

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

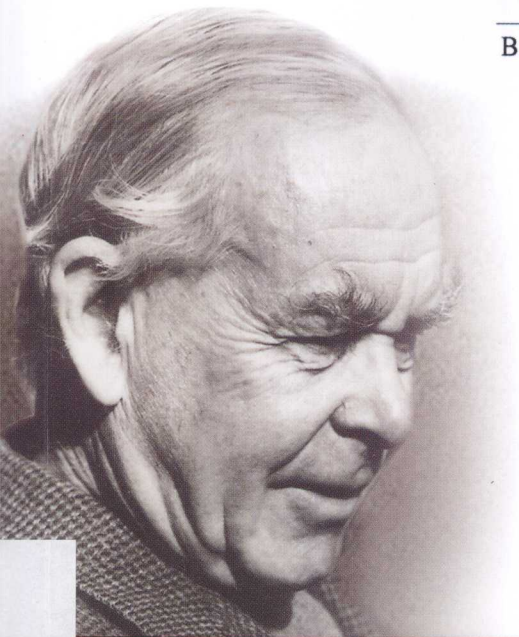
丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

鲍尔比

心理健康思想解析

BAOERBI XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆王燕 陈斌斌 著



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

心理学大师心理健康经典论著通识丛书

XINLIXUE DASHI XINLI JIANKANG JINGDIAN LUNZHU TONGSHI CONGSHU

丛书主编 俞国良 副主编 雷雳 周俊 罗晓路

鲍尔比

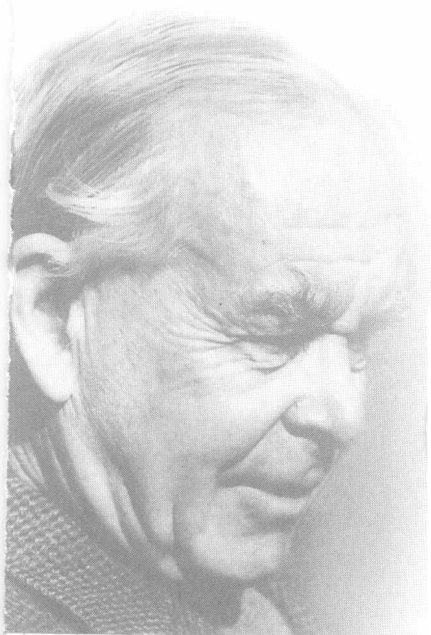
心理健康思想解析

BAOERBI XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI

◆王燕 陈斌斌 著

B84-065

121-2



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

鲍尔比心理健康思想解析 / 王燕, 陈斌斌著. — 杭州 : 浙江教育出版社, 2015. 9

(心理学大师心理健康经典论著通识丛书 : 校园版 / 俞国良主编)

ISBN 978-7-5536-3714-3

I. ①鲍… II. ①王… ②陈… III. ①鲍尔比, J.
(1907~1990) — 精神分析 — 思想评论 — 青少年读物
IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第219928号

责任编辑 王凤珠

责任校对 吴颖华

封面设计 韩 波

责任印务 陈 沁

鲍尔比心理健康思想解析 (校园版)

BAOERBI XINLI JIANKANG SIXIANG JIEXI (XIAOYUANBAN)

王燕 陈斌斌 著

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路 40 号 邮编: 310013)

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14

插 页 1

字 数 201 000

版 次 2015 年 9 月第 1 版

印 次 2015 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5536-3714-3

定 价 30.00 元

联系电话: 0571-85170300-80928

e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

◎ 总 序

这是一套为敬爱的教师量身打造的校园版心理健康教育的专业性读物。溯源于两年前普通版的“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（17册）。2013年，在北京召开的该丛书新闻发布会上，心理学泰斗林崇德教授对此给予了高度评价，他认为，“这套书是学校心理健康专业教材出版的创新”；2014年，丛书有幸入选《中国教育报》年度教师喜爱的100本书的前十名；2015年，丛书中的《鲍尔比心理健康思想解析》荣获第五届中华优秀出版物奖。这说明了专家、教师对这套丛书的认可和首肯。作为主编，作为一名心理健康教育工作者，我心存感激，胸怀感恩，希冀“反哺”。在浙江教育出版社的大力支持下，“心理学大师心理健康经典论著通识丛书（校园版）”应运而生。

所谓校园版，主要阅读对象自然是全国1200多万名教师。教师，作为人类灵魂的工程师，作为心灵成长和心理健康的“护法”使者，作为精神卫士和心理医生的为人师表者，不但对学生的身心健康负有重要责任，而且自身也应成为学生身心健康的表率。他们肩上所承载的责任和使命，关系国家和民族的未来。教师的心理状态、言谈举止、人格特征会以直接或潜移默化的方式，对学生学习效果、个性发展和心理健康等产生深刻的影响，其影响的深度和广度是其他职业所无法企及的。然而，现实情况并不容乐观。随着教育体制的改革、教育机制的创新、素质教育的推进、教师岗位的竞争压力增加，我国各级各类学校教师中普遍存在职业压力、情绪问题、职业倦怠等现象，有相当数量的教师存在这样或那样的心理健康问题。对此问题的严重性和迫切性，我们必须保持清醒的认识，采取正确的应对策略。

一方面,教师必须具备心理健康的教育能力。心理健康教育是学校教育的重要组成部分。一个合格、称职的人民教师,特别是各级各类学校的心理健康教育教师,应立足于学校教育与健康教育的工作性质、工作内容、工作目标和工作对象,具备胜任心理健康教育工作的教育能力——专业知识、专业技能与专业素养。其中,专业知识是教师工作和理解学生的认知基础,以教育心理学、学校心理学、发展心理学、社会心理学为主体,了解不同年龄阶段学生在身心发展和心理需求方面的特点及一般规律,以及如何在学校环境下开展心理健康教育工作;以健康心理学、变态心理学、心理测量学、咨询心理学为重点,掌握有关心理健康、心理保健的知识和方法,了解心理异常的类型和表现,以及在学校环境下对个别学生施以辅导和咨询的专业知识。专业技能是教师从事教育教学和心理辅导实践工作的操作能力,包括教育教学和辅导咨询两个方面。一是应具备面向全体学生的德育与心理健康教育能力,学科教学中渗透心理健康教育的能力,以及掌握学生心理状况的心理测评与筛选能力;二是应具备面向个别学生的心理辅导、心理咨询能力及心理危机干预能力。专业素养是教师所具备的职业道德情操,以及在职业生涯中不断追求发展与完善的品质和动力。包括对自己的职业持有认同感和责任感,恪守职业伦理道德规范,并对成为一个优秀的教育工作者怀抱向往与追求。除具备这些基本素养外,由于心理健康教育工作的特殊性,还应具备自我反思能力和终生学习能力两种专业素养。全体教职员工,都应该是心理健康教育的推动者和实践者。

另一方面,教师必须维护和促进自身的心理健康。这一命题包含两层含义,一是教师的心理调适;二是教师心理健康水平的提高。前者主要依靠教师自身努力,而后者仅依靠单一方面的努力是远远不够的,教师自身、学校、政府以及社会环境和社会支持系统都有义不容辞的责任。因为这是一项十分复杂的系统工程,需要全方位的综合治理。教师自身心理健康水平是对教育成效产生重要影响的间接因素。教师是教育的载体,其自身心理健康水平将对学生产生显著影响。对于心理健康教育教师而言,其影响意义就更为重大。

心理健康教育教师不仅是心理健康知识的传授者，更是一位言传身教的示范者，其自身的心理健康水平、人格特点与人际能力都会被学生观察、评价与模仿。因此，为促进心理健康教育教师的专业化成长，提升和完善心理健康教育教师的教育能力，教师心理健康水平作为教育能力的一项重要指标，应得到格外的关注与重视。教师的心理健康水平包括恰当的自我意识水平，和谐人际关系能力，压力管理能力，良好的意志品质，工作满意度与成就感，以及教育独创精神。很显然，心理健康教育工作是一项立德树人、育人为本的工作，而教师作为心理健康教育工作的主要实施者，其教育能力与自身健康水平将共同决定心理健康教育工作的成败。心理健康教育教师在其整个职业生涯中，应通过终生训练，习得心理健康教育的专业知识技能，恪守伦理道德，逐步提高自身专业素质，提升自身心理健康水平，从一个普通授业者成长为专业的传道解惑者。真正成为拥有良好职业道德、职业规范的自我立法者，不良职业角色和从业心理的自我纠正者，良好的心理、情绪、行为和习惯的自我管理者。这是教师职业的一种境界。

要实现上述两个目标，需要找到一条“捷径”。我认为，这条“捷径”就是向心理学大师学习，从他们的心理健康经典中寻路标、找答案。这也是策划出版“心理学大师心理健康经典论著通识丛书（校园版）”的初衷。

秉承“健康人生，幸福教育”的宗旨，我们从社会公认的20世纪最杰出的100名心理学家（其中有4名诺贝尔奖获得者）中，选择了17位在心理健康研究领域具有“里程碑式”影响力的心理学大师，其中有人耳熟能详的弗洛伊德、荣格、罗杰斯、马斯洛、奥尔波特、艾森克和塞利格曼等大家，分别对他们的心理健康思想与应用以及对社会发展的贡献进行了详细介绍与深度解读。丛书各册结构与体例基本一致。第一章简述心理学大师的生平经历和职业生涯。第二章、第三章精心选译每位心理学大师的两则有关心理健康的经典实验、论文或重要著作的重要章节，并对其在该研究领域的经典名篇进行解读。第四章诠释每位心理学大师的心理健康思想，对其思想或理论形成发展的社会文化背景和主要理论观点进行论述、

评价与展望。第五章是案例分析，阐述应用其心理健康思想、理论的中外相关心理辅导与咨询经典案例，特别是学校教育和青少年教育中的心理辅导咨询案例。第六章从整体上讨论心理学大师的心理学思想与理论，即其隶属心理学流派对心理健康教育与研究的独特贡献，以及对我们从事心理健康教育工作的启示、引领作用和实践应用前景。毫无疑问，上述 17 位心理学大师的心理健康思想与经典论著、经典案例分析，不但是各级各类学校心理健康教育工作者的理论源泉和实践指南，而且是他们自我觉察、自我调适和自我成长的重要支柱和精神导师。一句话，这是培养心理健康教育能力和提高自身心理健康水平的“捷径”。

重温经典，再读名篇，与大师神交，既是学习提高，也是幸福享受。在这热闹嘈杂的现代社会中，静下心端坐下来读书，特别是读些经典、名著，与大师“对话交流”，这不失为一件很美妙、很享受的事！愿与诸位共勉。

特别需要指出的是，该丛书是集体智慧的成果，是我和课题组、弟子们齐心协力的结果。如果丛书中尚有可读可用可鉴可思的东西，应归功于他们的劳动和创新；至于不足、纰漏和错误之处，则应当由我负责检讨和“负荆请罪”。

俞国良

2015 年 7 月于北京西海探微斋

目 录

引 言	1
-----------	---

第一章 鲍尔比生平

第一节 童年	6
一、幼年遭受分离	6
二、初涉精神分析	7
第二节 早期职业生涯 (1928—1937)	8
一、修道院学校的经历：职业定向的前奏	8
二、同克莱因学派的决裂	9
三、对 44 个未成年小偷及其家庭生活的分析	12
第三节 活跃的儿童治疗专家 (1938—1957)	14
一、第二次世界大战期间流离失所的儿童	14
二、塔维斯托克诊所团队	15
三、《母爱与心理健康》	17
四、《两岁小孩去医院》	18
第四节 初具雏形的依恋理论	21
第五节 事业伙伴玛丽·安斯沃斯	24
一、甘达项目	26
二、巴尔的摩计划	28
第六节 事业伙伴哈里·哈洛	29
一、哈洛的早期职业生涯：从大鼠到猴子	29
二、两位学术巨匠的亲密合作	31
第七节 晚年的学术生活	34

第二章 心理健康经典名篇选译

一、转诊对象的来源	39
二、控制组	40
三、年龄	40
四、性格类型	40
五、评述	51

第三章 心理健康经典名著解读

第一节 写作背景	55
第二节 心理疾病的起源	56
第三节 母爱剥夺影响的证据综述	60
一、证据的分类	60
二、直接研究	61
第四节 母爱剥夺效应的证据	76
一、回溯性研究	76
二、追踪研究	81
三、对第二次世界大战期间孤儿和难民的观察	85
第五节 暂时的结论	87
第六节 母爱剥夺的预防	93

第四章 心理健康思想述评

第一节 依恋行为的本质	101
一、弗洛伊德学派的次级驱动理论	101
二、克莱因学派的原始客体吮吸理论	102
三、鲍尔比关于依恋本质的观点	103
第二节 安斯沃斯的依恋研究	105
一、陌生情境实验	105
二、依恋类型的形成原因及预测性	109
三、对陌生情境研究的批评	111
第三节 不同生命周期的依恋行为	113

一、婴儿期依恋行为的建立	113
二、童年中期的依恋行为	117
三、青少年期的依恋行为	119
四、成年期的依恋行为	121
第四节 依恋行为的稳定性和代际传递性	125
一、依恋行为的稳定性	125
二、依恋行为的代际传递性	126
第五节 依恋的跨文化研究	127
第六节 依恋三部曲	129
一、第一卷《依恋》	130
二、第二卷《分离》	132
三、第三卷《丧失》	135

第五章 心理健康思想运用案例分析

第一节 依恋理论的临床应用	139
第二节 基于联合访谈技术的个案	144
一、基本情况介绍	145
二、问题分析	145
三、心理咨询策略与过程	146
四、结果与思考	147
五、点评	149
第三节 童年经历挖掘和建立安全的咨访关系的个案	150
一、基本情况介绍	151
二、问题分析	151
三、心理咨询策略与过程	152
四、结果与思考	152
五、点评	154
第四节 对受虐儿童的干预个案	157
一、基本情况介绍	158
二、问题分析	159
三、心理咨询策略与过程	159

四、结果与思考	162
五、点评	164
第五节 成人亲密依恋关系个案	165
一、基本情况介绍	165
二、问题分析	165
三、心理咨询策略与过程	166
四、结果与思考	168
五、点评	169

第六章 心理学流派概述

第一节 早期精神分析训练	170
第二节 习性学思想	172
一、习性学基本思想	173
二、习性学对鲍尔比的影响	174
三、习性学视角下的婴儿依恋行为	176
四、对演化发展心理学的贡献	180
第三节 认知心理学思想	183
一、基于信息加工理论的认知心理学基本思想	183
二、鲍尔比的内部加工模式	184
三、鲍尔比的内部加工模式的防卫过程	187
四、开辟依恋与信息加工关系研究的新局面	189
结 语	193
参考文献	200
后 记	212

引言

约翰·鲍尔比 (John Bowlby, 1907—1990), 英国心理学家、精神病学家和精神分析学家, 因其在儿童发展和依恋理论方面的贡献而闻名于世。在过去的几十年间, 鲍尔比的依恋理论一直备受争议。尽管如此, 他的依恋理论依然为他赢得了巨大的声誉, 翻开任何一本心理学概论的教材, 都赫然可见鲍尔比的名字及其依恋理论, 尤其在发展心理学领域, 依恋理论更是讲授的重点内容之一。直至今今天, 在世界卫生组织有关儿童发展的资料中, 依然可以找到他的思想。

鲍尔比的一生几乎横跨整个 20 世纪。精神分析、行为主义和认知流派这三个先后兴盛于 20 世纪的心理流派, 都对鲍尔比产生了重大影响。从鲍尔比依恋理论的形成轨迹中, 可以清晰地看到三个流派所产生的印迹。

在鲍尔比的整个学术生涯中, 一方面, 他宣称自己属于精神分析流派, 称精神分析流派的学者为“同事” (Bowlby, 1986); 另一方面, 他又旗帜鲜明地对精神分析流派的某些观点进行批驳, 直至被精神分析流派“驱逐”出门户。在许多论著中, 鲍尔比的矛头直指西格蒙德·弗洛伊德 (Sigmund Freud), 无论是研究方法还是学术思想, 都对弗洛伊德提出了挑战。

鲍尔比的青年时代, 正是精神分析理论的鼎盛时期, 如同那个时期的绝大多数心理学家一样, 鲍尔比也顺理成章地踏入了精神分析的殿堂, 受到了精神分析思想的熏陶。事实上, 直至鲍尔比出版自己的依恋三部曲时, 他还承认是精神分析理论给予了他最初的灵感, 并且奠定了他所描述的强烈的人类经验 (如依恋、分离、丧失) 的写作基调。

事实上,即使在跟克莱因学派决裂之后,鲍尔比仍然认为自己是一名精神分析学家,对弗洛伊德的精神分析也基本保持接纳的态度。在世界卫生组织工作团队的正式报告中讲到自己选择本能为研究主题的原因时,鲍尔比这样解释,“本能是精神分析的核心内容,本能的研究把精神分析同心理学的其他分支区分开来”(Tanner & Inhelder, 1971)。

在自我介绍时,他声称“母婴关系是本能的一个典型例子,在本能这一词汇的生物行为学意义上,它也是精神分析的核心”。在这一阶段,鲍尔比不仅没有把自己的工作看作与精神分析流派相分离,反而认为自己的工作仅仅是弗洛伊德已经开始的工作的一个延伸:“弗洛伊德对自己领域内的工作并不是非常满意,在1915年,他曾指出为了完善本能理论,有可能需要心理学家转向生物学领域。在同一篇文章中,弗洛伊德还勾画了一个与现在的动物行为学基本相同的本能理论。”

人们也许会认为,鲍尔比在母婴依恋领域的研究会在精神分析学界大受欢迎。但是,事实并非如此。鲍尔比在依恋领域的研究在当时最有影响的精神分析杂志上引起了争议,很多颇有名望的精神分析专家对他发起了挑战,他也最终被精神分析团队驱逐。

精神分析流派之所以抛弃鲍尔比,是因为他介绍了一个针对年幼儿童面对分离时的反应的观察分析项目,而当时的精神分析是一个思辨阐述性的系统,几乎完全封闭。在对心理与意识结构的解释上,弗洛伊德学说占据着统治地位,梅兰妮·克莱因(Melanie Klein)则从更深层面拓展了精神的挖掘。在这两个人的理论影响下,精神分析学家认为他们能够从人类互动的表面行为层面看到其背后隐藏的本能冲突和幻想,从而挖掘出深层含义。

但是,与精神分析学家的做法不同,鲍尔比通过观察儿童的行为,发现了母婴分离对儿童身心的巨大影响,他更相信自己的行为观察,而不是抽象的思辨。由此,鲍尔比对母婴依恋的本质进行了重新诠释,认为对母亲的依恋是婴儿的一种本能,而不是从属于其他驱力的次级驱动力。

鲍尔比的这一观点动摇了弗洛伊德理论的核心观点,为精神分析

学派所不容。因此，鲍尔比被精神分析流派驱逐的命运便不可避免了。

事实上，鲍尔比一直寻求把科学的方法引入依恋理论的研究中。为了发展科学的理论，获得一致的认同，他整合了多个学科领域的研究成果。

在他晚年的一篇文章《把精神分析看成一门自然科学》(*Psychoanalysis as a Natural Science*)中，鲍尔比指出：“尽管弗洛伊德一直坚持心理分析应该遵循自然科学的要求，但是，这一目标并没有实现。一些心理分析学家认为，这一目标本身就是个错误；另外一些人则认为，如果运用弗洛伊德年代所没有的现代概念来重建概念系统的话，这一目标可以实现。”鲍尔比这里所说的“另外一些人”，其实就是以他为首的学者群体，他们“基于发展心理学领域对母婴关系的直接观察和临床治疗的数据，运用生物行为学、控制理论以及人类信息加工的研究方法，建构出一个新的理论框架”。

鲍尔比利用那些来源于现实生活中的儿童的数据，来支持自己的理论。他声称自己更像是一个科学家，会提出一些能够加以检验的假设。他能够运用其他学科的研究和理论，如生物行为学、信息加工等，对自己的观点进行论证，使自己的理论非常有说服力。对于当时的精神分析学家而言，这些都令他们难以忍受。与普通的精神分析学家相比，鲍尔比更加关注现实世界中的人际互动，其他学科的研究方法又为他提供了强有力的理论依据。这也是当时的精神分析流派所不能比拟的。

除了研究方法不同，鲍尔比和弗洛伊德都深受达尔文的影响（鲍尔比的最后一部著作便是关于达尔文的传记）。不过，他们眼中的达尔文却完全不同（Mitchell, 1999）。弗洛伊德的目标之一，是解释达尔文所提出的动物生命所谓低级和高级形式间的连续性在人类心理上的含义。在他的所有著作中，始终贯穿着原始主义以及动物性比喻这一主题，在微观的意义上，弗洛伊德提出的心理结构模型其实就是达尔文对于物种进化全面诠释的重新建构：伊底（id）的、低级的、原始的能量被现实导向的自我（ego）转换成高级的、目标抑制的资源，从而使个体活动与超我（superego）的文化价值相协调。这其实就是从个体发展的角度概括了物种进化史。

鲍尔比眼中的达尔文则不同。鲍尔比对达尔文关于动物对环境适应性方面的论述非常感兴趣。事实上,在依恋三部曲中的第二卷里,鲍尔比把弗洛伊德称为前达尔文主义(pre-Darwinian),因为弗洛伊德并没有抓住达尔文物种进化理论“自然选择”原则的精髓。如同达尔文一样,鲍尔比的兴趣在于动物如何使自己的生存机会最大化。在达尔文思想的引导下,弗洛伊德关注内部的、无意识的、原始的状态,而鲍尔比却关注婴儿与母亲之间互动的行为分析。

从20世纪20年代开始的整整30年中,行为主义在美国心理学界一直处于统治位置,成为美国心理学史甚至世界心理学史上绝无仅有的一大流派。虽然鲍尔比没有明确标榜,但不论是他的学术团队在研究中所采用的行为直接观察法,还是他在构建理论时对动物行为学证据的大量引用,其实都是行为主义流派的惯常研究方法。通过动物行为探究和分析人类心理是行为主义的常规研究手段,著名的行为主义代表人物斯金纳(B. F. Skinner)就通过对小白鼠的研究提出了关于人类的学习理论。正是在这一时期,鲍尔比结识了美国动物心理学家哈里·哈洛(Harry Harlow),哈洛关于恒河猴的大量实证研究为鲍尔比的依恋理论提供了强有力的证据支持。

事实上,鲍尔比的论文《分离焦虑》(1959)已经流露出行为主义的苗头,以至于有些精神分析者称他是个行为主义者。在文章中,鲍尔比声称“为了对某个个体(地方或事物)产生深层次的依恋,需要把它们看作我们本能反应的最终目标”。

在对依恋理论的阐述中,鲍尔比融合了认知流派的最新成果。鲍尔比身上一个非常显著的特点便是善于将新的理论进展运用到自己的理论中。伴随着信息加工理论的出现,鲍尔比也适时地将这一领域的新成果引申到依恋理论之中,在对个体内部工作模型的阐述中,他便结合了记忆的三级加工模式来对个体的防御机制进行阐述。在他的经典三部曲之第三部《丧失》中,鲍尔比充分利用了信息加工理论的成果,对遭遇丧失亲人的个体的内部心理过程进行探讨。

总而言之,鲍尔比综合动物行为学、认知心理学、演化心理学的研究成果,从精神分析出发,创立了依恋理论,探讨了母婴关系在个体发展中的重要作用。他所创立的依恋理论被称为自弗洛伊德

之后美国心理学界最有影响力的人格理论 (Ainsworth, 1992)。因其卓有成效的研究工作, 鲍尔比于 1989 年获得了美国心理学会 (American Psychological Association) 授予的“杰出科学贡献奖” (Award for Distinguished Scientific Contributions)。

第一章 鲍尔比生平

第一节 童年

一、幼年遭受分离

鲍尔比 1907 年 2 月 26 日出生在伦敦一个中上阶层家庭。鲍尔比的父亲安东尼·鲍尔比 (Anthony Bowlby) 是一位服务于王室的著名外科大夫。安东尼·鲍尔比和他的妻子玛丽·布里吉特·莫斯汀 (Mary Bridget Mostyn) 共有六个孩子，约翰·鲍尔比排行第四。

鲍尔比的儿子理查德·鲍尔比 (Richard Bowlby) 在一次私人访谈 (2009 年 8 月 31 日) 中介绍，和当时这个阶层的所有家庭一样，鲍尔比家中孩子们的抚育和教养工作，主要由保姆和家庭教师来完成，鲍尔比很少看到自己的父亲，而母亲的角色也由保姆所替代 (Van der Horst & Van der Veer, 2010)。鲍尔比和其他兄弟姐妹通常只能在下午茶后和母亲待上大约一个小时的时间，夏天的时候，见面时间才会稍微长一点。这是由于和这个阶层的其他母亲一样，鲍尔比的母亲认为过多的关注和宠爱会导致对孩子的溺爱，不利于对孩子的教养。幸运的是，4 岁之前的鲍尔比一直有一位与其有着深厚感情的保姆陪伴，而他的哥哥姐姐们都由另一位保姆照料 (Metcalfe, 2010)。

鲍尔比 4 岁那年，保姆离开了他，这对他来说是一件影响重大的事情，在他后来的著作中，心爱保姆的离开被他描述为如同失去母亲一般，而当时他的兄弟姐妹们却不能体会他所遭受的痛苦，他