

大学生亲密关系研究综述

陈 力

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2025年1月6日; 录用日期: 2025年2月10日; 发布日期: 2025年2月20日

摘 要

亲密关系的定义具有狭义和广义之分。狭义的亲密关系是指普通大众所认可的情侣关系或者伴侣关系, 而广义的亲密关系具有一定的普适性, 是指与个体有着一定社会联系和生活交互的人或动物。文章首先介绍了亲密关系的概念和测量方法; 随后从不同方面介绍了亲密关系的影响因素, 以及影响后果; 最后, 对亲密关系的相关研究进行了展望。

关键词

大学生, 亲密关系, 幸福感

A Review of Intimate Relationships of College Students

Li Chen

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Jan. 6th, 2025; accepted: Feb. 10th, 2025; published: Feb. 20th, 2025

Abstract

The definition of intimate relationships is divided into narrow meaning and broad meaning. The narrow meaning refers to the relationship between lovers or partners recognized by the general public. While the broad meaning has a certain universality, it refers to the person or animal who has a certain social connection and life interaction with an individual. This paper introduces the concept of intimate relationships and the measurement of intimate relationships. Then, it introduces the influencing factors from different aspects and the effect of intimate relationship. In the end, research on intimate relationships is prospected.

Keywords

Intimacy, Intimate Relationships, College Students

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

随着社会的发展和水平的提高,人们的生活质量也发生了巨大变化。随之而来的是人们的生活压力越来越大,这一点在城市年轻人身上体现的尤为明显。2022年是改革开放以来,我国首次出现了人口负增长,越来越多的年轻人由于客观物质条件的限制以及个人对各方利弊的权衡选择独自生活,以此来平衡来自生活中各种超出能力范围的要求,从而能够获得更多幸福感。亲密关系对于人类社会的重要性不言而喻,亲密关系在社会的发展中是自然发展起来的,是作为人类的基本需求而存在的,人类依靠亲密关系来维持自身的稳定和精神活动[1]。

2. 亲密关系的概念

亲密关系的定义具有狭义和广义之分。狭义的亲密关系是指普通大众所认可的情侣或者伴侣关系。而广义的亲密关系具有一定的普适性,是指与个体有着一定社会联系和生活交互的人或动物,具体来说包括自己的亲人、朋友、同学、伴侣、宠物等[2]。在翟淑娜对大学生亲密关系的牺牲动机研究中便采用了相对广义的定义,她认为个体的关系网在社会中是十分重要的,所以亲密关系在定义上应该更多地偏向于广泛的定义,即只要是对个人有相对重要的依赖和互存关系就能被归类于亲密关系[3]。

在情侣之间的亲密关系研究中,亲密关系具有一定排他性,也就是我们通常所说的不能允许第三者的存在。情侣的亲密关系在没有第三者的情况下,越是具有一定的排他性和唯一占有性,双方在亲密关系里所能感受到的浪漫程度就越强,双方在这段关系里所感受到的幸福感就越强[4]。

在亲密关系的稳定性方面,学者对此提出一些必备的要素,诸如两个人的日常交流,生活习惯等。在一段亲密关系缺少它所必要的要素时,这样的关系就会面临破裂的危险,并且存在很多不稳定因素[5]。

3. 亲密关系的测量

在衡量亲密关系的指标方面,国内研究者一般将满意度和承诺度作为较为准确合理的衡量指标。满意度是指个体在经历亲密关系时或者经历亲密关系之后对关系的主观评价,也是现在应用较为宽泛,历史比较早的评价方法。满意度的高低能够较为准确地反映一段亲密关系中双方的互动程度和心理愉悦程度[6]。承诺度是个体在维系一段亲密关系时的投入程度,或者说为了维系一段亲密关系愿意牺牲的程度,当双方的承诺度越高时,证明这段亲密关系对于双方而言的重要性越高。承诺度相比于满意度而言更加客观,但是在实际计量的过程中也存在一定的困难[7]。而在承诺度的调查过程中,自我牺牲程度也有一定的研究进展,在自我牺牲的实验中研究者构建了在自我牺牲过程中双方情绪的模式。最后得出的结论是在自我牺牲的过程中,如果双方的牺牲程度差别不大,并且一方的牺牲能够引起另一方的正反馈的情况下,这对双方情绪的积极影响最高;当只有一方牺牲且没有获得另一方的反馈时,这样的牺牲是没有积极心理意义的,事后产生的消极情绪还会影响双方的亲密关系满意度。所以,自我牺牲对亲密关系的积极影响具有一定的条件性[8]。

4. 亲密关系的影响因素

4.1. 依恋类型

依恋是个体与主要抚养者形成的最早的情感联结。Bowlby (1969)将依恋分为三种类型,分别是:安

全性、回避型和反抗型[9]，后两种统称为不安全型依恋。安全型依恋的人对亲密关系感到舒适自在；回避型依恋的人不喜欢，甚至会回避与他人的亲密关系；反抗型依恋的人对待亲密关系表现出矛盾的特点。研究发现，相比于后两种依恋类型，安全型的个体在亲密关系中会投入更多的信任感，对关系的满意度更高，也能体验到更多积极的情感。近期研究表明，亲密关系双方的依恋风格对双方关系的满意度有预测作用，如国内针对大学生群体的依恋类别与亲密关系的研究发现，安全型依恋能够正向预测亲密关系满意度，焦虑型依恋类型负向预测亲密关系满意度。

在对南非大学的大学生群体研究中，研究者探讨了南非大学生中亲密关系的依恋程度和情侣之间亲密程度的关系。结果显示，情侣之间的亲密程度和双方之间的互动有着很大关系，双方所承诺的次数越多，所表现出的激情程度越高，双方的亲密程度也就越高[10]。这里的依恋程度是指亲密关系中，双方对彼此的信任和依赖所产生的行为上的亲密动作，虽然依恋程度与依恋类型并不是一个概念，但是根据前文的研究发现，它们之间很可能存在某种关系，研究者可以探讨伴侣之间依恋程度，以及它随时间发展变化的规律与不同依恋类型之间是否存在着某种关联。如果确实发现这样的关联，那么或许可以指导年轻人正确地把握和经营策略亲密关系。

4.2. 人格特质

不同人格特质能够影响个体一生的交往行为和方式[11]，一般来说，人与人之间关系的形成和行为方式会受到人格特质的影响，但是关系联结不会影响人格[12]。在有关婚姻关系质量的研究中发现，大五人格的五种特质对于亲密关系满意度有显著的预测作用。性格和表达能力也与亲密关系的持久度有着一定的相关性，对于内向和不善于表达自身想法的大学生来说，维持一段长期性的亲密关系有着一定的难度；而对于外向的人来说则较为容易，性格外倾的人在与伴侣的恋爱关系中能够较少地承受心理压力，也更容易解决交往过程中出现的问题[13]。

对待冲突时的理性程度是影响亲密关系的另一大重要因素[14]。当前各类大学内，理工类大学的学生在亲密关系的处理中更为理性，但是也存在着很多的不稳定因素，在面对人际关系问题时会出现回避和一定程度的自我焦虑[15]。当代高校管理协会也针对此类亲密关系提出过一定的建议，认为亲密关系对于大学生的发展有一定的益处[16][17]。在正常的恋爱关系中，伴侣的信任程度和自我评价能力与双方的恋爱感受息息相关。

4.3. 动机

动机是驱动个体从事某种行为的内部动力，它能够满足个体的某些需求。动机主要分为内部动机和外部动机，内部动机是个体对活动本身的兴趣所激发的，外部动机是个体对从事某种活动所带来的结果感兴趣。Pittman 和 Heller (1978)研究了内部动机和外部动机对亲密关系的不同影响，结果表明由内部动机建立的亲密关系可以享受关系所带来的快乐和自由，享受和恋人在一起的良好亲密关系状态；而在外部动机驱动下建立的亲密关系一般具有工具性的目的，这样的亲密关系是为了满足双方其他的需求。总之，从亲密关系的角度来看，内部动机和积极结果相关，外部动机和消极结果相关[18]。

4.4. 个体成长经验

在童年时期经历过创伤性亲密关系的大学生群体，在大学期间对于亲密关系也会有着相应的应激反应，在第一次面对伴侣时，会变得偏激和充满不安全感[19]。在对以色列 800 多名男大学生的调查中显示，童年时期目睹或者经历过家庭暴力的男性大学生，在恋爱关系中，使用暴力解决问题的可能性更大，在面对亲密关系破裂时有着一定的偏激倾向[20]。同样美国的一项研究也显示，亲密关系的影响具有长期

性，在原生家庭中受到父母或者其他家庭成员暴力对待的女性，在进入新的恋情关系时也更容易遭受暴力，幼儿时期在亲密关系中受到的创伤在未来会带来一定的负面影响，体现在人际关系的各个方面[21]。在面对亲密关系的适应性问题时，长期保持亲密关系的人在适应亲密关系时有着更强的稳定性，而感情关系经常断裂的人在适应亲密关系时往往缺乏能力，最后形成死循环式的发展历程[22]。

5. 亲密关系的影响结果

在家庭关系的研究中，采用 138 名青少年以及他们的家庭成员为样本，来考察家庭关系对于青少年幸福感的影响程度。最后发现，父母和子女的亲密度不足会对子女以后的人际关系和社会定位方面产生不良影响。在成长的过程中，与同学和异性的亲密关系可以弥补原生家庭带来的影响与不足[23]。Matthew 等人在研究青少年亲密关系质量和成年人亲密关系质量时指出，一个人的精神状态和幸福感的提升和其生活的场所、亲密关系的质量存在正相关[24]。

在国内对于家庭亲密关系的研究中，研究者提出了亲密关系中心理弹性的概念，指的是个人在面对压力或者生活中的创伤时所产生的的一种适应和恢复能力。在对儿童调查的结果中，家庭成员之间的亲密关系越强，孩子在成年后的承压能力就越突出，也就是心理弹性越强，进入大学应对亲密关系中的创伤时，自我修复的能力就越强[25]。

在对朋友的亲密关系中，研究显示多个个体在共同解决问题时，人们会对具有亲密关系的朋友表现的更为慷慨，参与实验的人在受到其朋友的关注时，会增加团队的凝聚力，增强双方的亲密程度[26]。国内对于大学生亲密关系的研究中，在大学生的人际宽恕方面，对于与自己有亲密关系的冒犯者而言，大部分大学生能够保持较高水平的人际宽恕；而对于陌生的冒犯者而言，人际宽恕的可能性是比较低的，亲密关系在人际交往和大学内部稳定方面有着相当重要的中介作用[27]。

综上，童年期亲密关系不良会影响到儿童以后的人际关系和社会定位，但是在以后的生活中，亲密关系也具有可塑性。家庭当中的亲密关系越强，孩子成年后的抗压能力就越强。朋友之间的亲密关系越强，朋友之间表现得越慷慨、越宽容。

6. 未来展望

人是群居动物，亲密关系是维持人正常生活、正常发展的基本条件，同时也是保证人类物种延续、健康幸福最重要的基础之一，值得学者们不断地讨论与研究。随着社会的发展，年轻人亲密关系的建立和维持越来越受到各种因素的影响和限制，如高生活质量、高生活成本，以及自我怀疑等。近年来，我国结婚率和人口生育率急速下降，婚育的客观成本以及个体心理不成熟都可能是重要的影响因素，例如，进入城市生活的，来自乡镇农村的年轻人，他们如何处理好生活环境发生巨大改变给其人生观、世界观、价值观所带来的巨大冲击，如何能够像城市原住民一样，从容面对亲密关系的建立和维持；再如，近年来，我国离婚率大幅增加，这其实就是亲密关系无法长期维持的表现，那么重新审视年轻人的恋爱观和婚姻观，并给予适当的引导、教育，类似的研究和应用显得非常紧迫且具有价值。学者们有必要在这些方面投入更多的关注，为提高年轻人生活幸福感和生命意义感，提高我国生育率，从理论和实践层面给出切实可行的理论和策略指导。

参考文献

- [1] Baumeister, R.F. and 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>
- [2] Maciejovsky, B. (2001) Conflict and Decision-Making in Close Relationships: Love, Money and Daily Routines. *Journal of Economic Psychology*, 22, 303-305. [https://doi.org/10.1016/s0167-4870\(00\)00040-4](https://doi.org/10.1016/s0167-4870(00)00040-4)

- [3] 翟淑娜. 大学生亲密关系中的牺牲动机及其对关系质量的影响[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 河南大学, 2014.
- [4] Orosz, G., Szekeres, Á., Kiss, Z.G., Farkas, P. and Roland-Lévy, C. (2015) Elevated Romantic Love and Jealousy If Relationship Status Is Declared on Facebook. *Frontiers in Psychology*, **6**, Article 214. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00214>
- [5] Reis, H.T., Collins, W.A. and Berscheid, E. (2000) The Relationship Context of Human Behavior and Development. *Psychological Bulletin*, **126**, 844-872. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.126.6.844>
- [6] 单志芳. 大学生成人依恋、自我分化与亲密关系满意度的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2014.
- [7] 白智敏, 永春. 亲密关系及其影响因素分析[J]. 兰州教育学院学报, 2016, 32(5): 166-167.
- [8] 白晶, 李林, 宋小青, 宋静静. 亲密关系中自我牺牲的动机及其积极影响[J]. 心理技术与应用, 2022, 10(6): 372-384.
- [9] Bowlby, J. (1969) *Attachment and Loss*. Random House.
- [10] Tyolo, T.P., Erasmus, P., Koen, V. and Tsabedze, W.F. (2022) Attachment Style, Love Style, and Attachment Behaviour in University Students' Intimate Relationships, South Africa—A Brief Study. *The Open Psychology Journal*, **15**. <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2208190>
- [11] Soldz, S. and Vaillant, G.E. (1999) The Big Five Personality Traits and the Life Course: A 45-Year Longitudinal Study. *Journal of Research in Personality*, **33**, 208-232. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2243>
- [12] Asendorpf, J.B. and Wilpers, S. (1998) Personality Effects on Social Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 1531-1544. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1531>
- [13] 赵静. 大四学生成人依恋测量及依恋对亲密关系的影响研究[C]//中国心理学会发展心理学专业委员会、中国心理学会教育心理学专业委员会二〇〇六年度学术年会论文摘要集. 北京: 北京航空航天大学高等教育研究所, 2006: 116.
- [14] 梁懿蓉. 大学生特质正念、冲突应对方式与亲密关系满意度的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2021.
- [15] 张舒, 张清莹. 高校理工科学生亲密关系问题研究[J]. 学校党建与思想教育, 2017(11): 64-66.
- [16] 万婕, 孙海罗. 亲密关系在大学恋爱中的研究[J]. 长江丛刊, 2019(17): 103-105.
- [17] 李冬梅, 许兆玲. 成年初期恋爱亲密关系质量的干预研究——以大学生和研究生为例[C]//中国心理学会第十九届全国心理学学术会议摘要集. 长春: 东北师范大学, 2016: 651-652.
- [18] Pittman, T.S. and Heller, J.F. (1987) Social Motivation. *Annual Review of Psychology*, **38**, 461-490. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.002333>
- [19] Kurtuncu, M., Yildiz, H. and Kurt, A. (2020) The Effect of Childhood Traumatization on Close Relationships of First Year University Students. *Journal of Higher Education and Science*, **10**, 103-113. <https://doi.org/10.5961/jhes.2020.372>
- [20] Haj-Yahia, M.M., Sousa, C.A. and Lugassi, R. (2019) The Relationship between Exposure to Violence in the Family of Origin during Childhood, Psychological Distress, and Perpetrating Violence in Intimate Relationships among Male University Students. *Journal of Interpersonal Violence*, **36**, NP8347-NP8372. <https://doi.org/10.1177/0886260519843280>
- [21] Karakurt, G., Keiley, M. and Posada, G. (2013) Intimate Relationship Aggression in College Couples: Family-of-Origin Violence, Egalitarian Attitude, Attachment Security. *Journal of Family Violence*, **28**, 561-575. <https://doi.org/10.1007/s10896-013-9526-9>
- [22] 张玉环. 大学生亲密关系现状及影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2019.
- [23] Gauze, C., Bukowski, W.M., Aquan-Assee, J. and Sippola, L.K. (1996) Interactions between Family Environment and Friendship and Associations with Self-Perceived Well-Being during Early Adolescence. *Child Development*, **67**, 2201-2216. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01852.x>
- [24] Matthew-Maich, N., Martin, L., Mines, C., Ackerman-Rainville, R., Hammond, C., Palma, A., et al. (2014) Whole Person Teaching Makes an Effective Baccalaureate Nursing Teacher: Student Voices Enlighten Us. *The International Journal of Whole Person Care*, **1**. <https://doi.org/10.26443/ijwpc.v1i1.47>
- [25] 李旭, 李志鸿, 李霞. 家庭亲密关系影响留守儿童心理弹性的中介效应[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(3): 387-391.
- [26] Ohtsubo, Y., Matsumura, A., Noda, C., Sawa, E., Yagi, A. and Yamaguchi, M. (2014) It's the Attention That Counts: Interpersonal Attention Fosters Intimacy and Social Exchange. *Evolution and Human Behavior*, **35**, 237-244. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2014.02.004>
- [27] 许忠涛, 卢家楣. 特质感恩和亲密关系对大学生人际宽恕的影响: 来自 ERP 的证据[C]//第二十三届全国心理学学术会议摘要集(上), 上海: 上海师范大学, 2021: 361-362.