

成人依恋的安全性与健康的关系： 回顾与展望

钟 歆¹, 肖清滔²

(1. 重庆工商大学 心理健康教育与咨询中心, 重庆 400067; 2. 陆军军医大学 职业教育中心, 重庆 400038)

摘要:安全依恋映射出个体早期积极的依恋经验, 而不安全依恋的形成则源自消极的依恋经验。其中, 不安全依恋包括焦虑和回避两个维度, 依恋焦虑者和依恋回避者会采取不同的策略来应对所面临的困境。通过对依恋安全性影响心理健康方面研究的回顾, 发现安全依恋对个体的情绪、主观幸福感等都有积极影响, 安全依恋的临时启动也对个体的心理健康水平提升具有积极作用, 依恋焦虑对心理健康的诸多方面都会造成威胁, 而依恋回避对心理健康的影响还存在争议。对未来研究方向进行了展望, 指出依恋安全性与心理健康关系的群体差异、文化差异, 以及依恋安全性的改变对心理健康的影响三方面可作为未来研究的方向。

关键词:安全依恋; 不安全依恋; 依恋焦虑; 依恋回避; 心理健康

中图分类号: B844

文献标识码: A

文章编号: 1008-6390(2019)04-0015-06

Bowlby 认为, 在婴儿期, 依恋是个体想要与其照料者之间建立起紧密情感联结的一种普遍需求, 这种情感联结可以在面临危险情形时为个体提供安全感, 并且帮助个体发展出一种体察他人和与人交往的能力^[1]。后来, 研究者在成人的浪漫关系中也发现了类似的情感联结模式, 并提出成人依恋的概念。依恋被认为是贯穿人一生的一个过程, 幼年时期的亲密关系及与之相关的经历会影响到个体成年后的心理健康水平。在 Berman 和 Sperling^[2]对成人依恋的定义中, 他们明确指出了身心健康需求在依恋关系中的重要性, 将成人依恋定义为“个体一种稳定的倾向, 促使个体去接近他主观所认为的能够为其提供满足生理和心理安全感的特定对象”。

一、安全依恋与不安全依恋的概念及区分

在婴幼儿时期, 当个体面临威胁时依恋对象如果总是能够积极地表示回应并且提供支持, 那么个体在依恋关系中就会获得安全感, 并且逐渐发展出对于人际的信任感。在依恋关系中, 依恋对象的可获得性、敏感性、高度回应以及关爱, 是安全依恋形成的必要条件, 而依恋对象对于个体需求的长期忽

视、不敏感或者消极回应, 则可能会导致不安全依恋关系的形成。

(一) 依恋类型的划分

在成人依恋的分类方法中, 除了参照母婴依恋类型来划分成人类型以外, 目前使用最多的划分方式是用焦虑和回避两个维度来界定依恋类型^[3]。焦虑和回避是与依恋有关的两种对立的情感。以依恋焦虑为主要特点的个体(依恋焦虑者)在依恋关系中极其渴望获得对方的关注和回应, 但又不够信任对方, 由于总是担心遭到拒绝而更加猛烈地向对方寻求亲密感; 以依恋回避为主要特点的个体(依恋回避者)对他人存在消极看法, 他们倾向于同依恋对象保持一定的距离, 从言语上否认自己对亲密关系的需求, 更多地依靠自己而非他人。而没有明显的依恋焦虑和回避的个体(安全依恋者)对自我和他人都有着更加积极的认知, 在接受他人帮助和给予他人帮助方面都能够更加有效和自如^[4]。

(二) 安全依恋的运作机制

安全依恋以安全基地图式的激活和安全内部工作模式的启动为运作机制。依恋的内部工作模式(internal working model, IWM)是婴儿期个体在与主要照料者(依恋对象)互动的过程中逐渐形成和建

收稿日期: 2019-02-27

基金项目: 重庆市社科规划博士项目“网络社交对青少年依恋风格的形塑机制研究”(2018BS94)

作者简介: 钟歆, 博士, 助理研究员, 研究方向: 社会性发展; 通信作者: 肖清滔, 博士研究生, 讲师, 研究方向: 行为大数据心理。

立起来的对他人和自我的一种心理表征,它包含对他人的看法和对自我的看法两个方面的内容。具体而言,在依恋的内部工作模式中,个体一方面会评估他人是否能够敏感地捕捉自己发出的求助信号、他人是否可获得以及及时为自己提供支持和帮助;另一方面,个体会通过他人的表现来评估自己是否值得被关爱、被照顾。如果依恋对象总是能够敏感地觉察到个体的需求并及时作出回应,个体就有可能逐渐发展出他人是可信的、可依靠的,自己是值得被爱的这样一种安全的内部工作模式。安全基地图式(secure base script)是依恋内部工作模式的重要组成部分,个体在自己的不断经历中,会对过去的经历进行归纳总结,相似的经历会被归纳为同一种图式。在个体早期依恋经历中,如果总是能够在需要时得到依恋对象的关爱、照顾和支持,那么有关依恋的经历就会以安全基地图式的形式存在于个体的记忆中。由此可见,安全依恋是基于个体早期安全的依恋经验而进行运作的,对安全依恋的积极体验导致了个体对自我及他人持有积极的看法。

(三) 不安全依恋者的行为模式

个体在面对威胁时会向依恋对象寻求支持和舒适感,在依恋理论中,此行为被称为初级依恋策略。而当个体无法有效获得依恋对象的支持从而产生了不安全感时,初级依恋策略就失效了,这时个体就只能启用其他依恋策略,这时的策略被称为次级依恋策略,它是一种非安全依恋防御机制。

次级依恋策略有两种,一种是采取过度激活的应对方式,即当个体在无法获得依恋对象的回应时反而更加猛烈地强化对于亲密感的寻求,这是依恋焦虑者惯用的策略,他们对于依恋对象存在过度的依赖,而对于自己有消极的看法,认为自己弱小无助,对情感缺乏控制能力。另一种是采取抑制激活的应对方式,即当个体在无法获得依恋对象的回应时主动放弃了对于亲密感的寻求,并以转移注意力等消极防御措施来逃避依恋对象。这是依恋回避者通常采取的策略,因为过去的依恋经历带来的挫折使他们相信,寻求帮助的结果是令人失望的,想要获得亲密感是错误和危险的,因此他们不再寻求帮助,而是倾向于独自处理面临的困境。Bowlby将抑制激活策略称作“强迫性的自我依赖”(compulsive self-reliance)^[5]。

研究已经证实,依恋的安全性不仅会影响个体如何处理依恋对象的情绪,它还可能预示个体与陌生人的交往方式,以及个体在应对各种情绪和事

件时所涉及的情感过程^[6],而这些都与个体的心理是否能够健康发展密切相关。

二、安全依恋与心理健康的关系

在依恋理论中,安全依恋关系所带来的安全感被认为是促进人类发展的基本力量,安全依恋对个体身心健康和自我实现都可以产生积极影响^[4]。总体来说,由于安全依恋者对自我和他人均持有积极的看法,在情绪调节方面具有较强的能力,因此他们通常拥有较高的心理健康水平。研究表明,安全依恋者在症状自评量表(SCL-90)中除“躯体化”以外的各项因子的得分上均低于不安全依恋者,表明安全依恋者总体的心理健康水平要高于不安全者,他们更加自信、独立,并拥有较高的自我效能感^[7]。

(一) 安全依恋对情绪的影响

一项早期的研究考察了不同类型依恋者在婚姻关系中的情绪体验,发现与处在平稳婚姻关系中的个体相比,正在经历离婚的个体会体验到更痛苦的情绪,而这一点只在不安全依恋者身上体现出来,安全依恋者的情绪并不会受到婚姻状态的影响^[8],这说明安全依恋可以对抗外在威胁性事件为个体带来的消极影响。安全依恋的这种缓冲器作用在另外的研究中也得到了证实,比如在威胁生存的极端情况下,安全依恋可以降低个体患心理疾病的风险^[9],而当遭遇丧亲事件后,安全依恋也可以帮助个体更快从悲痛情绪中解脱出来^[10]。安全依恋之所以能对个体产生保护,一方面可能是由于安全依恋者在面对问题时,能够通过情绪诱发事件进行认知重评等方法有效减少自身的消极情绪,增加自己的积极情绪^[4];另一方面,可能由于依恋安全者对社会支持具有较强的领悟能力,而如果个体感受到自己受到良好的社会支持,则较不容易表现出心理问题。

有研究者指出,依恋安全与较高的关系满意度有关,亲密的关系和行为会令安全依恋者感到舒服,他们在人际关系中有更多的自我表露,对他人的态度更开放,会花精力去建立自己的社会关系,对于需要解决的问题也会更积极乐观地去面对^[11]。安全依恋者的积极情感体验不仅限于从人际交往中获得,他们在其他方面也能够体验到更积极的情感,比如有研究就发现,个体的安全依恋程度越高,其学业成绩焦虑越小^[12]。这说明安全依恋对个体心理健康所产生的积极影响已经超越了依恋或关系本身的范畴,延伸到了个体经历的其他方面。

对依恋安全性和心理健康关系的探讨,还专门针对了一些特殊的人群,比如对老年人群体进行的

研究表明,安全依恋与老年人的社会孤独呈显著负相关,与他们的情感孤独也呈显著负相关^[13]。另有研究对曾参加过战争的退伍老兵的依恋类型和心理健康状况进行了探究,发现安全依恋对老兵的心理健康有显著的积极影响,相比于不安全依恋者,这些人更不容易出现创伤后应激症状、精神痛苦、过量饮酒等问题^[14]。

(二)安全依恋对主观幸福感的影响

依恋是影响个体主观幸福感的一个重要因素,而主观幸福感是标识个体心理健康的重要内容。研究表明,安全依恋在个体的主观幸福感提升上会起到积极作用^[15]。这是因为:一方面,安全依恋者拥有积极的自我模型,这使得他们能够拥有较高的自信水平,并有利于他们有效利用社会支持,建立较为完善的人际关系网络;另一方面,依恋安全者拥有积极的他人模型,这使得他们能够有效地寻求并获得他人的支持和帮助,从中获得更高的自信和自尊水平、更强的愉悦感和归属感等,这些积极的情感使得安全依恋者的主观幸福感维持在一个较高水平上。值得一提的是,安全依恋者并不是没有负性情感体验,相反,正因为安全依恋者能够主动寻找和利用他人的支持,因而他们对外界的探索会更加丰富,这样一来,他们体验到负性情感的可能性会更大,只不过积极的认知模式会发挥优势作用,使得负性情感的消极影响得以下降和消解。

通常情况下,情感支持与更高水平的 subjective 幸福感有关,而物质支持与个体主观幸福感的下降有关^[16]。但针对老年人群体的研究发现,依恋类型在家人支持和主观幸福感之间起着调节作用。对于安全依恋的老年人而言,接收到家人更多的情感支持会对其主观幸福感产生更积极的影响,而家人所提供的物质支持对其主观幸福感产生的消极影响会更小^[16]。由此可见,在面对他人所给予的支持时,安全依恋者可能会拥有一种更加包容的心境,这无疑有助于他们的主观幸福感维持在一个较高的水平。

(三)安全依恋启动对心理健康的积极作用

安全依恋启动指在人为创设的实验条件下启动有关他人的安全依恋表征,对于个体来说,这可以促进其安全感的获得,起到舒缓情绪的作用,与在真实情况下与有效依恋对象进行互动所产生的效果是一样的。具体启动方式包括阈下呈现代表依恋对象可得性的图片(如伴侣牵手并相互注视的图片)、依恋对象的名字、可提高依恋安全性的情绪

面孔图片等,这些方法成功实现了提升个体情绪的作用^[17]。

安全依恋启动的研究对象不仅限于心理健康的人群,而且对于心理异常个体的安全依恋启动也被证实具有临床上的实践意义。例如对于患创伤性应激障碍的个体,安全依恋启动作为一种象征性的激活安全依恋表征的方法,对于舒缓患者的情绪、降低他们对于创伤信息的敏感性等方面都具有积极的作用^[18]。此外,还有研究关注了安全依恋启动对患进食障碍个体的影响^[19]。从依恋的视角来看,进食障碍是由于同拒绝性的依恋对象之间的不良互动所导致的,它与不安全的依恋内部工作模式以及在调节压力和应对人际关系的方式上存在问题有关^[17]。从这个角度出发,如果提升依恋关系中的安全感,则应该可以预示进食障碍患者的心理健康水平的提升。有关研究结果的确支持了这样的设想,发现安全依恋启动对患进食障碍女性的不良认知反应有改善作用^[19]。

由此可见,安全依恋启动可以增强个体的安全感,因而能够维持个体的情绪平衡和适应能力^[17],即便对于心理异常的人群,安全依恋启动也同样适用,这对改善他们的心理健康状况是一种启示。

三、不安全依恋与心理健康的关系

曾有研究表明,78%的精神病患者、75%的抑郁症患者、84%的焦虑症患者、84%的物质成瘾者、93%的摄食障碍患者以及92%的边缘型人格障碍患者都被评定为不安全依恋者^[20]。而更进一步来看,依恋焦虑和依恋回避对于个体心理健康的影响是不同的。

(一)依恋焦虑与心理健康

依恋焦虑者总是过分卷入与亲密关系有关的痛苦情绪中,他们对自身价值进行否定,并且对他人的可得性和回应度表现出过分的关注。依恋焦虑对心理健康的多个方面都有消极影响,比如可能会导致个体产生抑郁、强迫以及人际敏感性的增强等,依恋焦虑者在遭遇负性事件时会体验到更多的压力感,并拥有更多与威胁有关的焦虑情绪^[21]。在这种情况下,依恋焦虑者会对自我产生怀疑,他们会通过更大的努力来唤起他人的关注和支持,而这样做反而会使其不安全依恋状态进一步强化和放大。通常情况下,依恋焦虑者对情绪状态的关注超过了对问题本身的关注,他们所采取的应对策略也是针对自身的情绪状态而展开的,而情绪应对的有效性则又直接关乎心理健康水平的获得。

有研究专门针对外来移民开展了依恋类型和对本土文化适应能力方面的研究,发现外来移民的依恋焦虑水平越高,其由于文化的不适应而带来的压力水平就会越高^[22],从而对心理健康状况构成直接威胁。有一些研究考察了依恋焦虑与个体对丧亲事件(bereavement)的应对,发现经历丧亲事件后,依恋焦虑者会体验到强烈的孤独情感和心理压力,他们更有可能出现创伤后应激症状,严重的还会出现分离性身份识别障碍等问题^[23]。除此之外,在丧亲事件的应对上,依恋焦虑还会加重个体的悲痛症状,而依恋焦虑者对于关系的依赖则会增加患复杂性哀伤障碍的风险^[24]。

(二) 依恋回避与心理健康

相较于依恋焦虑对心理健康的威胁,依恋回避与心理健康之间的关系更为复杂。

由于依恋回避者对情绪性信息总是采取一种抑制性的应对方式,他们回避社会交往,否认亲密感,缺乏辨别和描述自我情感的能力,这导致他们将各种情绪信息不加区分地统统排除在自身以外,这样一来,负性的情绪体验以及与依恋有关的心理困扰就不容易影响到他们。有研究发现,依恋回避者的焦虑、抑郁等情绪表现不明显,依恋回避程度与SCL-90心理症状各因子及总分均无显著性相关^[21],并且依恋回避者的主观幸福感水平与依恋安全者没有显著差异。甚至有研究表明,依恋回避将有助于提升个体在重大负性事件中的心理弹性,帮助个体进行情绪恢复^[25]。尽管如此,但并不能下结论说依恋回避者的心理健康水平较高,因为虽然依恋回避者对消极情感的否认和对情感的表达抑制可以避免发生情感卷入,但他们的回避行为只能实现对其自身的过度保护,却并不能彻底消除消极情绪。事实上,依恋回避者远达不到依恋安全者那种良好的心理健康水平,较之依恋安全者,依恋回避者更容易抑郁、更容易体验到社会孤独和情感孤独^[13]。Meier等^[16]发现,与心理弹性的提升完全相反,不管是否经历重大负性事件,依恋回避都会对个体的心理健康状况造成损害,并且负性事件的严重程度越高,依恋回避者的抑制和否认策略的有效性就会越低。

虽然依恋回避者对亲密感感到不舒服,对情绪表达进行抑制,并且面临困境时总是表现出“强迫性的自我依赖”,但当依恋回避者在回忆幼年痛苦的依恋经历时,他们的皮肤电传导增强,这表明其虽抑制表达,但实际上却体验到较高的焦虑水平^[26]。另一项研究记录了依恋回避者对负性情绪信息进行

回忆时其生理指标的变化,发现依恋回避者在回忆有关人际冲突或分手事件时,心舒期缩短^[27],表明这类事件使他们感受到了压力。除了上述研究的发现,即有关依恋的自传体记忆会对依恋回避者的心理带来困扰之外,童年期的特殊经历也可能对依恋回避的形成和个体的心理健康产生影响,比如童年有过留守经历的个体,其依恋回避程度普遍高于没有留守经历的个体,并且其主观幸福感水平更低^[28]。

上述研究证实,依恋回避者是一个矛盾的集合体,他们对情感的体验和表达是不一致的。而关于依恋回避对个体心理健康的影响是利大于弊还是弊大于利,学界亦存在矛盾和争论。

四、对未来研究的展望

综上所述,安全依恋对于个体的心理健康发展具有适应性的价值,而不安全依恋对个体心理健康的影响尚无统一的结论,但大量研究都指向不安全依恋对个体心理健康不良发展的导向性作用。在当前研究的基础上,未来的研究还可以从以下方面进行深化:

第一,探讨依恋安全性与心理健康关系的群体差异。目前关于依恋类型性别差异的研究发现:男性比女性更多回避,女性比男性更多焦虑,依恋类型的性别差异在社区样本中比在大学生样本中表现得更加明显,而在网络调查中依恋类型的性别差异则呈现出相反的趋势,而且男女的差异更小;除了基于样本差异表现出的依恋的性别差异之外,地域差异也对依恋的性别差异有影响;此外,对年龄因素的考察发现,依恋类型的性别差异在成年早期达到了峰值^[29]。然而,依恋类型性别差异对男女心理健康是否会造成不同的影响却并未受到关注,而这种差异对探讨心理问题的形成以及心理健康状况的改善是有价值的,未来可以考虑从这个角度开展研究。

第二,探讨依恋安全性与心理健康关系的文化差异。在不同的文化背景下,对依恋安全性的理解可能是不一样的,比如中国文化强调含蓄和隐忍,直接的情绪表达和自我揭露是不受鼓励的,因此在亲密关系上中国人不像西方人那样开放,而是倾向于间接表达情感,而这种方式在西方文化中可能就会被理解为对情感的抑制或者依恋回避。此外,依恋理论虽然具有普遍的适用性,但它毕竟是西方人提出的理论,其中安全依恋的运作机制强调对支持和帮助的有效寻找,而中国文化对独立、坚忍等个性品质通常是进行鼓励的,这种基于文化观念上的差异

可能会对依恋安全性差异的形成产生影响,进而影响群体心理结构的建立及其心理健康的发展。

第三,探讨不安全依恋获得改变的可能性以及这个过程对个体心理健康状况的影响。虽然依恋具有相对稳定的内部工作模式,但没有任何事实或证据表明,依恋心理状态一旦形成就无法改变。许多研究都发现,生命中的一些特殊事件会导致成人依恋方式的重大或彻底的改变,例如婚姻变化、压力事件等。通常来说,不安全依恋比安全依恋更容易发生改变^[30]。对于安全依恋者来说,虽然其安全依恋的运作机制中所涉及的安全基地图式是相对固定的,但他们也不总是遵循向积极的社交目标趋近的模式,有研究就发现在依恋安全者身上同时具备社交趋近动机和社交回避动机^[31]。现有研究针对依恋安全性变化的探讨还鲜有涉及,而对于这种变化是否以及如何对心理健康带来影响则更缺乏关注,尤其是不安全依恋的改变是否会导致个体心理健康水平的提升,这对于临床应用是很有价值的,未来的研究可以在这方面作出努力。

参考文献:

- [1] Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 2. Separation, anxiety and anger[M]. New York: Basic Books, 1973.
- [2] Berman WH, Sperlberg MB. The structure and function of adult attachment [A]. In: MB Sperlberg, Berman WH (Eds.), Attachment in Adults: Clinical and Developmental Perspectives. New York and London: Guilford Press, 1994: 3-28.
- [3] Brennan KA, Clark CL, Shaver PR. Self-report measures of adult attachment: An integrative overview [A]. In: JA Simpson & WS Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships. New York: The Guilford Press, 1998: 46-76.
- [4] 李彩娜,石鑫欣,黄凤,等.安全依恋的概念、机制与功能[J].北京师范大学学报(社会科学版),2013(6):30-37.
- [5] Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1. Attachment[M]. New York: Basic Books, 1969.
- [6] Mikulincer M, Shaver P R. Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change[M]. New York: The Guilford Press, 2007.
- [7] 陈昌惠.症状自评量表[J].中国心理卫生杂志,1999(增刊):31-35.
- [8] Birnbaum EG, Orr I, Mikulincer M, et al. Florain When Marriage Breaks Up-Does Attachment Style Contribute to Coping and Mental Health? [J]. Journal of Social & Personal Relationships, 1997, 14(5): 643-654.
- [9] Mikulincer M, Horesh N, Eilati I, et al. The association between adult attachment style and mental health in extreme life-endangering conditions [J]. Personality & Individual Differences, 1999, 27(5):831-842.
- [10] Meier AM, Carr DR, Currier JM, et al. Attachment Anxiety and Avoidance in Coping with Bereavement: Two Studies[J]. Journal of Social & Clinical Psychology, 2013, 32(3): 315-334.
- [11] 王宇.大学生成人依恋现状及其与人际关系和心理健康水平的关系研究[D].大连:辽宁师范大学,2008.
- [12] Aspelmeier JE, Kerns KA. Love and school: Attachment/exploration dynamics in college[J]. Journal of Social & Personal Relationships, 2003, 20(1): 5-30.
- [13] 艾娟,张敏.老年人孤独、自杀态度以及依恋风格的关系研究[J].中国健康心理学杂志,2012,20(6):830-833.
- [14] Currier JM, Holland JM, Allen D. Attachment and Mental Health Symptoms Among U. S. Afghanistan and Iraq Veterans Seeking Health Care Services[J]. Journal of Traumatic Stress, 2012, 25(6): 633 - 640.
- [15] 卢莎,赵富才.大学生成人依恋与主观幸福感的关系[J].中国健康心理学杂志,2012,20(11):1750-1752.
- [16] Merz EM, Considine NS. The association of family support and wellbeing in later life depends on adult attachment style[J]. Attachment & Human Development, 2009, 11(2): 203-221.
- [17] Mikulincer M, Shaver PR. Boosting Attachment Security to Promote Mental Health, Prosocial Values, and Inter-Group Tolerance[J]. Psychological Inquiry, 2007, 18(3): 139-156.
- [18] Mikulincer M, Shaver PR, Horesh N. Attachment bases of emotion regulation and posttraumatic adjustment [A]. In DK Snyder, JA Simpson, & JN Hughes (Eds.), Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health. Washington DC: American Psychological Association, 2006: 77-79.
- [19] Admoni, S. Attachment security and eating disorders[D]. Ramat: Bar-Ilan University, 2006
- [20] Fonagy P, Leigh T, Steele M, et al. The Relation of Attachment Status, Psychiatric Classification, and Response to Psychotherapy[J]. Journal of Consulting & Clinical Psychology, 1996, 64(1): 22-31.
- [21] 秦和平,刘金光,万露,等.公安干警依恋类型与心理健康的相关性研究[J].中国健康心理学杂志,2009,17(5):558-560.
- [22] Belizaire LS, Fuertes JN. Attachment, Coping, Acculturative Stress, and Quality of Life Among Haitian Immigrants [J]. Journal of Counseling & Development, 2011, 89(89): 89-97.
- [23] Lyons-Ruth K, Jacobvitz D. Attachment disorganization: Genetic factors, parenting contexts, and developmental

transformation from infancy to adulthood[A]. In J Cassidy & PR Shaver (Eds.), Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (2nd ed.). New York: Guilford, 2008: 266-697.

- [24] Lobb EA, Kristjanson LJ, Aoun SM, et al. Predictors of complicated grief: A systematic review of empirical studies [J]. Death Studies, 2010, 34: 673 - 698.
- [25] Fraley RC, Bonanno GA. Attachment and loss: A test of three competing models on the association between attachment related avoidance and adaptation to bereavement [J]. Personality & Social Psychology Bulletin, 2004, 30(7): 878-890.
- [26] Dozier M, Kobak RR. Psychophysiology in adolescent attachment interviews: Converging evidence for dismissing strategies [J]. Child Development, 1992(63):1473-1480.
- [27] Ehrental JC, Friederich HC, Schauenburg H. Separation Recall: Psychophysiological Response-patterns in an Attachment-related Short-term Stressor [J]. Stress & Health,

2011,27(3):251-255.

- [28] 何冬丽. 农村留守经历对大学生成人依恋风格和主观幸福感的影响 [J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(2): 280-281.
- [29] Del GM. Sex Differences in Romantic Attachment: A Meta-Analysis [J]. Personality & Social Psychology Bulletin, 2011, 37(2):193-214.
- [30] Pielage SB, Barelds DPH, Gerlsma J. the (in)stability of the relationship questionnaire [A]. In SB Pielage (Ed.), Adult attachment and psychosocial functioning. Groningen: Suzanne Pielage, 2006: 19-36.
- [31] Nikitin J, Freund AM. When wanting and fearing go together: The effect of co-occurring social approach and avoidance motivation on behavior, affect, and cognition [J]. European Journal of Social Psychology, 2010, 40: 783-804.

[责任编辑 文川]

(上接第8页)

有这些民族文化积淀,多数美国人所思所想的首先是自己的权利,人少地盘大,首先意识到的是我能占多大的地盘,在这个硕大的地盘里,我怎么享受自由、享受阳光、享受快乐。

其四,从实现路径看,中国梦主要依靠中国人自己,美国梦一直都需要依靠其他国家。美国在发家致富的进程中,用强权攫取别国资源,掠夺别国人力,其罪恶罄竹难书。早期屠杀印第安人,从非洲引进大量黑人奴隶,后来利用中国劳工修筑铁路,现在又以先发优势吸引世界各国人才来到美国从事上至高科技、下至仆佣等工作,甚至不惜发动一场又一场有形战争直接入侵别的国家,发动网络、金融、文化、意识形态等无形战争或赤裸或隐蔽地侵占别的国家几十年的发展成果,甚至直接颠覆别国合法政权。今天,美国依然凭借自己全面而强大的优势,利用各

种各样的手段在全世界榨取“超额利润”。相反,中国梦的实现从根本上不同于美国梦,中国必须走出一条适合自己的、独特的,并能为世界其他国家和人民欣赏、借鉴的可持续发展道路,为世界各国发展、为人类进步提供真正的“中国方案”“中国智慧”,这是中国梦的必然使命。

参考文献:

- [1] 朱宗友,范守勋.“中国梦”的科学内涵解析 [J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2019(2):45-48.
- [2] 曲青山. 从五个维度认识和把握中国梦的创新意义 [J]. 中国国家博物馆馆刊, 2018(12):10-14.
- [3] 石毓智. 中国梦区别于美国梦的七大特征 [J]. 人民论坛, 2013(15):46-47.

[责任编辑 文川]