

依恋关系对自我认知的塑造及影响

沈晓晗

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2025年8月3日; 录用日期: 2025年8月25日; 发布日期: 2025年9月8日

摘要

依恋关系的中断会对个体未来的社会关系模式和身心健康造成影响。个体先天就有寻求稳定关系的动机, 缺乏具有安全意义的社会依恋关系会出现各种情绪和行为问题。本文认为, 依恋关系通过改变内部认知来影响行为变化。为探明这一问题, 本文从自我认知相关理论和实证研究成果对此进行解释。精神分析学派的自我意识理论启示了自我意识发展与他者的互生关系, 镜像实验进一步在行为学上证明自我认知的发展与依恋对象息息相关。依恋关系中正常互动对象缺失会通过建立非适应性的自我认知, 最终在社会适应过程中对身心健康产生了长久的影响。

关键词

依恋, 自我认知, 镜像实验

Attachment Relationship's Shaping and Influence on Self-Cognition

Xiaohan Shen

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Aug. 3rd, 2025; accepted: Aug. 25th, 2025; published: Sep. 8th, 2025

Abstract

Disruption of attachment can have an impact on an individual's future patterns of social relationships and physical and mental health. Individuals are innately motivated to seek stable relationships, and the lack of secure social attachment relationships will lead to various emotional and behavioral problems. This paper argues that attachment relationships affect behavioral changes by changing internal cognition. In order to explore this problem, this paper explains it from the theories and empirical research results related to self-cognition. The psychoanalytic theory of self-awareness enlightens the mutual relationship between the development of self-awareness and others, and

the mirror experiment further proves that the development of self-awareness is closely related to attachment objects. The absence of normal interaction objects in attachment relationships will eventually have a long-term impact on physical and mental health in the process of social adaptation by establishing non-adaptive self-awareness.

Keywords

Attachment, Self-Cognition, Mirroring Experiments

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

早期依恋关系的发展程度对于人的影响是持续一生的。与依恋对象的社会接触几乎跨越了个体生长的关键期，是陪伴个体进行心理发展和神经发育中最重要的部分。在人类社会中儿童和青少年不可避免的经历依恋缺失的情况，如机构抚养，家庭忽视，寄养等。这种社会依恋的缺失或者不足与众多认知和行为障碍有关(Bick & Nelson, 2016; Dawson & McKissick, 1984)。依恋关系本身只是描述一定时期内与他人之间关系的深度和作用，但要探讨早期依恋关系的缺失其是如何引发后期长久的行为改变，即依恋关系是如何对发展产生影响的，是依恋理论的基本问题之一(Thompson et al., 2022)。

2. 依恋关系

2.1. 依恋关系的起源

依恋是一种与他人亲密的情感关系，这种关系的特点在于当个体处于压力情况下，如感到威胁或痛苦时，会寻找依恋对象(Thompson et al., 2022)。依恋关系最开始由 Bowlby 创立，旨在解释婴儿出生后与母亲或者主要照顾者之间的情感联系，随着个体发展进入不同的社会活动环境，学校中的同伴或成年期的伴侣都将作为个体不同时期扮演依恋对象的角色，并且对个体的发展和行为产生巨大的影响。儿童早期社会经历和情感体验对塑造情感发展至关重要((英)约翰·鲍尔比, 2017)。早期的亲子依恋关系会调节未来发展的社会化轨迹，对儿童未来的适应性或反社会结果有广泛的影响(Kochanska & Kim, 2012)。利用正在恒河猴群中进行的一项实验表明，幼年时期缺乏安全的依恋关系会对日后的身心健康产生不利影响(Conti et al., 2012)。有研究认为早期的社会剥夺破坏了与阿片类物质传递相关的神经生物学基础，导致社会依恋的缺失和强化成瘾行为(Soares et al., 2025)。

依恋关系中的归属感对于人的社会适应具有重要作用。寻求并且维持长期的人际依恋关系是一种基本动机，它被描述为“核心社会动机”，被认为是各种社会行为的基础(Fiske, 2014)。人们在亲密关系中得到自己的归属感，归属感与情绪息息相关。缺乏归属感会对认知过程、情绪模式、行为反应以及健康和幸福产生各种不良影响，如有更高程度的精神和身体疾病，并且相对来说更容易出现各种各样的行为问题，从交通事故到犯罪再到自杀(Baumeister & Leary, 1995)。

2.2. 依恋关系对认知的影响

重要的社会关系在人的一生中是高度稳定的，早期的人际关系模式在成年后，其影响依旧会持续下去(Charles & Carstensen, 2010; Yang, 2024)。在童年期，亲子依恋安全性对情绪调节困难有着预测作用(戴

琪等, 2025)。到了青少年期间, 父母依恋与一般依恋之间有着正相关, 并且青少年的依恋关系质量能预测抑郁和问题行为水平(曹贤才等, 2024)。在老年人适应性社会心理功能的调查研究中发现, 童年经历过情感忽视或逆境的人更有可能出现社交网络较小和情感孤立的情况(Wilson et al., 2006)。个体早期社会互动经历中产生的依恋模式对于社会性发展至关重要, 其影响贯穿了个体的一生。

社会认知是指对来自对他人和自身信息进行识别和解释, 解读他人的心理状态、情绪状态和意图, 并用这些信号在不断变化的环境中灵活选择适当的社会行为的过程(Millan & Bales, 2013)。自我认知与他人认知是人类社会认知的重要组成部分。包括面部识别、共情、评估他人情绪与动机、对自我与他人情感状态及人格特质的认知, 管理对他人情感反应等行为(Bicks et al., 2015)。约翰·鲍尔比(John Bowlby)认为, 有一种情感变量, 他称之为“主要对象追随”, 其特征是视对母亲的脸进行搜索, 30 天大的时候, 母亲的脸会成为孩子特别关注的对象。与空白面孔的代理母猴长大的幼猴, 会在面对有着常规装饰面孔的代理母猴时, 会坚持旋转头部以便只看到自己小时候看到的光滑平整的面部(Harlow, 1958)。早期建立依恋关系的对象的各种信息对个体内部认知产生了重要的影响, 我们在这里主要讨论依恋发展过程中的社会经历可能影响自我认知和他人认知的途径。

3. 自我认知

3.1. 自我认知的发展

依恋关系发展过程中, 依恋对象是自我认知发展的一个重要的参照对象。社会纽带创造了一种认知处理模式, 即优先根据与自己有某种联系的人来组织信息, 伴侣的信息被挑选出来进行特殊处理, 归属感的需要可能导致了自我与特定他人的认知融合(Baumeister & Leary, 1995)。依恋对象的缺失和异化会影响自我认知发展过程。自我认知是承认自己的形象代表自我。自我认知是社会认知的早期形式, 并且对于学习思考自我和行为与表达同理心至关重要。自我认知是衡量自我意识的指标, 其发展程度会影响其他领域的发展(Bruce et al., 2008; Gallup, 1979; Lewis & Ramsay, 1997)。

精神分析理论中探讨了自我意识的构成和影响因素。弗洛伊德的自我意识理论认为通过性心理成长和原生家庭可以构建动力系统, 进而形成本我系统, 结合个体主观现实性认知构建自我系统, 结合个体主观社会化认知, 可构建超我系统((奥地利)弗洛伊德, 2008)。荣格的自我意识理论强调意识、个体无意识和集体无意识的层次性, 意识包括知、情、意, 对外在信息有处理能力, 个体无意识由情结构成, 影响知、情、意, 集体无意识则由原型构成, 是动力源, 影响意识与个体无意识(C.G.荣格, 2014)。拉康通过镜子阶段的理论对自我的产生发展和其存在形式进行了解构。自我是通过他者的形象被构建出来的, 自我本质上就是他者, 他者表示的不是真实的人而是象征秩序, 象征秩序通常表现在抚养幼儿的成人形象中, 如他的母亲(马元龙, 2004)。在精神分析理论中, 越高层次的自我意识的构建与社会性总是联系的, 在拉康的镜子阶段理论可以从最初和细微的角度窥见这种联系, 人类自我意识构建的初始阶段, 就是通过辨认镜子中的自我开始。镜子阶段是主体自我的起源, 是主体由想象界进入象征界的一个转折点, 镜像中的自我形象将作为一种格式塔的想象的完整的身体形式。这种非客观的镜像想象认同使得自我异化为他者, 他者的欲望成为主体的欲望。因此自我在形成的开端就具有了分裂的特质(孙怡, 2019)。在自我与他者的想像性认同中, 自我与他者难以缝合的差异会导致主体的分裂, 自我与镜像之间的差异以及想像性他者对自我的奴役导致了攻击性, 将他者认同为自我处于冲突、争斗的两个自我中的一个(龙丹, 2018)。严重的自我意识缺陷是精神分裂症的一个普遍特征, 在识别自己与他人面孔时, 精神分裂症患者存在和健康被试显著不同的识别速度(Amador et al., 1994; Heinisch et al., 2013)。在个体意识发展过程中, 有可能因为环境中的作为参照的他者的形象出现偏差而引发认识与现实的冲突。

3.2. 镜像实验

镜像实验可以研究自我意识的出现时间。在人类婴儿和动物都可发现其自我认知行为, 这种对自我形象和他人形象的成功识别和区分可能依赖于我们身边的具有紧密关系的同类作为参照。在人类的镜像实验中, 视觉自我认知指儿童能从镜子等媒介物中识别自己的一种认知能力(周念丽, 方俊明, 2004)。镜像自我认知(mirror self-recognition 即 MSR)是视觉自我认知发生的最早标志, 早期自我认知能力是自我意识发展的基础, 对视觉自我认知发生的研究一般集中在婴儿期, 采用镜子、照片、录像等工具进行(刘金花等, 1993)。典型的镜像自我认知出现在 18~24 个月(Nielsen & Dissanayake, 2004)。“我”的心理表征或自我表征行为的起源性质仍有待确定。一种观点认为, 典型发育儿童自我表征行为的出现是一个大脑成熟的事件(Lewis, 2003)。神经生理学研究表明大脑前额叶是自我认知发生的重要生理机制, 15~24 个月额区活动加速(Lewis & Ramsay, 1997), 这时也是婴儿自我认知发生的时间。生命第二年儿童逐步形成使用心理模型的能力, 即婴儿不能直接观察到自己的形象, 而是想他“应该”在镜中看到什么形象, 即先匹配一个心理模型(Nielsen & Dissanayake, 2004)。这种形象则有可能是参照与我们产生亲密关系的同种生物, 因为不同社会经历会产生自我参照行为的差异, 不同社会文化取向的养育方式会影响儿童自我认知能力发展的早晚(Keller et al., 2004)。

有关动物的自我认知实验, 可从进化的角度对自我认知的发展进行补充, 1970 年, 美国心理学家盖洛普首次在动物中使用了镜子测试的实验方法(Gallup, 1970)。当个体认出镜像是自己的影像, 能够区分自己与其他个体, 可能表明其出现了“我”的意识, 这是认知进化中的重要一步(林伊等, 2021)。Krachun 等通过分析黑猩猩的镜像自我认知测试与其在各种社交认知测试中的表现之间的关联, 结果表明, 黑猩猩和人类在镜子中认识自己的能力与我们了解他人的能力密切相关(Krachun et al., 2019)。东部吊袜带蛇比球蟒更具社交性, 嗅觉自我识别实验中, 吊袜带蛇(而不是球蟒)通过了测试。这也支持了最近关于社会物种更有可能出现自我识别的观点(Freiburger et al., 2024)。清洁鱼会通过镜像自我的身体大小来构建他们身体的心理形象。原本当看到比它们的体型大 10% 和小 10% 的两个不熟悉的同种鱼的照片时, 清洁鱼都会表现出攻击性。但通过 MSR 测试后, 他们对较大的照片没有攻击性, 对较小的照片仍然表现出攻击性, 并且没有重新检查他们的镜像。(Kobayashi et al., 2024)。在动物的生长关键期出现的社会隔离经历会导致自我识别出现异常, 和白色小鼠同笼饲养长大的黑色小鼠无法对自我镜像产生正确的认知(Yokose et al., 2024)。对于动物而言, 自我认知和他人认知是相辅相成的关系。依恋建立过程会影响自我认知的正常发展, 自我意识发展过程中联系紧密的同伴可能是建立自我的一面“镜子”。

4. 讨论

从依恋关系是如何通过外部社会关系造成内部认知和行为的长久的改变, 自我意识的发展为路径解释提供可能。从生物的自我意识萌发之初, 自我认知就受到和我们亲密接触的对象的影响。精神分析的自我意识理论提出了个体自我就是参照我们身边的重要人物产生的。这种往往由主要抚养者扮演代表象征秩序的人与依恋对象的形象十分重合。在动物实验中, 生长关键期互动对象的改变会改变动物的自我识别行为, 而对于自我和他人的区分能力是社会学习与交流的基础。与现实不符合的自我认知对于个体未来的社会适应极有可能产生负面影响。通过对于依恋关系的缺失通过自我认知建立对个体发展产生影响的认知路径解释。有助于在应用依恋理论指导儿童和青少年社会适应发展时, 通过重构和发展情景适应性的自我认知, 来改善其发展过程中因为依恋关系缺失造成的适应性问题。

参考文献

(奥地利)弗洛伊德(2008). *弗洛伊德文集*. 中国戏剧出版社.

- (英)约翰·鲍尔比(2017). *安全基地: 依恋关系的起源*(刘余萍 译). 世界图书出版公司.
- C.G.荣格(2014). *荣格自传*. 长春出版社.
- 曹贤才, 潘姝玮, 王大华, 白学军(2024). 一般依恋、父母依恋与青少年抑郁和问题行为的关系. *心理与行为研究*, 22(1), 46-54.
https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=wOuTVkq58NnsHUPE-hLsQQO_kzAB401cZz6FjH2KrCn-ngFc5wGdybv2mH-nXLA44kEUmPeHVfE17AUzE7MPA-EYIqnRqpaUe-JKWx9G690esp83hb383LD3ii2MEuEEwup6tN84tFZxWhIQLROiCqP_UdfT5jlP9CnTi-qu1K_MgFqewaC-sMmd68MU-VoDiyZ&uniplatform=NZKPT&language=CHS
- 戴琪, 杨强, 叶宝娟, 李青兰(2025). 如影随形的红绳: 儿童中期亲子依恋安全性与情绪调节困难的双向关系. *中国临床心理学杂志*, 33(2), 299-303.
- 林伊, 钟晨威, 张恩迪, 陈珉(2021). 镜子测试与具有镜像自我认知的动物研究概述. *生物学教学*, 46(6), 4-6.
- 刘金花, 张文娟, 唐人洁(1993). 婴儿自我认知发生的研究. *心理科学*, (6), 37-40.
- 龙丹(2018). 主体与镜像的辩证关系——镜像认同的三种样态. *外国文学*, (1), 109-117.
- 马元龙(2004). 主体的颠覆: 拉康精神分析学中的“自我”. *华中师范大学学报(人文社会科学版)*, 43(6), 48-55.
- 孙怡(2019). 从想象界到象征界——试论拉康的镜子阶段. *牡丹江大学学报*, 28(2), 10-13.
- 周念丽, 方俊明(2004). 自闭症幼儿的视觉性自我认知实验研究. *心理科学*, (6), 1414-1417.
- Amador, X. F., Flaum, M., Andreasen, N. C., Strauss, D. H., Yale, S. A., Clark, S. C., & Gorman, J. M. (1994). Awareness of Illness in Schizophrenia and Schizoaffective and Mood Disorders. *Archives of General Psychiatry*, 51, 826-836.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1994.03950100074007>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bick, J., & Nelson, C. A. (2016). Early Adverse Experiences and the Developing Brain. *Neuropsychopharmacology*, 41, 177-196. <https://doi.org/10.1038/npp.2015.252>
- Bicks, L. K., Koike, H., Akbarian, S., & Morishita, H. (2015). Prefrontal Cortex and Social Cognition in Mouse and Man. *Frontiers in Psychology*, 6, Article No. 1805. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01805>
- Bruce, S., Parnell, E. P., & Zayyad, M. (2008). Assessment and Instruction of Self-Recognition. *Teaching Exceptional Children*, 41, 36-41. <https://doi.org/10.1177/004005990804100104>
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and Emotional Aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383-409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Conti, G., Hansman, C., Heckman, J. J., Novak, M. F. X., Ruggiero, A., & Suomi, S. J. (2012). Primate Evidence on the Late Health Effects of Early-Life Adversity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109, 8866-8871. <https://doi.org/10.1073/pnas.1205340109>
- Dawson, G., & McKissick, F. C. (1984). Self-Recognition in Autistic Children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 14, 383-394. <https://doi.org/10.1007/bf02409829>
- Fiske, S. T. (2014). *Social Beings: Core Motives in Social Psychology* (3rd ed., Vol. 1). Copyright Clearance Center.
- Freiburger, T., Miller, N., & Skinner, M. (2024). Olfactory Self-Recognition in Two Species of Snake. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 291, Article ID: 20240125. <https://doi.org/10.1098/rspb.2024.0125>
- Gallup, G. G. (1970). Chimpanzees: Self-Recognition. *Science*, 167, 86-87. <https://doi.org/10.1126/science.167.3914.86>
- Gallup, G. G. (1979). Self-Recognition in Chimpanzees and Man: A Developmental and Comparative Perspective. In M. Lewis, & L. A. Rosenblum (Eds.), *The Child and Its Family* (pp. 107-126). Springer US.
https://doi.org/10.1007/978-1-4684-3435-4_7
- Harlow, H. F. (1958). The Nature of Love. *American Psychologist*, 13, 673-685. <https://doi.org/10.1037/h0047884>
- Heinisch, C., Wiens, S., Gründl, M., Juckel, G., & Brüne, M. (2013). Self-Face Recognition in Schizophrenia Is Related to Insight. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 263, 655-662. <https://doi.org/10.1007/s00406-013-0400-9>
- Keller, H., Yovsi, R., Borke, J., Kärtner, J., Jensen, H., & Papaligoura, Z. (2004). Developmental Consequences of Early Parenting Experiences: Self-Recognition and Self-Regulation in Three Cultural Communities. *Child Development*, 75, 1745-1760. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00814.x>
- Kobayashi, T., Kohda, M., Awata, S., Bshary, R., & Sogawa, S. (2024). Cleaner Fish with Mirror Self-Recognition Capacity Precisely Realize Their Body Size Based on Their Mental Image. *Scientific Reports*, 14, Article No. 20202. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-70138-7>

- Kochanska, G., & Kim, S. (2012). Toward a New Understanding of Legacy of Early Attachments for Future Antisocial Trajectories: Evidence from Two Longitudinal Studies. *Development and Psychopathology*, 24, 783-806. <https://doi.org/10.1017/s0954579412000375>
- Krachun, C., Lurz, R., Mahovetz, L. M., & Hopkins, W. D. (2019). Mirror Self-Recognition and Its Relationship to Social Cognition in Chimpanzees. *Animal Cognition*, 22, 1171-1183. <https://doi.org/10.1007/s10071-019-01309-7>
- Lewis, M. (2003). The Emergence of Consciousness and Its Role in Human Development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1001, 104-133. <https://doi.org/10.1196/annals.1279.007>
- Lewis, M., & Ramsay, D. S. (1997). Stress Reactivity and Self-Recognition. *Child Development*, 68, 621-629. <https://doi.org/10.2307/1132114>
- Millan, M. J., & Bales, K. L. (2013). Towards Improved Animal Models for Evaluating Social Cognition and Its Disruption in Schizophrenia: The CNTRICS Initiative. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37, 2166-2180. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.09.012>
- Nielsen, M., & Dissanayake, C. (2004). Pretend Play, Mirror Self-Recognition and Imitation: A Longitudinal Investigation through the Second Year. *Infant Behavior and Development*, 27, 342-365. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2003.12.006>
- Soares, J. A. G., Sutley-Koury, S. N., Pomrenze, M. B., & Tucciarone, J. M. (2025). Opioidergic Tuning of Social Attachment: Reciprocal Relationship between Social Deprivation and Opioid Abuse. *Frontiers in Neuroanatomy*, 18, Article ID: 1521016. <https://doi.org/10.3389/fnana.2024.1521016>
- Thompson, R. A., Simpson, J. A., & Berlin, L. J. (2022). Taking Perspective on Attachment Theory and Research: Nine Fundamental Questions. *Attachment & Human Development*, 24, 543-560. <https://doi.org/10.1080/14616734.2022.2030132>
- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Barnes, L. L., de Leon, C. F. M., Bienias, J. L. et al. (2006). Childhood Adversity and Psychosocial Adjustment in Old Age. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 307-315. <https://doi.org/10.1097/01.jgp.0000196637.95869.d9>
- Yang, L. (2024). Childhood Neighbourhood Quality, Peer Relationships, and Trajectory of Depressive Symptoms among Middle-Aged and Older Chinese Adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59, 1999-2007. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02612-6>
- Yokose, J., Marks, W. D., & Kitamura, T. (2024). Visuotactile Integration Facilitates Mirror-Induced Self-Directed Behavior through Activation of Hippocampal Neuronal Ensembles in Mice. *Neuron*, 112, 306-318.e8. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2023.10.022>