# 依恋模式与大学生社会适应：从自我成长经历看关系的力量

## 摘要

依恋作为个体与重要他人形成的情感联结，深刻影响着大学生的社会功能与心理健康。本文基于鲍尔比依恋理论，结合自身大学期间的人际关系实践与心理测验结果，分析不安全依恋（焦虑型与回避型）在宿舍关系、家庭互动及恋爱关系中的具体表现，探讨依恋模式对社交焦虑、情绪调节的影响。通过反思童年依恋经历与成年适应的关联，提出通过主动构建安全型依恋关系、提升自我觉察能力来改善心理适应的策略，为大学生利用依恋理论提升心理健康素养提供参考。

## 正文

### 一、依恋理论与大学生关系发展的理论框架

约翰·鲍尔比的依恋理论指出，个体在早期与抚养者形成的依恋模式会内化为“内部工作模型”，影响成年后人际关系的认知与行为（Bowlby, 1969）。成年依恋研究表明，大学生正处于依恋模式动态调整的关键期，原生家庭的依恋经验、校园人际关系的互动模式共同塑造着其社会适应能力（Mikulincer & Shaver, 2007）。心理测验结果显示，我的成人依恋量表（AAS）得分为焦虑维度72分、回避维度58分，属于典型的焦虑型依恋倾向，表现为对关系亲密感的过度渴求与对被抛弃的高敏感。

### 二、依恋模式在大学生活中的具象化表现

#### （一）宿舍关系：焦虑型依恋引发的社交冲突

大一入学时，我曾因过度渴望融入集体，每天主动参与室友的所有活动，甚至在对方忙于学习时反复询问“为什么不一起吃饭”。这种“侵入式”互动源于童年时母亲频繁出差引发的分离焦虑——潜意识中害怕被群体排斥，便通过控制他人行为来确认关系的稳定性。某次室友委婉表达“需要个人空间”时，我瞬间陷入情绪崩溃，将其解读为“被嫌弃”，随后一周拒绝与对方交流。这种非适应性应对方式，本质上是依恋焦虑导致的“情感饥饿”与“过度自我暴露”（Carnelley et al., 1994）。

#### （二）家庭互动：回避型依恋的防御机制渗透

尽管在校园中表现出对亲密关系的渴求，我与父母的沟通却呈现显著的回避特征。当母亲电话询问“考试压力大吗”，我常以“没事”草草应付，甚至刻意减少通话频率。这种矛盾源于青春期时父亲对情绪表达的否定——某次考试失利后哭泣，被指责“脆弱无用”，逐渐形成“表达需求会被否定”的认知图式。进入大学后，这种回避模式演变为对家庭支持的隐性抗拒，即便在学业受挫时也拒绝向父母求助，宁愿独自承受压力，与依恋理论中“回避型个体通过疏离维持心理安全”的特征高度吻合（Collins & Read, 1990）。

#### （三）恋爱关系：双重依恋模式的冲突与调和

大二时的恋爱经历进一步暴露了依恋模式的矛盾性。一方面，我会因伴侣未及时回复消息而反复猜疑“是否不爱我”，通过查手机、要求每日汇报行程来缓解焦虑；另一方面，当伴侣表达深层情感需求时，我又会因恐惧亲密而刻意疏远，例如在对方分享家庭烦恼时转移话题。这种“靠近-推开”的循环，在哈赞（Hazan）的依恋类型研究中被称为“混乱型依恋”，源于童年期抚养者时而回应、时而忽视的不一致教养方式（Hazan & Shaver, 1987）。恋爱关系中的冲突迫使我开始正视依恋模式对亲密关系的破坏性影响。

### 三、从依恋经历到自我成长的反思

#### （一）童年依恋的代际传递与成年重构

追溯成长历程，我的依恋焦虑主要源于母亲的“矛盾型养育”——她会在加班晚归后用物质补偿表达爱意，却很少耐心倾听我的情感需求。这种“有条件的关注”让我形成“只有表现优秀才值得被爱”的认知，进而在大学社交中过度讨好他人。而回避型倾向则与父亲的“情感忽视”相关，他习惯用“男子汉不能哭”压抑我的情绪表达，导致成年后难以向他人展露脆弱。但大学心理咨询的经历让我意识到：依恋模式并非固定不变，通过主动构建安全型关系，如与心理咨询师建立信任联结，能够逐步修正消极的内部工作模型（Main, 1991）。

#### （二）依恋模式对心理健康的双向影响

心理测验数据显示，当我处于焦虑型依恋激活状态时，抑郁量表（PHQ-9）得分从日常的5分升至12分，社交焦虑量表（LSAS）得分从28分升至45分，印证了依恋焦虑与情绪困扰的显著相关性。但值得注意的是，大三参与朋辈互助小组的经历让我发现：当主动向小组成员分享“害怕被排斥”的感受时，不仅获得了理解，还学会了用“我需要你的回应”替代“你是不是讨厌我”的攻击性表达。这种“安全型依恋启动”的实践表明，通过刻意练习“情绪标签化”与“需求明确化”，能够降低依恋焦虑的负面影响（Mikulincer et al., 2006）。

### 四、依恋理论在压力应对中的实践路径

#### （一）构建“安全基地”：从单一依恋到多元支持系统

受鲍尔比“安全基地”概念的启发，我尝试将依恋对象从单一的亲密他人扩展至多元关系网络：每周与高中好友线上谈心，参加校园读书分享会，定期向导师寻求学业指导。这种“去中心化”的依恋策略，有效降低了对特定关系的过度依赖。当某次小组作业出现分歧时，我不再像大一时那样独自焦虑，而是同时向室友、学长及家人寻求建议，最终通过整合多方观点解决问题，这正是“安全基地”理论在压力应对中的具体应用（Bowlby, 1988）。

#### （二）提升依恋安全感：从被动反应到主动觉察

通过撰写“依恋日记”，我开始系统记录引发焦虑的情境与应对方式。例如，当室友未参与班级活动时，我不再直接解读为“她孤立我”，而是先问自己：“我的情绪反应是否与当前事件成正比？童年类似经历如何影响了现在的判断？”这种认知重构训练，帮助我将依恋触发的自动化反应转化为有意识的理性思考。心理测验复查结果显示，经过一学期的刻意练习，我的焦虑维度得分降至61分，回避维度降至52分，证明自我觉察对依恋模式调整的有效性（Simpson et al., 2007）。

## 总结与展望

依恋既是理解心理困扰的钥匙，也是重构心理健康的基石。从大学关系实践中可见，依恋模式通过影响个体的情绪调节、社交认知与压力应对，深刻塑造着社会适应能力。对我而言，接纳依恋焦虑的存在，而非否定或压抑，是改变的第一步；通过构建多元支持系统、提升情绪觉察能力，能够逐步将不安全依恋转化为成长的动力。未来，我计划将依恋理论融入日常生活：在家庭互动中尝试“非暴力沟通”，在恋爱关系中实践“安全型依恋启动”，在学业压力中利用“社会支持寻求”策略。正如鲍尔比所言：“健康的依恋不是永不分离，而是无论何时都相信‘关系’是可依赖的安全港湾。”这种对关系的信任，终将成为应对生活压力的核心心理资源。

## 参考文献

1. Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books.

2. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. Guilford Press.

3. Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1994). The role of attachment styles in romantic relationships. Personal Relationships, 1(1), 71-94.

4. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511-524.

5. Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. Journal of Personality and Social Psychology, 58(4), 644-663.