

亲密关系研究综述：概念、特点、理论与相关研究

李 征*, 邱长江

宁夏大学教师教育学院, 宁夏 银川

收稿日期: 2025年4月1日; 录用日期: 2025年5月9日; 发布日期: 2025年5月22日

摘 要

亲密关系在个体一生中占据关键地位, 不可或缺。依范畴可划分为广义与狭义两类, 其内涵丰富多元。历经数十年发展, 心理学家对亲密关系的研究持续深入, 日益贴近现实生活情境。在理论层面, 社会交换理论、相互依赖理论、依恋风格理论从不同维度阐释亲密关系的形成、维系与发展机制, 为理解这一复杂关系提供理论基石。国内外学者踊跃投身该领域研究, 从人格、归因、行为等诸多角度深入探析, 不断拓展亲密关系的内涵边界, 为促进个体良好亲密关系构建与社会和谐发展贡献力量。

关键词

亲密关系, 概念, 特点, 溯源, 理论

A Review of Intimate Relationship Research: Conceptualization, Characteristics, Theoretical Frameworks, and Empirical Studies

Zheng Li*, Changjiang Qiu

School of Teacher Education, Ningxia University, Yinchuan Ningxia

Received: Apr. 1st, 2025; accepted: May 9th, 2025; published: May 22nd, 2025

Abstract

Intimate relationships hold a pivotal and indispensable role throughout an individual's lifespan.

*通讯作者。

文章引用: 李征, 邱长江(2025). 亲密关系研究综述: 概念、特点、理论与相关研究. *心理学进展*, 15(5), 310-315.
DOI: 10.12677/ap.2025.155300

These relationships can be categorized into broad and narrow conceptual domains, encompassing rich and multifaceted dimensions. Over decades of development, psychological research on intimate relationships has progressively deepened, increasingly aligning with real-life contexts. Theoretically, social exchange theory, interdependence theory, and attachment style theory elucidate the formation, maintenance, and developmental mechanisms of intimate relationships from distinct perspectives, offering foundational frameworks for understanding this complex phenomenon. Scholars worldwide have actively contributed to this field, exploring diverse aspects including personality traits, attribution patterns, and behavioral dynamics, thereby expanding the conceptual boundaries of intimate relationships and advancing both individual well-being and societal harmony.

Keywords

Intimate Relationships, Conceptualization, Characteristics, Origin, Theory

Copyright © 2025 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

在社会心理学领域,人与人之间的关系错综复杂,而亲密关系作为其中独特且关键的一环,吸引了众多研究者的目光。对亲密关系的深入探究,有助于揭示人类情感联结的本质,为提升个体生活质量、促进社会和谐提供理论支撑。

2. 亲密关系的概念

社会心理学研究者在剖析人际关系时洞察到,任意一种关系的内核在于双方相互影响、彼此依赖。由此,“亲密关系(close relationship)”术语应运而生,用以指代这种相互依存度颇高的关系形式。亲密关系涵盖诸多复杂关联,与其他普通关系相较,至少在六个维度存在显著差异,涵盖了解、关心、依赖、互动、信任以及承诺。诸多社会心理学家从多元视角对亲密关系予以定义。早在1980年,美国心理学家坎贝尔将亲密关系喻为一场旅程,个体借此借助另一人深化自我认知,于内心体验中逐渐明晰自身,进而升华与对方的亲密感。Clark和Kashima(2007)提出,亲密关系蕴含约束与承诺,受此约束,个体既能畅享生理层面的亲昵,又能深入分享彼此情感天地。Yeung等人(2015)认为,已然建立亲密关系的双方,能毫无保留地分享见解、倾诉求、共担哀愁、同享喜乐,且期望无论生活如何变迁,都始终相依相伴。在众多理论中,Kirchler et al. (2001)所提出的亲密关系概念颇具影响力,其强调信任是亲密关系的基石,通常由不同个体(多为异性)通过社会合作构筑,期间双方为达成特定阶段共同目标,相互妥协包容。当前社会心理学界对于亲密关系主要存有两种见解。广义层面,亲密关系在社会心理学范畴内,被视作与生活中具有重要意义及深厚情感之人构建并维系的纽带,更侧重彼此依赖程度,范畴广泛,囊括夫妻、恋人、亲子、朋友、同伴等多样关系。狭义范畴则聚焦于夫妻及亲密恋人关系,将关系主体限定为异性双方。前者重依赖,关系边界宽泛;后者聚焦特定身份伴侣,范围相对狭窄。

3. 亲密关系的特点

鉴于Kirchler et al. (2001)观点的权威性,依其剖析亲密关系相较其他人际关系的独特之处,呈现如下显著特点:

空间距离的亲近程度是亲密关系的关键标志,在这种特定的关系里面,双方的人际距离大幅缩短,相互的靠近程度往往会达到一种极为私密的局面,情侣或夫妻之间的身体接触跟情感交流,往往超越了普通朋友、同事的界限,流露出一种深沉的亲近感。在这个过程期间,双方的个人空间得到重新界定,相互之间的存在感愈见强烈,建立起一种别样的情感联结。

亲密关系的另一大特征是默契程度的高低,因为双方对彼此做了深入的知悉与领会,默契便顺理成章地形成了,在这种关系的情境中,双方不仅能够借由言语进行交流,更可在不借助语言时,无需多言就理解对方的想法和感受。这种默契让沟通变得既高效又有深度,双方能够在情感层面达成更深层次的联结,降低误解与矛盾冲突,加大了彼此之间的信任感。

相互依赖是亲密关系里不可或缺的要素,在这种既定的关系里,双方不只是充当情感上的伴侣,更是生活里的扶持者。彼此存在依赖,可在对方碰到挑战的时刻提供有力支撑,当需要帮助的时候,也能坦然接纳对方的帮扶,这种彼此依存建立起一种稳定的互助样式,令双方在生活的荆棘坎坎里,得以一起挺过,提高了关系的稳定性与长久性。

亲密感的持久度同样是亲密关系的关键特征。双方处于亲密氛围的环境里,尽情去享受彼此陪伴的时光,并诚恳期待这种亲密可以历久常新,碰到外界的诱惑与考验,他们的关系大多时候不会轻易出现动摇,呈现出较高的忠诚水平,这种持久的亲密感觉不仅源自相互的信任和理解,还源于双方共同努力去维系关系的意愿及能力。

本文重点围绕关系范畴的限定性展开,主要针对狭义的亲密关系,即指伴侣这种关系,具体指恋人与夫妻这两类人群之间的关系,这种关系凭借深厚的信任而形成,一般情况下,不同个体(多为一男一女)借助社会合作或互相折衷,携手探求生活中的目标以构建。此般关系不单单是情感的汇合,更是生活里的陪伴,两人在达成共同目标的追求过程里,建立起了紧密的情感纽带与相互支撑的关系网,亲密关系的特点不单单体现在空间距离、默契程度、相互依赖、亲密感的持久情形等方面,还体现在其与众不同的关系范畴,这些特性共同搭建起亲密关系的核心,促使这种关系在个人生活中担当着必不可少的角色。

4. 亲密关系研究溯源

自 20 世纪 50 年代开始,社会心理学家们便启动了对亲密关系的深度探索,拉开了探究人际交往奥秘的序幕。在当时那个阶段,研究者 Waller 和 Hill (1951)对亲密关系在形成、存续、权力分配以及关系终结等多个环节进行了系统的探索研究。地理上位置的相近、个体彼此的相似特性与互补表现,以及外表吸引力这类因素在亲密关系发展中起着极为关键的作用。这些早期研究为认识人际关系的动态打下了基础。

进入 20 世纪 80 年代,亲密关系研究渐次发展成为一个独立的学术领域,呈现出快速发展的状态。Sternberg (1986)提出了众人皆知的爱情三元理论,深入钻研了亲密关系里爱情的不同维度。不少核心议题,像信任的打造、冲突的化解等,同样得到了更深入的挖掘与扩充,研究者们开始审视这些因素怎样影响亲密关系的质量与稳定性。

到 20 世纪 90 年代至今,亲密关系研究在赓续前期成果的基础之上,进一步拓宽了研究的维度,特别是鲍文慧和周广东(2020)围绕嫉妒这一情感的探讨,增添了理论内涵,揭示了嫉妒在亲密关系里可能激起的复杂情感与行为反应。该阶段的研究不光聚焦亲密关系的积极作用,也开始留意其暗藏的负面影响,有关亲密关系的研究愈发贴近大众生活实际,研究者们愈发关注个体在亲密关系当中的心理体验,探讨诸如关系的长期维护、风险调控以及暴力冲突的预防等关键议题,这些研究不光为学术界赋予了新的视角,同样为处理现实中亲密关系面临的困境提供了可用的理论支持,助力人们更透彻地理解与调控自己的情感生活,在这个变化迅猛的时代,亲密关系研究的持续提升,定会为我们提供更多的洞见与协助。

5. 亲密关系的相关理论

5.1. 社会交换理论

由心理学家 Homans (1958) 创立的社会交换理论, 在亲密关系研究中占据关键地位。该理论秉持人们在交往中追求收益最大化、成本最小化原则。于亲密关系构建之际, 双方得失并存。建立关系旨在满足自身需求, 期望从互动中收获温暖、陪伴、支持与赞扬, 规避抱怨、争吵。当一段亲密关系中所得超越所失, 个体便能收获更佳体验与更高满意度, 沉浸其中。诸多研究表明, 收益多寡与关系满意度呈显著正相关。譬如, 若一方付出少而获取多, 其关系满意度便会攀升。通常, 个体还会将亲密关系收益与其他关系对比, 收益占优则满意, 反之则不满。

5.2. 相互依赖理论

在社会交换理论根基上衍生的相互依赖理论指出, 小群体成员间相互依存, 成员皆渴望在互动中影响他人, 此为关系形成源动力。Debrot et al. (2012) 等人研究发现, 得失并非亲密关系存续的绝对主导, 现实中不乏身处恶劣关系、损失远超收益却仍坚守的个体, 且维持着较高关系满意度与承诺度。Rusbult 阐释道, 不同个体对得失重要性评判各异, 需求有别, 看待利益态度不同, 若个体认定现有亲密关系契合自身需求, 便会产生依赖。即便损失惨重, 依赖感作祟下个体仍愿维系关系, 足见个体差异与主观感受对亲密关系成败的决定性影响。

5.3. 依恋风格理论

源于 Bowlby (1980) 等人对婴幼儿亲子关系的开创性研究, 依恋风格理论崭露头角。其核心要义为, 婴幼儿及童年阶段养成的特定依恋风格, 将化作成人后亲密关系的认知图式, 伴随一生, 深刻左右个体与他人相处模式。具体而言, 童年与父母建立安全依恋的个体, 成年后更擅维持亲密关系, 易构建高满意度关系; 早年形成回避依恋的个体, 成年后难付信任、依赖伴侣, 亲密关系维系艰难, 满意度低迷; 早期陷入矛盾依恋的个体, 成年后于亲密关系中焦虑丛生, 既渴望亲近又惧怕疏离。

6. 亲密关系的相关研究

6.1. 国外相关研究

人格与亲密关系满意度: 人格对亲密关系质量的塑造作用不容小觑, 国外诸多研究达成共识。经深入探究不同人格在亲密关系中的呈现态势, 发现合意、冲突、负责、神经质和外向性这五类人格对亲密关系满意度具有显著预测效能(付琳倩等, 2020)。在依恋与亲密关系满意度关联研究方面, 大量实证表明安全型依恋个体亲密关系满意度超群, 非安全依恋个体则满意度欠佳, 且性别差异并不显著(Otto et al., 2015)。Randall 与 Schoebi (2018) 年引入情绪变量, 研究揭示安全型依恋与亲密关系负性情绪发生频率呈负相关, 回避型及矛盾型依恋则与之呈正相关。缘由在于安全型个体擅于沟通交流, 能合理宣泄负性情绪, 进而收获诸多积极情感, 抬升关系满意度; 反观逃避型和矛盾型个体, 满意度表现低迷。

归因与亲密关系满意度: 已有研究确凿证实归因方式对婚姻质量具备预测力(Reis & Gable, 2015)。倾向于将对方有益自身行为归因为内部因素、不利行为归为外部因素的个体, 幸福感浓郁, 亲密关系满意度高涨; 反之, 若将对方良好行为视作外部驱动、不良行为归咎内部根源, 则关系满意度堪忧。

情绪情感与亲密关系满意度: 众多针对亲密关系中情感支持与关系满意度的研究殊途同归, 二者存在显著相关性, 言语、行动及情感支持均可助力亲密关系满意度提升, 其中情感支持效力尤为突出。Walsh, Neff 和 Gleason (2017) 运用实验法验证情绪情感因素对亲密关系满意度的预测价值, 结果显示, 冲突情境

下情绪唤起越强烈的夫妻, 时隔三年亲密关系满意度滑坡越显著, 足见情绪对亲密关系质量影响深远, 亟待深入探究。

6.2. 国内相关研究

特质与亲密关系满意度: 国内在亲密关系特质研究层面, 多聚焦依恋、自尊、适应性等因素。有关依恋与亲密关系满意度关系的研究成果显示, 大学生依恋回避与依恋焦虑存在显著差异, 安全型被试亲密关系满意度可观, 害怕型被试满意度偏低(朱春红, 2015; 王莹, 赵锦哲, 高峰强, 侯晓, 韩磊, 2018), 再次印证安全型对亲密关系质量的正向预测力。

归因与亲密关系满意度: 有研究深度剖析夫妻归因方式与婚姻质量关联, 结果显示: 丈夫归因方式能够较为精准地预测妻子感受到的满意度(李彩娜, 王彩云, 钟娇, 张晓玲, 2014)。另有学者探究归因风格对亲密关系质量影响效果, 研究发现动机作为调节变量作用于依恋回避、亲密关系质量以及消极归因三者关系之中(邱莎莎, 2010), 凸显归因在亲密关系中的关键地位。

行为因素与亲密关系满意度: 冲突解决方式作为亲密关系的关键影响因子备受关注。国内研究表明, 不良冲突解决方式, 诸如冷漠、攻击、谩骂、敌对等消极行径, 会加剧双方疏离感, 而积极沟通交流方式有助于化解矛盾, 提升亲密关系满意度。采用消极方式应对冲突的个体, 亲密关系满意度低迷; 运用积极策略的个体, 满意度表现优异(刘泽文, 崔萌, 韩易静, 2014; 付琳倩, 谢笑春, 雷雳, 王鹏程, 2020)。

7. 结语

国内外针对亲密关系的研究已取得丰硕成果, 从概念厘清、特点剖析到理论构建、质量测量以及多维度相关研究, 为人们深入理解亲密关系本质、优化亲密关系质量提供了全方位指引。未来研究可着眼于跨文化对比、新兴技术辅助研究以及动态发展研究等方向, 进一步拓展亲密关系研究版图, 助力人类情感关系的和谐发展。

参考文献

- 鲍文慧, 周广东(2020). 恋爱关系中触摸和依恋对嫉妒的影响. *心理与行为研究*, 18(5), 700-706.
- 付琳倩, 谢笑春, 雷雳, 王鹏程(2020). 伴侣低头行为的影响及其心理机制. *心理科学*, 43(3), 726-732.
- 李彩娜, 王彩云, 钟娇, 张晓玲(2014). 中学生依恋与消极情绪: 情绪调节效能的中介作用. *中国特殊教育*, (6), 90-96.
- 刘泽文, 崔萌, 韩易静(2014). 青年恋人的成人依恋、冲突解决行为与亲密关系满意度. *中国心理卫生杂志*, 28(8), 597-601.
- 邱莎莎(2010). *成人依恋、亲密关系动机与大学生亲密关系质量的相关研究*. 硕士学位论文, 西安: 陕西师范大学.
- 王莹, 赵锦哲, 高峰强, 侯晓, 韩磊(2018). 羞怯对亲密关系满意度的影响: 基于成对数据的分析. *中国临床心理学杂志*, 26(4), 784-787.
- 朱春红(2015). *大学生亲子依恋对社会适应的影响*. 硕士学位论文, 开封: 河南大学.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss (Vol. 3): Loss, Sadness and Depression*. Basic Books.
- Clark, A. E., & Kashima, Y. (2007). Stereotypes Help People Connect with Others in the Community: A Situated Functional Analysis of the Stereotype Consistency Bias in Communication. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 1028-1039. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1028>
- Debrot, A., Cook, W. L., Perrez, M., & Horn, A. B. (2012). Deeds Matter: Daily Enacted Responsiveness and Intimacy in Couples' Daily Lives. *Journal of Family Psychology*, 26, 617-627. <https://doi.org/10.1037/a0028666>
- Homans, G. C. (1958). Social Behavior as Exchange. *American Journal of Sociology*, 63, 597-606. <https://doi.org/10.1086/222355>
- Kirchler, E., Rodler, C., Hoezl, E., & Meier, K. (2001). *Conflict and Decision-Making in Close Relationships: Love, Money and Daily Routines* (p. 3). Psychology Press.

- Otto, A. K., Laurenceau, J., Siegel, S. D., & Belcher, A. J. (2015). Capitalizing on Everyday Positive Events Uniquely Predicts Daily Intimacy and Well-Being in Couples Coping with Breast Cancer. *Journal of Family Psychology*, 29, 69-79. <https://doi.org/10.1037/fam0000042>
- Randall, A. K., & Schoebi, D. (2018). *Interpersonal Emotion Dynamics in Close Relationships*. Cambridge University Press.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2015). Responsiveness. *Current Opinion in Psychology*, 1, 67-71. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.001>
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93, 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.93.2.119>
- Waller, W., & Hill, R. (1951). *The Family: A Dynamic Interpretation*. Dryden Press.
- Walsh, C. M., Neff, L. A., & Gleason, M. E. J. (2017). The Role of Emotional Capital during the Early Years of Marriage: Why Everyday Moments Matter. *Journal of Family Psychology*, 31, 513-519. <https://doi.org/10.1037/fam0000277>
- Yeung, N. C. Y., Mak, W. W. S., & Cheung, L. K. L. (2015). Conformity to the Emotional-Control Masculine Norm and Psychological Well-Being among Chinese Men in Hong Kong SAR: The Mediating Role of Stress Appraisal for Expressing Tender Emotions. *Psychology of Men & Masculinity*, 16, 304-311. <https://doi.org/10.1037/a0038578>