

Attachment Vol.1

依恋三部曲 第一卷

依恋

Attachment

[英] 约翰·鲍尔比 (John Bowlby) 著

汪智艳 王婷婷 译

易春丽 审校



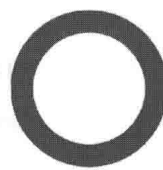
心理健康最基本的要素是婴幼儿体验到与母亲之间拥有温暖、亲密和可持续的关系，在这一关系中双方都感到满意和享受



世界图书出版公司

Attachment Vol.1

依恋三部曲 第一卷



依恋

Attachment

[英] 约翰·鲍尔比 (John Bowlby) 著
汪智艳 王婷婷 译
易春丽 审校



图书在版编目 (CIP) 数据

依恋三部曲. 第一卷, 依恋 / (英) 约翰·鲍尔比 (John Bowlby) 著; 汪智艳, 王婷婷译. —
北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2017.6

书名原文: Attachment Vol.1

ISBN 978-7-5192-2927-6

I . ①依… II . ①约… ②汪… ③王… III . ①婴幼儿心理学—通俗读物 IV . ① B844.12-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 110091 号

Attachment

Copyright:© The Tavistock Institute of Human Relations 1969

This edition arranged with RANDOM HOUSE UK through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

©2017 BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION

All rights reserved.

书 名 依恋三部曲·第一卷 依恋
YILIAN SANBUQU · DI-YI JUAN YILIAN

著 者 [英] 约翰·鲍尔比

译 者 汪智艳 王婷婷

审 校 易春丽

策划编辑 于 彬

责任编辑 邢雨竹 于 彬

装帧设计 蔡 彬

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司

地 址 北京市东城区朝内大街 137 号

邮 编 100010

电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)

网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>

邮 箱 wpcbjst@vip.163.com

销 售 新华书店

印 刷 三河市国英印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 26

字 数 397 千字

版 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

版权登记 01-2014-6722

国际书号 ISBN 978-7-5192-2927-6

定 价 75.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

中文版序一

动机

我在2000年之前从发展心理学教科书上了解到依恋理论，当时并不知道依恋理论的奠基人约翰·鲍尔比（John Bowlby）是心理治疗领域精神分析方向的专家。直到2004年秋天参加一场南京脑科医院组织的关于依恋理论的培训，当时主办方邀请了四位英国专家，培训中专家放了四段母婴分离的录像，这几段录像很有震撼性，一下子就吸引了我的注意。我后来找到了约翰·鲍尔比的这三本关于依恋理论的书，当时没有任何译本，我一直都想把英文版好好读完，可惜在没有压力的情况下把这么专业的英文书读完还挺难的。

这三本书是约翰·鲍尔比在二十世纪四五十年代开始的研究，他花了三十多年将各方面的研究成果转化成三本最为经典的关于依恋理论的著作。这些书里包括对精神分析理论的呈现、反思和批评。弗洛伊德用的是回顾性的方法，在成年病人的叙述中追溯其早年的创伤性经历，而约翰·鲍尔比与之相反，用的是前瞻性的方法，对早期依恋关系的质量对个体后续发展的影响进行

了追踪。约翰·鲍尔比在他的书中通过多角度来论证他的依恋理论，比如通过比较心理学的研究（通过对动物的研究来推演人类的行为）、发展心理学中对幼儿与父母分离的研究，还有生理基础方面的研究，以及临床实践。这些大家都可以通过自己读这三本书来具体了解，我就不赘述了。

我一直希望这三本书能被翻译成中文，这样可以促进依恋理论的推广与应用。当世界图书出版公司的编辑找到我让我做审校的时候，我很高兴地接受了，我知道这可以使我好好读完这三本依恋理论的最为经典的书籍。说起来我在十多年前曾为世界图书出版公司的萨提亚家庭治疗系列图书做审校，深知审校的痛苦，在完成那几本书的审校后发誓再也不做这种事情，可是等到依恋这三本书送到我面前时，由于书的吸引力，我义无反顾地接受了这个审校工作。这次的审校工作花费了大半年的时间。由于参与翻译的工作者很多，翻译的水平参差不齐，这使得审校有时候是一种纯欣赏，有时候就是一种痛苦的折磨。这套书审校完成后我很欣慰自己终于好好读完了这些经典，也发誓不再做审校工作，不知道要多久才能好了伤疤忘了疼，再有可以吸引我的书。

录像

不知道是不是因为天分，我对亲子互动的行为异常敏感，也很喜欢对各种视频进行分析和解读。因此，2004年看到的约翰·鲍尔比的依恋录像至今还对我有很大的冲击，所以我在这里还是要介绍一下当初我所了解的两个重要的录像，以及这两个录像的深远影响。约翰·鲍尔比就如同一个摄影记者，以不干预的方式进入观察环境。

第一个录像看到的是一个三四岁的小女孩和她妈妈的分离。在二十世纪四五十年代的英国，小朋友住院的时候不准妈妈陪床。那个录像里小女孩住院大概七天，每天妈妈会有短暂的时间来探视小女孩。随着时间的推移，小女孩和妈妈见面后需要越来越多的时间才能和妈妈进入一种比较好的互动状态。等

到小女孩出院的时候，我们看到的是两个一大一小的背影孤独地走出医院，没有任何母女之间的亲昵互动。

据说这个录像被拿到国会山给议员看过之后，改变了英国不准父母在医院陪床的规定。我还记得九十年代我在国内儿科医院实习的时候，家长也是不可以陪床的，家长白天可以在医院，晚上必须离开，相信这种住院方式在中国对儿童也是有损害的。

第二个录像也是关于分离的，时间是九天。这个录像中的小男孩两岁半，他的妈妈要生小宝宝了。在那个年代，英国和中国不同的地方是，他们没有亲戚帮忙也没有邻居帮忙，爸爸没有假期还要上班。妈妈要生的时候正好是晚上，小男孩在睡梦中就被临时送到了一个小儿院，早上一睁眼就在小儿院里了，谁也不认识。他试图去获得保育员的注意，但是因为保育员有很多工作要做，对小男孩的情感需求缺乏足够的关注。刚开始小孩子还试图和成年人接触，后来就绝望了，他没有办法获得保育员如父母般的照顾，等到他妈妈生完孩子几天后来接他的时候，妈妈抱起他，而小男孩在妈妈的怀里扭动着、挣扎着，就如同他妈妈是个魔鬼一般，他妈妈看起来很伤心。这对母子在精神分析师的指导下关系慢慢修复，但是即使这样，妈妈报告小男孩在随后的岁月里还是偶尔会莫名的情绪不稳定。

第二个录像比第一个录像还震撼，它改变了英国的这种生育模式。英国此后开始推行新的模式来帮助孩子应对母亲去生育这几天的分离。

第三个录像是又一个妈妈准备生孩子了，在生孩子之前妈妈带着她的大孩子去熟悉一个寄养家庭，妈妈准备在生育的那几天把孩子托付给寄养家庭，在生产之前经常带着孩子到寄养家庭中去玩，还让孩子带着自己的安抚物，就是他最喜欢的一个玩具，妈妈要让孩子对寄养家庭熟悉并且对待在寄养家庭中一段时间有心理准备。

中国近年来因为对儿童养育的重视开始有些亲子关系类节目，很多真人秀电视节目对研究依恋都是有帮助的。我们实验室最喜欢研究和分析的是《爸

爸回来了》。这个节目中，孩子和妈妈分离两天，然后由爸爸替代照顾，非常有研究依恋的味道，可惜因为有些观众觉得那些参与节目的真人秀家庭在炫富，结果节目不再继续做了。当然也有其他真人秀，例如《宝宝抱抱》《妈妈是超人》《爸爸去哪儿》，这些以纪录片方式录制的亲子关系类节目都可以成为很好的分析养育技巧和依恋关系的研究资料。

我的临床经验

我曾经为一个自闭症儿童做咨询，孩子的妈妈生儿子的时候是剖宫产，因为儿子的头太大了，自然分娩可能会有极大的危险。头太大就是一个最重要的信号，人类必须为头大付出沉重的代价，头大是智力发展的优势，但是为了减少母婴的危险，人类婴儿需要提早出生。相对很多动物一出生就具有很多技能来说，人类婴儿更为脆弱，他们必须依赖养育者的喂养和保护才能够生存，他们不仅需要养育者提供奶水，还需要养育者提供衣服和住所保护他们不受到伤害，他们不得不把自己交付给养育者，而养育者的养育水平决定一个儿童心理发展的质量，儿童需要和养育者形成安全的依恋关系才能更健康地成长。

中国和西方文化对于分离的态度其实是有很大不同的。当年研究者研究分离与依恋的启示来自第二次世界大战，伦敦儿童大撤离导致的亲子分离，为依恋相关研究提供了背景，西方这种亲子分离比较少见。但是在中国文化下，亲子分离是大家习以为常的，我小时候还常常羡慕那些由爷爷奶奶或姥姥姥爷照顾的孩子，不用上幼儿园，父母把孩子送到农村，等上小学再接回来，没觉得这会有什么问题。目前，中国的大批农村留守儿童也是中国传统跨际养育的一种放大版本，另外一群我在临床工作中看到的高级留守儿童的情况是父母出国留学了，生完孩子就把孩子送回国由亲戚抚养，而不是父母自己抚养。在临床工作中，我一般不接成人的咨询，但是会给咨询师做督导，这些咨询师的大学生案例中大致有一半以上有早年和父母分离的经历，当然这可能只是我的主

观感受。

就我的临床经验来说，并不是只要有分离，孩子就会出问题，通常是很多因素结合起来才会出问题甚至使问题放大。首先是孩子本身的个性特征和气质类型，会出问题的孩子多半都是比较敏感的，尤其是在幼儿期需要父母给予更多照顾的。其次就是寄养家庭和孩子的父母是不是都对孩子很好。如果两边都不好是最糟糕的，这对孩子来说是灾难性的；如果寄养家庭很好而父母是缺乏养育能力的，那么对儿童来说回归家庭时的转变就是巨大的创伤。最后，在孩子被寄养出去和回归家庭这个过程中，父母是否做好了足够的准备让孩子能够适应，孩子回归时有必须哀悼的丧失，包括对之前依恋对象的失去，还面临重新建立亲密依恋的未知旅程。

在我最初做咨询师的时候，我认为分离都是不好的，后来发现，有些送孩子去寄养的父母在做出寄养行为的时候是不具有抚养能力的，在孩子回来的时候，他们破坏性的养育方式更说明他们不具有养育能力，或许他们把孩子送出去是更好的选择。记得一个来访者说起她爸爸有暴力倾向，她家三个孩子都被寄养，她的寄养时间最短，她的弟弟妹妹都比她寄养时间长，他们在心理方面要比她更适应一些。因此我们也不能一概而论，认为分离都是坏事情。对于不具有抚养能力的父母来说，能够把孩子寄放到有抚养能力的家庭中，对孩子来说也是一种祝福。但是作为临床工作者，我还是强调父母应该学习一些科学的养育技能，并且要对自身童年的创伤或者不适做出修正，这样才能在养育过程中让孩子最大可能地受益。

在这个序接近尾声时，笔者想根据多年的临床经验提出一些相关的建议。第一，大家应该做好准备再生育，要有计划，很多父母并不喜欢孩子，也没准备好要好好照顾孩子，就把孩子带到了这个世界，然后让他们留守，这是何其残忍。生育是一件该负责任的事情，不是盲目的。我坚持认为媒体应该倡导负责任的生育，成为父母之前要先评估自己是否在身体上、物质上、精神上具有养育能力，不然面对几千万留守儿童，多少咨询师都无法替代他们做孩子

需要的有质量的父母。第二，如果一定要把孩子寄养的话，还是等孩子稍微大一些再寄养，因为越小的孩子心智化水平越低，他们越难以理解父母为什么会把他们寄养在别人家，或者父母为什么要离开，幼儿通常觉得他们自己是非常重要的，而父母的离去在毁掉他们的这种自我感觉，他们会认为自己不重要，或者以为自己犯了什么错误父母在惩罚他们所以才离开。第三，如果父母必须要离开，那么父母最好能让孩子提前知道自己要离开，以及什么时候会回来，即使只有一方离开，对孩子也是沉重的打击，所以在离开前的交接和适应是非常重要的，并且如果有可能的话，给孩子找一个替代者或许能有一定的帮助。第四，孩子回归，或者父母回归家庭后，需要亲子之间的再适应，父母应该以先建立良好的依恋关系为主，很多家长误以为矫正孩子的不良行为（有时候未必是不良行为，而是父母看不惯的行为）就是爱，在孩子和父母没有建立足够好的依恋关系的情况下，这些矫正会让孩子认为父母是不接纳他们的，而且会认为父母在攻击他们而不是在养育他们。

和父母的正常分离是儿童成长过程中必然会经历的，儿童随着年龄的增长，会越来越独立，最后脱离父母的羽翼。但是，和父母过早分离，而且分离时间过长，分离过于突然，是儿童无法理解的，这些都可能给儿童造成严重的心理创伤。约翰·鲍尔比的依恋研究关注母婴分离对儿童造成的影响，希望这套书的出版能够让中国的父母重视儿童的早期养育，也期待这套书中的理念能够推动中国研究，能向大众普及相关的科学育儿的理念，增加大家对婴儿以及对母婴关系的理解。

致谢

最后，作为本套书翻译工作的组织者和审校者，在此对所有译者和校对者表示感谢。第一卷的翻译者：汪智艳、王婷婷；第二卷的翻译者：万巨玲、肖丹、周晨琛、周兆璇、李娟娟、杨诗露、王秋蕴；第三卷的翻译者：白建

磊、付琳、赵萌、梁恺欣、王益婷。校对：王秋蕴、黄慧、牛安然、王忆豪。本次翻译我们进行了两至三轮校对，部分翻译由译者互相校对，另外由本科生进行了一轮校对，我作为把关者进行了最后一轮校对，希望能把最好的作品呈现在读者面前。

易春丽 博士

北京大学心理与认知科学院讲师

中文版序二

每个人的心中都有一个温暖的母亲

约翰·鲍尔比（John Bowlby）与依恋理论的渊源发端于他21岁时，那时，他在一个少年管教所接触了两名因早年母亲照料不良而出现严重行为问题的少年，他们给他留下了很深的印象。十年后，他系统地对44名缺乏母亲照料的问题青少年（主要是小偷）进行了观察，他们的共同点在于缺乏早期照顾，缺乏情感。又过了十年，他将研究重点集中在母婴关系上，并鼓励同事詹姆斯·罗伯逊（James Robertson）对18—24个月大的婴儿进行了为期4年的摄像观察，这些婴儿都在早期失去了他们的母亲，这些观察材料有力地佐证了鲍尔比的依恋理论。

长期以来，鲍尔比及其理论遭到精神分析界的排斥，因为它颠覆了精神分析学派的一些重要观点，比如驱力理论。鲍尔比有点和解地称自己的理论为第二驱力理论，因为驱力理论认为人的冲突来自潜意识中不同心理结构的不可调和以及压抑失败，而他的理论则强调驱力的起因及对象是客体，作为

客体的母亲与孩子的分离导致孩子驱力投注失败。反对依恋理论的人认为，把人类自我发展的复杂过程简单地归结于躯体的分离是对精神分析的背叛和侮辱。杰瑞米·福尔摩斯（1995）指出，“鲍尔比的依恋理论如此杰出地指导了临床工作，却被排斥数十年之久，这有点像斯大林时代对待异见人士的态度！”

王朔写的剧本《看上去很美》被导演王小帅拍得真实无比，一个离开父母的孩子在幼儿园里体验到的来自老师的不和善与很多恐惧的幻想合在一起构成了童年的回忆。我儿子很大的时候（7岁）晚上起夜还要母亲陪他上厕所。在一篇作文中我们发现了他这样做的原因。原来，在进厕所的墙上挂着一个旅游买回来的牛头，儿子每次夜里起来都感到牛瞪着他，只有妈妈陪着时他会感到安全些，母亲在此时变成了孩子的安全基地。

现在，越来越多的母亲生孩子后变成了全职母亲，很多年轻的妈妈想亲自来带孩子，而不让月嫂、保姆甚至自己的父母干预。这是让孩子内心感到安全的明智选择。

一次我和一个学生谈话时，她的大孩子打电话来，哭着闹着要见妈妈。孩子已经四岁，是双胞胎中的老大。他不断地哭着要看妈妈在干什么，要看妈妈待的房间是什么样子。我的学生用了二十分钟才让孩子平静下去挂掉电话，可不到一分钟他又打过来，我的学生仍然很温柔地接了电话，直到孩子自己挂掉电话，在那之前他反复确认妈妈不要挂电话。我看着这一幕，好奇地问，老二性格如何，她回答，老二特别豁达和体贴，对分离能接受。妈妈其实很清楚，这两兄弟的差别可能来自老大刚出生就因窒息而被送到保温箱待了一周，可能是这种早期分离导致老大的敏感和缺乏安全感。

在中国经济高速发展的这三十年里，很多孩子在和父母频繁分离的环境中长大，临床上的表现就是他们不再信任亲密关系，也不允许自己走进亲密关系，或者进入婚姻关系后又急着逃离。

心理治疗是一个很慢很慢慢地建立关系的过程，很多传统文化，比如烹调、京剧、昆曲、吟诗作画，都是慢慢地和环境中的物建立关系的过程。除了慢以外，早期不分开也是父母对孩子的重要承诺，“我爱你，我永远不会离开你”，这些恋人的承诺原型来自母亲对孩子说过的话。

阅读鲍尔比的系列书籍能帮助我们重新认识并重视父母和孩子在一起的意义，虽然分离在这个快速的社会里显得稀松平常。

木心先生曾写道：

记得早先少年时，
大家诚诚恳恳，
说一句是一句。
清早上火车站，
长街黑暗无行人，
卖豆浆的小店冒着热气。
从前的日色变得慢，
车，马，邮件都慢，
一生只够爱一个人。
从前的锁也好看，
钥匙精美有样子，
你锁了，
人家就懂了。

从更大的意义上来讲，一切我们儿时的人和物都构成了我们的回忆，也构建了我们。因此，那些急速远离我们而去的人和物形成了人们弥漫的焦虑的来源，一个慢下来的社会对我们的存在是有意义的。

慢下来，意味着人们可以从容地在一起闲聊而不是急功近利，意味着我们可以保留一些建筑而不是强拆抹去人们的一切记忆。慢下来，也意味着孩子和父母之间有感情，而非仅仅是责任和义务。

施琪嘉

武汉心理卫生研究所所长 德中心理治疗研究院主席

2017年4月于北京

中文版序三

自从闻得易春丽博士启动翻译约翰·鲍尔比（John Bowlby）的经典著作“依恋三部曲”，我立即将这三本书列入教学参考书单，为临床训练和从事研究的专业同道们记下一笔，并翘首以盼图书刊印流通之时。

易博士选择我，一名国际精神分析协会的精神分析师为鲍尔比的书作序，透射出依恋研究与精神分析领域日益交汇之势。

一直以来，临床精神分析的传统是设置在富有思辨意味的元心理学框架之上的，既不着力于体验的证实，亦非以实证方法相校验。正因如此，依恋理论与精神分析的典型冲突反而成就了前者作为后的一个逆向视角，为精神分析理论提供系统观察实验之参照，并进而将社会性体验放置在至关重要的位置上，通过提供特定的依恋框架来支撑临床治疗与预防。

鲍尔比提出的依恋理论阐释了儿童与依恋对象发生联结的本质，不是经由表象来判断，而是强调实际经验的重要性。同时，内部工作模型的提出，为之后玛丽·梅因（Mary Main）等人探索依恋视角下的内在心理表征状态（对自我与他人的期待与认识），以及代际间传递机制铺就了坚实的路基。

无论一位精神分析师的分析取向如何，我们都相信早期的依恋关系对个

体发展的决定性影响，婴儿与照顾者形成的亲密情感联结构架了其早期内心世界的风貌，其内在情感图景在很大程度上也是在早期照料关系所赋予的体验之中被锻造出来的，一个人的早期生活及成年之后所经历的种种情绪困扰、临床病理症状无外乎是外在与内在关系问题的表达。

依恋关系提供了一个安全基地，也提供了心智涌现的基础与背景。在当代精神分析、婴儿观察及依恋神经科学研究丛林中，丹尼尔·斯特恩（Daniel Stern）强调主体整合性生活经验；比阿特丽斯·毕比（Beatrice Beebe）则对“容纳的环境”“安全的背景”等概念开展母婴互动微观分析研究；琳达·梅耶斯（Linda Mayes）将“足够好的父母”的概念延伸到对父母表征的研究领域；与此同时，皮特·冯纳吉（Peter Fonagy）团队的众多研究者们力证依恋系统不仅仅是为了生存、进化、繁衍，而是延展到更为广阔的社会沟通领域，为社会化进程和社会学习能力的发展制定了路径。

依恋这个无限活跃的领域总是不乏令人关注的热点。2009年的国际精神分析协会年度研究方法研讨会上，我看到大量依恋功能水平、情绪调节与心智加工的研究题目；2015年第七届国际依恋大会上，特定情境下为人母的敏感性对依恋类型的影响及其缺陷的神经生物学机制等报告令人着迷；2017年由纽约一处情绪和依恋研究的先锋系所举办的国际依恋大会上，早期依恋体验与发展性结果之间的关系以及对发展性障碍的亲子干预模型等研究更让我兴味盎然。正如皮特·冯纳吉指出的，“依恋理论学者常常会划分依恋类型，将这些分类作为理论的入口，而不是以大量的观察行为簇。如果研究者停止关注这些行为簇背后的机制或者过程，问题就会出现。精神分析的视角也许会鼓励我们更少地在类别范畴内加以思考，而更多地在依恋安全型的尺度上给以关注”，依恋领域与精神分析的交叉研究日渐硕果累累。

在诊室之内却又是另外一番景象。20世纪40年代鲍尔比开始在英国伦敦塔维斯托克诊所工作的时候，以及80年代玛丽·梅因开始在伦敦大学学院讲授依恋测评方法的时候，他们或许都未曾预料到依恋理论会以如此多样的方式被

应用在临床心理治疗中。自2012年中英精神分析取向儿童青少年心理治疗学院制项目被引进中国以来，数百位学员在五年的时间里有幸聆听到多位著名英方学者分享的临床经验，他们的细腻描绘给临床工作者们勾勒出另一番感悟依恋理论的天地。

“在父母在场的情况下直接对婴儿做出回应的时候，婴儿会有一种在不知晓的状态下感受着的喜悦。”

——弗朗西丝·汤姆森·萨洛（Frances Thomson Salo）

“安全基地不是一个地方、一个人或者一件事，而是一种联合创造的心理的状态，是一种两人之间的、婴儿与母亲间的心理的状态，在这种状态里婴儿的期待和母亲感觉其所能提供的是一致的。在这种适当的心理状态里，母亲能或多或少地回应她的婴儿，她能明白婴儿在寻找什么。”

——薇薇安·格林（Viviane Green）

“如果一个孩子逐渐相信，呼唤会招来一个关心他的成年人，并且对他的求助给以恰当的回应，孩子内心就会开始发展出一种基本的安全感。对于某些母亲而言，由于她们自身的情绪资源耗尽，养育和保护冲动不会活跃起来，尤其是在她们内心缺乏一个可以被唤起的、关爱的父母的声音的时候。因为没有充满生气的、被深深爱着的记忆，当她们还是小孩子的时候，没办法相信有一个足够好的成年人在情感上是乐于帮助他们的。”

——阿曼达·琼斯（Amanda Jones）

“家长倾向于重新活现和重新创造他们曾经历过的养育，然而也会带入他们曾经‘希望’得到的养育，这些潜意识的愿望会发展起来，将他们自己的孩子创造成他们自己曾经的样子，或者曾经希望的样子。在唤起过去的这个部分时，孩子可能会代表家长的潜意识自体的一部分——被爱或被讨厌的部分。育儿过程包含家长自己的过去，因为育儿过程已经由他们自己被养育和作为孩子的经验所塑造了。”

——莱斯莉·考德威尔（Lesley Caldwell）