心理咨询理论与实践
2025 年 1 月第 7 卷第 1 期

一例运用依恋理论解决大学生人际交往问题的案例报告

杨　春

湘潭大学心理健康教育与咨询中心，湘潭

摘　要 | 本文是一例运用依恋理论解决大学生人际交往问题的心理咨询案例报告。来访者小丽（化名），23岁，研二学生，因社交焦虑、情绪压力过大及与他人交往困难主动寻求心理咨询。咨询师基于依恋理论，开展了14次个体咨询，通过建立安全稳定的咨访关系，帮助小丽探索、识别并修复早期不安全依恋模式，获得矫正性情感体验，调整其内在工作模式，增强现实价值感，进而逐渐发展出安全型依恋模式。最终，小丽的社交困境得到显著改善。报告详细分析了咨询过程中的策略、面临的挑战及反思，以期为心理咨询师处理类似大学生人际关系问题提供依恋理论的实践参考。

关键词 | 依恋理论；人际交往；自我认同；心理咨询；情感修复

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

1　引言

随着社会的快速发展，大学生的情感和人际交往问题日益成为心理咨询领域的一个重要话题。大学生处于青春期到成年早期的过渡阶段，身心发展尚未完全成熟，人际交往的需求和压力也相对较大。在这一阶段，大学生面临着来自学业、就业、家庭及同伴等多方面的挑战，而其中人际关系的处理常常成为他们心理困扰的一个主要源泉（王薇，2023）。研究表明，大学生群体中的人际关系问题与情绪障碍、心理压力及自我认同等问题有着密切的联系。许多大学生在处理人际关系时表现出焦虑、孤立、低自尊等情绪反应，这些问题如果得不到及时有效的干预，可能会影响其学业、心理健康乃至未来的职业生涯（张小梅、石茹，2024）。

依恋理论是心理学中解释人际关系和情感困扰的重要理论框架。由英国心理学家约翰·鲍尔比（John Bowlby）提出，依恋理论主要探讨个体与早期主要照料者之间的情感联系如何影响其在成人后建

基金项目：湖南省教育厅科学研究项目（青年项目）（24B0155）。
作者简介：杨春，湘潭大学心理健康教育与咨询中心，讲师，研究方向：大学生心理健康教育、心理咨询临床实践等。
文章引用：杨春．一例运用依恋理论解决大学生人际交往问题的案例报告［J］．心理咨询理论与实践，2025，7（1）：43-48.
https://doi.org/10.35534/tppc.0701005

立关系的方式。依恋理论强调，早期的依恋经历对个体情感发展和人际交往模式具有深远影响。如果个体在成长过程中与照料者建立了安全的依恋关系，他们通常会在成年后建立健康的亲密关系，表现出较高的情感安全感；而那些在早期经历过不安全依恋的个体，往往会在成年后表现出对亲密关系的焦虑、回避、矛盾、恐惧等负面情感体验（崔凤华、汪海燕，2006）。

本文通过大学生小丽的个案报告，探讨了依恋理论如何应用于大学生人际交往问题的心理咨询中。小丽在与他人交往时表现出强烈的社交焦虑和自我怀疑，这一行为模式与她的早期家庭环境和依恋关系密切相关。通过对小丽的咨询，本文探讨了依恋理论如何帮助个体认识和修复不安全的依恋模式，最终改善其人际交往能力、恢复自尊并实现情感独立。

2　个案基本情况

2.1　个案基本信息和主诉问题

小丽，女，23 岁，现为中部地区某综合性大学研二学生。身高 1.55m 左右，身材瘦小，脸色偏黄，眼袋较深，披肩长发，长相普通。兄妹四人，在家排行老三，上面有两个姐姐，下面有一个弟弟。

小丽主动预约心理咨询，主诉问题为人际交往困难、情绪压力过大，并存在强烈的社交焦虑。她表示自己在人际交往中常常感到困惑，尤其在人多时会表现得过于兴奋、话语不自控，且事后会感到极度不适，觉得别人对自己不尊重、忽视自己。她长期迁就别人、以德报怨，却依然感到被他人漠视，情绪愈加低落。因问题性质、病程、问题泛化及社会功能情况等初步判断为严重心理问题，处于心理咨询范畴。

2.2　求助目标

（1）减少对他人评价的过度敏感，降低“脑补”情境的频率。

（2）在与人交往时能够更加自然、自信，缓解社交焦虑。

（3）恢复自尊，重建自我认同感，减少内心的自我贬低。

2.3　个人成长史及家庭关系

小丽出生在西部农村，从小由父亲带大。父亲是一位全科教师，语文、数学、体育、音乐等科目都能教授，会弹钢琴，也懂些乐理，属于较有才华的人。父亲以前是中学教师，后来担任小学校长，因学校老师揪学生头发致其头上秃了一块，父亲受牵连被贬到家附近任教。父亲因此感到不如意，常常整夜不睡觉、打游戏、烦躁。小丽与父亲以前关系很好，后来关系变差，从高三到大一期间，父亲与其他女人有暧昧短信，母亲去学校闹过，父母离婚后又复合。小丽自诉爸爸有点像“妇女之友”，很多人都喜欢和他聊天，但是母亲不能容忍这些，经常为此吵闹。爸爸有时候会和大姑姑说：“活着没意思”。

母亲以前在供销社工作，后来单位撤编退休。母亲“可能”患有精神病，介意别人提及某些话，父亲和大姐曾带她去看医生，但后续也不了了之。小丽称母亲在街道上常被人当作笑话，她形象打扮奇特，喜欢在外面逗留，人多的时候，可能会砸玻璃大骂。她四五点就起床，自言自语，比如“月亮哪来的？”但在小丽心中，觉得母亲是正常人。母亲与奶奶关系特别差。奶奶一直坚信，是小丽母亲害了自己儿子

一辈子，拖累了这个家，自己的儿子这么优秀，应该找个更好的，甚至认可自己儿子的出轨行为。因为奶奶对母亲的态度恶劣，小丽与奶奶关系也不好。

小丽一直以来比较懵懂，不太会打理自己的生活，经常头发凌乱，衣服脏兮兮的。高中之前成绩还可以，读高中之后成绩下滑，大学考入二本院校。她有一个从高中开始交往的男朋友，至今已有 7 年。小丽上大二那年，得知父亲出轨，男朋友好像也有出轨迹象，那段时间她经常哭，不愿意回宿舍。那年她身体也状况频出，疯狂发胖，体重增加了 20 多斤，因肚子胀气，经常放屁，身上有异味，所以不愿意去课堂，感觉别人都在议论自己："这个人怎么天天都在外面。"小丽自诉从那年开始特别在意别人的眼光，与人交流出现障碍。最近两年（研究生阶段）情况愈发严重。家人因小丽母亲有精神病，担心小丽也会那样，还特意去庙里为小丽拜佛。

3 个案概念化

依恋理论是本案例的核心理论框架，它强调早期依恋关系对个体成年后的情感和人际交往模式的影响。根据小丽的情况，初步概念化为以下几个方面。

（1）依恋类型与早期情感经验

小丽在早期情感发展过程中，受父亲工作失意情绪低落、母亲患有精神疾病的影响，缺乏安全稳定的镜映客体，形成了不安全的依恋模式。依恋理论指出，个体如果在幼年时未能与主要照料者建立安全的情感纽带，可能在成人后的关系中表现出焦虑或矛盾型依恋。小丽对他人的评价过度敏感，过度担忧被忽视和被拒绝，显示出典型的焦虑型依恋特征。

（2）情感与行为模式

小丽在人际交往中常常表现出焦虑、矛盾、过度依赖等不健康的行为模式。在社交场合，小丽会不自觉地过度表现自己，试图通过多讲话来获取他人的关注和认同，但事后却感到不自在、尴尬，这进一步加重了她对他人评价的恐惧。此外，小丽还表现出自我贬低和讨好型人格特点，尤其在面对他人批评时，她会自动将其视为关心，尽管这种行为实际上并未满足她内心的需求。

（3）认知扭曲与情绪调节问题

小丽存在典型的认知扭曲，特别是"灾难化思维"以及对他人评价的过度解读。她常常无意识地将他人无关的行为或言辞与自己联系起来，进而产生负面情绪。此外，小丽缺乏有效的情绪调节机制，她通常通过压抑愤怒、回避冲突的方式来应对困境，导致情绪问题日益严重。

4 咨询过程

4.1 第一阶段：建立信任与情感联结（第 1–6 次）

在初期阶段，咨询师着重与小丽建立信任关系。小丽表达了自己对咨询过程的疑虑，尤其是对能否真正解决问题的担忧。她起初有些防备，然而咨询师通过共情与积极倾听的方式，逐步消除小丽的戒备心理，营造了一个安全的咨询环境。小丽开始更加开放地谈论自己的人际困境，尤其是与朋友、舍友、父母的关系问题。

https://doi.org/10.35534/tppc.0701005

在第 1 次咨询中，小丽详细回顾了自己的家庭背景和成长经历，尤其是父母的不和、母亲的精神问题及父亲的婚外情，这些经历对她的情感安全感产生了深远影响。通过倾听小丽的讲述，咨询师初步了解了她的依恋模式：小丽对于他人的认同和接纳表现出极度焦虑，常常怀疑自己是否被他人接受或尊重，这种焦虑贯穿于她的人际关系中。

在第 2 至第 6 次咨询中，小丽开始深入探讨自己的负性自动化思维，尤其是在与他人交往时，经常臆想他人的负面评价，感觉被忽视或不尊重。每当遇到社交困难，她会自动将自己和他人之间的互动解读为“别人看不起我”或“我不值得被关注”。在这些谈话中，咨询师帮助小丽识别并质疑这些扭曲的思维，并鼓励她进行现实检验，与朋友或室友进行坦诚的沟通，了解他们真实的想法与感受，而非仅凭自己的猜测。

4.2 第二阶段：探索依恋历史与认知重构（第 7–9 次）

在这一阶段，咨询师与小丽深入探讨了她的依恋史，尤其是她与父母之间的情感互动模式。小丽回忆起小时候，母亲常因精神问题表现出不稳定的情感，而父亲则因为工作繁忙疏忽了她的情感需求，这使她对亲密关系产生了深刻的焦虑和不安全感。小丽开始逐渐意识到，这些早期经历深刻影响了她当前的情感需求模式，尤其是她在关系中的过度依赖和对他人忽视的恐惧。

通过认知重构，咨询师帮助小丽认识到自己的焦虑型依恋表现，以及她如何通过过度表现自己来寻求他人的注意和认同，尽管这种方式并未真正解决她内心的不安。在此阶段，小丽逐渐明白自己在交往中扮演“讨好型”角色的原因，她常常为了缓解自己对被拒绝的恐惧，而无意识地迎合他人需求，这导致她在关系中陷入了不健康的互动模式。

4.3 第三阶段：修复依恋关系与情感独立（第 10–14 次）

在咨询后期，小丽开始关注如何通过修复不安全的依恋模式，来建立更健康的人际关系。咨询师帮助小丽认识到，自己对他人评价的过度依赖并不是唯一的情感支持来源，她可以通过增强自我关怀和自我认知，逐渐减少对外部评价的依赖。通过建立健康的社交边界，小丽学会在关系中保护自己的情感需求，而非无条件迎合他人。

在这个阶段，小丽的情绪反应逐渐变得更加理性。她开始能够更好地识别和表达自己的需求，不再将自己的情感过度依附于他人的反应。她的人际交往也变得更加自信和自然，尤其是在面对朋友或室友的批评时，她能够更加冷静地看待这些反馈，并以建设性的方式进行沟通，而非将其视为对自己价值的威胁。

5 咨询师反思与总结

5.1 反思

小丽的个案展现了依恋理论在心理咨询中的实际应用，尤其是在处理因早期家庭关系引发的情感和人际困扰方面。依恋理论认为，个体在婴儿期与主要照料者的情感互动关系深刻塑造了其后续的情感安全感和人际交往模式（Bowlby，1969；徐梦飞等，2017）。小丽在情感关系中表现出的焦虑、回避以及自我贬低等行为，与她早期和父母之间形成的不安全依恋模式紧密相关。在此情形下，通过咨询过程中

的深入探索，小丽逐渐意识到自己内在的情感需求，并开始主动修复与他人的依恋关系。依恋理论提供了强有力的理论框架，为咨询师在推动来访者情感成长和行为转变方面指明了清晰的方向。

然而，尽管小丽的情绪和行为有所改善，但个案过程中仍然面临一定的挑战。例如，小丽在情感依赖和情感回避之间的摇摆不定，反映出她对亲密关系的不安全感。特别是在情感需求较为强烈时，她常常会陷入焦虑、恐惧和不信任等负面情绪中，致使她在应对亲密关系时内心产生冲突。依恋理论指出，不安全依恋模式往往表现为回避依恋和依赖依恋这两种极端模式的交替（Mikulincer & Shaver，2010）。为了解决这一问题，咨询师在帮助小丽修复早期依恋模式的同时，也需要加强对其情感独立性的培养，鼓励她逐步发展更为健全的自我认知和情感调节能力。通过建立更为稳固的情感安全感，小丽能够更好地处理内在的依恋冲突，进而在社交情境中展现出更为成熟的应对方式。

另一个挑战体现在情感依赖的管理上。小丽的情感需求有时过度依赖他人，这种过度依赖可能导致她突破了咨询关系的边界，从而引发了咨询师的反移情现象。反移情是指咨询师在与来访者的互动过程中，将个人情感或未处理的情结投射到来访者身上。在这一过程中，咨询师面临着维持专业边界和情感距离的双重压力。为了有效应对这一挑战，咨询师必须不断加强自我反思，并通过定期督导和学习，维护自身的心理健康和专业性。通过专业的培训和团队支持，咨询师能够更好地把控情感投入，确保为来访者营造一个健康、安全的治疗环境。

5.2 总结

本案例表明，依托依恋理论框架，咨询师能够帮助来访者识别并理解自己的人际交往困境，并通过认知重构和情感修复，逐步改善来访者的依恋模式，最终实现情感独立并建立健康的人际关系。小丽的个案不仅呈现了依恋理论的实际应用，也为今后的类似个案提供了宝贵的经验和启示。在后续咨询中，持续关注小丽自我认同感和情感独立的进一步提升，将有助于她在人际交往中维持更为稳定的情感状态和自我价值感。

参考文献

[1] 崔凤华，汪海燕. 依恋理论对心理咨询的启示 [J]. 西北医学教育，2006，14（6）：732–734.
[2] 王薇. 心理咨询与治疗理论在大学生社交焦虑中的应用研究 [J]. 哈尔滨学院学报，2023，44（1）：137–140.
[3] 徐梦飞，侯志瑾，李栩，等. 心理咨询中的依恋关系研究综述 [J]. 中国临床心理学杂志，2017，25（2）：319–325.
[4] 张小梅，石茹. 1例人际适应不良引发焦虑情绪咨询案例报告 [J]. 心理月刊，2024，19（2）：178–181，193.
[5] Bowlby J. Attachment and loss [M]. New York：Random House，1969.
[6] Mikulincer M，Shaver P R. Attachment in adulthood：Structure，dynamics，and change [M]. New York：Guilford Publications，2010.

https://doi.org/10.35534/tppc.0701005

A Case Report on Using Attachment Theory to Address Interpersonal Problems among College Students

Yang Chun

Mental Health Education and Counseling Center, Xiangtan University, Xiangtan

Abstract: This article presents a case report on the application of attachment theory to address interpersonal problems among college students. The client, Xiaoli (a pseudonym), a 23-year-old second-year graduate student, sought counseling due to social anxiety, emotional stress, and challenges in interpersonal interactions. Informed by attachment theory, the counselor conducted 14 individual sessions, establishing a safe and stable therapeutic relationship. This approach helped Xiaoli explore, identify, and repair early insecure attachment patterns, providing corrective emotional experiences. Over time, this process facilitated adjustments in her internal working models, enhanced her sense of self-worth, and led to the gradual development of a secure attachment style. As a result, Xiaoli's social difficulties significantly improved. The report offers a detailed analysis of the strategies, challenges, and reflections encountered during the counseling process, with the goal of providing practical insights based on attachment theory for counselors addressing similar interpersonal problems among college students.

Key words: Attachment theory; Interpersonal interaction; Self-identity; Psychological counseling; Emotional repair