

家庭教养方式与回避型依恋人格在亲密关系心理状态的 关联性分析

杜嘉琪

塔里木大学

DOI:10.12238/er.v8i8.6303

[摘要] 该研究旨在探讨家庭教养方式与回避型依恋人格在亲密关系心理状态中的关联性。通过梳理家庭教养方式的类型及其对个体依恋风格形成的影响，重点分析了权威型、忽视型、专制型等家庭教养模式如何促使回避型依恋人格的发展。进一步探讨回避型依恋人格在亲密关系中的情感表现、互动模式与心理需求，以及其对亲密关系满意度与稳定性的影响。研究表明，早期家庭教养方式在个体形成依恋风格中具有决定性作用，而回避型依恋人格则可能在亲密关系中引发情感隔离、沟通障碍和关系不满等心理问题。研究对于理解亲密关系中的心理机制、预防依恋障碍及指导个体关系调适具有一定的理论和实践意义。

[关键词] 家庭教养方式；回避型依恋；亲密关系；心理状态；依恋风格

中图分类号：B844 文献标识码：A

Correlation Analysis Between Family Parenting Style and Avoidant Attachment Personality in the Psychological State of Intimate Relationships

Jiaqi Du

Tarim University

Abstract: The purpose of this study was to explore the correlation between family parenting style and avoidant attachment personality in the psychological state of intimate relationships. By sorting out the types of family parenting styles and their influence on the formation of individual attachment styles, this paper focuses on how authoritative, neglectful, and authoritarian family parenting styles promote the development of avoidant attachment personality. To further explore the emotional performance, interaction patterns and psychological needs of avoidant attachment personality in intimate relationships, and its impact on intimate relationship satisfaction and stability. The results show that early family parenting style plays a decisive role in the formation of attachment style, while avoidant attachment personality may cause psychological problems such as emotional isolation, communication disorder and relationship dissatisfaction in intimate relationships. This study has certain theoretical and practical significance for understanding the psychological mechanism of intimate relationships, preventing attachment disorders, and guiding individual relationship adjustment.

Keywords: family parenting style; avoidant attachment; intimacy; state of mind; Attachment style

引言

亲密关系作为人类社会生活中最核心的情感连接形式，对个体的心理健康与生活质量具有深远影响。近年来，心理学界日益重视依恋理论在成人亲密关系中的应用，尤其关注不同依恋类型在情感互动、关系满意度与心理适应中的作用。其中，回避型依恋人格因其独立、抗拒亲密和情感压抑的特征，常在亲密关系中引发矛盾与冲突。与此同时，个体依恋模式的形成受到早期家庭环境，特别是父母教养方式的显著影响。家庭教养方式作为儿童社会化和情感发展的基础，不仅影响其情绪调控能力，也在潜移默化中塑造了个体的依恋

风格。因此，深入分析家庭教养方式如何影响回避型依恋人格的形成，并探讨这种人格特质如何作用于亲密关系中的心理状态，对于理解情感问题的根源、开展心理干预与教育指导具有重要意义。本文将从理论分析与心理机制的角度出发，探讨家庭教养方式、回避型依恋人格与亲密关系心理状态三者之间的内在关联。

1 家庭教养方式与回避型依恋人格的关系

1.1 家庭教养方式的定义与分类

家庭教养方式是指父母在养育过程中所采取的行为方式和情感态度，具体包括对儿童的情感回应、控制程度以及

期望与要求的差异。根据发展心理学的研究,家庭教养方式通常被划分为四种类型:权威型、专制型、放纵型和忽视型。权威型教养方式强调在尊重儿童个体性的基础上进行合理的引导与支持,研究表明此类型的父母能够为儿童提供稳定的情感支持和适当的行为控制,有助于儿童依恋关系的健康发展。与此相反,专制型教养方式则表现为过度控制和严苛的纪律,往往导致儿童产生依附行为的异常模式;放纵型教养方式则表现为过于宽松,缺乏规范和引导,可能导致儿童情感需求得不到有效满足;忽视型教养方式则是父母缺乏情感回应和行为管理,这种环境下的儿童常常缺乏安全感,并可能出现情感上的疏离。

1.2 回避型依恋人格的定义与表现

回避型依恋人格是依恋理论中的一种依恋风格,主要表现为个体在亲密关系中的情感回避与自我隔离。这类个体通常经历过早期情感的忽视或不稳定的家庭环境,因而对亲密关系产生深刻的焦虑与不信任。在情感交流中,回避型依恋个体倾向于压抑自己的情感需求,尽量避免表达亲密和依赖,过度强调独立性,避免暴露脆弱的内心。这种人格特征往往源于童年时期父母情感支持的缺失或情感回应的不一致,导致个体对于亲密关系的信任和依赖产生困难。回避型依恋个体在关系中的表现通常是情感冷漠、疏远、对亲密接触感到不安,且在面对情感冲突时,倾向于回避或消极处理。

1.3 家庭教养方式与回避型依恋人格的形成关系

家庭教养方式与回避型依恋人格之间有着密切的互动关系。特别是过度控制、冷漠或忽视等不适当的教养方式,容易导致儿童形成回避型依恋模式。父母的过度控制可能让儿童感到情感需求得不到满足,因而倾向于回避亲密关系,以保护自己不受到伤害。相反,忽视型家庭教养则使儿童缺乏情感支持和安慰,无法获得安全的依恋体验,长期处于情感孤立状态,导致其形成回避型依恋人格。这些个体在成年后往往倾向于与他人保持距离,避免深入的情感交流,过度依赖自我保护机制,形成冷漠、疏离的亲密关系模式。因此,家庭教养方式直接影响儿童情感依附的质量,是回避型依恋人格形成的关键因素之一^[1]。

2 回避型依恋人格在亲密关系中的心理状态分析

2.1 回避型依恋人格的情感体验

回避型依恋人格的个体在亲密关系中的情感体验通常充满矛盾与冲突。虽然他们在关系中可能渴望亲密与安全,但他们对情感依赖和表达存在深刻的恐惧与回避情绪。这类个体常常避免或压抑情感的表达,害怕暴露自己的脆弱和需要,因此在亲密关系中容易出现情感疏离、冷漠或极端的情感退缩。回避型依恋者可能会出现情感上的孤独感,他们虽身处关系中,却难以真正地与他人建立起深层次的情感连接。

这种情感的回避和情绪的封闭,使得他们的亲密关系往往显得冷淡而缺乏亲密感。

2.2 回避型依恋与亲密关系的互动模式

回避型依恋个体在亲密关系中的互动模式表现出一种明显的情感距离感。他们通常回避面对面和伴侣的深入对话,尤其是在情感交流和冲突处理中,往往倾向于退缩或消极回避。这种行为模式可能源于他们对情感亲密的强烈恐惧和对依赖的排斥。回避型依恋者会通过自我封闭、忽视伴侣的需求、避免表达情感等方式,保持与他人一定的距离,避免自己在关系中的情感暴露。这种互动模式使得他们的亲密关系往往缺乏深度和稳定性,冲突解决能力较差,最终可能导致关系的不和谐与不满意。

2.3 回避型依恋对亲密关系满意度的影响

回避型依恋人格对亲密关系满意度的影响通常是负面的。由于这些个体在情感表达和亲密接触上的回避,他们往往无法满足伴侣对情感支持和依赖的需求,导致关系中的情感交流变得浅薄且断裂。回避型依恋者在亲密关系中更难建立起信任与依赖,通常表现出较低的亲密感和关系满意度。随着时间的推移,这种缺乏情感满足和沟通的关系可能会逐渐恶化,导致关系中的不满情绪和冷淡感的积累。因此,回避型依恋者的情感回避和冷漠常常使他们难以维持稳定且充满满足感的亲密关系^[2]。

2.4 回避型依恋与亲密关系中的依恋需求

回避型依恋人格个体通常有着与他人保持亲密联系的需求,但他们对这种需求的表达常常受到抑制。他们虽然渴望情感联系,但对依赖和脆弱的感受有着强烈的抗拒。回避型依恋者倾向于在亲密关系中展示出过度的独立性,拒绝展现情感依赖,甚至在伴侣提供帮助或支持时表现出抗拒。尽管他们的行为表明不需要他人的情感支持,但内心深处,他们依然有着强烈的依恋需求,只是无法有效地表达或接受。这种依恋需求的内外冲突,使得回避型依恋者在亲密关系中处于一种持续的心理矛盾之中,既渴望亲密又恐惧亲密,造成了他们情感体验的混乱与困扰。

3 回避型依恋人格在亲密关系中的心理问题

3.1 情感隔离与心理防御机制

回避型依恋人格的个体常常通过情感隔离来避免亲密关系中的情感痛苦。他们倾向于在关系中设立心理距离,避免过于亲密的互动,这是一种心理防御机制,目的是避免情感伤害。由于早期缺乏稳定的情感支持,回避型依恋者对亲密关系产生不信任,担心自己被拒绝或伤害,因此他们会主动保持情感上的距离。这种情感隔离不仅使得他们难以与伴侣建立深层次的情感连接,也使他们无法有效应对亲密关系中的冲突和压力,从而加剧了关系中的疏远感。

3.2 沟通障碍与情感表达困难

回避型依恋个体在亲密关系中往往存在明显的沟通障碍。他们通常避免表达自己的情感需求,尤其是在情感亲密的情况下,更倾向于隐藏自己的内心世界。这种沟通的障碍使得伴侣难以理解他们的真实情感和需求,进而影响双方的情感联结和关系质量。回避型依恋者往往忽视或回避与伴侣的情感交流,避免直接谈论个人的情感或内心的挣扎,这种行为模式常常导致双方的误解和冲突,甚至使亲密关系陷入冷漠和无助的状态^[3]。

3.3 情感不满足与关系不稳定

回避型依恋人格在亲密关系中常常面临情感不满足的问题。由于他们对亲密关系的情感依赖表现出回避和抗拒,伴侣的情感需求常常得不到充分回应。这种情感的缺失往往导致关系的情感质量下降,亲密度降低,甚至可能导致关系的不稳定。回避型依恋者往往过度关注自我保护,忽视伴侣在关系中的情感需求,造成双方的情感差距,最终影响到关系的稳定性。随着时间的推移,缺乏情感满足的关系可能变得越来越脆弱,甚至最终破裂。

3.4 情感焦虑与依赖恐惧

回避型依恋个体内心深处虽然渴望情感支持,但他们对依赖他人却存在强烈的恐惧。由于过去情感上的不安或缺失,他们往往将依赖视为一种脆弱的表现,害怕在亲密关系中暴露自己的情感需求。这种情感焦虑源于对亲密关系中情感依赖的排斥,他们既渴望亲密又害怕被他人束缚。这种情感上的矛盾和焦虑使得他们在面对亲密关系时,既想要亲近又不断回避,进而影响到关系中的情感稳定性和亲密程度。

4 回避型依恋人格的干预与调适

4.1 认知行为疗法与情感调节

认知行为疗法(CBT)已被证明是一种有效的治疗回避型依恋人格的方式。通过认知行为疗法,回避型依恋个体能够识别并挑战自己关于亲密关系和情感依赖的负面思维。例如,他们可能将依赖视为脆弱或不安全,而认知行为疗法可以帮助他们重新评估这种思维,认识到情感依赖和亲密关系中的支持是健康且必需的。治疗的目标之一是帮助个体学会情感调节技巧,使其能够更健康地表达情感需求,减少情感回避的行为,促进更健康的情感联结。

4.2 情感依附治疗与亲密关系建设

情感依附治疗(Attachment-Based Therapy)专注于改善依恋模式,通过建立更健康的情感联结来帮助回避型依恋者在亲密关系中发挥更积极的作用。这种治疗方法强调安全感和情感支持的重要性,帮助个体从过去的情感创伤中恢复,并重新建立健康的依附关系。通过与治疗师的互动,回避型依恋个体能够逐渐体验到情感的接纳和支持,学会在亲密关系中展现脆弱和信任,从而为构建更稳定、满足的亲密关系奠定基础^[4]。

4.3 沟通技能训练与情感表达

回避型依恋个体在亲密关系中的沟通困难主要体现在他们不愿意或无法有效地表达自己的情感需求。通过沟通技能训练,个体可以学会如何更清晰地表达自己的情感和需求,减少误解和情感疏离。治疗过程中,回避型依恋者会被引导学习情感表达技巧,例如如何在情感冲突中保持冷静、如何向伴侣表达自己的需求以及如何倾听伴侣的声音。通过改善沟通技巧,回避型依恋者可以逐步克服情感封闭,更有效地与伴侣建立深层次的情感连接。

4.4 支持性家庭环境的建立

建立一个支持性的家庭环境对回避型依恋者的康复至关重要。父母或重要照顾者的支持性行为可以帮助回避型依恋个体逐步恢复对亲密关系的信任与安全感。在家庭环境中,父母应关注孩子的情感需求,提供稳定和一致的情感支持,并且通过积极的情感交流方式,帮助孩子建立健康的依恋模式。对于成人回避型依恋者而言,改善家庭或亲密关系中的情感支持与安全感可以帮助他们重新体验到依赖他人并获得情感支持的正向感受,从而减少情感回避行为,改善亲密关系中的心理状态^[5]。

5 结论

回避型依恋人格在亲密关系中往往表现出情感隔离、沟通障碍和情感不满足等心理问题,这些问题源自早期情感依附的缺失或不稳定。然而,通过认知行为疗法、情感依附治疗以及沟通技能训练等干预手段,回避型依恋个体可以逐步改善情感表达和依赖恐惧,从而建立更加健康、稳定的亲密关系。此外,支持性家庭环境的建立也为其情感恢复和依赖能力的提升提供了重要保障。总之,回避型依恋人格的调整不仅需要个体的努力,还需要外部环境的支持与促进,通过这些多维度的干预,可以有效地改善其在人际关系中的情感体验与心理健康,最终达到更好的人际互动和生活质量。

[参考文献]

- [1] 程世英. 基于依恋理论的亲密关系障碍及成因[J]. 中国科技期刊数据库 科研, 2021(6): 59-60.
- [2] 丛非从. 原生家庭到底是如何影响亲密关系的[J]. 婚姻与家庭: 婚姻情感版, 2022(4): 34-35.
- [3] 陈嘉娴. 谈不同性格依恋对于婚姻的影响[J]. 精品, 2021(24): 269-270.
- [4] 韩江风, 李艺, 陈辉. 从关系回避到情感转移: 依恋视角下农村留守儿童的亲密关系研究[J]. 中共宁波市委党校学报, 2023, 45(4): 87-99.
- [5] 唐浩铭. 安全依恋启动对依恋个体积极共情影响-ERP研究[D]. 成都医学院, 2023.

作者简介:

杜嘉琪(2004.06-),女,汉族,安徽宣城人,本科,研究方向为家庭教育、回避型依恋人格。