

# 焦虑依恋型人格的心理疗愈与进阶路径研究

郭 佳

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年8月15日; 录用日期: 2024年10月9日; 发布日期: 2024年10月23日

## 摘 要

焦虑依恋型人格是一种常见的心理现象,其特点在于个体在情感关系中表现出过度的依赖、不安与焦虑。本研究旨在深入探讨焦虑依恋型人格的心理机制、成因、表现以及有效的心理疗愈与进阶路径。通过综合文献分析、案例研究及心理治疗实践,本文提出了一系列针对焦虑依恋型人格的心理疗愈策略,并探讨了其进阶至更成熟情感关系的路径。

## 关键词

焦虑依恋型人格, 心理疗愈, 进阶路径

# Research on the Psychological Healing and Progression Path of Anxious Attachment Personality

Jia Guo

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Aug. 15<sup>th</sup>, 2024; accepted: Oct. 9<sup>th</sup>, 2024; published: Oct. 23<sup>rd</sup>, 2024

## Abstract

Anxious attachment personality is a common psychological phenomenon, which is characterized by excessive dependence, anxiety and anxiety in emotional relationships. The purpose of this study is to explore the psychological mechanism, causes, manifestations of anxious attachment personality, as well as effective psychological healing and progression path. Through a comprehensive literature analysis, case studies and psychotherapy practice, this paper proposes a series of psychological healing strategies for anxious attachment personality, and explores the path to a more mature emotional relationship.

## Keywords

### Anxious Attachment Personality, Psychological Healing, Progression Path

Copyright © 2024 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

依恋理论是由英国精神病学家 John Bowlby 提出,一开始为了研究“婴儿离开父母后所产生的分离焦虑”。后来心理学家研究认为,儿童期孩子身上表现出来的依恋特征,仍然会延续到成年以后,主要在亲密关系中显露出来。这个研究也支持了新弗洛伊德理论的观点:从成年后的行为中能找到他童年经历的痕迹。依恋关系主要分为以下四种:安全依恋型、焦虑依恋型、回避依恋型和混乱依恋型。而在人际关系的广阔织锦中,焦虑依恋型人格如同一道复杂而微妙的纹理,它不仅深刻影响着个体的情感世界,也悄然塑造着人际互动的格局。这类人格特质的核心在于个体在情感关系中展现出过度的依赖、不安与焦虑,焦虑型依恋个体的抚养者往往会给幼儿不稳定的低质量抚养经历(刘诗蕴, 2023)。这种纠葛进而在成年后的亲密关系中持续发酵。随着心理学研究的深入,我们愈发认识到,理解并疗愈焦虑依恋型人格,不仅是对个体心理健康的关怀,更是对构建健康、和谐人际关系的积极探索。因此,本研究旨在深入挖掘焦虑依恋型人格的心理机制、成因及其表现特征,并探索一套行之有效的心理疗愈策略与进阶路径,以期受困于此的个体提供一盏明灯,照亮他们通往更加成熟、稳定情感关系的道路。

## 2. 焦虑依恋型人格的心理机制与成因

焦虑依恋型人格的心理机制深植于个体的依恋系统之中,这是一个在生命早期就逐渐形成的复杂情感调节网络。焦虑型儿童由于抚养者的不可靠、不可预测和反应力的不足,倾向于将注意力集中在抚养者身上,夸大消极情绪信息并夸大对威胁事件的评估(Bretherton & Munholland, 2008),并放弃对环境的探索,采用过度激活策略(hyperactivation strategies),他们强烈渴望被爱和关注,用哭闹、呼喊、粘着等策略吸引抚养者的注意,表现出注意脱离损坏和反当行为(Hur et al., 2019; Brenner et al., 2021)。这些经历导致他们形成了对亲密关系既渴望又恐惧的矛盾心态。他们内心深处渴望得到无条件的关爱与接纳,但又因过去的创伤经历而难以信任他人,害怕被伤害或抛弃。在人际交往中,他们倾向于对他人过度依赖,并在感到依恋威胁时更倾向于产生讨好和顺从行为,以维持依恋关系纽带(Mikulincer & Florian, 1998; Mikulincer & Shaver, 2007)。如有研究发现,焦虑依恋风格个体倾向于将注意力集中在与依恋相关的刺激和信息上,并且很难从这些刺激和信息中解脱出来(Mikulincer et al., 2002; Mikulincer, Birnbaum, Woddiss, & Nachmias, 2000)。焦虑得分高的个体更难以摆脱消极的情绪和记忆(Mikulincer & Orbach, 1995)。当让他们回忆早期特别消极的经历时(含有害怕、伤心、生气的情绪),他们的回忆速度很快,且一旦记忆被提取,大量类似记忆就会涌现出来。当让他们想象亲密伴侣离开他们,几分钟之后,让他们停止想象时,这些焦虑个体很难停止思绪,停止思考后皮肤电和大脑相关活动仍然维持在高水平。焦虑依恋型人格的成因是多方面的,涉及个体、家庭、社会等多个层面。首先,早期经历是塑造依恋模式的关键因素。不稳定的家庭环境、父母离异、频繁更换抚养者等经历,都会使个体在情感上感到不安全,进而形成焦虑依恋型人格。其次,个性特质也起到重要作用。高敏感性、低自尊、缺乏自信等个性特征,使个体更容易受到外界环境的影响,产生过度的情感反应。此外,社会文化因素也不容忽视。不同文化对情感表达方式的规范与期待不同,这会影响到个体在情感

关系中的行为模式。例如，在某些强调独立和自主的文化中，过度依赖他人可能被视为不成熟或软弱的表现，从而加重了个体的焦虑感。已有研究表明，思维压制与焦虑显著正相关(Wegner & Zanakos, 1994)。综上所述，焦虑依恋型人格的心理机制和成因是一个复杂而多维的体系，涉及个体早期经历、个性特质、社会文化等多个方面的相互作用。理解这些机制和成因，对于制定有效的心理疗愈策略至关重要。

## 2.1. 焦虑依恋型人格的表现特征

焦虑依恋型人格在情感关系中的表现特征主要包括以下几个方面：第一，过度依赖与情感渴求。焦虑依恋型人格者往往对伴侣展现出过度的依赖，他们渴望得到持续的关注与情感支持。在关系中，他们常常需要伴侣的即时回应和确认，以缓解内心的不安与孤独感。这种过度的情感渴求，使得他们在面对伴侣的微小变化时，容易产生强烈的情绪波动。第二，情绪波动与敏感多疑。他们的情绪状态极不稳定，容易因伴侣的言行举止而陷入焦虑、猜疑或嫉妒之中。即使是最微小的迹象，也可能被解读为伴侣的疏远或背叛，进而引发一系列负面情绪反应。这种敏感多疑的心态，不仅影响了他们自身的心理健康，也给伴侣带来了沉重的压力。在面临威胁时，焦虑个体的依恋系统会过度激活并表现出对消极自我模型的过度使用，这样对自我与他人的怀疑使他们难以信任他人(李彩娜等, 2016)，第三，控制欲与占有欲。为了维持关系的稳定，焦虑依恋型人格者可能会表现出强烈的控制欲和占有欲。他们试图通过限制伴侣的自由、监视伴侣的行为来确保伴侣的忠诚与关注。然而，这种过度的控制往往适得其反，不仅破坏了关系的平衡，也加剧了伴侣的反感与逃避。第四，自我否定与低自尊。在内心深处，焦虑依恋型人格者常常怀疑自己的价值，担心被伴侣抛弃或背叛。这种自我否定的情绪，使得他们在关系中更加谨慎和小心，但同时也让他们更加容易受到伤害。他们常常需要伴侣的肯定与赞美来增强自我价值感，但这种依赖又进一步加深了他们的焦虑与不安。由于他们矛盾的心理表征，在缺乏外部环境线索时，他们对于人际信任的预测缺乏稳定性(刘成, 2022)。

## 2.2. 焦虑依恋人格治疗的理论依据

焦虑型人格的心理治疗理论依据广泛且深厚，其根基深深植根于多位心理学大师的理论贡献之中。弗洛伊德作为精神分析理论的奠基人，他的无意识冲突、防御机制以及焦虑分类的理论，为理解焦虑型人格提供了心理动力学的深刻视角。通过揭示个体内心世界的复杂性，弗洛伊德的理论让我们看到焦虑如何源于深层的心理冲突和未被满足的愿望。与此同时，行为主义学派的巴甫洛夫、华生及其后续发展者，特别是系统脱敏疗法的倡导者沃尔普，他们的研究强调了焦虑的习得性和条件反射性。他们认为，通过逐步暴露和行为干预，可以有效减轻或消除焦虑反应，为焦虑型人格的治疗提供了实证有效的行为疗法。在认知领域，贝克等认知行为疗法(CBT)的先驱者指出，不合理的认知歪曲是导致焦虑的核心因素。他们发展出了一套系统的治疗方法，帮助患者识别和改变这些歪曲信念，以更理性、健康的方式思考和处理问题。CBT不仅关注症状的缓解，还致力于提升患者的自我认知、情绪调节和应对能力。此外，心理动力学理论的进一步发展中，霍妮、沙利文等学者深入探索了个体内心的无意识冲突、人际关系模式以及自我发展的过程。他们强调通过促进患者的自我觉察、情感表达和关系重建，帮助其以更成熟、适应性的方式处理内心冲突，建立健康的人际关系。综上所述，焦虑型人格的心理治疗理论依据融合了弗洛伊德、巴甫洛夫、华生、沃尔普、贝克、霍妮及沙利文等多位心理学大师的理论贡献。这些理论相互交织、互为补充，共同构成了治疗焦虑型人格的全面而有力的理论框架。

## 3. 焦虑依恋人格的心理治疗现状分析

### 3.1. 需求激增与认知深化

近年来，焦虑依恋人格的心理治疗需求显著增长。随着社会对心理健康问题的重视，越来越多的人

开始认识到焦虑依恋对人际关系和个人发展的负面影响，并主动寻求专业帮助。同时，心理学界对焦虑依恋人格的研究不断深入，使得公众对这一问题的认知更加全面和准确。这种需求与认知的双重提升，为焦虑依恋人格的心理治疗提供了广阔的发展空间。

### 3.2. 治疗方法多元化与个性化

当前，焦虑依恋人格的心理治疗方法呈现出多元化和个性化的特点。认知行为疗法、心理动力学治疗、人际关系疗法等多种治疗方法被广泛应用于临床实践中，针对不同患者的具体情况制定个性化的治疗方案。这些治疗方法不仅关注患者的症状缓解，更注重其内在心理机制的调整和人格成长，帮助患者从根本上摆脱焦虑依恋的困扰。

### 3.3. 专业资源拓展与服务质量提升

随着心理治疗需求的增长，专业资源也在不断拓展。越来越多的心理咨询师、心理治疗师和心理学家投身于焦虑依恋人格的治疗领域，为患者提供高质量的服务。同时，各类心理治疗机构、心理咨询中心和心理健康服务平台也在不断完善和优化服务流程，提高服务质量。这些努力不仅为患者提供了更多的治疗选择，也推动了整个心理治疗行业的健康发展。

## 4. 焦虑依恋型人格的心理疗愈策略

在探索焦虑依恋型人格这一复杂心理现象的旅途中，我们不仅要深入理解其成因与表现特征，更需积极寻求有效的疗愈之道。我们深知，对于深受焦虑依恋困扰的个体而言，找到一条通往心灵自由与健康的道路至关重要。从认知重构到情感探索与表达，从情绪管理技能提升到行为激活与独立性增强，每一种策略都针对焦虑依恋型人格的核心问题，旨在帮助个体逐步摆脱负面思维与情感的束缚，重建健康的心理结构与依恋模式。同时，我们也强调了自尊与自我关怀的重要性，鼓励个体在疗愈过程中不断提升自我价值感，拥抱内在的力量与潜能。此外，专业支持与持续反馈的价值也值得重视。我们深知，在心理疗愈的漫长旅途中，专业的心理咨询与持续的反馈机制是不可或缺的。因此，我们鼓励个体积极寻求专业帮助，并与心理咨询师携手共进，共同探索适合自己的疗愈之路。这些具体措施是一座通往心灵自由与健康的桥梁，它汇聚了智慧与爱心，旨在为深受焦虑依恋困扰的个体提供一条光明的疗愈之路。

### 4.1. 重塑思维，驱散焦虑阴霾

认知行为疗法(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)作为一种广泛应用的心理治疗方法，对于焦虑依恋型人格的治疗具有显著效果。CBT 强调个体的思维、情感与行为之间的相互作用，并认为通过改变不良的思维模式和行为习惯，可以显著改善心理健康状况。在治疗焦虑依恋型人格时，CBT 首先帮助个体识别并挑战那些导致焦虑与不安的负面自动思维。这些思维往往扭曲了现实，放大了潜在的威胁，如过度解读伴侣的言行、对未来关系的过度担忧等。通过逻辑分析、角色扮演、情绪调节等技巧，CBT 引导个体学会以更客观、理性的方式看待问题，从而减少不必要的焦虑与恐惧。同时，CBT 还注重培养个体的自我认知与情绪管理能力。它鼓励个体深入了解自己的情感需求与依恋模式，学会识别并表达自己的情感，以及有效应对负面情绪。通过行为实验、情绪日记等方法，CBT 帮助个体建立积极的自我对话，增强自信心与自我价值感，从而减少对伴侣的过度依赖与情感渴求。CBT 还强调在现实生活中实践新的行为模式。它鼓励焦虑依恋型患者逐步尝试独立解决问题、建立健康的社交关系、参与有益的活动等，以丰富自己的生活经验，减少对单一关系的过度关注。通过持续的练习与反馈，CBT 帮助个体逐渐摆脱焦虑依恋的束缚，走向更加成熟、稳定的情感关系。

## 4.2. 深度自我认知，解锁情感密码

情感探索与表达疗法是一种深度心理干预方法，它专注于引导个体深入自我，解锁那些被压抑、忽视或难以言说的情感密码。此疗法强调，情感健康是个人整体福祉的基石，而有效的情感探索与表达则是通往自我认知与成长的必经之路。在情感探索与表达疗法的框架下，焦虑依恋型患者被鼓励在安全、无评判的环境中，勇敢地面对并探索自己的内心世界。通过一系列精心设计的活动和练习，如情绪日记、情感绘画、角色扮演等，患者逐渐学会识别、命名并接纳自己复杂的情感体验。这一过程不仅促进了自我意识的觉醒，还增强了情绪识别与表达的能力。随着治疗的深入，患者开始解锁那些长期被压抑或回避的情感记忆，这些记忆往往与个人的成长经历、人际关系及自我价值感紧密相关。通过治疗师的引导和支持，患者能够重新审视这些经历，理解其对自己情感模式的影响，并学会以更加积极、健康的方式应对未来的情感挑战。情感探索与表达疗法还强调情感表达的重要性。它鼓励患者以真诚、直接的方式与他人分享自己的感受，这不仅有助于加深与他人的情感联系，还能促进自我价值的实现与认同。通过这一过程，患者逐渐建立起更加稳固、健康的情感支持系统，为个人的全面发展奠定坚实的基础。

## 4.3. 学习爱与被爱，共筑情感桥梁

健康依恋关系构建疗法是一种专注于个体在情感领域成长与发展的深度心理疗法，其核心在于教导个体如何学习爱与被爱，从而共筑起坚固而温暖的情感桥梁。这一疗法认识到，健康的依恋关系是我们情感安全感的基石，对于个人的心理健康、自我认知及人际关系质量具有深远影响。在治疗过程中，参与者首先会经历一次深入的自我探索之旅，通过回顾自己的依恋历史，理解自身在情感表达、接受与依赖方面的模式与障碍。治疗师会运用专业的心理学理论和技术，如心理动力学、认知行为疗法等，帮助个体识别并挑战那些限制其建立健康依恋关系的负面信念和行为。接下来，疗法聚焦于培养爱的能力与被爱的勇气。通过角色扮演、情境模拟等互动方式，参与者学习如何有效地表达爱意、尊重对方的需求与界限，并学会在关系中保持自我价值与独立性。同时，治疗也会强调情感沟通的重要性，教导个体如何倾听、共情与回应伴侣的感受，以建立更深层次的情感连接。最终，健康依恋关系构建疗法旨在帮助个体构建出一种基于信任、尊重与理解的情感模式，使他们能够在各种关系中体验到稳定而深刻的情感满足。这不仅有助于提升个体的心理健康水平，还能促进其在工作、家庭及社交等各个领域中的全面发展与成功。

## 5. 焦虑依恋型人格的进阶路径和实践效果

焦虑依恋型人格的进阶路径是一条从自我认知到关系和谐的成长之旅。它始于个体对自身情感模式的深刻反思，通过接纳自身的不完美，逐步学习情绪管理与自我调节。随后，个体在行为上作出调整，减少过度依赖，建立健康的沟通方式和个人边界。这一过程需要耐心与坚持，随着自我成长与情感成熟，个体能够在亲密关系中更加自信与独立，最终实现关系的稳定与和谐。焦虑依恋型人格的进阶，不仅是个人心理成长的标志，也是建立更加健康、平等关系的基础。

### 5.1. 认知重构与情感独立

焦虑依恋型人格的进阶之路，首要且关键的一步在于深刻的认知重构。这一过程深受认知行为疗法(CBT)理论精髓的启发，该疗法由阿尔伯特·艾利斯和亚伦·贝克等先驱者奠定基础，强调通过改变个体的思维模式和信念体系来减轻情绪困扰和行为问题。在CBT的引导下，焦虑依恋型人格的个体被鼓励深入探索并识别那些潜藏于心的扭曲认知模式，如过度概括、绝对化思维以及对拒绝的极度恐惧等，这些正是导致其过度依赖与焦虑的根源所在。理论文献指出，CBT中的认知重构技术(如思维记录、挑战不合

理信念等)能够有效帮助个体重新评估并调整其认知框架,使之更加符合现实情况(Beck, 1976)。在这一过程中,个体不仅学会了识别并质疑那些导致情感困扰的自动化思维,还逐渐培养了一种更为现实、客观和灵活的思维方式。这种认知上的转变,为情感独立奠定了坚实的基础。随着认知的逐渐清晰与成熟,情感独立成为焦虑依恋型人格进阶路径上的又一重要里程碑。个体开始意识到,他们无需过分依赖外界的评价与认可来满足自己的情感需求。相反,他们学会了倾听内心的声音,培养自我肯定与自我价值感,从而在情感上实现了真正的独立与自主。这一转变不仅减轻了他们的焦虑与不安,还增强了他们的自尊与自信,使他们能够更加从容地面对生活中的挑战与变化。综上所述,认知重构与情感独立作为焦虑依恋型人格进阶路径的起点与关键步骤,其有效性得到了 CBT 理论文献的充分支持与验证。通过这一过程的实践与探索,个体不仅能够摆脱过度依赖与焦虑的束缚,还能够在情感上实现真正的成长与蜕变。

## 5.2. 情感表达与沟通技巧

在焦虑依恋型人格的进阶之旅中,提升情感表达与沟通技巧占据着举足轻重的地位。此类个体常因担忧遭拒或受伤而缄默其情,阻碍了情感的流畅交流。为打破这一僵局,掌握健康、直接的情感表达方式显得尤为迫切。这要求个体不仅需精准识别自身情绪,还需学会挑选恰当的时机与方式,以开放而尊重的态度进行沟通。实践证明,真诚的情感流露能够加深彼此的理解与共鸣,有效消除误解与冲突,构建起更为紧密的人际纽带。此外,培养倾听艺术与共情能力亦不可或缺,它们如同桥梁,连接着心与心的距离,为稳固的信任关系奠定基石。

## 5.3. 构建健康亲密关系与拓展多元社交网络

焦虑依恋型人格的进阶之旅,最终导向的是健康、稳定的亲密关系与广泛多元的社交网络构建。在历经认知重构与情感独立的洗礼后,个体以更加成熟自信的姿态步入人际关系的殿堂。他们学会了在爱情与友情中保持适度的个人空间与独立性,不再盲目依赖他人满足自身需求,而是成为能够自我滋养、独立成长的个体。同时,他们深谙关系中的平衡之道,既慷慨给予关爱与支持,又勇于追求个人成长与发展,实现了自我与他人的和谐共生。在社交领域,他们主动拓宽视野,跨越界限,与来自五湖四海、拥有不同背景与观念的人建立联系。这种多元化的社交网络不仅为他们的生活增添了无限色彩,更提供了丰富的情感支持与资源共享。在面对生活的风雨与挑战时,这些健康的人际关系如同坚实的后盾,为他们提供力量与勇气,助力他们勇往直前,不断攀登人生的新高峰。

## 6. 结论

焦虑依恋型人格的心理疗愈与进阶路径是一个复杂而系统的过程,需要个体、伴侣及专业心理咨询师的共同努力。通过自我认知与接纳、情感管理与调节、行为调整与建立边界以及寻求专业帮助等策略,个体可以逐步摆脱焦虑依恋的困扰,实现自我成长和关系和谐。同时,我们也应该认识到,每个人的疗愈路径都是独特的,需要根据个体的具体情况进行调整和优化。未来的研究可以进一步探讨不同文化背景下焦虑依恋型人格的特点和疗愈策略,以及如何利用现代科技手段提高心理疗愈的效果和效率。

## 参考文献

- 李彩娜, 孙颖, 拓瑞, 刘佳(2016). 安全依恋对人际信任的影响: 依恋焦虑的调节效应. *心理学报*, 48(8), 989-1001.
- 刘诗蕴(2023). *竞争情境下依恋焦虑个体的直觉合作行为研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 刘成(2022). *社会排斥情境下依恋焦虑个体的人际信任: 安全依恋启动的影响*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press, 346.

- Brenner, I., Bachner-Melman, R., Lev-Ari, L., Levi-Ogolnic, M., Tolmacz, R., & Ben-Amitay, G. (2021). Attachment, Sense of Entitlement in Romantic Relationships, and Sexual Revictimization among Adult CSA Survivors. *Journal of Interpersonal Violence, 36*, NP10720-NP10743. <https://doi.org/10.1177/0886260519875558>
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal Working Models in Attachment Relationships: A Construct Revisited. In J. Cassidy, & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (2nd ed., pp. 102-127). The Guilford Press.
- Hur, J., Gaul, K., & Berenbaum, H. (2019). Different Patterns of Attention Bias in Worry and Rumination. *Cognitive Therapy and Research, 43*, 713-725. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-09993-4>
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The Relationship between Adult Attachment Styles and Emotional and Cognitive Reactions to Stressful Events. In J. A. Simpson, & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 143-165). Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment Styles and Repressive Defensiveness: The Accessibility and Architecture of Affective Memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 917-925. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.917>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting Attachment Security to Promote Mental Health, Prosocial Values, and Inter-Group Tolerance. *Psychological Inquiry, 18*, 139-156. <https://doi.org/10.1080/10478400701512646>
- Mikulincer, M., Birnbaum, G., Woddis, D., & Nachmias, O. (2000). Stress and Accessibility of Proximity-Related Thoughts: Exploring the Normative and Intraindividual Components of Attachment Theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 509-523. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.509>
- Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. R. (2002). Activation of the Attachment System in Adulthood: Threat-Related Primes Increase the Accessibility of Mental Representations of Attachment Figures. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 881-895. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.881>
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic Thought Suppression. *Journal of Personality, 62*, 615-640. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00311.x>