约翰·鲍尔比(John Bowlby)提出，描述了个体与重要他人之间形成的情感联结。这种联结始于婴儿期，但其影响力延续至成年，塑造了个体如何看待自己、他人及其关系。依恋关系是人类心理发展的基础，对大学生的心理健康具有深远影响，尤其是在这个充满挑战和变化的人生阶段。

依恋理论核心在于个体早期与照顾者的互动经验如何形成内部工作模型，这些模型引导着个体对自我价值的认知以及对他人可靠性的期待。研究表明，不同的依恋风格与大学生的心理健康状况、社交能力、学业表现及压力应对能力密切相关。

依恋风格主要分为四种类型：安全型、焦虑型、回避型和混乱型。安全型依恋的大学生通常情感调节良好，能够建立积极的人际关系，表现出较高的心理韧性；而不安全依恋(包括焦虑型、回避型和混乱型)则可能导致情绪调节困难、社交障碍和心理健康问题 [[19](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12036618/pdf)]。

对大学生而言，依恋风格的重要性体现在多个方面：

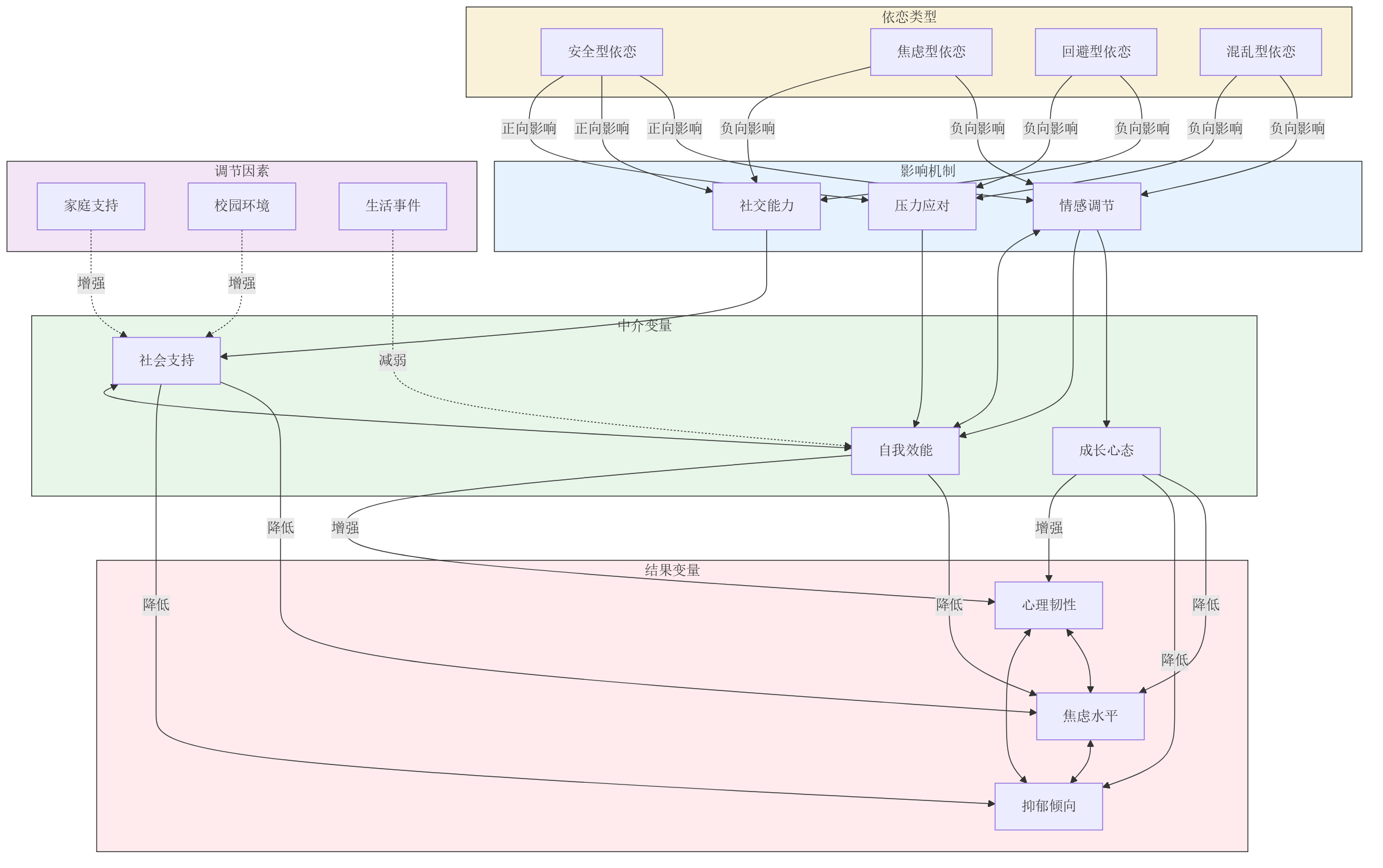
首先，依恋关系影响大学生的情感调节能力。研究表明，安全型依恋的个体能够更有效地调节情绪，而不安全依恋则可能导致情绪波动和调节困难 [[1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426687/)]。在面对大学生活的压力和挑战时，情感调节能力对维持心理健康至关重要。

其次，依恋风格塑造了大学生的社交能力和人际关系质量。安全型依恋的学生通常表现出更好的社交技能和更高质量的人际关系，而不安全依恋的学生可能面临社交困难和孤独感 [[18](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7237755/pdf)]。研究发现，大学生的依恋风格与其人际关系和手机成瘾等行为问题显著相关，这表明依恋模式可能影响大学生的社交行为和适应能力。

第三，依恋风格影响大学生的压力应对策略。安全型依恋的个体倾向于采用更为积极、有效的压力应对方式，而不安全依恋则可能导致消极应对 [[25](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11421159/pdf)]。一项关于COVID-19幸存者的研究表明，安全型依恋与任务导向的应对策略正相关，而这种应对策略又与创伤后成长显著相关。这表明依恋风格通过影响个体的应对策略，进一步影响其面对压力和挑战时的心理适应和成长能力。

第四，依恋风格与大学生的心理健康状况密切相关。研究发现，安全型依恋与较低的焦虑和抑郁水平相关，而不安全依恋则可能增加心理障碍的风险 [[17](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12056111/pdf)]。一项关于自杀行为的研究显示，早期创伤经历通过影响成年依恋风格，进而影响个体的自杀风险，这强调了依恋在心理健康中的中介作用。

第五，依恋风格还与大学生的成长心态相关。研究表明，安全型依恋正向预测成长心态，而不安全依恋则负向预测成长心态 [[19](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12036618/pdf)]。成长心态作为依恋安全性与心理健康之间的中介变量，表明培养安全依恋可能通过促进成长心态来改善心理健康。



此外，依恋风格还可能影响大学生的学业表现。安全型依恋的学生通常表现出更高的学习动机和合作能力，而不安全依恋则可能导致学业困难 [[21](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11669749/pdf)]。一项研究发现，亲子依恋与大学生的欺凌行为显著负相关，这表明依恋关系可能通过影响情绪表达和行为方式，进一步影响学生的校园适应和学业表现。

对于教师职业的预备阶段——师范生而言，依恋风格同样重要。研究表明，焦虑型依恋与师范生的压力水平正相关，且这种关系部分由心智化能力(理解自己和他人心理状态的能力)所中介 [[27](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10475550/pdf)]。这表明，对师范生自身依恋经验的探索可能有助于减轻其压力体验，提高心理健康水平。

综上所述，依恋理论为理解大学生心理健康提供了重要视角。安全型依恋作为保护因素，可以增强大学生的心理韧性和适应能力；而不安全依恋则可能增加心理健康风险。因此，在大学心理健康教育和干预中，关注依恋关系的质量，培养安全依恋，对促进大学生的心理健康具有重要意义。通过整合依恋理论视角，高校可以开发更有针对性的心理健康服务，帮助大学生建立健康的依恋关系，提高心理韧性，更好地应对大学生活的挑战。

## 一、依恋理论的基本概念

依恋理论最初由英国精神病学家约翰·鲍尔比(John Bowlby)在20世纪50年代提出，他将精神分析理论与进化生物学、控制系统理论和认知心理学相结合，解释了婴儿与照顾者之间形成的情感联结。鲍尔比认为，依恋是一种生物进化机制，使婴儿通过与主要照顾者(通常是母亲)保持亲近来确保生存 [[19](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12036618/pdf)]。

鲍尔比的研究受到二战后孤儿和被迫与父母分离的儿童研究的启发。他观察到，这些儿童即使得到了良好的物质照顾，仍然表现出严重的心理和社交问题。这些观察促使他提出，儿童与照顾者之间的情感联结对健康发展至关重要，而这种联结的中断或缺失会导致严重的心理后果 [[17](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12056111/pdf)]。

玛丽·艾因斯沃思(Mary Ainsworth)进一步发展了依恋理论，通过著名的"陌生情境实验"(Strange Situation Procedure)，她识别出了三种主要的依恋类型：安全型、焦虑-矛盾型(又称焦虑型)和回避型。后来，梅因(Main)和所罗门(Solomon)增加了第四种类型：混乱型(又称无组织型) [[1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426687/)]。

**依恋类型及其特征：**

1. **安全型依恋(Secure Attachment)**：
   * 特征：这类个体在儿童时期经历了敏感且一致的照顾，形成了对自我和他人的积极看法。
   * 成人表现：能够建立亲密关系，有效调节情绪，面对压力时能寻求支持，同时保持自主性。
   * 心理健康影响：研究表明，安全型依恋与较低的心理障碍风险相关，能够更好地应对压力 [[19](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12036618/pdf)]。
2. **焦虑型依恋(Anxious Attachment)**：
   * 特征：这类个体在儿童时期经历了不一致的照顾，形成了对自我的负面看法但对他人保持积极期待。
   * 成人表现：过度依赖关系，害怕被遗弃，情绪反应强烈，常常寻求过度的亲密和确认。
   * 心理健康影响：与更高的焦虑、抑郁风险相关，情绪调节能力较差 [[17](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12056111/pdf)]。
3. **回避型依恋(Avoidant Attachment)**：
   * 特征：这类个体在儿童时期经历了忽视或拒绝，形成了对自我的积极看法但对他人持负面态度。
   * 成人表现：回避亲密关系，强调独立，压抑情感需求，在面临压力时不愿寻求帮助。
   * 心理健康影响：可能导致情感隔离、社交孤立和压力应对困难 [[18](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7237755/pdf)]。
4. **混乱型依恋(Disorganized Attachment)**：
   * 特征：这类个体在儿童时期可能经历了创伤、虐待或照顾者行为的不可预测性。
   * 成人表现：人际关系模式混乱，情感调节严重困难，自我概念不稳定。
   * 心理健康影响：与多种严重心理障碍风险增加相关，包括创伤后应激障碍和边缘型人格障碍 [[1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426687/)]。

**依恋理论的发展历程：**

1. **早期发展(1950s-1970s)**：

* 鲍尔比提出依恋理论的基本框架，艾因斯沃思通过实证研究验证并扩展了这一理论。这一时期的研究主要集中在婴幼儿与照顾者之间的关系上 [[17](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12056111/pdf)]。

1. **成人依恋研究(1980s-1990s)**：

* 海赞(Hazan)和谢弗(Shaver)将依恋理论扩展到成人浪漫关系领域，提出成人依恋风格的概念。巴塞洛缪(Bartholomew)和霍洛维茨(Horowitz)提出了成人依恋的四分类模型，基于对自我和他人的正面或负面看法 [[18](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7237755/pdf)]。

1. **神经生物学整合(1990s-2000s)**：

* 研究者开始探索依恋与神经生物学机制之间的联系，如应激反应系统、催产素和多巴胺等神经递质的作用。这一时期的研究强调了早期依恋经历如何塑造大脑发展 [[15](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12058672/pdf)]。

1. **跨文化研究与普遍性(2000s至今)**：

* 研究者开始关注依恋模式在不同文化背景下的表现，探索依恋理论的普遍性与文化特异性。这些研究表明，虽然安全依恋在全球范围内都与积极发展结果相关，但依恋的具体表现可能因文化而异 [[12](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426666/)]。

1. **临床应用与干预(当代)**：

* 依恋理论被广泛应用于心理治疗和干预中，如情绪聚焦治疗(EFT)、依恋为基础的家庭治疗等。这些方法旨在帮助个体发展更安全的依恋模式，改善心理健康和人际关系 [[17](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12056111/pdf)]。

**依恋理论在大学生群体中的应用：**

研究表明，大学生的依恋风格与其心理健康、学业表现和社交能力密切相关。一项针对大学新生的研究发现，安全型依恋正向预测成长心态，而不安全依恋则负向预测成长心态。成长心态作为依恋与心理健康之间的中介变量，表明培养安全依恋可能通过促进成长心态来改善心理健康 [[19](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12036618/pdf)]。

另一项研究发现，不良童年经历与大学生手机成瘾之间的关系由依恋风格和人际关系质量所中介。具体而言，依恋焦虑和人际关系问题在不良童年经历与手机成瘾之间起到了平行中介作用，这表明早期依恋经历如何通过影响成人依恋风格和社交能力，进而影响行为问题 [[18](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7237755/pdf)]。

此外，对师范生的研究表明，焦虑型依恋与压力水平正相关，且这种关系部分由心智化能力所中介。这表明，对师范生自身依恋经验的探索可能有助于减轻其压力体验，提高心理健康水平 [[27](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10475550/pdf)]。

总之，依恋理论自其诞生以来经历了显著发展，从最初关注婴儿-照顾者关系的理论发展为一个解释人类全生命周期社会情感发展的综合框架。这一理论不仅帮助我们理解个体的心理健康和人际关系模式，还为心理健康干预提供了重要理论基础，特别是对于大学生这一处于重要发展阶段的群体而言。

## 二、依恋关系对大学生心理健康的影响

依恋关系作为个体心理发展的基础，对大学生的情绪调节、压力应对和社会功能产生深远影响。研究表明，不同的依恋风格会通过多种途径影响大学生的心理健康状况，尤其在面对大学生活的挑战与压力时表现得更为明显。

### 依恋关系与情绪调节

依恋风格直接影响大学生的情绪调节能力。研究发现，安全型依恋的大学生通常具备更有效的情绪调节策略，能够更好地识别、表达和管理自己的情绪 [[1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426687/)]。这些学生在面对情绪挑战时，能够保持情绪稳定性，并采用适应性策略进行调节。

相比之下，不安全依恋的大学生在情绪调节方面面临显著困难：

* 焦虑型依恋的学生倾向于情绪反应过度，对负面情绪特别敏感，难以有效调节自己的情绪状态 [[17](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12056111/pdf)]
* 回避型依恋的学生则倾向于压抑情绪，尤其是负面情绪，导致情绪积累和潜在的心理健康问题 [[18](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7237755/pdf)]
* 混乱型依恋的学生表现出最严重的情绪调节障碍，他们的情绪反应不可预测且强度较大 [[1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426687/)]

一项针对人格障碍患者的研究显示，组织化的依恋表征(organized attachment representations)可能作为保护因素，即使在存在精神病理的情况下，也能保持人际情绪识别能力。相反，未解决的依恋(unresolved attachment)则构成额外的风险因素，加剧了情绪处理障碍 [[1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426687/)]。这表明依恋风格不仅影响情绪调节能力，还可能调节心理病理对情绪处理的影响。

### 依恋关系与压力应对

大学生活充满各种压力源，包括学业要求、人际关系挑战和未来职业规划等。依恋风格显著影响大学生应对这些压力的方式和效果：

安全型依恋的大学生通常采用更为积极、有效的压力应对策略。他们能够在需要时寻求社会支持，同时保持自主性和问题解决能力 [[19](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12036618/pdf)]。这种平衡的应对方式有助于减轻压力的负面影响，促进心理韧性的发展。

不安全依恋的大学生则倾向于采用不太适应性的应对策略：

* 焦虑型依恋的学生可能过度依赖他人，在面对压力时表现出过度需求和情绪化反应
* 回避型依恋的学生倾向于独自应对压力，拒绝寻求帮助，这可能导致压力积累和社会孤立
* 混乱型依恋的学生可能在压力情境下表现出矛盾和不一致的应对模式，既想寻求支持又害怕亲近 [[17](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12056111/pdf)]

研究表明，依恋风格通过影响社会支持的获取和利用，进一步影响压力应对效果。一项针对中国大学生的研究发现，成人依恋通过自我分化和社会支持对职业决策产生间接影响 [[8](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12034735/pdf)]。具体而言，安全依恋通过提高自我分化水平增强了获取社会支持的能力(β=0.368)，最终改善了决策效能(β=0.330)。这表明依恋安全性通过影响个体获取和利用社会资源的能力，进一步影响其应对压力和挑战的能力。

### 依恋关系与社会功能

依恋风格对大学生的社会功能和人际关系质量具有深远影响：

安全型依恋的大学生通常表现出更好的社交技能和更高质量的人际关系。他们能够在亲密关系中保持适当的亲近和自主性平衡，建立健康的社交网络 [[13](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12106527/pdf)]。研究显示，体育锻炼通过促进同伴依恋和自尊，进而提高社会适应能力，这一序列中介路径(同伴依恋-自尊-社会适应)得到了支持，表明同伴关系增强了自尊，进而改善了社会适应 [[13](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12106527/pdf)]。

不安全依恋的大学生在社会功能方面面临各种挑战：

* 焦虑型依恋的学生可能表现出过度依赖和占有欲，导致人际关系紧张
* 回避型依恋的学生倾向于保持情感距离，难以建立亲密关系
* 混乱型依恋的学生在人际关系中表现出不一致的行为模式，难以维持稳定的社交关系 [[18](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7237755/pdf)]

一项关于"伴侣低头族"(Partner phubbing)的元分析研究发现，依恋焦虑和依恋回避与伴侣低头行为显著相关，而这种行为会对关系满意度、婚姻满意度、亲密度等多个关系结果产生负面影响 [[14](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12106345/pdf)]。这表明不安全依恋可能通过影响个体在亲密关系中的行为模式，进一步损害关系质量。

此外，研究还发现，依恋风格与大学生的社会支持感知密切相关。一项针对大学生的研究显示，父母养育方式与自杀意念之间的关系部分由感知到的社会支持所中介 [[9](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40194485/)]。积极的父母养育方式与较高水平的感知社会支持相关，进而降低自杀意念的可能性。这表明早期依恋经历通过影响个体对社会支持的感知和利用能力，进一步影响其心理健康状况。

### 整合视角：依恋关系的多层面影响

依恋关系对大学生心理健康的影响是多层面的，涉及情绪、认知和行为等多个方面。研究表明，安全型依恋可能通过提高成长心态来改善心理健康 [[19](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12036618/pdf)]。安全型依恋正向预测成长心态(β=0.16)，而不安全依恋则负向预测成长心态(β=-0.22)。成长心态作为依恋安全性与心理健康之间的中介变量，表明培养安全依恋可能通过促进积极的认知模式来增强心理韧性。

对难民群体的系统综述发现，不安全依恋和未解决依恋与更高的心理困扰一致相关，特别是PTSD [[12](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426666/)]。这表明依恋不安全性可能是心理健康问题的风险因素，尤其在经历创伤和压力事件后。

综上所述，依恋关系通过影响大学生的情绪调节能力、压力应对策略和社会功能，对其心理健康产生深远影响。安全型依恋作为保护因素，可以增强大学生的心理韧性和适应能力；而不安全依恋则可能增加心理健康风险。因此，在大学心理健康教育和干预中，关注依恋关系的质量，培养安全依恋，对促进大学生的心理健康具有重要意义。

## 三、依恋风格与学业表现的关系

依恋风格作为个体心理发展的基础模式，对大学生的学习动机和合作能力产生深远影响。研究表明，不同的依恋风格通过影响个体的自我效能感、人际互动方式和压力应对策略，进一步塑造其学业表现和团队合作能力。

**安全型依恋与学习动机**

安全型依恋的大学生通常表现出更高的内在学习动机和自主性。他们从早期依恋关系中发展出对自我和他人的积极看法，形成了"我能够应对挑战"和"他人是可靠的"的内部工作模型。这种积极的认知模式促使他们:

* 更愿意探索新知识和接受挑战
* 对学习过程持有更积极的态度
* 在面对学业困难时表现出更高的坚持性

研究发现，安全型依恋与成长心态显著相关(β=0.16)，而成长心态又与学习动机和学业表现密切相关 [[19](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12036618/pdf)]。这表明安全型依恋可能通过促进成长心态来增强学习动机。

**不安全依恋与学习动机的阻碍**

相比之下，不安全依恋的大学生在学习动机方面面临各种挑战:

* **焦虑型依恋**的学生可能过度关注人际关系和情感需求，分散了对学习的注意力。他们倾向于将学业成功视为获取他人认可的手段，而非出于内在兴趣，导致学习动机外在化 [[17](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12056111/pdf)]。
* **回避型依恋**的学生可能表现出表面的自主性，但实际上缺乏深层次的学习投入。他们可能避免寻求学术帮助，即使在面临困难时也不愿承认需要支持，这限制了他们的学业潜能发挥 [[18](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7237755/pdf)]。
* **混乱型依恋**的学生则可能表现出最不稳定的学习动机模式，学习行为缺乏一致性和持续性，影响学业表现 [[1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426687/)]。

**依恋风格与合作能力**

在团队合作方面，不同依恋风格的大学生表现出显著差异:

安全型依恋的学生通常表现出更好的团队合作能力。他们能够在团队中:

* 平衡自主性与依赖性
* 有效沟通自己的想法和需求
* 尊重并接纳他人的观点
* 在冲突中寻求建设性解决方案

一项关于师范生的研究表明，安全型依恋与更高的心智化能力相关，这种能力使个体能够更好地理解自己和他人的心理状态，从而促进有效的团队沟通和合作 [[27](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10475550/pdf)]。

不安全依恋则可能导致团队合作困难:

* 焦虑型依恋的学生可能过度依赖团队成员，寻求过多确认
* 回避型依恋的学生可能难以信任团队成员，倾向于独立完成任务
* 混乱型依恋的学生在团队中的行为可能不可预测，影响团队稳定性

**依恋风格与职业决策能力**

依恋风格还影响大学生的职业决策能力，这与其学习动机和未来发展密切相关。一项针对中国大学生的研究发现，成人依恋通过自我分化和社会支持对职业决策产生间接影响 [[8](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12034735/pdf)]。安全依恋通过提高自我分化水平增强了获取社会支持的能力(β=0.368)，最终改善了决策效能(β=0.330)。

**整合视角与教育启示**

依恋风格对大学生学习动机和合作能力的影响是多层面的，涉及情绪、认知和行为等多个方面。教育工作者和心理健康专业人员可以:

1. 创造安全的学习环境，促进安全依恋的形成
2. 针对不同依恋风格的学生提供差异化支持
3. 设计促进自我反思和人际互动的教学活动
4. 结合依恋理论视角开发学习动机和团队合作能力提升项目

通过理解和应对依恋风格的影响，高校可以更有效地支持大学生的学业发展和社会技能培养，为其未来职业生涯奠定坚实基础。

## 四、大学生依恋关系的调适策略

依恋关系作为大学生心理健康的重要基础，其改善需要系统性、针对性的心理干预措施。基于现有研究，以下是几种有效的干预策略：

**1. 依恋为基础的团体心理教育**

针对不同依恋风格的大学生，可开展专门的团体心理教育活动，帮助学生识别自身依恋模式及其对情绪调节、人际关系的影响。这类团体活动应包括：

* 依恋风格自我评估与认识
* 内部工作模型的探索与重构
* 安全依恋行为模式的练习与强化

研究表明，了解自身依恋经验可减轻压力体验，提高心理健康水平，尤其对师范生等特定群体有显著效果 [[27](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10475550/pdf)]。

**2. 情绪调节能力培养**

针对不安全依恋大学生常见的情绪调节困难，可设计专门的情绪调节技能培训：

* 对焦虑型依恋学生：提供情绪觉察与过度反应控制技术
* 对回避型依恋学生：促进情绪表达与接纳训练
* 对混乱型依恋学生：提供情绪稳定化与整合技术

研究发现，组织化的依恋表征可作为保护因素，即使在存在精神病理的情况下，也能保持人际情绪识别能力 [[1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426687/)]。

**3. 人际关系技能训练**

针对不同依恋风格导致的人际困难，可开展差异化的人际关系技能训练：

* 安全边界建立训练
* 有效沟通模式练习
* 冲突解决策略学习

一项研究表明，社交媒体使用通过社会资本显著预测国际学生的主观幸福感，且这种效应受到大学依恋的积极调节 [[7](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12098500/pdf)]。

**4. 认知重构干预**

针对不安全依恋个体的负面内部工作模型，可采用认知重构技术：

* 识别与依恋相关的自动化负面思维
* 挑战扭曲的人际认知模式
* 建立更平衡、灵活的自我与他人表征

研究发现，安全型依恋正向预测成长心态，而不安全依恋则负向预测成长心态，表明认知模式是依恋影响心理健康的重要途径 [[19](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12036618/pdf)]。

**5. 创伤敏感干预**

针对经历过早期创伤的学生，尤其是具有未解决依恋状态的个体：

* 提供创伤知情的心理支持
* 整合创伤处理技术
* 建立安全的治疗关系作为"矫正性情感体验"

研究显示，早期创伤经历通过影响成年依恋风格进而影响个体的自杀风险，强调了依恋在心理健康中的中介作用 [[17](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12056111/pdf)]。

**6. 社会支持网络建设**

帮助大学生建立和维护支持性社会网络：

* 促进校园内积极的同伴关系
* 培养寻求帮助的能力
* 提供师生支持系统

研究表明，父母养育方式与自杀意念之间的关系部分由感知到的社会支持所中介，表明社会支持是改善心理健康的重要因素 [[9](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40194485/)]。

这些干预措施应整合到大学心理健康服务体系中，并根据学生的具体需求和依恋特点进行个性化调整，从而最大限度地促进大学生依恋关系的健康发展和心理健康水平的提升。

## 结论

依恋关系作为个体心理发展的基础，对大学生的心理健康具有深远影响。通过综合现有研究，我们可以得出以下核心启示：

首先，安全型依恋是大学生心理健康的重要保护因素。研究表明，安全型依恋的大学生通常表现出更好的情绪调节能力、更高的心理韧性和更积极的应对策略 [[1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426687/)]。即使在面临精神病理的情况下，组织化的依恋表征仍能保持人际情绪识别能力，这表明安全依恋可以缓冲心理健康风险 [[1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426687/)]。

其次，依恋风格通过多重路径影响大学生的心理健康。安全型依恋正向预测成长心态，而不安全依恋则负向预测成长心态，成长心态进一步作为依恋与心理健康之间的中介变量 [[19](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12036618/pdf)]。此外，依恋还通过影响社会支持的获取和利用能力，进一步影响大学生的心理适应和压力应对 [[8](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12034735/pdf)]。

第三，不安全依恋（尤其是未解决依恋状态）是心理健康问题的风险因素。未解决的依恋状态会加剧情绪处理障碍，增加心理健康风险 [[1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426687/)]。早期创伤经历通过影响成年依恋风格，进而增加自杀风险，这强调了依恋在心理健康中的中介作用 [[17](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12056111/pdf)]。

第四，依恋风格影响大学生的社交能力和人际关系质量。安全型依恋的学生通常能够建立更健康的社交网络，而不安全依恋则可能导致社交困难和孤独感 [[18](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7237755/pdf)]。研究发现，社交媒体使用通过社会资本显著预测国际学生的主观幸福感，且这种效应受到大学依恋的积极调节 [[7](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12098500/pdf)]。

第五，依恋风格对大学生的学业表现和职业发展具有重要影响。安全型依恋与更高的学习动机和更好的团队合作能力相关。成人依恋通过自我分化和社会支持对职业决策产生间接影响，安全依恋通过提高自我分化水平增强了获取社会支持的能力，最终改善了决策效能 [[8](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12034735/pdf)]。

最后，针对不同依恋风格的大学生，应采取差异化的心理健康干预策略。对焦虑型依恋学生，应重点培养情绪调节能力；对回避型依恋学生，应促进社会支持的寻求和利用；对混乱型依恋学生，则需要提供更全面的心理支持 [[17](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12056111/pdf)]。了解自身依恋经验可减轻压力体验，提高心理健康水平，这对师范生等特定群体尤为重要 [[27](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10475550/pdf)]。

综上所述，依恋关系作为大学生心理发展的基础，通过影响情绪调节、社会支持、认知模式等多种途径，深刻塑造着大学生的心理健康状况。高校心理健康教育和服务应充分考虑依恋理论视角，为不同依恋风格的学生提供有针对性的支持和干预。

**参考来源：**

1. Impathy and Emotion Recognition: How Attachment Shapes Self- and Other-Focused Emotion ProcessingImpathy and Emotion Recognition: How Attachment Shapes Self- and Other-Focused Emotion Processing <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426687/>
2. Cultural differences in attitudes towards surgical site infections among French anesthetists and surgeons in digestive surgery in 2022Cultural differences in attitudes towards surgical site infections among French anesthetists and surgeons in digestive surgery in 2022 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40437555/>
3. Compliance to tobacco and alcohol zoning regulations around schools in Bangladesh, India, Pakistan and Sri Lanka using environmental mapping dataCompliance to tobacco and alcohol zoning regulations around schools in Bangladesh, India, Pakistan and Sri Lanka using environmental mapping data <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40437559/>
4. The impact of the reaction to diagnosis on sibling relationship: a study on parents and adult siblings of people with disabilitiesThe impact of the reaction to diagnosis on sibling relationship: a study on parents and adult siblings of people with disabilities <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12101125/pdf>
5. Efficacy and safety of a house dust mites allergoid in patients with allergic rhinitis-PROACAROS study: protocol for a randomized controlled trialEfficacy and safety of a house dust mites allergoid in patients with allergic rhinitis-PROACAROS study: protocol for a randomized controlled trial <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40437636/>
6. Impathy and Emotion Recognition: How Attachment Shapes Self- and Other-Focused Emotion ProcessingImpathy and Emotion Recognition: How Attachment Shapes Self- and Other-Focused Emotion Processing <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426687/>
7. Connection and happiness: an interactive study of social media, social capital, and the subjective well-being of international studentsConnection and happiness: an interactive study of social media, social capital, and the subjective well-being of international students <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12098500/pdf>
8. The impact of adult attachment on career decision-making in Chinese college students: the chain mediating role of self-differentiation and social supportThe impact of adult attachment on career decision-making in Chinese college students: the chain mediating role of self-differentiation and social support <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12034735/pdf>
9. Parenting styles and suicidal ideation among Chinese college students: The mediating role of perceived social supportParenting styles and suicidal ideation among Chinese college students: The mediating role of perceived social support <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40194485/>
10. Teacher-student relationships as a pathway to sustainable learning: Psychological insights on motivation and self-efficacyTeacher-student relationships as a pathway to sustainable learning: Psychological insights on motivation and self-efficacy <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39938387/>
11. Field-Effect Transistor Based on Nanocrystalline Graphite for DNA ImmobilizationField-Effect Transistor Based on Nanocrystalline Graphite for DNA Immobilization <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40427512/>
12. The Role of Attachment in Refugees with Impaired Mental Health: A Systematic ReviewThe Role of Attachment in Refugees with Impaired Mental Health: A Systematic Review <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426666/>
13. The relationship between physical exercise and social adjustment in Chinese university students: the sequential mediating effect of peer attachment and self-esteemThe relationship between physical exercise and social adjustment in Chinese university students: the sequential mediating effect of peer attachment and self-esteem <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12106527/pdf>
14. A meta-analytic study of partner phubbing and its antecedents and consequencesA meta-analytic study of partner phubbing and its antecedents and consequences <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12106345/pdf>
15. Attachment style and its impact on connection to God in individuals with brain injury: behavioral and lesion-based findingsAttachment style and its impact on connection to God in individuals with brain injury: behavioral and lesion-based findings <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12058672/pdf>
16. Attachment as a Primary Mechanism in Physician Cognition and Bias During Complex Medical Cases: A Narrative ReviewAttachment as a Primary Mechanism in Physician Cognition and Bias During Complex Medical Cases: A Narrative Review <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12053435/pdf>
17. The mediating role of adult attachment styles between early traumas and suicidal behaviourThe mediating role of adult attachment styles between early traumas and suicidal behaviour <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12056111/pdf>
18. The Impact of Adverse Childhood Experiences on Mobile Phone Addiction in Chinese College Students: A Serial Multiple Mediator ModelThe Impact of Adverse Childhood Experiences on Mobile Phone Addiction in Chinese College Students: A Serial Multiple Mediator Model <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7237755/pdf>
19. Exploring the Mediating Role of Growth Mindset in the Relationship Between Attachment Styles and Mental Health Among College FreshmenExploring the Mediating Role of Growth Mindset in the Relationship Between Attachment Styles and Mental Health Among College Freshmen <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12036618/pdf>
20. Exploring the Mediating Role of Growth Mindset in the Relationship Between Attachment Styles and Mental Health Among College FreshmenExploring the Mediating Role of Growth Mindset in the Relationship Between Attachment Styles and Mental Health Among College Freshmen <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12036618/pdf>
21. The impact of college students' parent-child attachment on bullying behavior: the mediating role of external expression of angerThe impact of college students' parent-child attachment on bullying behavior: the mediating role of external expression of anger <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11669749/pdf>
22. The Relationship Between Pet Attachment and Pet Loss Grief in Chinese Undergraduates: A Conditional Process ModelThe Relationship Between Pet Attachment and Pet Loss Grief in Chinese Undergraduates: A Conditional Process Model <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12024182/pdf>
23. The mediating role of cognitive flexibility in home-school co-education and psychological well-being among Chinese vocational college studentsThe mediating role of cognitive flexibility in home-school co-education and psychological well-being among Chinese vocational college students <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11582913/pdf>
24. Relationship between physical exercise and college students' social adaptation: the chain mediating role of self-esteem and peer attachmentRelationship between physical exercise and college students' social adaptation: the chain mediating role of self-esteem and peer attachment <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11555561/pdf>
25. Pathway linking attachment styles to post-traumatic growth among recovered COVID-19 patients: testing the mediating role of coping stylesPathway linking attachment styles to post-traumatic growth among recovered COVID-19 patients: testing the mediating role of coping styles <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11421159/pdf>
26. Finite element analysis of stress distribution in unilateral distal extension partial dentures: a comparison of four attachment designsFinite element analysis of stress distribution in unilateral distal extension partial dentures: a comparison of four attachment designs <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426183/>
27. Mentalizing partially mediates the association between attachment insecurity and global stress in preservice teachersMentalizing partially mediates the association between attachment insecurity and global stress in preservice teachers <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10475550/pdf>
28. Influence of Sociodemographic, Personal, and Lifestyle Factors on Sleep Quality and Stress-Coping Strategies Among Trainees in a Tertiary HospitalInfluence of Sociodemographic, Personal, and Lifestyle Factors on Sleep Quality and Stress-Coping Strategies Among Trainees in a Tertiary Hospital <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11977824/pdf>
29. Monitoring Welfare of Individual Broiler Chickens Using Ultra-Wideband and Inertial Measurement Unit WearablesMonitoring Welfare of Individual Broiler Chickens Using Ultra-Wideband and Inertial Measurement Unit Wearables <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11820151/pdf>