探究迈尔斯-布里格斯类型指标、依恋风格和客体关系理论的关系

摘要：

【依恋关系是成长路上必不可少的一部分，更好的去理解依恋关系可以让我们在以后获得更好的生活体验和健康的心理。考虑到依恋关系在幼年便会打下基础，便联想到依恋关系与客体关系理论应该具有一定的关系，而客体关系会为我们今后的性格打下基础，所以再次联想到迈尔斯-布里格斯类型指标与两者之间可能存在一定的关系。本文为探究三者之间的联系，使用AAS在中国科学技术大学和他的高中进行问卷调查，得到共184份问卷结果。通过研究发现了几条有意义的结论。这对获得更加良好的心理以及更安全的依恋类型有着积极意义。】

关键词：【客体关系理论，迈尔斯-布里格斯类型指标，依恋风格，Baumrind教养方式划分】

一．引言

爱情与依恋关系的研究以及客体关系理论均是大学生心理学课的重要组成部分。较多研究以及Hazan和Shaver的理论均表明，成人在自己的成年关系中是否有安全感，可能部分地反映着他/她在早年儿童期中的依恋体验。所以从该角度来看，客体关系理论和成人依恋风格有着明显联系。同时，根据弗洛姆的理论，性格结构主要是透过[童年](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%AB%A5%E5%B9%B4)经历创造的，所以依恋风格可能与一个人的性格有着密切联系（本文中用迈尔斯-布里格斯类型指标（MBTI）来衡量一个人的性格）。故猜测迈尔斯-布里格斯类型指标与依恋风格和客体关系理论存在着一定关系。

对高中生和大学生，了解清楚这个关系，可以更好的让我们去了解“治愈”自己的依恋类型，同时对自己的人格有更深入的理解，身心上健康可以得到更好的保证。

二．文献综述

2.1依恋理论

在20世纪60年代，著名心理学家John Bowlby提出了依恋理论，该理论系统性的探讨了婴儿时期依恋的本质，同时提出了不同的依恋类型。Hazan和Shaver将依恋的概念扩展到成人，他们发现，成人时期的依恋模式与婴儿时期相似，这表明依恋模式在个体的一生中都具有稳定性和持续性。心理学家Bartholomew进一步将依恋关系划分成4种，也可以理解为安全型、先占型 (焦虑型）、拒绝型（超脱型）、恐惧型（逃避型）。同时心理学家提出修订版成人依恋量表（AAS），本文便会使用AAS的测评结果来衡量一个人的依恋类型。

图示

描述已自动生成

2.2 迈尔斯-布里格斯类型指标（MBTI）

MBTI理论基础来源于著名分析心理学创始人卡尔·荣格提出的心理类型理论，并由迈尔斯发展得到。它将一个人的性格用四个维度来划分，每个维度均由对立的两个方向构成。每个人的性格都在四个维度相应分界点的这边或那边，称之为“偏好”。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 维度 | 方向 | |  |
| 生活态度 | E：外倾 | I：内倾 | |
| 感知方式 | S：感觉 | N：直觉 | |
| 判断方式 | T：思维 | F：情感 | |
| 生活方式 | J：判断 | P：感知 | |

外倾的人倾向于将注意力和精力投注在外部世界，外在的人，外在的物，外在的环境等，而[内倾](https://baike.baidu.com/item/%E5%86%85%E5%80%BE/5145794?fromModule=lemma_inlink)的人则相反，较为关注自我的内部状况，如内心情感、思想。

感觉型的人关注的是事实本身，注重细节，而直觉型的人注重的是基于事实的含义、关系和结论；感觉型的人信赖五官以及实实在在、有形有据的事实和信息，而直觉型的人注重自己的直觉，注重“弦外之音”。其次，感觉型的人对待任务，习惯于按照规则办事；而直觉型的人，更习惯于自己尝试。感觉型习惯于固守现实，享受现实，使用已有的技能，直觉型的人更习惯变化、突破现实。

情感型的人常从自我的[价值观念](https://baike.baidu.com/item/%E4%BB%B7%E5%80%BC%E8%A7%82%E5%BF%B5/5711907?fromModule=lemma_inlink)出发，变通地贯彻[规章制度](https://baike.baidu.com/item/%E8%A7%84%E7%AB%A0%E5%88%B6%E5%BA%A6/4168133?fromModule=lemma_inlink)，做出一些自己认定是对的决策，比较关注决策可能给他人带来的[情绪体验](https://baike.baidu.com/item/%E6%83%85%E7%BB%AA%E4%BD%93%E9%AA%8C/22378410?fromModule=lemma_inlink)，人情味较浓，更会从他人角度思考问题。思维型的人则比较注重依据[客观事实](https://baike.baidu.com/item/%E5%AE%A2%E8%A7%82%E4%BA%8B%E5%AE%9E/9509974?fromModule=lemma_inlink)的分析，一以贯之、一视同仁地贯彻规章制度，不太习惯根据人情因素变通，人情世故讲的不多，哪怕做出的决定并不令人舒服。

判断型的人[目的性](https://baike.baidu.com/item/%E7%9B%AE%E7%9A%84%E6%80%A7/56032889?fromModule=lemma_inlink)较强，一板一眼，他们喜欢有计划、有条理的世界，更愿意以比较有序的方式生活。感知型的人好奇性、适宜性强，他们会不断关注这个世界，获取新的信息，喜欢变化，也会考虑许多可能的变化因素，更愿意以比较灵活开放的方式生活。在做决策时，判断型的人较为果断，而感知型的人总希望获得更多信息后再决断。

迈尔斯-布里格斯类型指标（MBTI）是一个在学生和社会中非常火热的话题，但是心理学界对MBTI的认可度并不高。但通过MBTI人格类型量表的效度分析（出自第四军医大学的研究），我们会发现中国修订版本后的效度较高。并通过人们对于自己测的MBTI认可度，MBTI的结果依旧比较可信。

2.3 客体关系理论

客体关系理论强调：儿童将童年初期的客体关系质量（温暖或是冷漠的）内化为个体人格的成分，概化至其他关系中，成为他以后与人交往的基础。

三．研究1-依恋风格（AAS及其所得结果）与迈尔斯-布里格斯类型指标的关系

3.1 研究对象

主要为作者的高中学校的学生以及科大的少院、大一学生。

3.2 研究方法

发送问卷。获得问卷填写者的AAS结果（使用老师发的量表）以及MBTI。

数据分析，通过Pearson相关性进行分析。

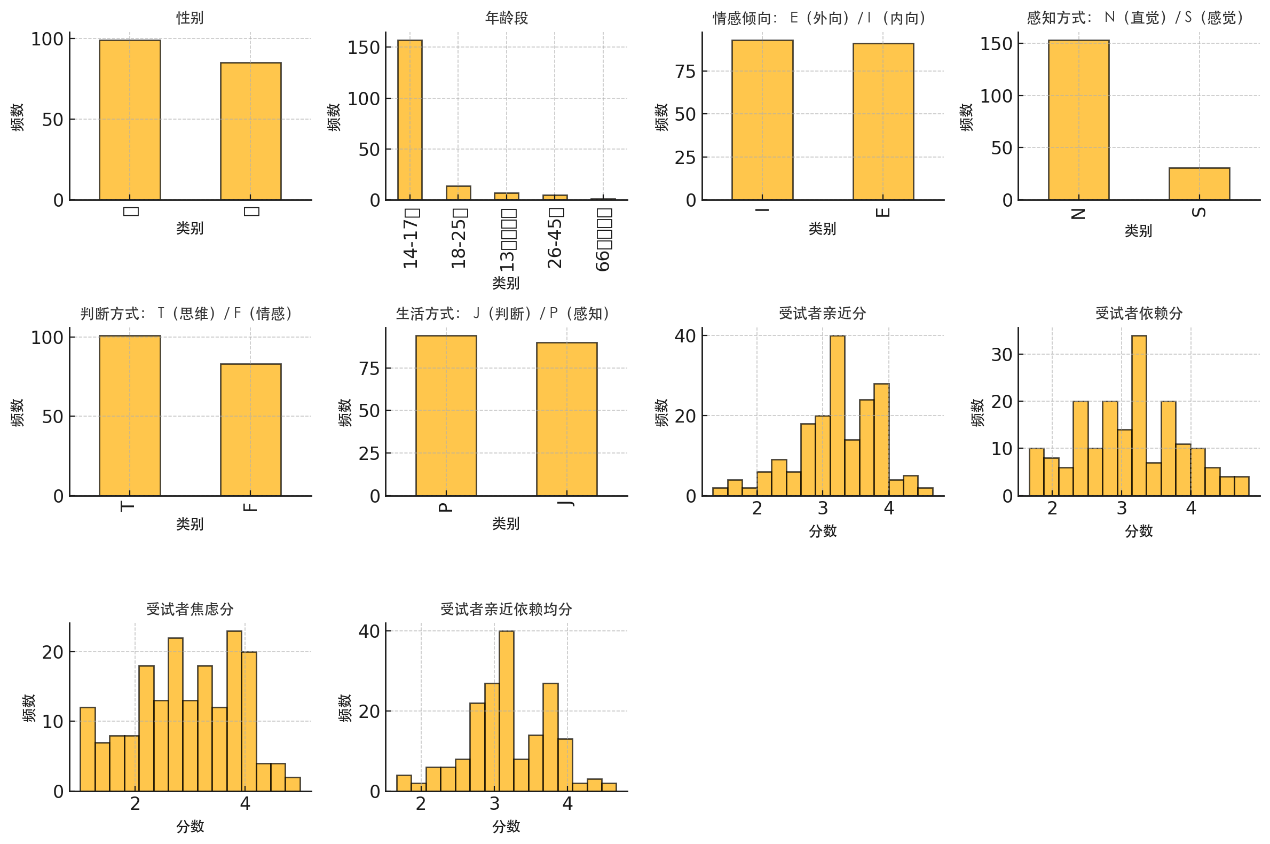
3.3具体数据

本次一共收集到184份数据，

其中男性共85份，女性共99份。

13岁以下共7份，14-17岁共157份，18-25岁共14份，26-45岁共5份， 66岁以上共1份。

E人共91位，I人共93位；N人共153位，S人共31位，F人共83位，T人共101位，J人共90位，P人共94位。



分布情况（注：没有显示成功的是“岁”）

3.4具体数据分析

(a.) 整体分析

受试者亲近分均分为3.231，依赖分均分为3.121，焦虑分均分为2.921，亲近依赖均分的均分为3.176。从该数据上来看，均分是安全型依恋关系。

从实际依恋类型数量结果来看：

 安全型：50个

 先占型（焦虑型）：48个

 恐惧型（逃避型）：32个

 拒绝型（超脱型）：28个

 不确定NA：26个

（我们定义不确定型NA指的是焦虑分和亲近依赖均分至少一项数值结果为3的样本。不确定型数量占14.1%。）

从受试者数量上来看，安全型数量占比最高，为27.2%，如果不考虑不确定型，则占比达到31.6%；先占型占比也高达26.1%，而恐惧型及拒绝型整体数量较少。【注：样本大部分是作者的高中同学】

从数据上来看，亲近依赖均分>3占比达到53.3%。

从下图，我们会发现受试者亲近分主要分布在2.5-4，而依赖分主要分布在2-4 ，焦虑分分布相较之下比较平均，亲近依赖均分则主要分布在2.5-4分。

图表, 箱线图

描述已自动生成

图表, 箱线图

描述已自动生成

(b.)相关性分析

我们先使用Pearson相关性系数进行分析，我们会发现：依恋指标与情感倾向： E（外向）/ I （内向）和判断方式： T（思维）/ F（情感）有关。

**( 1 ) 情感倾向与依恋指标的关系**

以下是“情感倾向（E/I）”与各依恋指标的具体 Pearson 相关性数值：

* 受试者亲近分：0.330
* 受试者依赖分：0.184
* 受试者焦虑分：0.000
* 受试者亲近依赖均分：0.305

从数值上来看，亲近分和亲近依赖均分与E/I呈中等正相关，正相关性较强，而受试者的依赖分上正相关性则较弱，焦虑分无相关性。换句话说，倾向于外向（E）的人在亲近分和亲近依赖均分的得分较高。

图表, 箱线图

描述已自动生成

从数量上来衡量，我们发现在亲近分和亲近依赖均分大于3.667的数据中，E人占比均超过80%，分别为：  
 亲近分 > 3.667：E人占比82.05%，样本数量为39个。

 亲近依赖均分 > 3.667：E人占比80.56%，样本数量为为36个。

图表, 条形图

描述已自动生成

也就是说，在高分段处，E人占比极高。

而在亲近分小于等于2.667以及受试者亲近依赖均分小于等于2.667中，I人占比也很高。

亲近分 ≤ 2.667：I人占比：65.85%，样本数量为41个。

亲近依赖均分 ≤ 2.667：I人占比：72.22%，样本数量为36个。

图表, 条形图

描述已自动生成

也就是说，在低分段处，I人占比较高，但比E人在高分段的占比低一些。

**( 2 ) 判断方式与依恋指标的关系**

以下是“判断方式: T/ F”与各依恋指标的具体 Pearson 相关性数值：

* 受试者亲近分：-0.310
* 受试者依赖分：-0.182
* 受试者焦虑分：-0.126
* 受试者亲近依赖均分：-0.301

从数值上来看，亲近分和亲近依赖均分与T/F呈中等负相关，负相关性较强；而受试者的依赖分上负相关性则较弱，焦虑分几乎无相关性。换句话说，倾向于用“思维”（T）判断的人通常在亲近分和亲近依赖均分方面的得分较低，而倾向于用“情感”（F）判断的人得分则较高。

图表, 箱线图

描述已自动生成

从数量上来看，我们会发现类似的结论。

F人（情感型）在高分条件下的占比高：

**亲近分 > 3.668：**F人占比：66.67%，样本数量为39个

**亲近依赖均分 > 3.668：**F人占比：69.44%，样本数量为36个

图表, 条形图

描述已自动生成

T人（思维型）在低分条件下的占比高：

**亲近分 ≤ 2.667**：T人占比：70.73%，样本数量为41个

**亲近依赖均分 ≤ 2.667**：T人占比：72.22%，样本数量为36个

**图表, 条形图

描述已自动生成**

(c.) 相关性分析和解释

从I人和E人的倾向上来分析。对于E人，他们会更注重于与其他人交流，主动参加社会活动，更容易也更愿意与其他人去“成为熟人”，所以也会更容易与他人建立较为亲近的联系。与其相反的，I人更容易会注重自己的内心状况，他们或许也能够与他人亲近，但是大多数这样的亲近关系建立起来会更加困难，所以I人的亲近分会较低。从数据上来看，我们也可以证明这一点：例如，在AAS问题1：

我发现与人亲近比较容易。

我们会发现，选择结果为1分或2分的共48位，这48位中E人只有2位，比例仅有4%，I人比例高达96%。选择结果为4分或5分的共94位，其中E人占据69位，比例达到73%。

依赖分的相关性得分为0.184，这表明倾向于外向（E）的依赖分得分略高，但相较于亲近分不是非常明显。 “亲近”和“依赖”之间仍然有一定的区别。E人可能更会与其他人亲近，但是不一定代表着他会依赖别人，他们或许也会比较独立。I人可能只是更加会注重自己，“封闭自身心理”，但不代表着他们不会去或不想去依赖他人。倾向于内向的人可能更多是因为没有人可以依赖。但是由于E人与外界交互更多，所以比较自然的是他们更有可能对他人产生依赖，所以E人的依赖分也略偏高一些。

总之，两者的均分与E应该呈正相关。

值得注意的是，焦虑分与E/I的相关性得分为0.000，这意味着E/I与焦虑程度应该无关。

从T人和F人的倾向上来分析，情感型的人（F）常从自我的[价值观念](https://baike.baidu.com/item/%E4%BB%B7%E5%80%BC%E8%A7%82%E5%BF%B5/5711907?fromModule=lemma_inlink)出发，比较关注决策可能给他人带来的[情绪体验](https://baike.baidu.com/item/%E6%83%85%E7%BB%AA%E4%BD%93%E9%AA%8C/22378410?fromModule=lemma_inlink)，也就被我们称为“情感细腻的人”。他们可能会更加热衷于情感体验，于是便更容易与他人亲近，亲近分普遍偏高。而思维性的人（T）不太会去根据人情世故去变通，被我们称为更“直”的人，也就是说更注重逻辑，而非情感，从这个角度来看，他们对情感亲近应该是较为困难的。

类似的，倾向于情感型的人的依赖均分也会较高，总之F人的亲近依赖均分会更高。

结论：

情感倾向（E/I）与亲近性、依赖性及综合得分表现出正相关，尤其在亲近性和亲近依赖均分上更为显著。这表明外向型个体更倾向于建立和维护亲密关系，而内向型可能会更注重自身，而忽视或对建立亲密关系更为困难。

亲近分和亲近依赖均分与T/F呈现负相关性。偏向用“思维”（T）判断的人，可能倾向于在情感关系中表现得更注重逻辑，而可能忽视注重更亲密情感关系。而使用“情感”（F）判断的人可能更容易在亲密关系中注入自己的情感，更加活跃与他人构建亲密关系。

(d.) MBTI与AAS最终结果的关系

在此说明：（d.）部分的所有数据不考虑不确定型NA在其中的影响。

有了(b.)和(c.)作为已知结论，理解MBTI与最终结果的关系便也不那么困难。

从数据上来看，对于更倾向于内向（I）的人来说，结果为超脱型最多，为26个；其次是先占型为22个，恐惧型为18个，安全型最少为16个。从(c.)中来看，I人的亲近分会偏低，所以超脱型和恐惧型偏多。

对于更倾向于外向（E）的人来说，结果为安全型最多，为34个；其次是先占型为26个，恐惧型为14个，超脱型最少为2个。从(c.)中来看，E人的亲近分会偏高，所以安全型和先占型偏多。

I和E横向对比，我们会发现，超脱型（亲近依赖均分<3）为I人的占比高达93%，安全型中为E人的占比达到68%。

图表, 条形图

描述已自动生成

图表, 条形图

描述已自动生成

从数据上来看，对于更倾向于情感型（F）的人来说，先占型最多有30个，其次是安全型为26个，恐惧型占12个，拒绝型最少为6个。

对于更倾向于思维型（T）的人来说，安全型最多有24个，拒绝型其次为22个，恐惧型占20个，先占型人数最少为18个。

纵向上来看，拒绝型为T的人数（亲近依赖均分<3）占比高达78.6%。

图表, 条形图

描述已自动生成

图表, 条形图

描述已自动生成

结论：

1. 超脱型为I人的占比极高，安全型中为E人的占比较高（约为70%）。E人的依恋类型更加安全。
2. 拒绝型为T的人数占比高（约为80%）。而先占型中F人比例更高，恐惧型中T人比例更高。T人的亲近性会偏低。

四．分析并用客体关系理论解释结果

4.1 客体关系理论、成人依恋关系、MBTI的形成概述

- 儿童将童年初期的客体关系质量（温暖或是冷漠的）内化为个体人格的成分，概化至其他关系中，成为他以后与人交往的基础。客体关系理论的重要假定是，自我与他人的关系型态一旦建立，就会影响其日后的人际关系。进而言之，人们会去寻找符合过去已建立过关系型态的关系。

- 在综述中，我们提及Hazan和Shaver将依恋的概念扩展到成人，他们发现，成人时期的依恋模式会与婴儿时期相似，这表明依恋模式在个体的一生中都具有稳定性和持续性。

- 而不同MBTI（性格）的形成的原因可能来自以下几点：

1. 2017年Nature杂志中一篇文章提到，人格形成与遗传有一定关系。
2. 性格的形成与家庭教育的方式和家庭内环境有关。Baumrind, D.（戴安娜·鲍姆林德）的论文中将父母养育方式从两个维度分为四种教养方式：权威型（接受+控制）、专断型（拒绝+控制）、放纵型（接受+容许）和忽视型（拒绝+容许），孩子的性格会受到父母教育方式较大影响。
3. 社会文化和环境也是一个重要因素，比如出生在不同国家。但由于该分析只关注于中国，所以这点便没有那么重要。

除此以外，可能还有自身经历等其他原因。但是，在所有原因中，父母的教育和家庭环境无疑是很重要的一点。

4.2 分析

根据Baumrind, D.的理论，父母的不同教育方式会导致不同的性格的孩子，他们的内心也会不同。而根据客体关系理论，父母的教育方式和父母对孩子的关爱是儿童客体关系质量的一部分，所以父母的教育方式导致的客体关系会成为孩子以后交往的基础，进而影响孩子长大之后的人格和性格。（本文中便影响的是MBTI）

根据Hazan和Shaver的依恋关系理论，父母的教育方式和家庭关系会影响孩子儿童时期的依恋方式，进而会影响儿童长大成人后的成人依恋关系类型。

例如：

若父母使用鲍姆林德提出的“权威型”方式来教育孩子，这种方式“父母以积极肯定的态度对待儿童，及时热情地对儿童的需要、行为做出反应，尊重并鼓励儿童”，尽管他们对儿童有较高的要求，但是他们提供的温暖环境是不可忽视的。这种情况下的孩子普遍自尊感和自信心较强，喜欢与人交往，会使得孩子更偏向于外倾（E），也有可能由于家长更多关注他们的感受，孩子也会更加去“将心比心”，从他人角度思考问题，情感（F）发展比较完善（注：他们有可能会成长后更倾向于思维T，我只是认为他们的情感体验会更加丰富）。

同时，在这种教育下，儿童更有可能向儿童时期安全型进行发展，进而在成长后更有可能发展为亲近依赖均分更高的的成人依恋关系。所以说更偏向外倾的人亲近依赖均分更高。

若父母使用鲍姆林德提出的“专断型”方式来教育孩子，这种方式是一种“高控制教育方式”，希望孩子完全听从于自己。同时这类父母常以冷漠、忽视的态度对待儿童，他们很少考虑儿童自身的要求与意愿。其实在成绩比较好的学生中，这类家长占比较多。但是，这种教育下的孩子常常表现出焦虑、退缩和不快乐。在与父母的交流中，他们会越来越封闭自己，减少与外界的交流，使得孩子更倾向于内倾（I）。同时，这类孩子由于接受的温暖情绪不够，所以他们相较之下理智的“可怕”，他们的情感（F）会发展的不够完善，而更倾向于思维（T）发展。

从客体关系来看，他们儿童时期所获得关系算不上温暖，更多是活在高标准之下，他们可能更会像儿童时期的回避型去发展。所以在同时倾向于I和T时，他们的成人恋爱关系为恐惧型（逃避型）和拒绝型（超脱型）的占比可能偏高。从数据上来看，同时为I和T的人中，恐惧型（逃避型）有10位（共32位恐惧型（逃避型））。而拒绝型（超脱型）共有20位（总共仅有28位拒绝型），占比高达71.4%，符合上述3(c.)，(d.)中的分析和结论。

五．结论与解决方案

5.1 结论

良好的客体关系更有可能形成更为良好的依恋关系，同时也更有可能会偏向外向（E），且情感F的发展更加完善。

情感倾向（E/I）与亲近分和亲近依赖均分表现出正相关，亲近分和亲近依赖均分与T/F呈现负相关性。且E人的依恋关系更加安全。

5.2 解决方案

需解决的问题：希望能获得更加良好的心理以及更安全的依恋类型。

(a.) 家长角度

从家长教育孩子角度来看，给孩子提供良好且温暖的客体关系是非常必要的，这是形成良好心理和关系的重要基础。同时，家长应该避免去选择使用专断型的方式去教育孩子，可以选择去学习权威型的方式去与孩子相处。

(b.) 学生角度

从结论中，亲近分的高低与MBTI中是否倾向于E和F有关。所以对于不安全依恋的学生可以尝试多去参与社交活动，通过已有的朋友圈去扩展自己的朋友圈。尝试与他人交流，多交朋友。同时减少自身的心理内耗，尝试摆脱负面认知：无论多么糟糕的事，都有其积极的意义。在此基础上，自己与他人亲近程度可能得以提升，对他人的依赖性也会增加。

另一方面，学生产生不安全的依恋类型可能是因为童年的因素，所以可能的方式就是要解决“童年的心结”。这可能需要通过心理咨询来解决。

六．局限性和后续可能的研究

1. 本文使用了184份数据，数据量不算很大。
2. 在填写问卷时，有几位同学都向我询问AAS量表中的部分题目是否相似度过高。所以MBTI和AAS量表的效度和准确度均可能需进一步提高。
3. 仍然有一些问题无法很好的去被解释：比如为什么E人中在亲近依赖均分<3时，焦虑均分<3的人数明显小于焦虑均分>3的人数。
4. 对不确定型NA并没有很好的划分手段。
5. 我们还可以尝试去研究男生、女生之间的差异。

参考文献和网页

大学生心理学PPT1

大学生心理学PPT4

百度百科 - 戴安娜·鲍姆林德

百度百科 - [客体关系理论](https://baike.baidu.com/item/%E5%AE%A2%E4%BD%93%E5%85%B3%E7%B3%BB%E7%90%86%E8%AE%BA/4621370?fr=ge_ala)

维基百科 - 迈尔斯-布里格斯类型指标

知乎 - [恋爱中的依恋类型：你属于哪一种？](https://zhuanlan.zhihu.com/p/625464712#:~:text=%E4%BE%9D%E6%81%8B%E7%B1%BB%E5%9E%8B%E6%98%AF%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%A6%E5%AE%B6%E7%BA%A6%E7%BF%B0%C2%B7%E9%B2%8D%E5%B0%94%E6%AF%94%EF%BC%88John%20Bowlby%EF%BC%89%E6%8F%90%E5%87%BA%E7%9A%84%E4%B8%80%E4%B8%AA%E6%A6%82%E5%BF%B5%EF%BC%8C%E7%94%A8%E4%BA%8E%E6%8F%8F%E8%BF%B0%E4%B8%AA%E4%BD%93%E5%9C%A8%E9%9D%A2%E5%AF%B9%E4%BE%9D%E6%81%8B%E5%AF%B9%E8%B1%A1%E6%97%B6%E7%9A%84%E8%A1%8C%E4%B8%BA%E5%92%8C%E6%83%85%E6%84%9F%E5%8F%8D%E5%BA%94%E3%80%82%20%E4%BE%9D%E6%81%8B%E7%B1%BB%E5%9E%8B%E5%88%86%E4%B8%BA%E5%9B%9B%E7%A7%8D%EF%BC%9A,%E5%AE%89%E5%85%A8%E5%9E%8B%E4%BE%9D%E6%81%8B%E3%80%81%E7%84%A6%E8%99%91%E5%9E%8B%E4%BE%9D%E6%81%8B%E3%80%81%E5%9B%9E%E9%81%BF%E5%9E%8B%E4%BE%9D%E6%81%8B%E5%92%8C%E6%81%90%E6%83%A7%E5%9E%8B%E4%BE%9D%E6%81%8B%E3%80%82%20%E5%9C%A8%E6%81%8B%E7%88%B1%E5%85%B3%E7%B3%BB%E4%B8%AD%EF%BC%8C%E4%B8%8D%E5%90%8C%E7%9A%84%E4%BE%9D%E6%81%8B%E7%B1%BB%E5%9E%8B%E4%BC%9A%E5%AF%B9%E5%8F%8C%E6%96%B9%E7%9A%84%E4%BA%92%E5%8A%A8%E6%96%B9%E5%BC%8F%E5%92%8C%E5%BF%83%E7%90%86%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%BA%A7%E7%94%9F%E9%87%8D%E8%A6%81%E5%BD%B1%E5%93%8D%E3%80%82%20%E6%9C%AC%E6%96%87%E5%B0%86%E7%BB%93%E5%90%88%E4%B8%8A%E8%BF%B0%E4%BE%9D%E6%81%8B%E7%B1%BB%E5%9E%8B%EF%BC%8C%E6%8E%A2%E8%AE%A8%E5%A6%82%E4%BD%95%E5%90%84%E7%B1%BB%E5%9E%8B%E5%BD%A2%E6%88%90%E5%8E%9F%E5%9B%A0%EF%BC%8C%E5%9C%A8%E6%81%8B%E7%88%B1%E4%B8%AD%E7%9A%84%E4%BD%93%E7%8E%B0%E5%92%8C%E8%AF%86%E5%88%AB%E6%96%B9%E5%BC%8F%E3%80%82)

知乎 - [(14 条消息) 如何让自己从焦虑型人格变成安全型人格？](https://www.zhihu.com/question/394855781/answer/3154444235)

苗丹民,皇甫恩.MBTI人格类型量表的效度分析[J].第四军医大学学报,1999,(02):185.

冯依晨.大学生不安全依恋与幸福恐惧的关系：述情障碍与抑郁的作用及干预研究[D].四川师范大学,2024.DOI:10.27347/d.cnki.gssdu.2024.000805.

Constantino, J., Kennon-McGill, S., Weichselbaum, C. et al. Infant viewing of social scenes is under genetic control and is atypical in autism. Nature 547, 340–344 (2017).

Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, *37*(4), 887–907. https://doi.org/10.2307/1126611