

## 家庭教养方式对成人自我妨碍的影响： 成人依恋风格的中介作用

郑伊汝

英国国际心理学管理学院，伦敦

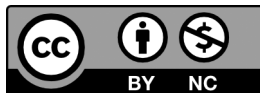
**摘要** | 目的：探讨中国家庭教养方式、成人依恋风格与自我妨碍行为之间的关系，以及成人依恋风格在其中的中介作用。方法：采用简式父母教养方式问卷（S-EMBU-C）、成人依恋量表（AAS）和自我妨碍量表（SHS）对229名成年人进行调查。结果：（1）自我妨碍在18~30岁年龄段的得分显著高于30~40岁和40~60岁（ $p < 0.05$ ）；（2）自我妨碍与拒绝、过度保护、亲密、依赖、焦虑呈显著正相关（ $r = 0.29 \sim 0.60$ ），与情感温暖呈显著负相关（ $r = -0.45$ ）；（3）拒绝能解释自我妨碍32.5%的变异量，焦虑能解释29.2%的变异量；（4）成人依恋风格在家庭教养方式与自我妨碍之间起部分中介作用，中介效应占总效应的31.91%。结论：不良家庭教养方式通过影响成人依恋风格，进而增加自我妨碍行为的发生；改善家庭教养方式和依恋安全性有助于减少自我妨碍策略的采用。

**关键词** | 家庭教养方式；成人依恋风格；自我妨碍；中介作用

Copyright © 2026 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/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 引言

在现实生活中，一些现象并不陌生：大学生通宵打游戏以致考试成绩不佳，职场人士因处理杂务而错过重要任务期限，或在重要考试前抱怨准备不充分却成绩优异。此类行为在心理学中被称为“自我妨碍”（Self-handicapping）——个体在成就情境来临之前，为回避可能的失败对自我价值造成的损害，而预先设置障碍或寻找借口的策略性行为（Berglas & Jones, 1978）。

自我妨碍本质上是一种自我保护策略。当个体担心表现不佳将导致自我或他人对其能力的怀疑时，倾向于通过行为或言语为自己铺设“退路”。研究表明，自我

妨碍可分为三种形式：行动式自我妨碍（如减少练习时间）、自陈式自我妨碍（如声称身体不适）和抬举他人（如为对手提供便利）（Leary & Shepperd, 1986; Hirt et al., 1991）。尽管这种策略能在短期内保护自尊，但长期使用会演变为稳定的人格特质，对个体的学业成就、人际关系和心理健康产生消极影响。

为何有些人更倾向于使用自我妨碍策略？Berglas和Jones（1978）指出，自我妨碍最根本的成因在于个体缺乏被重要他人无条件喜欢和尊重的体验。在个体的成长过程中，家庭作为最初的社会化场所，父母的教养方式对人格发展起着决定性作用。若父母采用严厉拒绝、过度保护等消极教养方式，子女一旦达不到要求便易

作者简介：郑伊汝，英国国际心理学管理学院。

文章引用：郑伊汝. (2026). 家庭教养方式对成人自我妨碍的影响：成人依恋风格的中介作用. *中国心理学前沿*, 8(3), 273-278.

<https://doi.org/10.35534/pc.0803042>

面临惩罚或否定，久而久之便容易形成对失败的恐惧（Atkinson, 1957），进而在面对任务情境时倾向于采用自我妨碍以规避能力被质疑的风险。

从理论层面来看，自我价值理论（Covington, 1992）指出，个体具有维护自我价值的基本动机，而自我妨碍可视为避免因失败而质疑自身能力的一种策略。依恋理论则进一步解释了这种防御倾向的个体差异来源：早期不安全依恋所形成的消极自我表征，使得个体对潜在的负面评价更为敏感。因此，将依恋风格作为中介变量，有助于揭示家庭教养方式如何通过塑造个体的内在情感工作模式，进而影响其在成就情境中的行为策略。

从现实层面来看，当代社会竞争日趋激烈，个体面临的社会评价压力更为密集。尤其是在18~30岁的年轻人群中，学业竞争、就业压力和婚恋选择等多重挑战并存，自我妨碍现象尤为常见。深入理解其形成机制，对于高校心理健康教育、职场心理干预以及家庭教育指导具有重要的实践意义。

与此同时，依恋理论为理解这一过程提供了重要视角。在中国文化背景下，家庭教养方式具有独特的表现形式。中国传统儒家文化强调“孝道”和“家族本位”，父母与子女之间往往形成一种“恩情—回报”的情感联结模式（杨国枢, 2004）。在这种文化氛围中，父母的教养行为往往伴随着较高的情感卷入和期望要求，但也可能表现为“爱的控制”——即以关爱为名行过度干涉之实。这种文化特异性可能使得中国家庭中的拒绝、过度保护与情感温暖呈现出更为复杂的交织关系。例如，父母的拒绝行为可能被子女解读为“望子成龙”的期待而非单纯的否定，而过度保护则可能被视为关爱的表现。因此，在中国背景下考察家庭教养方式对成人依恋风格的影响，需要充分考虑文化因素的调节作用，这也为本研究的本土化意义提供了理论支撑。

个体早期与父母形成的情感联结内化为“内部工作模型”（Bowlby, 1973），影响其对自我和他人认知，并延续至成人期的亲密关系中。安全型依恋的个体拥有积极的自我与他人模型，能够客观面对成败；而不安全型依恋的个体则在压力情境下易产生焦虑，更倾向于采取防御性策略。研究表明，家庭教养方式与依恋风格密切相关——父母的情感温暖有助于形成安全型依恋，而拒绝、过度保护则与依恋焦虑和回避显著相关（李真等, 2018；李同归, 2006）。

尽管已有研究分别探讨了家庭教养方式、依恋风格与自我妨碍之间的关系，但将三者纳入同一框架、考察成人依恋风格在家庭教养方式与自我妨碍之间的中介作用的研究仍较为有限。基于此，本研究提出以下假设：

（1）家庭教养方式、成人依恋风格和自我妨碍在人口学变量上存在部分显著差异；（2）三者之间存在显著相关；（3）家庭教养方式和成人依恋风格对自我妨碍有预

测作用；（4）成人依恋风格在家庭教养方式与自我妨碍之间起中介作用。

## 2 研究方法

### 2.1 研究对象

采用方便抽样法，通过问卷星在微信群和朋友圈发放问卷，共回收有效问卷229份。其中男性83人（36.2%），女性146人（63.8%）；18~30岁111人（48.5%），30~40岁54人（23.6%），40~60岁64人（27.9%）；学历分布：高中及以下7.4%，专科19.2%，本科52.8%，硕士17.0%，博士及以上3.5%。

### 2.2 研究工具

家庭教养方式量表采用蒋奖等人（2010）编制的简式父母教养方式问卷中文版（S-EMBU-C），共21题，包含拒绝、情感温暖、过度保护三个维度，4点计分。以往研究表明该量表信效度良好（蒋奖等, 2010）。在本研究中，三个维度的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.82、0.84和0.79，表明测量稳定可靠。

成人依恋量表采用Collins和Read（1990）编制、吴薇莉（2003）修订的中文版（AAS），共18题，包含亲密、依赖、焦虑三个维度，7点计分。既往研究显示该量表信效度符合心理测量学要求（吴薇莉, 2003）。本研究中，三个维度的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.76、0.68和0.81。依赖维度信度略低，但仍可接受，可能与成人期依赖观念的复杂性有关。

自我妨碍量表采用Strube（1986）简化的自我妨碍量表（SHS），共10题，6点计分。Strube（1986）报告其内部一致性系数为0.78，本研究中该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.78，与原始研究一致，表明其在中国成人样本中同样适用。

### 2.3 数据处理

采用SPSS 22.0进行描述性统计、独立样本 $t$ 检验、单因素方差分析、相关分析和回归分析，采用PROCESS宏程序进行中介效应检验。

## 3 结果

### 3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因子检验，未旋转的探索性因子分析结果显示，第一个因子解释的总变异量为23.6%，低于40%的临界值，表明本研究不存在严重的共同方法偏差。

### 3.2 各变量在人口学变量上的差异

性别差异：独立样本 $t$ 检验显示，家庭教养方式、成人依恋风格和自我妨碍在性别上均无显著差异（ $p > 0.05$ ）。

年龄差异：单因素方差分析表明，自我妨碍在年

龄上存在显著差异 ( $F=6.24, p<0.01$ )。LSD事后检验显示, 18~30岁组的自我妨碍得分 ( $M=36.54$ ) 显著高于30~40岁组 ( $M=34.45, p<0.01$ ) 和40~60岁组 ( $M=34.82, p<0.01$ )。

学历差异: 家庭教养方式在本科生与硕士生之间存在显著差异 ( $p<0.01$ ); 成人依恋风格在高中及以下与硕士生 ( $p<0.05$ )、大专生与硕士生 ( $p<0.05$ ) 之间存在显著差异; 自我妨碍在高中及以下与硕士生 ( $p<0.05$ )、大专生与硕士生 ( $p<0.05$ )、本科生与硕士生 ( $p<0.05$ )

之间存在显著差异。

### 3.3 各变量的相关分析

相关分析结果 (表1) 显示: 自我妨碍与亲密 ( $r=0.29$ )、依赖 ( $r=0.30$ )、焦虑 ( $r=0.54$ )、拒绝 ( $r=0.57$ )、过度保护 ( $r=0.37$ ) 呈显著正相关 ( $p<0.01$ ), 与情感温暖呈显著负相关 ( $r=-0.45, p<0.01$ )。成人依恋各维度与家庭教养方式各维度之间也存在显著相关。

表1 各变量的相关矩阵 ( $N=229$ )

Table 1 Correlation matrix of variables ( $N=229$ )

变量	1	2	3	4	5	6	7
1 自我妨碍	—						
2 亲密	0.29**	—					
3 依赖	0.30**	0.43**	—				
4 焦虑	0.54**	0.37**	0.55**	—			
5 拒绝	0.57**	0.24**	0.39**	0.61**	—		
6 情感温暖	-0.45**	-0.19**	-0.30**	-0.51**	-0.69**	—	
7 过度保护	0.37**	0.20**	0.37**	0.42**	0.57**	-0.26**	—

注:  $p<0.01$ 。

从相关矩阵中可见, 焦虑与拒绝的相关系数最高 ( $r=0.61$ ), 表明被拒绝的教养体验与成人期的关系焦虑关系最为紧密。同时, 焦虑与自我妨碍的相关系数 ( $r=0.54$ ) 也显著高于亲密、依赖与自我妨碍的相关系数, 提示焦虑可能是连接家庭教养方式与自我妨碍的关键情感变量。此外, 情感温暖与各变量的负相关关系均达到显著水平, 说明温暖接纳的家庭氛围对个体的依恋安全和减少自我妨碍具有普遍的保护作用。

### 3.4 回归分析

以自我妨碍为因变量, 家庭教养方式各维度为自变量进行逐步回归分析, 结果显示只有拒绝进入回归方

程 ( $\beta=0.57, t=10.53, p<0.001$ ), 能解释自我妨碍32.5%的变异量 ( $R^2=0.33, \Delta R^2=0.33$ )。

以自我妨碍为因变量, 成人依恋风格各维度为自变量进行逐步回归分析, 结果显示只有焦虑进入回归方程 ( $\beta=0.54, t=9.67, p<0.001$ ), 能解释自我妨碍29.2%的变异量 ( $R^2=0.29, \Delta R^2=0.29$ )。

### 3.5 中介效应分析

采用PROCESS的Model 4检验成人依恋风格在家庭教养方式与自我妨碍之间的中介作用。由于家庭教养方式包含三个维度, 将三个维度同时纳入模型, 以成人依恋风格为中介变量, 自我妨碍为因变量。

表2 中介效应分析结果

Table 2 Results of mediation effect analysis

效应类型	路径	效应值	Boot SE	BootLLCI	BootULCI	效应占比
直接效应	家庭教养方式→自我妨碍	0.73	0.12	0.49	0.97	68.09%
间接效应	家庭教养方式→亲密→自我妨碍	0.05	0.03	0.003	0.13	4.88%
	家庭教养方式→依赖→自我妨碍	-0.05	0.05	-0.17	0.05	—
	家庭教养方式→焦虑→自我妨碍	0.34	0.10	0.15	0.54	31.44%
	总间接效应	0.34	0.10	0.17	0.54	31.91%
总效应	家庭教养方式→自我妨碍	1.07	0.10	0.87	1.27	100%

结果显示 (表2): 家庭教养方式对自我妨碍的总效应显著 ( $\beta=1.07, p<0.001$ ), 直接效应显著 ( $\beta=0.73, p<0.001$ )。在间接效应中, 亲密和焦虑的Bootstrap置信

区间不包含0, 表明中介效应显著; 依赖的置信区间包含0, 中介效应不显著。总间接效应值为0.34, 置信区间不包含0, 表明成人依恋风格在家庭教养方式与自我妨碍之

间起部分中介作用，中介效应占总效应的31.91%。

进一步分析中介效应的构成可以发现，在总间接效应(0.34)中，焦虑路径的贡献最大(0.34)，亲密路径的贡献较小(0.05)，依赖路径的贡献为负且不显著(-0.05)。这表明家庭教养方式主要通过影响个体的焦虑水平，而非亲密或依赖维度，进而影响自我妨碍行为。换言之，被拒绝或过度保护的教养体验更容易唤起个体对被抛弃、不被喜爱的深层焦虑，这种焦虑在面对成就情境时触发自我妨碍的防御机制。而能否与他人建立亲密关系或有效依赖他人，则与自我妨碍无显著关联。

## 4 讨论

### 4.1 人口学变量的影响

本研究发现，自我妨碍在18~30岁年龄段显著高于其他年龄段。这一结果与个体的发展阶段密切相关——18~30岁多为在校学生或职场新人，面临学业竞争、就业压力和婚恋选择等多重挑战，面临的社会评价压力更为密集，因此更倾向于使用自我妨碍策略来维护自尊和自我价值。随着年龄增长和社会经验的积累，个体对成败的认知更加成熟，自我价值感更加稳定，自我妨碍的使用也随之减少。

### 4.2 家庭教养方式、成人依恋风格与自我妨碍的关系

相关分析显示，消极的家庭教养方式(拒绝、过度保护)与不安全依恋(焦虑、依赖、亲密)及自我妨碍呈显著正相关，而情感温暖则与这些变量呈显著负相关。这一结果支持了Berglas和Jones(1978)的观点——缺乏被无条件接纳的体验是自我妨碍形成的重要根源。在严厉、拒绝的家庭环境中，子女逐渐内化了“我必须完美才能被爱”的信念，对失败产生强烈恐惧，从而在面对挑战时更倾向于采取防御性策略。

回归分析表明，拒绝能解释自我妨碍32.5%的变异量，焦虑能解释29.2%的变异量，进一步验证了家庭因素和情感因素对自我妨碍的重要影响。值得注意的是，焦虑对自我妨碍的解释率略低于拒绝，提示早期家庭环境的影响可能比当前情感状态更为深远。

### 4.3 成人依恋风格的中介作用

中介效应分析显示，成人依恋风格在家庭教养方式与自我妨碍之间起部分中介作用，中介效应占总效应的31.91%。这一发现揭示了家庭教养方式影响自我妨碍的内在机制：不良的家庭教养方式(如拒绝、缺乏温暖)阻碍了安全型依恋的形成，使个体在成长过程中形成消极的自我模型和他人模型——认为自己不值得被爱，他

人不可信赖。这种不安全依恋延续至成年期，使个体在面对可能的失败时，由于缺乏内在的安全感和外在的社会支持，更倾向于采用自我妨碍来规避负面评价带来的心理冲击。

相反，在温暖接纳的家庭环境中成长的个体，更容易形成安全型依恋，对自我价值有稳定的认同，即使面对失败也能保持心理平衡，无需借助自我妨碍来保护自尊。

从自我价值理论出发，可进一步理解这一中介机制：不安全依恋所形成的消极自我表征(如“我不够好”“我不值得被爱”)使个体对能力评价的威胁更为敏感，自我价值的不稳定感更强(Covington, 1992)。当面临可能的失败时，这类个体更容易预期失败将证实自己“无能”或“不值得”的负面自我认知，从而启动自我妨碍这一防御性策略，以避免失败对自我价值的直接冲击。相比之下，安全依恋的个体拥有更为稳定和积极的自我价值感，即使遭遇失败，也能够将其视为外部事件而非对自我本质的否定，因此无需借助自我妨碍来保护自尊。

此外，这一中介模型也为干预实践提供了重要启示：若干干预仅聚焦于自我妨碍行为本身，而未处理其背后的依恋相关焦虑，则效果可能受限。有效的干预应同时关注两个层面：一方面帮助个体识别和重构“我必须完美才能被爱”的核心信念，另一方面通过建立安全的人际关系体验(如咨询关系、亲密关系)来修复早期不安全依恋所带来的情感创伤。

### 4.4 研究局限与展望

本研究存在以下局限：(1)样本主要集中在经济较发达地区，年龄和学历分布不均，限制了结果的推广性；(2)仅采用问卷法，未来可结合实验法、访谈法等多种方法；(3)未考察自尊、成就动机、人格等其他可能的中介或调节变量。未来研究可进一步探讨这些因素，并开展干预研究，探索改善家庭教养方式和提升依恋安全性对减少自我妨碍的实际效果。

### 4.5 研究贡献与实践启示

本研究的理论贡献主要体现在以下几个方面：第一，将家庭教养方式、成人依恋风格与自我妨碍纳入同一整合模型，揭示了自我妨碍形成的“家庭—情感—行为”路径，拓展了自我妨碍研究的理论视野。第二，发现焦虑是连接家庭教养方式与自我妨碍的核心中介变量，而非亲密或依赖，这一发现细化了依恋理论对自我妨碍的解释机制。第三，在中国文化背景下验证了西方依恋理论的适用性，同时揭示了“爱的控制”等文化特异性表现，为本土化心理学研究提供了实证支持。

在实践层面，本研究对家庭教育、学校心理健康教

育和临床干预具有重要启示。首先，家庭教育应重视情感温暖的作用，减少拒绝和过度保护，帮助子女建立安全的依恋模式。其次，高校心理健康教育可针对自我妨碍倾向较高的学生，开展基于依恋理论的团体辅导，帮助他们识别和调整对被评价的深层焦虑。再次，临床咨询中，处理自我妨碍行为时需关注其背后的依恋创伤，通过修复性的关系体验促进来访者自我价值感的重建。最后，可借鉴本研究发现，设计针对18~30岁年轻人群体的预防性干预项目，在学业、职业发展的关键期提供心理支持。

## 5 结论

研究结论有以下方面：（1）自我妨碍在18~30岁年龄段显著高于其他年龄段，面临较多社会评价压力的年轻人更倾向于采用自我妨碍策略；（2）家庭教养方式中的拒绝、过度保护与自我妨碍呈显著正相关，情感温暖与自我妨碍呈显著负相关；成人依恋风格中的焦虑、依赖、亲密与自我妨碍呈显著正相关；（3）成人依恋风格在家庭教养方式与自我妨碍之间起部分中介作用，中介效应占总效应的31.91%。不良家庭教养方式通过影响不安全依恋的形成，进而增加个体采用自我妨碍策略的可能性。

未来研究可进一步探讨以下方向：（1）采用纵向追踪设计，考察家庭教养方式、依恋风格与自我妨碍的因果关系；（2）引入自尊、完美主义、成就动机等变量，构建更为复杂的调节中介模型；（3）开展跨文化比较研究，探讨不同文化背景下教养方式与依恋风格的差异化影响；（4）设计并验证基于依恋理论的干预方案的有效性。

## 参考文献

- [1] 蒋奖, 鲁峥嵘, 蒋苾菁, 许燕. (2010). 简式父母教养方式问卷中文版的初步修订. *心理发展与教育*, 26(1), 94-99.
- [2] 李同归. (2006). 依恋理论中的几个热点问题概述. *北京大学学报(自然科学版)*, 42(4), 18-25.
- [3] 李真, 赵幸福, 刘健. (2018). 家庭教养方式与成人依恋的关系研究. *中国健康心理学杂志*, 26(3), 452-456.
- [4] 吴薇莉, 方莉. (2004). 成人依恋测量研究. *中国临床心理学杂志*, 12(2), 217-220.
- [5] 杨国枢. (2004). *中国人的心理与行为: 本土化研究*. 中国人民大学出版社.
- [6] Berglas S & Jones E E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417.
- [7] Bowlby J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- [8] Collins N L & Read S J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- [9] Leary M R & Shepperd J A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1265-1268.
- [10] Strube M J. (1986). An analysis of the self-handicapping scale. *Basic and Applied Social Psychology*, 7(3), 211-224.
- [11] Covington M V. (1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. Cambridge University Press.

## The Effect of Parenting Styles on Adult Self-Handicapping: The Mediating Role of Adult Attachment Styles

Zheng Yiru

*International Psychology Management College, London, UK*

**Abstract:** Objective: To explore the relationship between Chinese parenting styles, adult attachment styles, and self-handicapping behavior, and to examine the mediating role of adult attachment styles in this relationship. Methods: A total of 229 adults were surveyed using the Short-Egna Minnen av Barndoms Uppfostran-Chinese version (S-EMBU-C), the Adult Attachment Scale (AAS), and the Self-Handicapping Scale (SHS). Results: (1) Self-handicapping scores were significantly higher in the 18–30 age group than in the 30–40 and 40–60 age groups ( $p < 0.05$ ). (2) Self-handicapping was positively correlated with rejection, overprotection, intimacy, dependence, and anxiety ( $r = 0.29$  to  $0.60$ ), and negatively correlated with emotional warmth ( $r = -0.45$ ). (3) Rejection explained 32.5% of the variance in self-handicapping, while anxiety explained 29.2%. (4) Adult attachment styles partially mediated the relationship between parenting styles and self-handicapping, with the mediation effect accounting for 31.91% of the total effect. Conclusion: Negative parenting styles increase the likelihood of self-handicapping behavior by influencing the formation of insecure adult attachment styles. Improving parenting styles and attachment security may help reduce the use of self-handicapping strategies.

**Key words:** Parenting styles; Adult attachment styles; Self-handicapping; Mediation