

依恋启动对家庭亲密度的影响：心理弹性的中介作用

赵悦月 段瑾 崔天宇 王熠 张雯婧

北京工业大学耿丹学院，北京

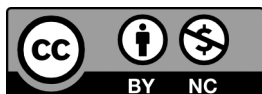
摘要 | 目的：基于依恋理论，探究状态性安全/不安全依恋启动对个体家庭亲密度的影响，并检验心理弹性在其中的中介作用。方法：采用单因素被试间设计，将60名大学生随机分配至安全依恋启动组（ $n=30$ ）与不安全依恋启动组（ $n=30$ ），通过书写任务进行启动操作，随后测量其心理弹性与家庭亲密度。结果：（1）操作检验表明，启动有效，安全启动组在依恋亲近、依赖维度上得分显著更高，在焦虑维度上得分显著更低；（2）安全启动组的心理弹性水平显著高于不安全启动组；（3）相关分析显示，心理弹性与家庭亲密度呈显著正相关；（4）中介效应分析表明，心理弹性在依恋启动与家庭亲密度间起完全中介作用。结论：依恋启动不能直接影响家庭亲密度，但安全依恋启动可通过提升个体的心理弹性水平，进而间接促进其感知到的家庭亲密度。

关键词 | 依恋启动；家庭亲密度；心理弹性

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

据《中国人口统计年鉴》显示，中国粗离婚率从1985年的0.44%提升至2020年的3.09%，婚姻关系是个体毕生发展中的重要关系，在其形成、建立与破裂过程中，个体心理机制起到重要的作用（纪馨玉等，2023）。家庭亲密度是衡量夫妻婚姻质量与幸福感的重要指标，Olson指出家庭亲密度是家庭内部成员之间的情感联结与支持程度，良好的家庭亲密度有利于个体应对压力事件（Olson et al., 1986）。依恋是个体早期与重要他人形成的情感链接，内部工作模型指出，儿童早期与重要他人的互动经验会形成稳定的认知表征，进而

影响之后的人际互动模式（王争艳等，2005）。因此依恋关系会显著影响家庭亲密度，但依恋关系作为稳定的特质性因素，是否存在状态性情境因素会影响个体的人际互动的情感体验。启动效应指个体由于先前接受过该刺激而对该刺激加工产生易化作用，安斯沃斯基于启动思想提出陌生情境测验，将儿童至于陌生情境中激活其不同的依恋模式进而进行观测（马红骊等，1992）。因此本研究引入启动技术与依恋情境操作，探究依恋启动是否会影响家庭亲密度及潜在心理机制。

依恋启动是指向被试呈现不同依恋相关刺激从而激活其依恋模式表征，之后研究其在后续任务中心理与行为的变化，按照刺激效价可分为安全依恋启动与不安全依恋启

基金项目：数字技术支持下家庭治疗混合式教学的实践研究（课题编号：BDEC2025619123）。

通讯作者：赵悦月，北京工业大学耿丹学院讲师，研究方向：人格心理学。

文章引用：赵悦月，段瑾，崔天宇，王熠，张雯婧. (2026). 依恋启动对家庭亲密度的影响：心理弹性的中介作用. *中国心理学前沿*, 8(3), 299-303.

<https://doi.org/10.35534/pc.0803046>

动(贾成龙等, 2020)。根据依恋拓延建构环效应, 当个体不同的依恋系统被启动后, 会采用不同的依恋策略进而影响认知、情绪与行为(Canterberry M, 2011)。安全依恋启动的个体会采用安全基地策略、乐观心态应对家庭事件, 良好的结果又会强化家庭亲密度。而不安全依恋启动的个体则会出现思维反刍, 消极被动的心态去应对家庭中的压力事件, 进而破坏家庭亲密度。因此, 本研究提出假设H1: 依恋启动显著影响家庭亲密度。

心理弹性是个体面对问题时, 能够灵活动态调整应对策略并保持良好心态的能力(Connor K M & Davidson J R T, 2003)。安全依恋启动下个体采用积极应对方式与乐观心态, 获得较好结果, 其心理弹性也会显著提升, 而不安全依恋启动下的个体的心理与行为反应通常是消极悲观应对, 较差的结果会削弱个体心理弹性。根据“保护因子—保护因子模型”, 两种保护因素同时存在其积极作用会进行累加, 家庭亲密度与心理弹性作为两种保护因子, 二者之间相互影响, 提高个体积极应对能力(FergusS & Zimmerman M A, 2005)。心理弹性可以显著正向预测家庭亲密度, 善于调节情绪的个体也更容易以开放平和心态来面对家庭成员之间的关系(王丽霞, 2016)。根据韧性保护因素理论, 心理弹性可以缓冲负性事件对个体心理状态的影响, 当不安全依恋启动的个体采用消极回避方式与反刍思维应对问题时, 会影响个体与家庭内部成员之间的交流, 也会影响遇到家庭重大压力事件时的家庭亲密度, 但心理弹性作为一种保护性因素, 可缓冲消极心态与行为对家庭亲密度的负性影响。因此, 本研究提出假设H2: 心理弹性在依恋启动对家庭亲密度的影响中起中介作用。

2 实验一：依恋启动对家庭亲密度的影响

2.1 被试与程序

实验采用单因素被试间设计, 在某民办大学招募大一新生73人, 剔除了信息不完整与极端分值被试13人, 有效被试60名, 其中依恋启动组($n=30$)与不安全依恋启动组($n=30$)。

研究程序方面, 首先, 邀请被试填写人口统计学信息(性别、年龄)并签署知情同意书。其次, 将被试随机分配到一种实验情景(安全依恋组vs.不安全依恋组), 要求仔细阅读与联想实验操纵材料。操作完毕后邀请被试填写相关问卷进行测量, 实验结束后获得适量课程学分作为报酬。

2.2 实验诱导材料

依恋启动采用阈上启动方式, 通过书写任务范式实施。书写任务通过安全依恋启动指导语与不安全依恋启动指导语来实现诱导。安全依恋组被试通过描述一个情境, 要求被试描述并想象生命经历中一位能带来温暖、

抱持感的重要他人, 回忆并联想与之共同发生的故事; 不安全依恋组要求被试描述一个焦虑威胁、让人感到不安全的环境。

2.3 测量工具

(1) 成人依恋量表(AAS)。吴薇莉等中文修订版, 量表共18个题项, 用于描述个体与重要他人互动中的情感体验, 该量表包括3个分量表, 分别是亲近、依赖与焦虑。采用Likert 7级计分, 在本研究中Cronbach's α 系数为0.776(吴薇莉等, 2004)。

(2) 家庭亲密度量表。采用Olson编制, 费立鹏等人的修订版的家庭亲密度与适应性量表(FACESII), 本研究只选取了亲密度维度分量表, 该分量表共16个题目, 评估个体与家庭成员之间的情感链接, 采用Likert 5级计分。在本研究中Cronbach's α 系数为0.880(费立鹏等, 1991)。

2.4 实验结果

2.4.1 操作检验

采用独立样本 t 检验对安全依恋启动组与不安全依恋启动组的操纵有效性进行检验, 如表1所示, 统计结果显示安全依恋启动组与不安全依恋启动组在依恋上存在显著差异, 安全依恋启动组在亲近、依赖于亲近—依赖维度得分显著高于不安全依恋启动组, 不安全依恋启动组在焦虑维度得分显著高于安全依恋启动组, 这表明书写任务启动范式操作有效。

表 1 依恋启动有效性检验结果

Table 1 Results of the attachment priming manipulation check

依恋量表维度	不同依恋启动组 ($M \pm SD$)		t
	安全组 ($n=30$)	不安全组 ($n=30$)	
亲近	19.13 \pm 3.26	17.63 \pm 2.16	2.103*
依赖	14.70 \pm 4.36	12.60 \pm 2.90	2.199*
亲近依赖	33.83 \pm 6.91	30.23 \pm 3.81	2.498*
焦虑	12.90 \pm 4.16	18.70 \pm 4.91	-4.936**

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ (下同)。

2.4.2 假设检验

以依恋启动为分组变量, 采用虚拟编码方式将安全启动组编码为“1”($n=30$), 不安全启动组编码为“2”($n=30$), 采用独立样本 t 检验, 检验两组在家庭亲密度上的差异。

表 2 依恋启动对家庭亲密度的影响检验

Table 2 Effect of attachment priming on family closeness

	不同依恋启动组 ($M \pm SD$)		t	p
	1 安全组 ($n=30$)	2 不安全组 ($n=30$)		
家庭亲密度	58.30 \pm 13.09	52.20 \pm 11.12	1.945	0.057

独立样本*t*检验结果显示，安全依恋启动组家庭亲密度得分 ($M=58.30, SD=13.09$) 高于不安全依恋启动组 ($M=52.20, SD=11.12$)，差异未达传统统计显著性水平 ($t=1.945, p=0.057$)，但效应量达中等水平 (Cohen's $d=0.502$)，说明依恋启动对家庭亲密度在一定程度上存在影响作用，之后可通过扩大样本量来进一步验证效应的显著性。

3 实验二：依恋启动对家庭亲密度的影响：心理弹性的中介作用

研究二在研究一的基础上进一步探究依恋启动对家庭亲密度影响中的潜在机制，验证心理弹性是否在其中起到中介作用。

3.1 研究工具

(1) 家庭亲密度量表与研究一所用量表一致。

(2) 心理弹性量表简版 (CD-RISC-10)，由Campbell等根据原版CD-RISC简化而成，张丹梅等进行中文版修订，共10个题目，采用Likert 5级计分。该量表为单维量表，总分越高，个体心理弹性越强。在本研究中Cronbach's α 系数为0.902 (张丹梅等, 2018)。

3.2 实验结果

3.2.1 依恋启动对心理弹性影响检验

同研究一，采用虚拟编码方式，将安全启动组编码为“1” ($n=30$)，非安全启动组编码为“2” ($n=30$)，采用独立样本*t*检验，对安全依恋启动组与不安全依恋启动组在心理弹性变量上的差异进行检验。

表3 依恋启动对心理弹性的影响检验

Table 3 Effect of attachment priming on psychological resilience

	不同依恋启动组 ($M \pm SD$)		<i>t</i>	<i>p</i>
	1 安全组 ($n=30$)	2 不安全组 ($n=30$)		
心理弹性	27.23 \pm 7.07	22.37 \pm 6.84	2.790	0.009**

如表3所示，不同依恋启动组的心理弹性之间存在显著差异，安全依恋启动组的心理弹性水平显著高于不安全依恋启动组 ($t=2.790, p<0.01$)。

3.2.2 依恋、心理弹性与家庭亲密度之间相关分析

表4 心理弹性与家庭亲密度之间相关分析

Table 4 Correlation analysis between psychological resilience and family intimacy

	心理弹性	家庭亲密度	亲近	依赖	亲近依赖
家庭亲密度	0.398**				
亲近	0.580**	0.367**			
依赖	0.314*	0.516**	0.521**		
亲近依赖	0.489**	0.517**	0.829**	0.909**	
焦虑	-0.441**	-0.481**	-0.260*	-0.476**	-0.439**

3.2.3 心理弹性中介作用检验

根据温仲麟等人提出的偏差校正非参数百分位Bootstrap方法进行简单中介检验 (Model 4) (温忠麟, 2014)。由于依恋启动对心理弹性与家庭亲密度存在影响，且心理弹性与家庭亲密度存在相关关系，进行中介检验后结果如表5所示。

表5 心理弹性中介效应检验

Table 5 The correlation analysis between psychological resilience and family closeness

	Standardized coefficient	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	效应占比
直接效应	-0.2550 ($X \rightarrow Y$)	-3.1701	3.1521	-9.4822	3.1420	51.97%
间接效应	-0.6646 ($X \rightarrow M$)	-2.9299	1.4229	-6.0618	-0.5938	48.03%
	0.3546 ($M \rightarrow Y$)					
总效应		-6.1000	3.1366	-12.3786	0.1786	100%

表6 中介作用检验结果汇总

Table 6 Summary of mediation effect test results

项	c 总效应	a	b	a*b 中介效应值	a*b (Boot SE)	a*b (z 值)	a*b (p 值)	a*b (95% BootCI)	c' 直接效应	检验结论
分组 => 心理弹性 => 家庭亲密度	-6.100	-4.867**	0.602**	-2.930	1.391	-2.107	0.035	-5.995 ~ -0.620	-3.170	完全中介

注：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ ，Bootstrap 类型 = 百分位 bootstrap 法。

由结果可知，模型中心理弹性的间接效应的Bootstrap 95% 置信区间为 $[-6.0618, -0.5938]$ 不含0，则间接路径显著，直接效应置信区间为 $[-9.4822,$

$3.1420]$ ，包含0，说明直接效应不显著。因此心理弹性在依恋启动对家庭亲密度的影响中起到完全中介作用。

4 讨论

本研究通过两个实验探讨了依恋启动对家庭亲密度的影响以及心理弹性在其中的中介作用。实验结果初步支持了研究假设，实验一结果显示安全依恋启动组的家庭亲密度得分高于不安全依恋启动组，但差异未达到显著水平 ($p=0.057$)。这说明单次的安全依恋启动操作，不足以瞬间改变一个人长期、复杂的对家庭的感知和关系。这完全符合我们对常识的认知。而结合实验二的结果来看，正是要依靠好的（安全型）依恋，才能获得好的心理弹性。心理弹性作为一种重要的心理适应能力，在依恋启动对家庭亲密度的影响中起到了完全中介作用。这意味着安全依恋作为一种积极的心理状态，对于家庭关系的促进作用并非直接发生，而是通过为个体提升认知赋能——增强其心理弹性，这一核心适应能力来实现。一次短暂的安全启动，可以让个体以更坚韧、灵活的心态去感知和重新评估家庭亲密。

本研究结果对于个体或家庭咨询和具有重要实践意义。即除了直接处理矛盾本身，培养个体的安全依恋和提升其心理弹性的技能，也是有效改善家庭关系的有效途径，从而帮助个体以更积极、乐观的心态面对生活中的压力和挑战。

本次研究也存在着一定的局限性。例如，样本量较小，且仅针对在校大学生进行，可能限制了研究结果的普遍性。未来研究可以扩大样本范围，纳入不同年龄、职业和文化背景的个体，以提高研究的代表性和适用性。

5 结论

本研究通过两个实验，初步探讨了依恋启动对家庭亲密度的影响以及心理弹性在其中的中介作用。研究表明，依恋启动无法直接对家庭亲密度产生影响，但安全依恋启动能有效提升个体心理弹性，且心理弹性在依恋启动与家庭亲密度之间起完全中介作用。

基于以上研究结果，我们建议，未来在婚姻家庭咨询和心理治疗中，可以通过激活个体的安全依恋记忆、提升其心理弹性，来间接改善家庭亲密度。

参考文献

- [1] 纪馨玉, 陈浩, 刘赟, 朱廷劭. (2023). 集体主义对离婚率的影响——心理幸福感的多重中介作用. *人口与发展*, 29(1), 83–98.
- [2] Olson D H, Circumplex. (1986). Model VII: validation studies and FACES III. *Family process*, (25), 337–351.
- [3] 王争艳, 刘迎泽, 杨叶. (2005). 依恋内部工作模式的研究概述及探讨. *心理科学进展*, (5), 629–639.
- [4] 马红骊, 方芸秋. (1992). 启动效应的研究及其理论. *心理科学*, (5), 37–44.
- [5] 贾成龙, 孙莉, 冯伯乐, 秦金亮. (2020). 依恋启动及其效应. *心理科学进展*, 28(9), 1539–1550.
- [6] Canterberry M. (2011). *What underlies security? Neurological evidence for attachment's resource enhancement role*. University of Kansas.
- [7] Connor K M & Davidson J R T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor–Davidson resilience scale (cd-risc). *Depression & Anxiety*, 18(2), 76–82.
- [8] FergusS & Zimmerman M A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419.
- [9] 王丽霞. (2016). *大学生心理弹性的保护性因素: 社会支持、家庭亲密度及适应性、情绪调节方式的作用机制研究* (硕士学位论文). 西南大学.
- [10] 吴薇莉, 张伟, 刘协和. (2004). 成人依恋量表(AAS-1996修订版)在中国的信度和效度. *四川大学学报(医学版)*, (4), 536–538.
- [11] 费立鹏, 沈其杰, 郑延平, 赵靖平, 蒋少艾, 王立伟, 汪向东. (1991). “家庭亲密度和适应性量表”和“家庭环境量表”的初步评价——正常家庭与精神分裂症家庭成员对照研究. *中国心理卫生杂志*, (5).
- [12] 张丹梅, 熊梅, 李彦章. (2018). 心理弹性量表简版在社区老年人中的信效度检验. *中华行为医学与脑科学杂志*, 27(10), 942–946
- [13] 温忠麟, 叶宝娟. (2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, (5), 731–745.

The Influence of Attachment Priming on Family Closeness: The Mediating Role of Psychological Resilience

Zhao Yueyue Duan Jin Cui Tianyu Wang Yi Zhang Wenjing

Gengdan Institute of Beijing University of Technology, Beijing

Abstract: Objective: This study, grounded in attachment theory, investigated the impact of state-specific secure/insecure attachment priming on individuals' family closeness and examined the mediating role of psychological resilience. Methods: A single-factor between-subjects design was employed. Sixty university students were randomly assigned to either a secure attachment priming group ($n=30$) or an insecure attachment priming group ($n=30$). Priming was manipulated via a writing task, after which participants' psychological resilience and family closeness were measured. Results: (1) The manipulation check confirmed the effectiveness of the priming. The secure priming group scored significantly higher on attachment closeness and dependence dimensions, and lower on the anxiety dimension. (2) The level of psychological resilience in the secure priming group was significantly higher than that in the insecure priming group. (3) Correlation analysis revealed a significant positive correlation between psychological resilience and family closeness. (4) Mediation analysis indicated that psychological resilience fully mediated the relationship between attachment priming and family closeness. Conclusion: Attachment priming does not directly affect family closeness. However, secure attachment priming can indirectly enhance perceived family closeness by elevating an individual's level of psychological resilience.

Key words: Attachment priming; Family closeness; Psychological resilience