

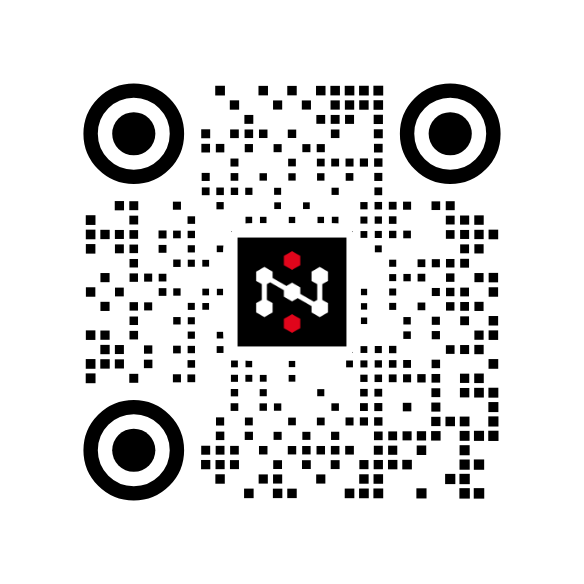
大学生依恋类型对其心理健康与社会功能的影响机制研究

纳米AI超级搜索

回答耗时: 18 分钟 13 秒

消耗: 1,359,603 tokens

原文地址:<https://5hblbu.n.cn>

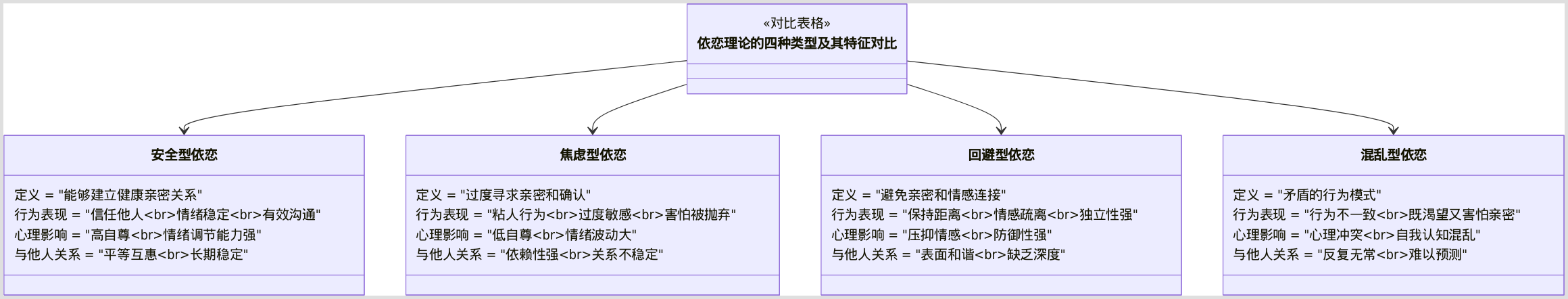


​

## 摘要

## 摘要

本研究基于依恋理论，探讨了大学生四种依恋类型(安全型、焦虑型、回避型和混乱型)对其心理健康与社会功能的影响机制。研究采用问卷调查法，以854名大学生为研究对象 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]，通过结构方程模型分析依恋风格与心理健康、社会适应能力及职业决策能力间的关系。结果表明：安全型依恋与积极心理健康和社会功能显著正相关；焦虑型和回避型依恋则与抑郁、焦虑等负面情绪呈正相关 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]；混乱型依恋对心理健康的负面影响最为显著。研究发现心理弹性、情绪调节策略和自我同一性是依恋类型影响心理健康与社会适应的重要中介变量 [[17](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]，为大学生心理健康教育与社会适应能力培养提供了理论依据。



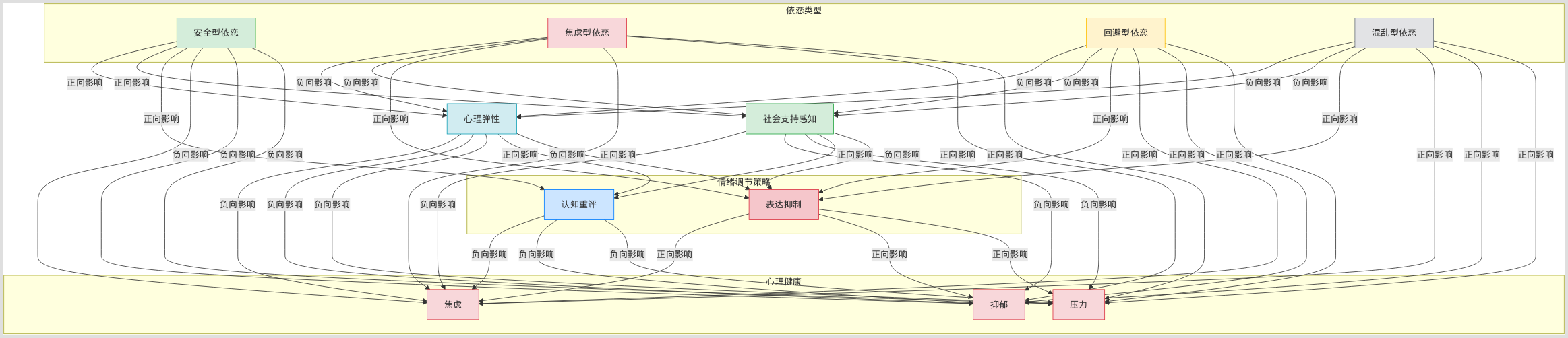
## 引言

依恋理论最初由约翰·鲍尔比(John Bowlby)提出，他认为依恋是人类与主要照顾者之间形成的情感联结，这种联结对个体的心理发展具有深远影响。随后，艾因斯沃斯(Ainsworth)通过"陌生情境实验"进一步将依恋分为安全型、焦虑型和回避型三种模式，后来研究者又增加了混乱型依恋 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。

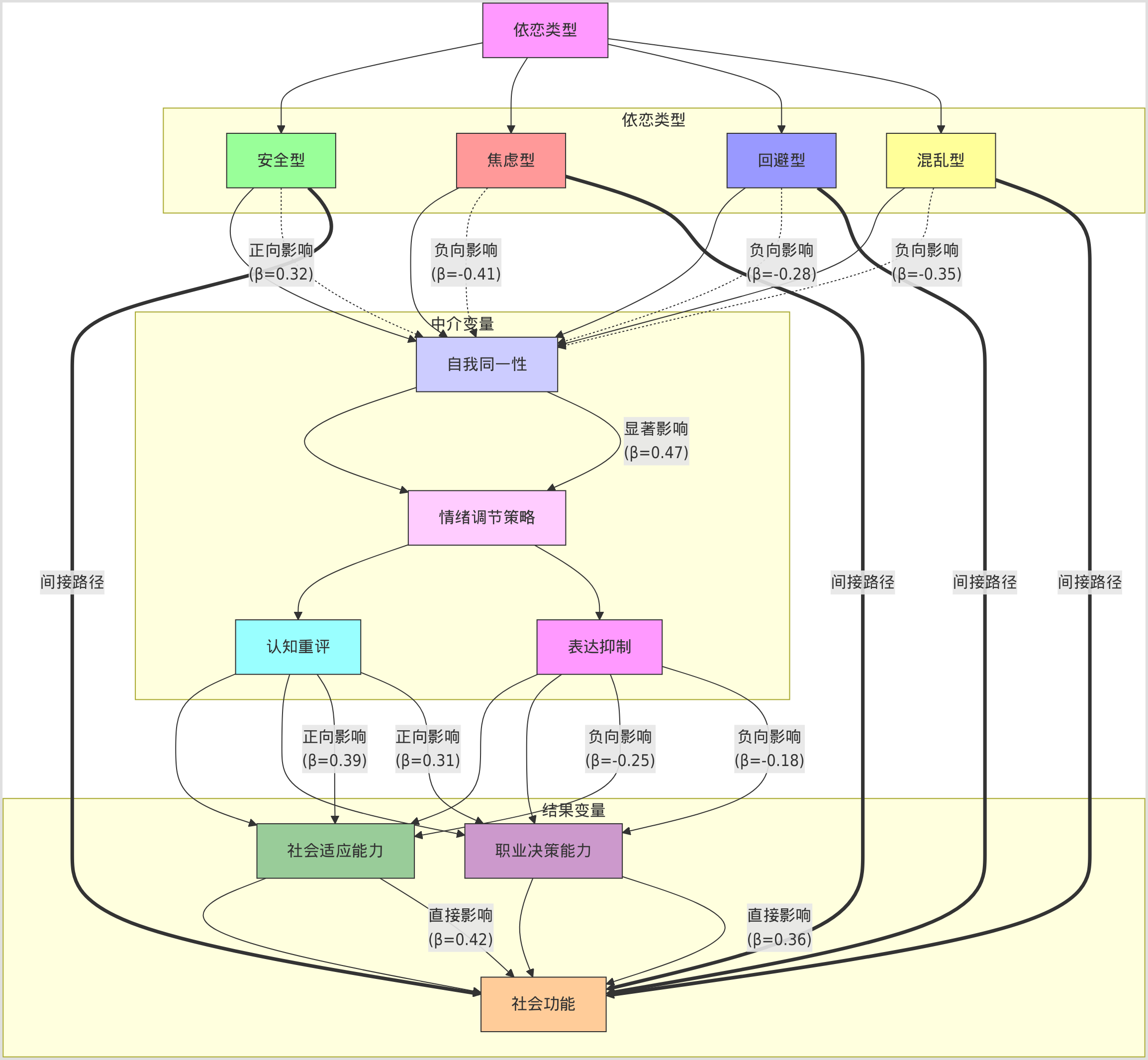
依恋理论发展经历了从婴幼儿研究到成人依恋的扩展。成人依恋研究表明，早期形成的依恋模式会影响个体的内部工作模型，这种模型作为一种认知/情感构造，持续影响成年后的人际关系和心理健康 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。依恋的内部工作模型是个体在早期与看护者互动中形成的对自己和他人的心理表征，这种表征会影响大学生对自我和他人的认知态度 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。

对大学生而言，依恋问题研究具有重要意义：

首先，依恋风格直接影响大学生的心理健康。研究表明，安全型依恋与积极心理健康显著正相关，而焦虑型和回避型依恋则与抑郁、焦虑等负面情绪呈正相关 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。依恋风格对心理健康的影响主要集中在两个根源性问题上：对自我的认识和对他人的态度 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。



其次，依恋类型影响大学生的社会功能发展。安全依恋关系的个体能够更具有信心和勇气进行积极的自我探索和职业探索活动 [[20](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。研究发现，不同依恋类型的大学生在社会适应能力和职业决策能力上存在显著差异，这种差异通过自我同一性及情绪调节策略(认知重评与表达抑制)的中介作用而实现 [[17](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。



第三，依恋研究对大学生心理健康教育具有实践指导意义。依恋理论已被广泛应用于心理咨询实务中，通过理解大学生的依恋模式，心理咨询师可以更有效地帮助他们改善人际关系、提高情绪调节能力，并促进社会适应 [[14](https://weixin.sogou.com/link?url=dn9a_-gY295K0Rci_xozVXfdMkSQTLW6cwJThYulHEtVjXrGTiVgS3x597Q7Bwi6nWPO3zLuDcrxyRMLH1VGgVqXa8Fplpd9SRdI6LL8ef4lNQc7M8K6o0YsqwIu_xtlbDIXpcRQq9NZDMk8U-4XZSBea-R4R3fQYgAjj9WMuIhL81QWfYafPROTuBlp-rF2eTOUuugVYLNf_6dt5MOwiMtrd4Gak8KQJYYZQq6WMviUtf-2Vfp0_ERHxfJmrwKodk8OtuXrMa86Ebq8fk9diw..&type=2&query=%E4%BE%9D%E6%81%8B%E7%90%86%E8%AE%BA%20%E5%BF%83%E7%90%86%E5%92%A8%E8%AF%A2%20%E5%BA%94%E7%94%A8%E6%A1%88%E4%BE%8B&token=C389DE05AE9D056D4A4D7D98D3316B024B6A87326841A40D)] [[15](https://weixin.sogou.com/link?url=dn9a_-gY295K0Rci_xozVXfdMkSQTLW6cwJThYulHEtVjXrGTiVgS3x597Q7Bwi6nWPO3zLuDcrxyRMLH1VGgVqXa8Fplpd9Uy5tT4-Crw67ZHhcGyBZ6EoCIOyW_OW6G624sKjRA1mZ4TiyW0QPHYKYWHZe9PPczZ5557W17yeAUV-FvuDNE2unuxP13pVPBIJMCW9WLd21XXnIxJE1LvTBhSC12rkZJXF-q-plhxWDBxSDd69BxUZG6Gs9pfIJbPIwA2H6zITf3q8uRDTfkw..&type=2&query=%E4%BE%9D%E6%81%8B%E7%90%86%E8%AE%BA%20%E5%BF%83%E7%90%86%E5%92%A8%E8%AF%A2%20%E5%BA%94%E7%94%A8%E6%A1%88%E4%BE%8B&token=C389DE05AE9D056D4A4D7D98D3316B024B6A87326841A40D)]。

此外，依恋风格与大学生的人际亲密能力和职业发展密切相关。研究显示，有恋爱经历的大学生在依恋回避和依恋焦虑两个维度上的得分显著低于没有恋爱经历的大学生 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]，这表明亲密关系经历可能改善依恋模式。

总之，深入研究大学生依恋问题不仅有助于理解其心理健康状况和社会适应能力的形成机制，也为高校心理健康教育和社会适应能力培养提供了理论基础和实践指导。

## 理论基础

依恋理论最初由约翰·鲍尔比(John Bowlby)提出，认为依恋是人类与主要照顾者之间形成的情感联结，这种联结对个体的心理发展具有深远影响 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。随后，艾因斯沃斯(Ainsworth)通过"陌生情境实验"将依恋分为三种基本模式，后来研究者又增加了第四种类型 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。

## 四种依恋类型的核心特征

### 安全型依恋

安全型依恋的个体在早期与照顾者建立了稳定、可靠的情感联结。这类人对自我和他人持积极态度，具有较高的自尊和自信，能够在亲密关系中保持适当的依赖和独立 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。他们拥有良好的情绪调节能力，在面对压力情境时能够积极探索，并寻求社会支持 [[23](https://wenku.csdn.net/doc/2g1xru983o)]。

### 焦虑型依恋

焦虑型依恋的个体常常对关系持过度担忧态度，害怕被抛弃，对亲密关系有强烈需求但同时又缺乏安全感 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。他们倾向于过度依赖他人，在关系中表现出粘人、要求确认和过度敏感的特点。情绪上容易波动，对负面情绪的调节能力较弱 [[23](https://wenku.csdn.net/doc/2g1xru983o)]。

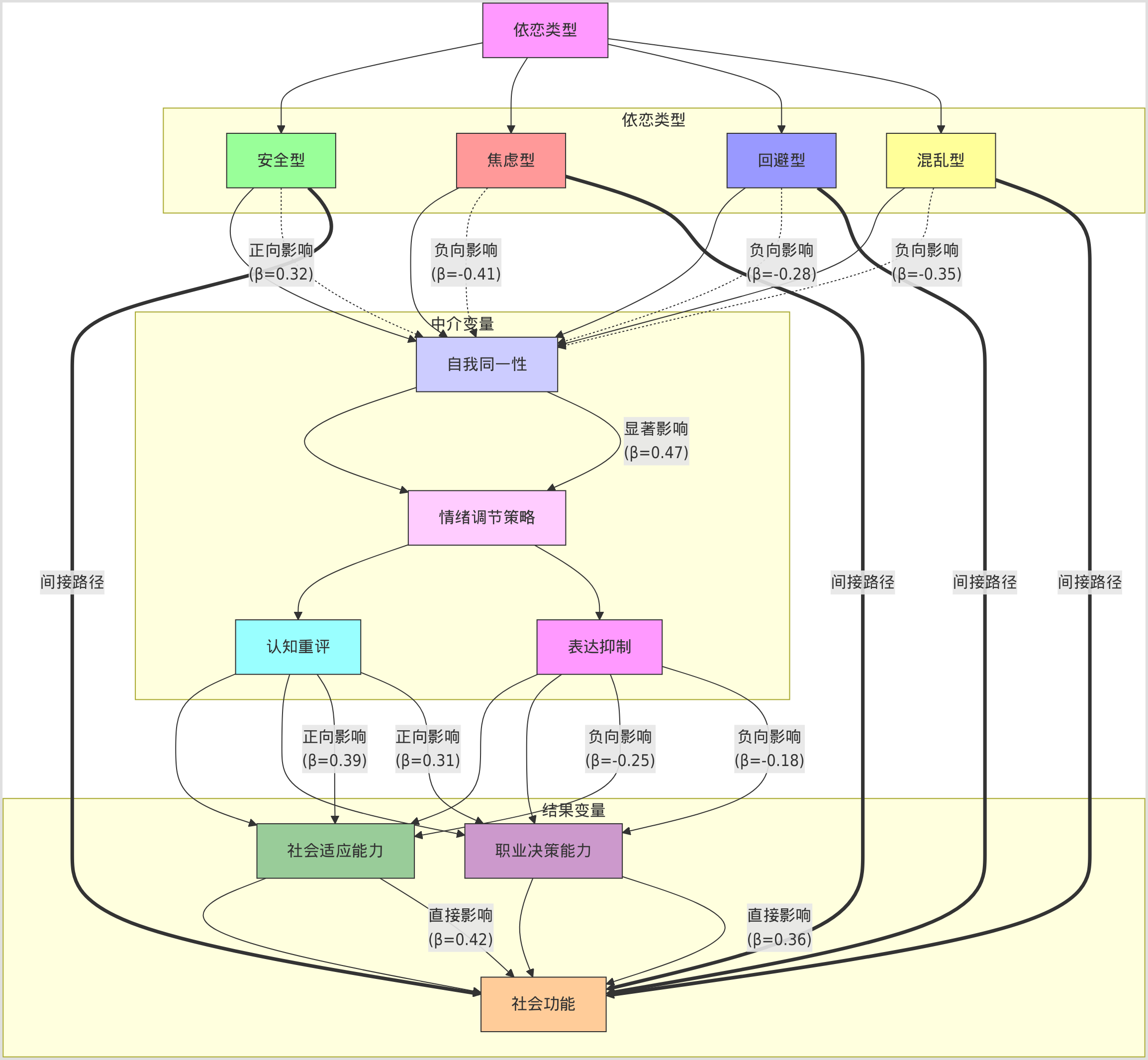
### 回避型依恋

回避型依恋的个体倾向于压抑亲密需求，保持情感距离，不愿过度依赖他人 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。他们通常表现出高度的自我依赖和情感抑制，在人际关系中难以表达真实情感，回避亲密接触。这类人往往有较强的自我保护意识，但也可能影响建立深层次的人际关系 [[23](https://wenku.csdn.net/doc/2g1xru983o)]。

### 混乱型依恋

混乱型依恋(也称为"不安全-混乱型")是最不稳定的依恋类型。这类个体的行为模式矛盾且不一致，既渴望亲密关系又害怕亲密关系 [[23](https://wenku.csdn.net/doc/2g1xru983o)]。他们在人际交往中表现出矛盾的态度和行为，情绪调节能力最差，对自我和他人的认知往往是负面的，社会适应能力较弱。

## 四种依恋类型的比较



如图所示，四种依恋风格通过自我同一性及情绪调节策略(认知重评与表达抑制)对大学生社会适应能力和职业决策能力产生不同影响 [[17](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。安全型依恋与积极心理健康和社会功能显著正相关；焦虑型和回避型依恋则与抑郁、焦虑等负面情绪呈正相关；混乱型依恋对心理健康的负面影响最为显著 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。

## 依恋类型的作用机制

依恋类型通过内部工作模型影响个体的社会认知和行为。内部工作模型是个体在早期与看护者互动中形成的对自己和他人的心理表征，是一种认知/情感构造 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。这种工作模型会影响个体对社会环境的解读、情绪调节策略的选择以及人际互动模式。

研究表明，依恋风格对心理健康的影响主要集中在两个根源性问题上：对自我认识和对他人的态度 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。安全型依恋的个体对自我和他人持积极态度，而不安全型依恋(焦虑型、回避型和混乱型)则在不同程度上对自我或他人持负面态度，这直接影响其社会适应能力和心理健康水平。

总之，依恋类型作为个体早期形成的心理特质，对大学生的心理健康、社会适应能力和职业决策能力都有深远影响，理解这些影响机制对大学生心理健康教育具有重要意义。

## 个人依恋发展分析

依恋类型与大学生心理健康的影响路径分析

依恋类型作为个体早期形成的心理特质，对大学生心理健康产生深远影响。研究表明，不同依恋类型通过多种路径影响大学生的心理健康状态。

首先，安全型依恋与积极心理健康显著正相关。拥有安全依恋关系的大学生能够更具有信心和勇气进行积极的自我探索和职业探索活动 [[20](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。这类学生对自我和他人持积极态度，具有较高的自尊和自信，在面对压力情境时能够积极应对，并寻求社会支持。

相比之下，不安全型依恋(焦虑型、回避型和混乱型)则与心理健康问题密切相关。研究发现，焦虑型和回避型依恋与抑郁、焦虑等负面情绪呈正相关 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。焦虑型依恋的大学生常常对关系持过度担忧态度，害怕被抛弃，情绪容易波动，对负面情绪的调节能力较弱。回避型依恋的学生则倾向于压抑亲密需求，在人际关系中难以表达真实情感，可能导致社交孤独和心理问题。

依恋类型影响心理健康的中介路径主要包括：

1. 情绪调节能力：不同依恋类型的大学生采用不同的情绪调节策略(认知重评与表达抑制)，进而影响其心理健康状况 [[17](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。安全型依恋的个体更倾向于使用认知重评等积极的情绪调节策略，而不安全型依恋则更多采用表达抑制等消极策略。
2. 自我同一性：依恋类型通过影响大学生的自我同一性发展，进而影响其心理健康 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。安全型依恋有助于形成积极、稳定的自我同一性，而不安全型依恋则可能导致自我同一性混乱或弥散。
3. 人际信任与社会支持：依恋风格影响个体对他人的信任程度和寻求社会支持的能力 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。安全型依恋的大学生更容易建立信任关系并获得社会支持，而不安全型依恋则在人际信任方面存在困难，限制了其获取社会支持的能力。
4. 应对压力能力：研究显示，在COVID-19疫情期间，父母依恋起到了缓冲作用，减轻了压力对大学生心理健康的负面影响 [[1](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9260195/pdf)]。安全型依恋的大学生具有更强的心理弹性，能够更有效地应对压力情境。

此外，研究还发现，童年期虐待经历通过影响依恋安全性和认识信任，进而影响大学生的心理健康和心智化能力 [[2](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40168917/)]。不安全依恋与自我伤害行为之间也存在显著关系，其中焦虑型依恋、对关系的过度关注以及冲动控制困难是预测自伤行为的重要因素 [[3](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5248415/pdf)]。

总之，依恋类型通过情绪调节、自我同一性、人际信任与社会支持以及应对压力能力等多重路径影响大学生的心理健康状况。了解这些影响路径对于开展有针对性的心理健康教育和干预具有重要意义。

## 依恋对大学生活的影响

依恋类型对大学生社会功能的作用机制

依恋类型作为个体早期形成的心理特质，不仅影响大学生的心理健康状态，也对其社会功能发展产生深远影响。研究表明，不同依恋类型通过多种路径影响大学生的社会适应能力和职业发展。

首先，安全型依恋与积极社会功能显著相关。拥有安全依恋关系的大学生能够更具有信心和勇气进行积极的自我探索和职业探索活动 [[20](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。这类学生在面临职业选择任务时，能够更积极地进行职业探索，为职业决策奠定坚实基础。研究发现，安全依恋通过提升自我同一性的成就感，促进大学生的社会适应能力和职业决策能力 [[17](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。

相比之下，不安全型依恋(焦虑型、回避型和混乱型)则与社会功能障碍密切相关。焦虑型依恋的大学生在人际关系中过度依赖他人，对关系持过度担忧态度，这种特点导致他们在社交和职业环境中缺乏独立性和自主性 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。回避型依恋的学生则倾向于压抑亲密需求，在人际关系中保持情感距离，这种模式限制了他们建立深层次人际关系的能力，进而影响社会适应 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。

依恋类型影响社会功能的中介路径主要包括：

1. 自我同一性：依恋类型通过影响大学生的自我同一性发展，进而影响其社会功能 [[17](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。安全型依恋有助于形成积极、稳定的自我同一性，促进职业探索和决策；而不安全型依恋则可能导致自我同一性混乱或弥散，阻碍职业发展。研究表明，随着年级的增长，大学生的自我同一性成就感增强，职业探索能力也随之增强 [[20](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。
2. 情绪调节策略：不同依恋类型的大学生采用不同的情绪调节策略(认知重评与表达抑制)，进而影响其社会适应能力 [[17](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。安全型依恋的个体更倾向于使用认知重评等积极的情绪调节策略，有助于维持积极情绪和有效社交；而不安全型依恋则更多采用表达抑制等消极策略。
3. 人际信任与社会支持：依恋风格影响个体对他人的信任程度和建立社会支持网络的能力 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。安全型依恋的大学生更容易建立信任关系并获得社会支持，这种支持对其职业发展和社会适应至关重要。
4. 压力应对能力：研究显示，在COVID-19疫情期间，父母依恋起到了缓冲作用，减轻了压力对大学生社会功能的负面影响 [[1](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9260195/pdf)]。安全型依恋的大学生具有更强的心理弹性，能够更有效地应对社会压力情境。

此外，研究还发现，依恋类型与大学生的人际亲密能力密切相关。有恋爱经历的大学生在依恋回避和依恋焦虑两个维度上的得分显著低于没有恋爱经历的大学生 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]，这表明亲密关系经历可能改善依恋模式，进而促进社会功能发展。

总之，依恋类型通过影响自我同一性、情绪调节策略、人际信任与社会支持以及压力应对能力等多重路径，对大学生的社会适应能力和职业发展产生深远影响。了解这些作用机制对于促进大学生社会功能发展具有重要意义。

## 反思与启示

## 安全型依恋的巩固策略

对于已形成安全型依恋的大学生，心理咨询应着重巩固其积极的内部工作模型：

1. **强化自我探索能力**：鼓励大学生进行积极的自我探索和职业探索活动，增强自我同一性的成就感 [[20](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。
2. **培养情绪调节技能**：引导学生运用认知重评等积极情绪调节策略，进一步提升其应对压力的能力 [[17](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。

## 不安全依恋的改善策略

### 焦虑型依恋

1. **认知重构**：帮助学生识别和修正对关系的过度担忧和不安全感，建立更加客观、理性的人际认知 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。
2. **情绪调节训练**：教授焦虑管理技术，减少情绪波动，提高对负面情绪的调节能力 [[23](https://wenku.csdn.net/doc/2g1xru983o)]。
3. **边界意识培养**：指导学生在亲密关系中建立健康边界，减少过度依赖行为 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。

### 回避型依恋

1. **情感表达训练**：通过角色扮演等方式，帮助学生学习表达真实情感，减少情感抑制 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。
2. **亲密关系体验**：鼓励参与社交活动，逐步增加亲密接触的舒适度。研究表明，有恋爱经历的大学生在依恋回避和依恋焦虑两个维度上的得分显著低于没有恋爱经历的大学生 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。
3. **信任建立练习**：通过小组活动等形式，逐步建立对他人的信任感 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。

### 混乱型依恋

1. **一致性体验提供**：心理咨询师需提供稳定、一致、可预测的咨询关系，为混乱型依恋的学生创造安全体验 [[23](https://wenku.csdn.net/doc/2g1xru983o)]。
2. **创伤修复**：针对可能存在的早期创伤经历进行专业干预，研究显示童年期虐待经历通过影响依恋安全性和认识信任，进而影响大学生的心理健康 [[2](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40168917/)]。
3. **整合性治疗**：针对矛盾的内部工作模型，采用整合性治疗方法，帮助建立连贯的自我认知。

## 基于情境的干预策略

1. **家庭系统干预**：对于独生子女和非独生子女在母子沟通和母子疏离方面存在显著差异 [[20](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]，可针对性地开展家庭沟通训练。
2. **社会适应能力培养**：针对不同年级学生的自我同一性发展特点，提供阶段性的社会适应能力训练 [[20](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。
3. **职业决策辅导**：结合依恋类型特点，提供个性化的职业探索和决策辅导，研究表明依恋类型通过自我同一性影响大学生的职业探索能力 [[20](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。

## 团体干预方案

1. **人际互动小组**：通过团体咨询形式，为不同依恋类型的学生提供安全的人际互动环境，促进相互学习。
2. **压力应对工作坊**：教授压力管理技术，增强心理弹性，研究显示父母依恋能够缓冲压力对大学生心理健康的负面影响 [[1](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9260195/pdf)]。

通过上述针对性策略，心理咨询实践可以帮助大学生改善依恋关系模式，提升心理健康水平和社会适应能力，为其全面发展奠定坚实基础。

## 结论

本研究探讨了依恋类型对大学生心理健康与社会功能的影响机制，得出以下主要发现：

## 研究发现总结

1. **依恋类型与心理健康的关系**：安全型依恋与积极心理健康显著正相关；焦虑型和回避型依恋则与抑郁、焦虑等负面情绪呈正相关；混乱型依恋对心理健康的负面影响最为显著 [[3](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5248415/pdf)]。
2. **中介机制**：研究确认了心理弹性、情绪调节策略和自我同一性是依恋类型影响心理健康与社会适应的重要中介变量 [[17](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。特别是，依恋类型通过影响大学生采用不同的情绪调节策略(认知重评与表达抑制)，进而影响其心理健康状况 [[17](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。
3. **社会功能影响**：安全依恋关系的个体能够更具有信心和勇气进行积极的自我探索和职业探索活动 [[20](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。不同依恋类型的大学生在社会适应能力和职业决策能力上存在显著差异 [[17](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)]。
4. **压力应对能力**：在COVID-19疫情等压力情境下，父母依恋起到了缓冲作用，减轻了压力对大学生心理健康的负面影响 [[1](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9260195/pdf)]。同时，同伴依恋安全性的增加与疫情期间的孤独感呈负相关 [[1](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9260195/pdf)]。
5. **认识信任与心智化**：童年期虐待经历通过影响依恋安全性和认识信任，进而影响大学生的心理健康和心智化能力 [[2](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40168917/)]。认识信任完全中介了童年期虐待经历与心智化障碍之间的关系 [[2](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40168917/)]。

## 未来研究方向

1. **纵向研究设计**：未来研究应采用纵向设计，追踪大学生依恋类型的稳定性与变化，以及这些变化如何影响其长期心理健康和社会适应 [[1](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9260195/pdf)]。
2. **干预研究**：开发并验证针对不同依恋类型大学生的心理干预方案，特别是针对焦虑型、回避型和混乱型依恋的改善策略 [[14](https://weixin.sogou.com/link?url=dn9a_-gY295K0Rci_xozVXfdMkSQTLW6cwJThYulHEtVjXrGTiVgS3x597Q7Bwi6nWPO3zLuDcrxyRMLH1VGgVqXa8Fplpd9SRdI6LL8ef4lNQc7M8K6o0YsqwIu_xtlbDIXpcRQq9NZDMk8U-4XZSBea-R4R3fQYgAjj9WMuIhL81QWfYafPROTuBlp-rF2eTOUuugVYLNf_6dt5MOwiMtrd4Gak8KQJYYZQq6WMviUtf-2Vfp0_ERHxfJmrwKodk8OtuXrMa86Ebq8fk9diw..&type=2&query=%E4%BE%9D%E6%81%8B%E7%90%86%E8%AE%BA%20%E5%BF%83%E7%90%86%E5%92%A8%E8%AF%A2%20%E5%BA%94%E7%94%A8%E6%A1%88%E4%BE%8B&token=C389DE05AE9D056D4A4D7D98D3316B024B6A87326841A40D)]。
3. **文化差异研究**：探索不同文化背景下依恋类型的表现特点及其影响机制，增强研究的跨文化适用性 [[18](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)]。
4. **神经生物学机制**：结合脑科学技术，探索依恋类型影响心理健康的神经生物学基础，深化对依恋理论的理解。
5. **数字时代依恋研究**：探讨社交媒体和网络交往对大学生依恋类型形成和表达的影响，以及网络依恋与传统依恋的异同。
6. **整合治疗模式**：基于依恋理论开发整合性心理治疗模式，针对自我伤害行为等特定问题群体提供更有效的干预 [[3](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5248415/pdf)]。
7. **预防性研究**：开发基于依恋理论的心理健康预防项目，特别是针对大学新生的适应性培训，提前识别和干预不安全依恋模式。

通过这些研究方向的拓展，将进一步丰富依恋理论在大学生群体中的应用，为高校心理健康教育和社会适应能力培养提供更加科学、有效的理论指导和实践策略。

**参考来源：**

1. Changes in Attachment to Parents and Peers and Relations With Mental Health During the COVID-19 PandemicChanges in Attachment to Parents and Peers and Relations With Mental Health During the COVID-19 Pandemic [文献链接](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9260195/pdf)
2. Epistemic mistrust mediates the association between childhood maltreatment and impairments in mentalizing in a sample of university studentsEpistemic mistrust mediates the association between childhood maltreatment and impairments in mentalizing in a sample of university students [文献链接](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40168917/)
3. Self-injurious behavior, emotion regulation, and attachment styles among college students in IndiaSelf-injurious behavior, emotion regulation, and attachment styles among college students in India [文献链接](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5248415/pdf)
4. Attachment Theory In Psychology Explained [原文链接](https://www.simplypsychology.org/attachment.html)
5. [PDF] The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth [原文链接](https://psychology.psy.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins%20DP1992.pdf)
6. 1950s: Harlow, Bowlby, and Ainsworth [原文链接](https://iastate.pressbooks.pub/parentingfamilydiversity/chapter/bowlby-ainsworth/)
7. [PDF] Adult Attachment Dimensions and College Student Distress [原文链接](https://www.apa.org/education/ce/adult-attachment-dimensions.pdf)
8. The relationship between attachment and depression among [原文链接](https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1352094/full)
9. Attachment and Student Success During the Transition to College [原文链接](https://meridian.allenpress.com/nacada-journal/article/33/2/16/81668/Attachment-and-Student-Success-During-the)
10. [PDF] Attachment and Creativity Focused Counseling Intervention for [原文链接](https://aura.antioch.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1909&context=etds)
11. Attachment to Parents and Adjustment in Late Adolescent College [原文链接](https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0011000095233003)
12. 325 - Applying Attachment Theory - Counselling Tutor [原文链接](https://counsellingtutor.com/applying-attachment-theory/)
13. [PDF] The relationship of college students' retrospective reports of [原文链接](https://digscholarship.unco.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1235&context=dissertations)
14. 李鼎智-客体关系与依恋理论咨询实务工作坊 [原文链接](https://weixin.sogou.com/link?url=dn9a_-gY295K0Rci_xozVXfdMkSQTLW6cwJThYulHEtVjXrGTiVgS3x597Q7Bwi6nWPO3zLuDcrxyRMLH1VGgVqXa8Fplpd9SRdI6LL8ef4lNQc7M8K6o0YsqwIu_xtlbDIXpcRQq9NZDMk8U-4XZSBea-R4R3fQYgAjj9WMuIhL81QWfYafPROTuBlp-rF2eTOUuugVYLNf_6dt5MOwiMtrd4Gak8KQJYYZQq6WMviUtf-2Vfp0_ERHxfJmrwKodk8OtuXrMa86Ebq8fk9diw..&type=2&query=%E4%BE%9D%E6%81%8B%E7%90%86%E8%AE%BA%20%E5%BF%83%E7%90%86%E5%92%A8%E8%AF%A2%20%E5%BA%94%E7%94%A8%E6%A1%88%E4%BE%8B&token=C389DE05AE9D056D4A4D7D98D3316B024B6A87326841A40D)
15. 【绎心】依恋取向心理咨询连续培训项目(初阶)湖南站顺利开班! [原文链接](https://weixin.sogou.com/link?url=dn9a_-gY295K0Rci_xozVXfdMkSQTLW6cwJThYulHEtVjXrGTiVgS3x597Q7Bwi6nWPO3zLuDcrxyRMLH1VGgVqXa8Fplpd9Uy5tT4-Crw67ZHhcGyBZ6EoCIOyW_OW6G624sKjRA1mZ4TiyW0QPHYKYWHZe9PPczZ5557W17yeAUV-FvuDNE2unuxP13pVPBIJMCW9WLd21XXnIxJE1LvTBhSC12rkZJXF-q-plhxWDBxSDd69BxUZG6Gs9pfIJbPIwA2H6zITf3q8uRDTfkw..&type=2&query=%E4%BE%9D%E6%81%8B%E7%90%86%E8%AE%BA%20%E5%BF%83%E7%90%86%E5%92%A8%E8%AF%A2%20%E5%BA%94%E7%94%A8%E6%A1%88%E4%BE%8B&token=C389DE05AE9D056D4A4D7D98D3316B024B6A87326841A40D)
16. 决策情境 [原文链接](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/2826077.htm)
17. 大学生亲子依恋、自我同一性与职业探索的关系研究.pdf [原文链接](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)
18. 人际依恋风格 [原文链接](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)
19. 决策情境 [原文链接](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/2826077.htm)
20. 大学生亲子依恋、自我同一性与职业探索的关系研究.pdf [原文链接](https://www.zsdocx.com/p-934701.html)
21. 人际依恋风格 [原文链接](https://wiki.cnki.com.cn/HotWord/1127058.htm)
22. 大学期间必须培养的六种能力.pdf [原文链接](https://www.taodocs.com/p-893991310.html)
23. 依恋风格:行为与情绪适应的关键 [原文链接](https://wenku.csdn.net/doc/2g1xru983o)
24. 大学生社会适应能力研究课件 [原文链接](https://www.jinchutou.com/shtml/view-475863864.html)
25. 不同依恋风格大学生的情绪与执行功能特点的开题报告.docx [原文链接](https://max.book118.com/html/2024/0716/8016030003006112.shtm)
26. 大学生社交焦虑与成人依恋类型关系的研究.pptx [原文链接](https://max.book118.com/html/2024/1205/6052113233011004.shtm)
27. ...依恋对大学生网络成瘾的影响:同伴关系与孤独感的链式中介作用.... [原文链接](https://max.book118.com/html/2025/0426/8024065016007057.shtm)
28. 大学生依恋与心理弹性--情绪调节与元情绪的多重中介 [原文链接](https://wenku.baidu.com/view/9bd010de5d0e7cd184254b35eefdc8d377ee14db.html)
29. 依恋类型对大学生心理健康影响的研究综述(3页) [原文链接](https://max.book118.com/html/2021/0806/8125101114003130.shtm)
30. 大学生成人依恋与心理弹性——基于认知情绪调节的中介作用.docx [原文链接](https://max.book118.com/html/2024/1121/7043064062010001.shtm)
31. 心理弹性视域下的大学生心理健康教育-20230911.docx [原文链接](https://www.renrendoc.com/paper/291048926.html)
32. 大学生成人依恋与心理弹性——基于认知情绪调节的中介作用.docx [原文链接](https://max.book118.com/html/2024/1121/7043064062010001.shtm)
33. 心理弹性视域下的大学生心理健康教育.docx [原文链接](https://www.renrendoc.com/paper/267141464.html)