

# 依恋类型对个体发展的重要影响

叶铭珊\*, 刘颖

福建师范大学, 心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2022年3月27日; 录用日期: 2022年5月10日; 发布日期: 2022年5月17日

---

## 摘要

从J. Bowlby博士最早提出依恋理论以来, 依恋类型一直是人们关心的重点, 从个体的婴幼儿时期形成依恋开始, 它与个体的一生都联系在一起。文章旨从依恋理论开始, 梳理个体早期和青少年时期的依恋发展及不同依恋类型的研究, 分析个体依恋类型形成的原因及依恋类型在个体发展中可能产生的影响并给出相关建议。

## 关键词

早期依恋, 依恋类型, 心理发展, 成人婚恋

---

# The Important Influence of Attachment Styles on Individual Development

Mingshan Ye\*, Ying Liu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Mar. 27<sup>th</sup>, 2022; accepted: May 10<sup>th</sup>, 2022; published: May 17<sup>th</sup>, 2022

---

## Abstract

Since Dr. J. Bowlby first put forward the attachment theory, attachment styles have always been the focus of people's attention. From the formation of attachment in an individual's infancy, it is associated with an individual's life. The purpose of this research is to start with the attachment theory, sort out the research on the attachment development and different attachment styles of individuals in their early and adolescence, analyze the reasons for the formation of individual attachment styles and the possible impact of attachment styles on individual development, and give relevant suggestions.

---

\*通讯作者。

## Keywords

Early Attachment, Attachment Styles, Psychological Development, Adult Marriage

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

依恋, 在汉语词典中的意思是留恋、舍不得离开, 而在心理学上一般被定义为婴儿和他的照顾人(一般是父母亲)之间存在的一种特殊情感联结。依恋对于个体心理发展的作用, 类似于蛋白质、水分等物质对于个体生存的作用一样, 都是生命历程中不可或缺的一部分。由于亲密关系的质量和类型的差异, 个体在成长过程中逐渐形成了不同的依恋类型, 而依恋类型对于个体许多方面的影响无疑是巨大的(宋小岩, 2021), 例如青少年期的同伴交往、成人后的婚恋。安全型依恋的个体在早期能够更好的和自己的照顾人沟通交流, 在未来的生活中也能塑造更好的人际交往关系, 与伴侣之间的婚恋关系也会更加稳定、和谐。

## 2. 依恋的形成

“依恋”这个词语出现在 20 世纪初叶, Sigmund Freud 在精神分析领域提到了在个体早期与父母之间形成的亲密关系对于后期人际关系的重要程度; 奥地利动物生态学家 Konrad Lorenz 则在 1935 年通过研究小鹅的习性得到了“印刻”这个心理概念, 如若在印刻发生的时期遭到阻碍, 小鹅与母亲之间的依恋就不会产生; 20 世纪 50 年代, John Bowlby 在对战后孤儿的健康和生存状况进行调查后提出了母爱剥夺对于个体生命最初几年的严重危害, 同一时期, 威斯康辛州猿类研究中心的哈罗教授的恒河猴实验也说明了母爱的本质不仅是表面的简单需求, 更是深层次的爱护和关怀。

1969 年, “依恋”正式变成了一个心理学概念, John Bowlby 综合了自己以及他人的诸多研究成果, 发表了著作《attachment & loss》, 他通过从动物学研究中汲取有用信息来对比人类行为中与生物行为相似的行为动机, 指出与动物间的印刻相似, “依恋”就是人类的认母印刻, 他也因此系统的创建了有别于弗洛伊德理论的依恋理论, 至此, 依恋从精神分析领域拓展到了儿童发展的领域。

## 3. 个体依恋类型的发展

John Bowlby 针对早期依恋对于未来发展的影响, 提出了“安全基地学说”和“内部工作模式”两个观点。在《安全基地——依恋关系的起源》一书中, John Bowlby 全面描述了“安全基地学说”, 也就是安全依恋的个体会基于对依恋对象的信赖与依恋, 将其认为是自己的安全基地, 可以在自己需要的时候返回安全基地寻求安抚, 并由此能更安心的去探索外部的世界。安全基地对于每一个个体的一生发展阶段来说都是非常重要的, 它从一定程度上决定了个体在社会适应、人际交往、亲密关系等方面是否能够与对方更好的进行沟通交流。

John Bowlby 提出的“内部工作模式”则是个体在早期时的依恋体验内化而形成的一种对于自己和他人的关系看法的互动模型。它在个体的成长过程中, 在个体不断扩大的社会交际圈中起着解释性过滤器的作用, 提供了个体与他人建立联系时的内隐决定规则; 内部工作模式较为持久稳定, 但在成年后遇到一些重大事件时也会发生改变。早期的内部工作模式会成为个体对待他人的无意识行为, 也会塑造个体对

于自我、他人的稳定认知,决定着个体对于他人的信任、支持和关注的程度,贯穿个体一生的发展(林媛, 2016)。

### 3.1. 早期依恋

对于一个人来说,在早期形成的依恋模式是至关重要的,安全的依恋模式会促进个体的身心健康发展,也会促进个体的社会化发展(丁艳华, 2019)。根据 John Bowlby (1969)的依恋理论,在个体6至7个月时开始建立依恋关系,一直到2岁前都是形成依恋关系的关键期。如果在这个关键时期里没有形成良好的依恋模式,会影响个体成长过程中形成一个完善的人格。

在20世纪70年代时, Ainsworth 等(1978)通过“陌生情境法”将儿童早期依恋分为了A型(Avoidant, 回避型)、B型(Secure, 安全型)、C型(Resistant, 反抗型, 又称焦虑型)三种类型,之后 Main 等人又区分出了D型(Disorganized, 混乱型)。其中, A型、C型和D型则被归为了不安全型依恋, A型婴儿对依恋对象的离开和陪伴都反应淡漠, C型婴儿则喜欢折磨依恋对象,看似被安抚实则会继续哭闹, D型婴儿则是矛盾的结合体,既需要亲近,又反抗和回避依恋对象的亲近,只有B型婴儿与依恋对象相处融洽,依恋对象离开时婴儿会表现悲伤,但在依恋对象回来后,消极的情绪很快就会得到缓解。

从发展的角度来看,婴儿时期塑造的依恋类型,即早期与亲密对象的关系会对后期发展产生很大的影响(陶言强, 周相宜, 2016; 刘娜, 刘希平, 2007)。安全依恋型婴儿在早期,例如学步时、学龄前期和小学时会有更好的亲社会行为,能够更好的探索外部环境、扩大视野进而发展认知能力,不安全的依恋模式可能会导致儿童的破坏性社会行为,抑制相关信息导致情感上的痛苦,久而久之会变成冷漠、情绪不稳定的人(李晓萍, 2013)。还有研究表明,婴儿的早期依恋会与其一生的健康有关,不安全依恋类型的个体在成年后会报告更多疾病以及夸大自身疾病(杨青, 2010)。

### 3.2. 青少年阶段依恋

每个人都有两个飞跃时期,第一个在婴儿时期,第二个就是青春期,在第二个飞跃期,个体的生理和心理都会有巨大的转变,因此前人也对青少年阶段的依恋进行了大量研究。

在依恋对象方面,青少年时期个体可能会有多个依恋对象,因为与同伴相处的时间比和父母相处的时间更长。H. Freeman 和 B. B. Brown (2001)的研究发现,对青少年来说,他们的父母和朋友都是很重要的依恋对象,但依恋类型不同的青少年侧重点不同,不安全依恋型的青少年容易将恋人、朋友甚至是自己当做了主要依恋对象,安全依恋类型的青少年则会将母亲看得比其他人更重。

不同依恋类型的青少年由于婴幼儿时期形成的内部工作模式不同,他们在面对社会时会采用不同的策略,不安全型的青少年可能会意气用事或者逃避现实,而安全型个体更多采用支持策略。当青少年能够感觉到周围人的支持与鼓励时,他们会更愿意采用积极方式解决问题。在青春期,青少年的会持有“假想观众”的表现,早期的不安全依恋经验可能会导致青少年对环境持有更不安全的感受。一些研究发现,若具有良好的亲子关系,青少年的“假想观众”水平会下降,否则会导致青少年的“假想观众”水平一直处于高涨的状态(吕依然, 2010)。良好的亲子关系还会减少青少年阶段的反社会行为(姜春艳, 2017)。

### 3.3. 成年阶段依恋

到了成人阶段时,个体的早期依恋模式会对情绪、情感方面产生很大的影响。John Bowlby 和 Ainsworth 的著作中,均有提到早期依恋模式对成人阶段的影响,工作、恋爱、婚姻都是人们成年后津津乐道的话题,因此之后有大量研究探讨了依恋类型对成人恋爱和婚恋的影响。Hazan 和 Shaver (1987)提出将依恋理论运用在个体的成人婚恋关系上,他们认为,成人的婚恋关系和婴儿与抚养者间的关系是同一个生物系统控制的,二者间有许多相似之处,婴儿需要抚养者的照料、个体则寻求和伴侣的亲近,婚

恋关系中的个体差异也与早期依恋经验的个体差异颇为相似, 早期是安全型的个体, 在婚恋关系中也更令对方感到舒适, 这也证实了早期依恋形成的内部工作模型是相对稳定的(周春燕, 黄希庭, 2004)。

成人同样被划分出了依恋类型, 早期学者们沿用的是儿童依恋三类型模式, 但后期更多是运用了 Bartholomew 和 Horowitz 在 1991 年提出的四类型模式, 通过将个体对待自我和他人的内部工作模式(积极和消极的程度), 将成人依恋划分成了两个维度: 焦虑、回避。焦虑维度体现的是内部工作模式中对自我的认识, 回避维度体现的是内部工作模式中对他人的看法。通过四类型模式, 研究者将成人依恋划分出了四种类型, 即安全型(secure)、专注型(preoccupied)、恐惧型(fearful)、冷漠型(dismissing), 除了安全型个体以外, 专注型、恐惧型和冷漠型都属于不安全依恋类型, 具体有以下表现:

安全型的个体在人际关系中认为彼此都值得被爱, 更愿意主动接纳、包容和亲近他人, 认为彼此的依赖是令人舒服的; 专注型的个体期待他人主动接近自己, 但又害怕自己会受到伤害, 因而难以与他人建立起较为亲密的关系; 恐惧型的个体认为自己不值得被爱, 也认为别人不能够给予自己想要的爱, 即使需要亲密关系也会因害怕被拒绝而疏远他人; 冷漠型的个体自卑又脆弱, 通过获得他人的接纳来促对自我的接纳, 但对于他人的依赖却感到不舒服, 也会因为自我强烈的亲密需求得不到满足而常常悲伤、失望(陈小荣, 2011; 王玲玉, 2021)。

在个体的成人阶段, 工作和家庭成为人生发展里很重要的一部分。在婚恋关系的认知, 也就是个体对于自己和伴侣的信念、期待以及归因上, 安全型依恋和不安全型依恋的认知是不太一致的(冉丑龙, 2012)。Collins (1996)和 Whisman 与 Allan (1996)的研究均发现, 对伴侣消极的行为, 安全依恋型的个体也会认为对方是出于一个良好的动机, 并且对于伴侣的态度和行为也具有更积极的期待, 也更能以“双赢”的方式解决问题, 认为伴侣会接纳自己、爱护自己; 对于自我, 安全依恋型的个体也持有更多的积极信念, 例如他们会持有更高的自我效能感, 以更自信的态度去适应环境。相比之下, 不安全依恋型个体会将伴侣的消极行为归因于伴侣产生了不良动机, 并且这种行为很难改变, 进而导致双方的关系恶化(张茜, 2021)。

由此, 我们可以通过个体的依恋类型对个体的婚恋行为进行预测, 通常安全型依恋个体对于婚恋关系会更有信心, 与伴侣遇到问题时更愿意一同寻求解决的方法, 在压力降临时也会支持伴侣且接受伴侣的支持, 所以最易保证婚恋质量。

## 4. 如何培养安全型依恋

从前人的研究中, 我们发现安全依恋型个体无论在什么阶段, 认知能力、人际交往能力都相对不安全依恋型个体更好, 心理更健康, 不良行为越少。因此, 父母应该从婴幼儿时期就培养孩子的安全型依恋。本文从已有研究中归纳出三点培养婴幼儿安全型依恋的相关建议。

### 4.1. 稳定、持久的依恋对象

现代教育中, 很多父母工作很忙, 会把孩子交于爷爷奶奶或者其他人家去, 而父母们认为自己只需要付出金钱就可以给予孩子好的教育、环境, 却不知道孩子们最需要的是父母的陪伴, 若真的无法陪伴也需要给孩子找一个可以像母亲一样给予关爱的人来看护孩子。对于孩子来说, 突然替换照看者也是需要心理上的过渡的, 如果总是替换照看者, 对于孩子的心理发展只有不利的影响。

对于陪伴在孩子身边的家长来说, 也需要给予孩子更多的关心, 不要过于关注自己的工作, 对于孩子漫不经心的态度也会阻碍孩子安全型依恋的形成。

### 4.2. 温馨、和谐的家庭氛围

环境对于儿童的成长来说有着潜移默化的作用, 对于学前期的儿童更是如此。由于学前期儿童心理



发展水平不够, 辨别能力不强, 更容易受到外界刺激的影响, 此时家长更需要给儿童营造一个温馨、和谐的家庭氛围, 以帮助儿童塑造安全型依恋; 相反, 不良的家庭氛围, 例如冷漠、疏远, 会直接影响到儿童早期依恋经验的形成, 而父母之间的争吵则会影响父母的自身情绪, 间接导致父母对儿童的关注度下降, 当儿童遇到困难需要抚慰和鼓励时, 父母给予的是冷漠与训斥, 这就会导致儿童形成不安全依恋经验, 影响到儿童的内在工作机制, 使其产生了对自我和他人错误认知, 进而可能影响未来儿童健全人格的形成和与社会他人交往时的行为。为孩子营造出温馨美满的家庭, 是作为父母必须承担的责任。

### 4.3. 全神贯注的爱和“因人而异”的教育方式

婴幼儿时期是形成和发展依恋的关键期。和动物的“认母印刻”相似, 孩子也有这样的时期, 作为父母应该给予孩子发展依恋所需要的生理条件和心理条件, 生理上的哭闹等情绪反应父母可以很快解决, 但心理上的则需要父母的敏感和关注。母亲通常扮演一个照料的角色, 给孩子呵护; 父亲通常是作为一个“玩伴”, 鼓励孩子勇敢探索外部世界, 多接触孩子, 父亲的接纳和鼓励可以更好的帮助孩子塑造安全型依恋。父母给予孩子更多的陪伴, 让他们感受到安全和温暖, 若过多干涉孩子或孩子缺乏关爱, 很容易使孩子形成不安全型依恋, 从而阻碍孩子的心理发展。

培养孩子安全型依恋时, 父母还需要考虑孩子的气质特点。不同气质的孩子表现方式也不一样, 有些孩子安静、讨人喜爱, 有些孩子却爱哭闹、易烦躁, 作为母亲要及时调整自己的行为去适应孩子, 并且要相信, 任何气质的孩子都有可能形成安全型依恋。父母要对孩子的特性有一个清晰的认识, 能以孩子的特性为基础, 给予不同的教育方式, 帮助孩子形成安全型依恋。

## 5. 讨论

依恋的形成是一个逐步推进的过程。许多心理学案例表明, 无论在个体的哪个成长过程中, 任何不良的事件都可能会在其心上留下一道痕迹, 而这样的痕迹会影响个体对于外界刺激的反应和行为, 甚至影响到个体对于其他事件的态度。总听到有人说“幸运的人用童年治愈一生, 不幸的人用一生治愈童年”, 这也就说明了早期环境以及心理发展对于个体的未来发展的重要性。因此, 父母应该从婴幼儿时期就培养孩子的安全型依恋, 引导、帮助孩子形成健全的人格, 拥有更完美的人生。

## 参考文献

- 陈小荣(2011). 婴儿依恋类型与成人后的恋爱关系分析. *现代交际: 下半月*, (9), 53-54.
- 丁艳华(2019). 儿童早期依恋情感和社会化发展. *中国儿童保健杂志*, 27(9), 932-935.
- 姜春艳(2017). 时间跨度上的依恋研究及成人依恋对人际关系的影响. *信息记录材料*, 18(7), 177-178.  
<https://doi.org/10.16009/j.cnki.cn13-1295/tq.2017.07.114>
- 李晓萍(2013). 早期依恋对儿童心理发展的影响. *黑龙江科学*, 4(7), 66-68.
- 林媛(2016). 成人依恋及其对大学生心理健康的影响. *太原城市职业技术学院学报*, (11), 71-72.  
<https://doi.org/10.16227/j.cnki.tyccs.2016.0942>
- 刘娜, 刘希平(2007). 亲子依恋质量的影响因素及启示. *社会心理科学*, 22(1), 229-235
- 吕依然(2010). 依恋——早期亲密关系的持续影响. *社会心理科学*, 25(1), 7-11.
- 冉丑龙(2012). 早期依恋对成人婚恋行为的影响. *教育教学论坛*, (39), 121-122.
- 宋小岩(2021). 依恋类型对大学生心理健康影响的研究综述. *锦州医科大学学报(社会科学版)*, 19(4), 53-55+61.  
[https://doi.org/10.13847/j.cnki.lnmu\(sse\).2021.04.013](https://doi.org/10.13847/j.cnki.lnmu(sse).2021.04.013)
- 陶言强, 周相宜(2016). 父母教养方式与大学生成人依恋关系的文献综述. *高教学刊*, (16), 259-260.
- 王玲玉(2021). 大学生依恋类型与亲密关系质量现状调查. *教育观察*, 10(9), 60-63.  
<https://doi.org/10.16070/j.cnki.cn45-1388/g4s.2021.09.018>

- 杨青(2010). 论依恋模式对个体发展的影响. *深圳大学学报(人文社会科学版)*, 27(3), 147-151.
- 张茜(2021). 成人依恋类型对人际交往的影响. *科教文汇(上旬刊)*, (12), 148-150.  
<https://doi.org/10.16871/j.cnki.kjwha.2021.12.046>
- 周春燕, 黄希庭(2004). 成人依恋表征与婚恋依恋. *心理科学进展*, 12(2), 215-222.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Lawrence Erlbaum.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
- Collins, N. L. (1996). Working Models of Attachment: Implications for Explanation, Emotion and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810-832. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.4.810>
- Freeman, H., & Brown, B. B. (2001). Primary Attachment to Parents and Peers during Adolescence: Differences by Attachment Style. *Journal of Youth & Adolescence*, 30, 653-674. <https://doi.org/10.1023/A:1012200511045>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Whisman, M. A., & Allan, L. E. (1996). Attachment and Social Cognition Theories of Romantic Relationships: Convergent or Complementary Perspectives? *Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 263-278.  
<https://doi.org/10.1177/0265407596132006>