# 依恋关系与大学生心理健康的关联探究

## 摘要

本研究聚焦依恋关系与大学生心理健康的内在联系。依恋理论指出，个体早期与照顾者的互动形成的内部工作模型，会持续影响成年后的自我认知与人际关系模式。大学生的依恋风格可划分为安全型、焦虑型、回避型和混乱型，其中安全型依恋者往往具备更强的情绪调节能力、更高质量的社交关系及更积极的压力应对方式，心理健康水平显著更优；而不安全依恋者则更易陷入情绪困扰与社交困境。此外，依恋还通过成长心态、社会支持等中介变量间接作用于心理健康。研究建议通过团体心理教育、情绪调节训练等干预策略促进安全依恋的形成，为高校心理健康教育提供理论依据与实践方向。

## 一、依恋理论的核心框架

### 理论溯源与发展脉络

依恋理论由英国精神病学家约翰·鲍尔比（John Bowlby）于20世纪50年代提出，他将精神分析理论与进化生物学、控制系统理论相结合，指出依恋是婴儿为确保生存而与主要照顾者形成的情感联结机制。玛丽·艾因斯沃思（Mary Ainsworth）通过“陌生情境实验”进一步识别出安全型、焦虑-矛盾型（焦虑型）和回避型三种依恋类型，后续研究者梅因（Main）和所罗门（Solomon）又补充了混乱型（无组织型）。

该理论的发展历经四个阶段：20世纪50-70年代聚焦婴幼儿依恋；80-90年代扩展至成人依恋研究，海赞（Hazan）和谢弗（Shaver）将其引入浪漫关系领域，巴塞洛缪（Bartholomew）等提出四分类模型；90年代后整合神经生物学视角，探索依恋与应激反应系统、神经递质的关联；21世纪以来，跨文化研究与临床干预成为重点，如情绪聚焦治疗（EFT）的应用。

### 依恋类型的成人表现与心理健康影响

- \*\*安全型依恋\*\*：童年期经历敏感一致的照顾，成年后能建立亲密关系，有效调节情绪，面对压力时既寻求支持又保持自主性，心理障碍风险较低。

- \*\*焦虑型依恋\*\*：童年期照顾不一致，成年后过度依赖关系，害怕被遗弃，情绪波动大，焦虑、抑郁风险较高。

- \*\*回避型依恋\*\*：童年期经历忽视或拒绝，成年后回避亲密关系，压抑情感需求，易陷入社交孤立与压力应对困难。

- \*\*混乱型依恋\*\*：童年期可能遭遇创伤或照顾者行为不可预测，成年后人际关系模式混乱，情绪调节严重受损，多种心理障碍风险显著增加。

## 二、依恋关系对大学生心理健康的多维影响

### 情绪调节能力的分化

安全型依恋的大学生能更有效地识别和管理情绪，面对压力时保持稳定性；而不安全依恋者存在显著调节障碍：焦虑型倾向于过度反应，回避型压抑情绪，混乱型则表现出不可预测的强烈情绪波动。研究表明，组织化的依恋表征可作为保护因素，维持人际情绪识别能力，而未解决的依恋状态会加剧情绪处理障碍。

### 压力应对策略的差异

安全型依恋者倾向于采用积极应对策略，既能寻求社会支持，又能自主解决问题；焦虑型依恋者过度依赖他人，回避型拒绝求助，混乱型则表现出矛盾的应对模式。一项针对中国大学生的研究发现，安全依恋通过提高自我分化水平（β=0.368）增强社会支持获取能力，进而改善决策效能（β=0.330），体现了依恋对压力应对的间接影响。

### 社会功能与人际关系质量

安全型依恋者具备更好的社交技能，能平衡亲密与自主，建立健康社交网络；焦虑型依恋者因过度依赖导致关系紧张，回避型者难以建立亲密关系，混乱型者则因行为模式不一致影响社交稳定性。元分析研究显示，依恋焦虑和回避与“伴侣低头族”行为显著相关，进而损害关系满意度与亲密度。此外，早期依恋经历通过影响个体对社会支持的感知，间接降低自杀意念风险。

## 三、依恋风格与学业发展的关联

### 学习动机的差异化表现

安全型依恋者因持有“自我胜任”与“他人可靠”的积极认知，展现出更强的内在学习动机，更愿挑战困难并保持坚持性。研究表明，安全型依恋与成长心态显著正相关（β=0.16），进而促进学习投入。而焦虑型依恋者常将学业成功视为获取认可的手段，回避型者表面自主却缺乏深层投入，混乱型者则表现出不稳定的学习行为。

### 团队合作与职业决策能力

安全型依恋者在团队中能有效沟通、接纳分歧，其心智化能力（理解自身与他人心理状态的能力）更强，促进合作效率；不安全依恋者则因过度依赖、情感疏离或行为矛盾，导致团队协作困难。在职业决策方面，安全依恋通过提升自我分化与社会支持获取能力，间接改善决策效能，为未来职业发展奠定基础。

## 四、大学生依恋关系的调适策略

### 基于依恋理论的干预框架

1. \*\*团体心理教育\*\*：通过依恋风格评估、内部工作模型重构等活动，帮助学生识别自身模式。研究表明，了解依恋经验可减轻师范生等群体的压力体验。

2. \*\*情绪调节专项训练\*\*：针对焦虑型开展情绪觉察训练，针对回避型促进情绪表达，针对混乱型提供稳定化技术。

3. \*\*人际关系技能培养\*\*：包括安全边界建立、冲突解决等训练，研究显示大学依恋可积极调节社交媒体使用对国际学生主观幸福感的影响。

### 认知与社会支持干预

通过认知重构技术挑战不安全依恋者的负面思维，建立平衡的自我与他人认知；同时帮助学生构建支持性社会网络，强化寻求帮助的能力。针对有创伤经历的学生，采用创伤敏感干预，以安全的治疗关系作为“矫正性情感体验”。

## 结论

依恋关系作为心理发展的基础，通过情绪调节、社会支持、认知模式等多重路径影响大学生心理健康。安全型依恋是重要保护因素，可增强心理韧性；不安全依恋，尤其是未解决的依恋状态，是心理健康的风险因素。高校心理健康干预需关注学生依恋风格差异，通过个性化策略促进安全依恋形成，为大学生应对成长挑战提供支持。

### 参考文献

[1] Impathy 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 students. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12098500/pdf

[8] The impact of adult attachment on career decision-making in Chinese college students. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12034735/pdf

[9] Parenting styles and suicidal ideation among Chinese college students. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40194485/

[12] The Role of Attachment in Refugees with Impaired Mental Health. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40426666/

[17] The 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. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7237755/

[19] Exploring the Mediating Role of Growth Mindset. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12036618/

[27] Mentalizing partially mediates the association between attachment insecurity and global stress. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10475550/