

An analysis of the impact of Different Attachment Types On Interpersonal Relationships

Jin Huang

ShenZhen E-photics Communication Technology Co.,Ltd., Shenzhen, Guangdong, 518108, China

Abstract

Psychological research indicates that emotional responses such as dependence, avoidance, and anxiety in family, friendship, intimate, and workplace relationships are closely associated with early interactions with primary caregivers during infancy. Attachment patterns formed in early life have a lasting influence on individuals' interpersonal interaction styles in adulthood. Based on a review of attachment theory, this paper summarizes the main characteristics of different attachment types and examines their manifestations and functional roles in interpersonal relationships. By analyzing how attachment types shape patterns of interpersonal interaction, this study aims to provide a theoretical reference for understanding individual differences in interpersonal relationships.

Keywords

Attachment pattern; Secure attachment; Anxious attachment; Avoidant attachment

不同依恋类型对人际关系的影响分析

黄瑾

深圳市一飞通讯技术有限公司, 中国·广东 深圳 518108

摘要

心理学研究表明,个体在亲情、友情、亲密关系以及职场互动中出现的各种依赖、回避、焦虑等情绪反应,与个体在婴儿时期与主要照顾人的互动方式有着密切关联,个体早期形成的依恋模式对个体成年后的人际互动方式具有持久且深远的影响。本文在梳理依恋理论相关研究的基础上,对不同依恋类型的主要特征进行概述,重点分析不同依恋类型在人际关系中的表现方式及其作用机制,探讨依恋类型如何影响个体的人际互动模式,为更好地理解个体人际关系差异提供理论参考。

关键词

依恋模式;安全型;回避型;焦虑型

1 引言

随着经济持续发展和生活节奏的不断加快,人与人之间的关系交往情境日趋复杂,无论是亲密关系、友情互动或者职场交往,人们经常会体验到来自不同个体依赖、回避、焦虑等情绪反应。了解人际关系中不同个体行为差异的心理根源,可以更好地理解不同个体的行为规律。依恋模式对成人行为的影响是心理学研究中受到广泛关注的议题。

Ainsworth 和 Blehar 最早提出了依恋模式的分类系统。他们通过婴儿依恋行为的实验,将婴幼儿对母亲的依恋分为安全型、回避型和矛盾型。Hazan 和 Shaver 则指出,成人依恋模式可以分为安全型,回避型和焦虑型三种类型。个体在婴幼儿时期与主要抚养者之间的相处和互动深刻影响着个体成年后的人际交往行为模式。不同依恋类型的个体在情绪表达、亲密需求及冲突应对等方面会表现出显著异常,这

些差异在人际关系中具有重要影响。

从理论层面展示不同依恋类型的形成环境与心理机制,探讨不同依恋类型的个体在人际互动关系的行为差异,有助于进一步丰富依恋理论在成人人际关系领域的研究内容,同时深化对个体人际互动心理机制差异的理解。分析不同依恋类型的个体在人际交往时的表现方式,有助于个体提升对自身互动模式的察觉,为理解人际关系冲突及情绪体验提供心理学视角的解释。

2 依恋的不同类型

不同依恋风格的划分,最早是由 Ainsworth 和 Blehar 通过陌生环境,利用不同压力刺激婴幼儿的依恋情绪,并观察他们在被激起依恋情绪后与母亲短暂分开又重聚的反应来进行参照对比,将婴幼儿对母亲的依恋类型分为:安全型、回避型和矛盾型。在 Bartholomew 后续的研究中,提出了依恋类型的维度划分标准。Bartholomew 认为个体的依恋类型并非单一且固定的存在,而是根据个体依恋类型当时的得分呈现程度来判断的。比如,当个体处于低依恋焦虑+低依

【作者简介】黄瑾(1983—),女,中国广东梅州人,本科,从事心理咨询研究。

恋回避水平时，其行为模式会被界定为安全型依恋；当个体处于低依恋焦虑+高依恋回避水平时，其行为模式会被界定为回避型依恋；当个体处理高依恋焦虑+低依恋回避水平时，其行为模式会被界定为焦虑型依恋。回避型依恋和焦虑型依恋同属于非安全型依恋。

2.1 安全型依恋

安全型依恋的个体对自己和对他人的认知是积极的。安全型个体在婴幼儿时期与主要照料者（一般是父母）之间良好的情绪和认知互动，是积极识别、表达情绪，理解他人情感信号，逐步发展合作、共情等社交能力的基础。主要照料者在个体年幼时给予的爱护和及时、正向的回应，使个体获得情感依托，形成“安全基地”。安全型依恋个体成年后，常以婴幼儿时期形成的依恋模式为参照，对自己以及他人的认知更积极，认为自己值得被爱，他人值得信任，对自己的需求更加善于表达和争取。安全型依恋个体表现出来的高自尊、自信、独立，使其在面对挫折和困境时，可以用更加开放的态度面对和解决问题，

2.2 焦虑型依恋

焦虑型依恋是非安全型依恋的其中一种。个体在婴幼儿时期由于主要照料者不能及时提供积极有效的正向反馈，个体长期处于自己的需求不被看见和不被回应状态，这种长期无法确定主要照料者是否可以回应自己需求的互动模式，造成个体从婴幼儿时期开始便形成焦虑倾向，从而发展成为焦虑型依恋。

焦虑型依恋个体有鲜明的两极化心理特征。他们一方面面对自我持否定态度，对自我呈现消极的认知，认为自己是无用的，没有价值的，不值得被关注的，同时又迫切渴望得到他人的肯定和支持，特别是在遇到困境和挫折时，会对亲密对象产生更加依赖的倾向，但是内心又极度害怕被他人否定以及被亲密对象抛弃，从而产生过度的注意警觉。

2.3 回避型依恋

回避型依恋属于非安全型依恋。当个体在婴幼儿时期长期处于主要照料者低回应、低支持或者拒绝提供反馈的互动环境中时，个体会开始回避自身期待带来的失望体验，从而形成回避型依恋模式。

回避型依恋个体由于从婴幼儿时期获得的消极互动经验，心理形成了防御，影响了个体成年后对自我的感知和对他人的判断。回避型依恋个体具有积极的自我表征和消极的他人表征。具体表现为对自我的过度关注，专注于自我效能感，习惯于自力更生，不愿意向他人寻求支持和帮助。压抑自身的情感需求，会刻意忽略亲密互动的愉悦情绪和回忆，保持依恋系统的低激活状态。

3 不同依恋类型对人际关系的具体作用

3.1 安全型依恋对人际关系的作用

安全型依恋个体在人际关系中通常表现出较高的接纳

水平和互动灵活性。面对他人积极或者消极的依恋行为，个体会呈现出更倾向于包容和接纳的态度进行回应，能够在互动中保持情绪稳定，并较少将他人的行为解读为关系威胁。

在亲密关系中，安全型依恋个体对依恋对象具有较高的信任感，在需要时愿意主动寻求支持和帮助，同时也能够稳定地在关系中提供情感支持。这个依恋类型更多体现为功能性依赖，而非过度的情绪依附。个体在面对压力情境或者现实困难时能够适时启动依恋系统，但并不构成对关系的持续性依赖，在外界压力缓解后，安全型依恋个体通常能够恢复相对独立的心理状态。

在人际互动过程中，安全型依恋个体的情绪表达是相对直接稳定的，在面对人际冲突和压力情境时，这类个体更可能通过沟通与协商的方式解决问题，而非采取回避或者防御策略。因此，安全型依恋个体在人际关系中通常有助于建立较为稳定、互信且满意度较高的关系。

3.2 焦虑型依恋对人际关系的作用

焦虑型依恋个体在人际关系中通常对环境信息保持较高的敏感性和警惕性，容易放大自身的情绪以及他人的态度变化。在互动过程中，这类个体高度关注他人对自己的回应，为了持续不间断获得他人或者亲密对象的支持和情感反馈，他们会保持依恋系统的长期激活来获取他人的关注和保护，将关系中的细微变化视为重要的情感线索，频繁通过寻求确认、表达情绪需求等方式维持关系联结。

焦虑型依恋个体在这种互动模式下容易形成自我否定，并在关系中表现出对他人情感过度依赖的依恋倾向。这种以他人反馈为主要安全感来源的依恋模式，可能加剧个体的情感反应强度和情绪波动性，容易使个体强化低自我认知和低自尊水平，从而对个体的自我认知以及对他人可靠性的判断产生持续的影响。

3.3 回避型依恋对人际关系的作用

回避型依恋个体在人际关系中通常更倾向于压制情感依赖需求，并在互动中强调自主性与心理距离。这类个体在面对他人的情感表达或者关系需求时，往往降低情绪反应的强度，以减少情感卷入的可能性。在人际互动过程中，回避型依恋个体更倾向于忽略或者淡化具有威胁性的关系线索，通过拉远或者保持距离的方式避免任何可能激活自身情感的他人或依恋对象。

在冲突或关系压力的情境中，回避型依恋个体通常采取回避、搁置或者减少沟通的应对方式，比较少主动表达自身的感受或者回应他人的情感需求。

这种控制式的防御性互动模式，在短期内有助于个体维持心理稳定，但在长期关系中会限制情感交流的深度，影响关系的亲密程度与持续性。

由于回避型个体更倾向于压制情绪表达和减少互动反馈，他们在人际关系的互动中通常表现为降低互动频繁、弱化关系联结感，从而对亲密关系的稳定发展产生一定影响。

4 不同依恋类型影响人际关系的心理机制分析

4.1 内在工作模型的中介作用

依恋理论认为,不同依恋类型的个体的内在工作模式存在较大的差异。个体在早期依恋关系中形成的内在工作模式在后续人际互动中持续发挥着中介作用,影响个体对自我价值、他人意图以及关系事件目的的理解方式,并在成人阶段的人际关系中被反复强化。

内在工作模式首先影响个体对关系的解释方式。当关系中出现不确定性、延迟或者情绪冲突,安全型依恋个体更倾向将事件理解为暂时性变化,而非对自身价值或者关系稳定性进行否定。这一认知加工方式有助于个体维持相对稳定的情绪状态,更容易在人际互动中保持开放与灵活的应对策略。而非安全型依恋个体(焦虑型依恋、回避型依恋)在类似情景中,更容易被激活消极的自我表征或者他人表征,将关系事件定义为威胁性质,进而影响个体后续的情绪体验和行为选择。

其次,不同依恋类型个体的内在工作模式会影响个体对关系的期待方式。在人际互动的过程中,安全型依恋个体通过对人际关系的积极预期,认为关系中的问题和矛盾可以通过沟通得到解决,因此在关系互动中,安全型依恋个体更容易保持信任和合作态度。焦虑型依恋个体由于内在工作模型中自我价值的不确定性,更倾向于在关系互动中保持高度警觉性以维持安全感,这种认知倾向使个体在关系中容易放大他人的反应从而加剧情绪波动。回避型依恋个体往往通过压抑自身的需求和降低对他人可靠性的预期来维持心理稳定,在互动中减少对关系的情感投入以避免内在工作模型中潜在的不安全感被激活。

4.2 情绪调节方式的差异

情绪调节是连接个体内在认知结构与外显人际行为的重要心理过程。在人际关系情境中,个体并非对事件本身作出反应,而是通过对事件体验的情绪加工、放大或者抑制,从而形成相应的互动方式。不同依恋类型的个体在情绪调节的策略上存在着显著差异,这些差异在压力的情境中更加突出,进一步影响人际关系互动的质量和稳定性。

安全型依恋个体具备较为灵活和成熟的情绪调节能力,能够较为准确地识别自身情绪体验,并通过适当的方式进行表达。在获得所需的情感支持或者问题得到缓解后,安全型依恋个体的情绪状态通常能够较快恢复至稳定水平,这种情绪调节的方式使个体在人际交往中较少陷入情绪失控或者激起防御,有助于关系中的沟通维系和情绪平衡。

相比之下,焦虑型依恋个体在人际关系互动中往往呈

现情绪被放大或者被过度激活的特点。个体容易将事件理解为威胁线索,从而感受到强烈不安和焦虑,个体倾向于持续关注情绪体验本身而不是关注在客观事件上。这种情绪调节方式使焦虑型依恋个体很难在短时间内恢复情绪稳定,情绪的反应会影响个体对关系事件的判断,可能加重不安情绪的激活。在人际互动中,情绪的高强度波动通常会增加沟通的难度,加剧关系紧张,并对关系双方造成较高的情绪消耗。回避型依恋个体则倾向于通过压制或者回避自身的情绪体验来应对人际关系中的压力。这类个体在面对挫折或者冲突情境时,通常降低对自身情绪的觉察程度,并减少情绪表达以维持心理稳定。这种情绪调节方式在长期互动中会限制情绪交流的深度,使关系中的情感联结逐渐弱化,从而影响关系的亲密程度和关系的可持续发展。

5 结语

本文基于依恋理论,围绕“不同依恋类型对人际关系中的作用”这一主题进行了系统分析。通过对安全型、焦虑型、回避型依恋个体在人际互动中的表现进行探讨,揭示了不同依恋类型在关系互动方式、情绪体验以及关系稳定性方面所呈现出来的显著差异,这些差异主要体现在情绪体验、互动方式以及关系稳定性等方面,从而影响个体在人际关系的质量和方向。

进一步从心理机制角度出发,指出了内在工作模型与情绪调节方式在依恋类型与人际关系表现之间发挥着重要的中介作用。不同依恋类型通过差异化的认知加工和情绪调节路径,形成不同特征的人际互动模式,从而解释了依恋类型在人际关系中持续产生差异性影响的原因。

综上所述,依恋类型不仅是个体早期经验的反映,更是影响个体成人阶段人际关系的重要心理基础。对依恋类型及其作用机制的理解,有助于从心理学视角更全面地认识人际关系中的互动差异。

参考文献

- [1] 赵佳玉. 依恋类型对记忆偏向影响的实验研究[D]. 内蒙古师范大学, 2025. DOI: 10.27230/d.cnki.gnmsu.2025.001301.
- [2] 范萌, 刘欣怡, 岳佳莹, 等. 不同依恋类型在情绪共情过程中的个体差异[J]. 心理发展与教育, 2025, 41(04): 598-608. DOI: 10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2025.04.16.
- [3] 马原啸, 冉光明, 陈旭. 不安全依恋者注意偏向的形成机制及神经基础[J]. 心理科学进展, 2016, 24(03): 392-401.
- [4] 张晓露, 陈旭. 成人依恋风格在信息加工中表现出差异性的神经机制[J]. 心理科学进展, 2014, 22(03): 448-457.