

# 情感依附

为何家会影响我的一生

*fives*

*Across Time*

*Growing Up*



〔美〕

亨利·马西

内森·塞恩伯格 著

武怡堃 陈昉 韩丹 译

童俊 校订

生命的历程，就是一个分享的过程——  
与他人分享自己

他们的故事非常吸引人  
同时也将丰富和改变我们的生活

童俊 曾奇峰 吴和鸣 李小龙 推荐

世界图书出版公司

013053764

C913.11  
26

# 情感依附

为何家会影响我的一生



*Across Time*

*Growing Up*

[美]

亨利·马西

内森·塞恩伯格 著

武怡莹 陈昉 韩丹 译  
童俊 校订



著者：亨利·马西  
译者：武怡莹、陈昉、韩丹  
校订者：童俊

C913.11  
26



北航

C1661570

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

013323764

### 图书在版编目(CIP)数据

情感依附/(美)亨利·马西,内森·塞恩伯格著;武怡堃,陈昉,韩丹译.—北京:世界图书出版公司北京公司,2013.9

书名原文:Lives Across Time / Growing Up

ISBN 978-7-5100-6384-8

I. ①情… II. ①亨… ②内… ③武… ④陈… ⑤韩… III. ①家庭关系—通俗读物  
IV. ①C913.11 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第132857号

© Henry H Massie and Nathan M Szajnberg 2008

First published by Karnac Books Ltd, represented by Cathy Miller Foreign Rights Agency,  
London, England.

Chinese language edition © Beijing World Publishing Corporation 2013

## 情感依附——为何家会影响我的一生

著者:[美]亨利·马西 内森·塞恩伯格

译者:武怡堃 陈昉 韩丹

责任编辑:曹文

封面设计:大铭

出版:世界图书出版公司北京公司

出版人:张跃明

出版:世界图书出版公司北京公司

(地址:北京朝内大街137号 邮编:100010 电话:64077922)

销售:各地新华书店

印刷:北京博图彩色印刷有限公司

开本:787 mm × 1092 mm 1/16

印张:19.5

字数:297千

版次:2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

版权登记:图字01-2013-1432

ISBN 978-7-5100-6384-8

定价:38.00元

版权所有 翻印必究

## 中文版导言

### 本

研究诞生于30年前，在那个时期父母们越来越关注如何能更好地养育孩子，研究对象是生长在纽约的孩子们。但是，我希望这个研究也能对中国的家长有所帮助。在独生子女政策的背景下，中国的家长们对自己的孩子有很多希冀和愿望，这些愿望减轻了他们的焦虑和恐惧。2012年4月我在武汉教学的时候，我很好奇为什么中国的临床工作者会对儿童发展尤其是依附关系感兴趣。有人很诚恳地告诉我，因为他们想要了解如何能更好地养育孩子。某些人报告的案例中有着深远的家庭悲剧，家中唯一的孩子经历了痛苦，内心出现严重的困惑。这给了我对于教学内容紧迫性的思考，我希望我所讲授的内容能够对中国的家长们有所帮助。这本书可以让更多的家长和年轻人接触到这些知识。我们了解早期生活的那几年有多么重要，但是在生活模式中也有机会去修复、改正和完善关系，比如可以在第二次发展“危机”（青春期）的时候进行一系列的工作。

精神分析师们对身份的发展感兴趣，身份可以给予人内在的安全和合理的自我确认，以及工作、爱和游戏的能力。我们在此想要传递的是，父母都有潜力拥有健康的情感生活，并培育他们孩子的情感生活。埃里克森将一代代的人形成交错的齿轮：父母的齿轮带动孩子的，也会被孩子们带动，祖父母的齿轮也会被孙子女们带动。当我们的孩子过得好时，这是因为我们的努力，我们也会为他们的成功而有所收获。就像美国谚语所说的一样：“上帝是在细节之中。”养育孩子的细节、有哪些问题应该避免，本书也许会提供一些指导。

我想要简单地谈一谈我的身份，以及它是如何同你们的身份背景联系在一起的，你们拥有古老而焕发生机的文明。

我是谁，谁写的这些话？我是一个美国犹太精神分析师——这是我的第三

个身份。犹太民族有将近 3,000 年的历史，美国有 250 年，而精神分析大概有一个世纪。犹太是一个奇怪的宗教和国家集合体，从距今 2,500 年的大卫王时期起就有一种紧张。在上帝第一次对亚伯拉罕说话时，他许诺亚伯拉罕会成为一国之主，这个国家会非常富饶，子民多如天上的繁星。当时，上帝是对一个老人、一个没有子女的人许诺的。犹太人在他们的宗教中信仰上帝，作为分析师我们把对上帝的信仰看做对一个统一自我（而不是像多个神那样碎片化的自我）的信仰。关于犹太，还有一个奇怪的地方，就在于它还是个国家。在国家身份和宗教身份之间有一种紧张。像爱因斯坦、弗洛伊德，或者我这样的犹太人，将自己认同为犹太人，虽然并不遵从宗教的教义或对神的信仰，更不用说那 613 条戒律。在西方主要的宗教中，自称为天主教徒或穆斯林的人很少否认对神的信仰。

其次，我是个美国人，这个身份的历史只有两个半世纪。我并不是一生下来就是个美国人，而是一个移民，需要一种双重适应。作为一个男孩，我希望成为一个牛仔和印第安人，这似乎没有出现身份冲突的问题。我们是从战后的欧洲作为难民进入美国的，受到这个自由之邦的吸引，那里唱着艾玛·拉撒路（Emma Lazarus）所写的“送给我，你受穷受累的人们，你那拥挤着渴望呼吸自由的大众，所有遗弃在你海滩上的悲惨众生……”大洋彼岸的难民可以在美国的土壤中成才发光。我感觉美国人这种身份受哺于欧洲的文明启蒙。17 世纪的哲学家提倡的“人而非神是人类的中心”：人的创造——音乐、艺术、哲学、经验科学——可以来自人的心灵，就像美丽的爱神从海沫中诞生、从宙斯的头脑中诞生，就像波提切利（Botticelli）所描绘的那样。做一个美国人意味着自由是一种外部的力量，并且通过个体对国家和政府的责任感来获得平衡。

最后，我是个精神分析师。这个职业的历史只有一个世纪。这是一个探索和治疗内部生活的科学领域，科学家们寻找那些个人内心深处黑暗和隐藏的东西，阐明这些东西来启迪人的心灵。17 世纪的政治哲学家写到外部自由，而精神分析师促进内部自由。我们提倡自我认识，这是与情感融合的，它促进了自主性。我们会培育爱、工作和游戏的能力；我们承担责任，而不是感到负担；

我们可以被他人依赖，也可以依赖他人，而不会去督促他们。我们也提倡这样一种转化能力，使个体不再受困于生命中那些奇异的体验（那些一直萦绕于脑海的事件），而是可以把这些故事讲述成自己的生活史。

作为作者，我呈现的是三种交错的身份，我希望能够整合好。

这本书是关于从婴儿期到成年早期的发展。它横跨了埃里克森描述的八个发展阶段中的七个：从婴儿早期（信任对不信任）、婴儿后期（自主性对羞耻和怀疑）、儿童早期（自发性对内疚）、儿童期（勤勉对自卑）、青春期（自我同一性对角色混乱）、成年早期（亲密对孤立），最后到成年期（繁衍对停滞）。我们研究了76个婴儿，从出生起就跟踪研究直到他们30岁。我们考察他们不同生活路径的源头，以及什么对他们的影响最为深远。父母和家庭是最为重要的。大部分获得好的早期照顾的人发展较好；而大部分早期照顾有问题的孩子在后面的发展不够好。但是，有20%人的发展会同早期照顾后产生的预期不一样：一些人生活不尽如人意；一些人比预期更好。在本书中，我们会描述那些会影响生活路径的因素。跟随鲍比（Bowlby）之外，创伤——这些严重威胁到生活的失去父母或导致失去父母的经历——深刻地影响了个体在30岁前的发展。除了父母的死亡，父母离异、父母严重的酒精或药物依赖也会导致孩子“丧失”父母。对孩子来说，有可能会“失去”依然在生的父母。孩子在前期发展所积累的成果并非都会失去：我们发现，那些经历过两种以上创伤的儿童在30岁后的生活会受到较为严重的影响。这也就是说，为了你的孩子，如果你离婚了，请努力活着且避免酒精药物依赖。

亨利·马西博士和我把本书当做一系列的生活实践故事来进行写作。对于他邀请我在十年中参与这个计划，我感到很荣幸。研究的细节都呈现在本书中，但是作为精神分析师，我们会写作生活的故事，感觉这样才能把我们思考的这些鲜活的人展现出来。希望你能同我们一样，能够从这些故事中找到温暖、感动和指引。

中国有五千年的文化，有丰富的文学，各个流派的哲学家（像儒家、道家和佛家）引导着人们的生活。有时候，这些思想者之间会存在差异，就像某些

17 世纪的政治哲学家那样。保罗·罗岑（Paul Roazen）——我们时代的学者，对柏拉图以来的政治哲学家对于人是什么、人如何发展做出了假设。但是，Roazen 教导我们，从弗洛伊德以来，我们不仅要思考人是什么或者发展的过程是怎样，还需要更多地了解我们的内部生活。因此，他做出了理性的假设，我们可以建构出培育内部生活和人类幸福的哲学。

我的一个中国同事——童俊女士告诉我，中国正在经历一场令人兴奋和生机勃勃的“复兴”，就像从 14 世纪北意大利兴起，后来传播到法英德的文艺复兴。中国的复兴，培育了一个更好的经济生活环境。西方的文艺复兴也培育了爱和美，以及创造它们的人，如达·芬奇、米开朗基罗、卡拉瓦乔、提香。它培育了人的自由精神，人们相信自己的心灵可以发现和创造。这是为什么我感觉很荣幸，可以通过写作和你们交流，以及对于把这本书呈现给你们感到很兴奋。我相信你会从中理解它，并希望你们能够更多地将内部生活展现给世界。精神分析的本质是发展内在的自由，从某种程度上本书实现了一部分这样的目标——教导如何去养育内在自由的孩子。

非常感谢童俊女士为出版所做的努力，以及本书的翻译们（武怡堃博士、陈昉和韩丹）。我也感谢理查兹夫妇（Arlene & Arnie Richards）邀请我来武汉讲课，以及沃勒斯坦（Wallerstein）基金会对我从 2005 年以来研究的支持。

内森·塞恩伯格

于纽约市

## 中文版推荐序一

### 有一门学科叫“父母”

一个人从出生时剪断脐带的那一刻起，就独立而完整地拥有了自己的身体。这意味着，在未来的所有岁月里，你身体的全部感受与运动、器官的生长与老化，以及大限到来时的灰飞烟灭，都只是你一个人的事情，与他人无关。

到目前为止，我们还无法把你的身体疼痛通过电缆、光纤或其他任何方式传递给他人，让他人也能感受到你疼痛的性质和强度。所以，虽然独立拥有自己的身体是一件无与伦比的进化的杰作，但也需要付出承受孤独的代价。

如果人与人之间仅仅如此隔离，那活着就是一件相当无趣的事情了；不过更有可能的是，连无趣都感觉不到。但是，好在造物主造人，不会使他们之间没有链接，也不会放弃由链接导致的宏大而和谐的美感。造物主制造的这个链接其实非常强大，它的名字叫做情感。

你的身体疼痛的确不能引起他人的身体疼痛，但却可以引起他人的“心痛”。所有活着的人，都曾经心痛过自己爱着的人的所有的痛，有些时候甚至比痛着的当事人还要痛。这种心痛的感觉，就是由情感的通道制造出来的。

再回到出生。婴儿的身体跟母亲永久地分开了，但情感依附还在。婴儿对母亲的情感依附，重要到跟空气和食物一样，生死攸关。随着婴儿慢慢长大，对母亲的情感依附次第减少。我们甚至可以说，成长的过程，就是在情感上远离母亲的过程。

我在临床中发现，在中国文化圈内，母亲跟孩子的关系有两点值得高度关注。一是孩子的成长速度远远高于母亲的预估，所以母亲对孩子的能力有相当大的



贬低和成见。担心、指责、怀疑和失望，充斥在母亲跟孩子的关系中。经过投射性认同机制，孩子们为了维持与母亲的情感链接，避免分离、抛弃和被抛弃，需要把自己的方方面面都弄得一塌糊涂，才对得起母亲潜意识的“希望”，也才能够继续跟母亲“在一起”。以如此惨烈的方式爱母亲，实在令人唏嘘不已。

另一个值得关注的是，母亲为了做母亲，在人格上准备不足，具体的表现之一就是缺乏信任能力，缺乏信任孩子的能力。孩子是否值得被信任，就跟大地和天空是否值得被信任是同样的事情：一个普通人，绝不会走在大街上就随时担心天塌地陷，但是，一个刚刚在地震中逃生的人，却会觉得任何地面都有危险，我们知道，这是因为他暂时地“病了”。

随时都觉得孩子会出安全问题、会人际关系应对不良或者会能力不够的母亲，其实也“病了”，而且可能是一直都“病着”。她们的“病”就是把自己内心的不安全感和无助感，经过伪装后变成孩子现实层面的不安全和需要帮助，所以她需要过度警觉才能保护孩子。同样经过投射性认同机制，孩子为了“讨好”和爱母亲，就把自己置于危难之中，这个危难可以是生命或者健康的安全，也可以是人际之间的冲突。说到底，母亲认为孩子不值得信任本身，也是因为爱孩子，是那种不忍看到孩子远走高飞离开自己的爱。可惜这是不那么健康的爱；在父母跟孩子的关系中，健康的爱应该是父母能够承受被孩子“抛弃”。

我并不是在说数量稀少的个案，而是在说数量庞大的群体。其实，我们生活的这个社会的人的心理健康状况，不需要一个精确的统计数字，仅仅在每天的生活中，就能感觉到它的铁一般的强度与空气一般的弥散。

无数经验和研究证明，父母与孩子，尤其是母亲与孩子的关系，制造了孩子最核心的人格。这个人格在很大程度上决定了孩子将来能够取得的成就和敢于享受的幸福。所以从这个意义上来说，父母不应该是一个角色，而应该是一门学问或者学科。这门学科，是每一个想做父母或者正在做父母的人都应该学习的——你可以不学任何东西，但你需要学习如何才能不制造疾病。

从全息论的角度看，全面而深入地研究一对“父母—孩子”关系，就能够完全呈现这一关系中的方方面面了。但这本书的作者们，研究的却是76对“父

母—孩子”关系，真的是全景中的全景，无数可能被忽略的细节都以令人惊异的尺寸放大地展现在我们面前。

更让人惊异的是，这个研究跨越了三十年的锦绣岁月。需要多少对人类的爱与好奇垫底，研究者们才能够如此坚韧？这本书的出版跟它的内容一样，都在言说人与人之间的爱与恨，以及由爱与恨孕育出来的强大与虚弱、坚持与放弃、健康与疾病。

本书的作者之一，是一位犹太精神分析师。从某种意义上来说，精神分析是一门让一个人识别自己针对自己的阴谋、看清自己对自己设置的陷阱的学问。所有以不良方式对待孩子的父母，都在不自觉地对自己作恶。如果你是父母或准父母，读读这本书，可以让你此后的三十年善待自己，也可以让你的孩子善待你和他自己。

从方法论的角度看，这本书的成果也是对传统的教育子女的知识的重要颠覆。传统的知识来自一些个体的经验，那些经验没有经过任何科学程序检验就被奉为金科玉律，所以害人匪浅，流毒时间也以百年千年计。而这本书却来自精密设计的科学计划，所以得出的结论配得上我们的敬重和信任。

靠所谓智者的格言警句教育孩子的时代一去不复返了。那些告诉我们应该如何教育孩子，却不能在循证医学基础上、至少篇幅稍大一点地告诉我们为什么要那样教育孩子的人，也可以去休息了。

我们所需要的，是这本书给我们的立体的知识：是什么、为什么，以及怎么做。事关孩子人格的天字第一大事情，这三者缺一不可。

曾奇峰

中德心理医院副主任医师

中国心理卫生协会精神分析专业委员会副主任委员

2013年6月

## 中文版推荐序二

### 看——爱与耐心的凝视

阅读《情感依附》，自然想到卞之琳的诗《断章》中的名句：“你站在桥上看风景，看风景人在楼上看你。”《情感依附》中，我印象最深的就是一个“看”字，父母看着孩子，孩子看着父母，心理学家们看着父母与孩子的相互凝视。特别是心理学家们传递“看”的接力棒，从出生一直看到30岁，而我现在看着这本书，身为家长或心理治疗师的读者，我们认真阅读，汲取作者的研究心得，为着每个人最重要、最复杂的工程：培养一个优秀的孩子。

在诸多层面的“看”中，我认为最重要的是心理学家们的观察。这里，我更关心作者们的观察过程，他们的研究结论见仁见智，我感动于这些话语：“我们起初远距离工作，我不时到巴克利度过长周末并观看那些录像带”，“我们花了五年时间观看这些婴儿期、童年和成年的生活录像带”，“我们必须睁大眼睛仔细查找答案”……想象这些作者们日复一日、年复一年地看那些录像带，我就只觉得神圣、伟大。同时，我也觉得每个养育孩子的父母神圣、伟大。

布洛迪对母婴互动的观察，是精神分析方法学上重要变革的一个典型代表。弗洛伊德开创“内省”的方法，通过口误、梦，以及神经症症状，从意识看到潜意识，让我们看到一个深邃的心灵宇宙，但弗洛伊德只能以重构法（reconstruction）从成人的分析性治疗中推论儿童期的心理发展，又以此推论来解释人格的发展与症状的形成，在一定程度上陷入循环论证，而以安娜·弗

洛伊德、斯皮茨、玛勒等儿童精神分析学家使用观察法进行的前瞻性研究，可以说为精神分析提供了至关重要的科学立足点。

必须如弗洛伊德及其后继者们所努力的那样，将精神分析建基于科学的方法上，然而，涉及人的存在与发展的课题属于亚里士多德“实践智慧”（*phronesis*）的范畴。布洛迪的观察与访谈绝对不是纯粹的研究，她也自然地影响着观察与访谈的对象——那些家长和孩子们。因此，生活、心理学的研究与干预三者不可能全然分割开来。我想说的是，这三者是浑然一体的。也因此，我更愿意从心理学家们的具体研究工作去看“看”本身，由他们的研究来启发我们对于“看”的思考。

### 专注地看

科学研究探索未知世界，做父母生养孩子也是一个研究过程。温尼科特说，并没有一个孤立的母亲存在，母亲是随着婴儿的出生而产生的。虽然有许多经验可资借鉴，资源储备充足足以应对，但仍有太多不确定等待着探究。父母必然要去研究父母的角色与功能、研究婴儿的行为与气质，研究父母与孩子的互动过程，而且这些始终都伴随着兴奋、焦灼不安、迷惑与疲惫等情绪。

研究人员的专注类似于温尼科特概括的“原初母性关注”（*primary maternal preoccupation*），可能较少卷入、较少的情绪负荷方可保证在精神分析情境中所谓的“医生似的关心”，这是一种严谨、理性而又温柔的关切。我列举的这些不同情形下的专注或许其内在有相通之处，或者说可能有共同的起源，我的问题是，我们不是简单地需要被告之应该怎么做，而是要了解，我们本可以有的专注是如何被打断、被侵扰的？

我想大段引用有关母婴互动的描述，我个人觉得这段文字是阅读本书的基础。

母亲正用奶瓶喂她三个半月的儿子。大约喂了一半。在喂奶的前半段，婴儿一直在吸奶，很认真，偶尔看一下他的母亲，有时长达10~15秒。另一些时候，他懒懒地凝视房间四周。母亲一直相当安静，过一会儿就

看孩子一眼，像是察看，偶尔也长时间（20～30秒）地看着他，但并不与他交谈或交流面部表情。她看他时几乎不说话，但当她转过来看我时则时常讲话，并且面部表情很生动。

直到此时，进行的都是正常的喂奶，而不是社会相互作用，接着有了变化。母亲在看着我，与我交谈的同时，把头转向婴儿，注视着他的脸。婴儿此时正注视着天花板，但从眼角的余光他看到母亲的头转向了他，于是就转而回视母亲。这种情形以前也有过。但现在他打破了节奏停止了吸奶，同时露出了很微弱的笑容。当母亲看到他面部的变化时，她突然停止了谈话，眉毛扬了起来，眼睛也睁大了。他盯着她，一瞬间，他们就这样一动不动地互相注视着。婴儿也不再去吸奶，母亲一直保持着期盼的表情。这宁静的、几乎不动的瞬时延续着，直到母亲突然打破沉寂说“嗨”，同时把眼睛睁得更大了，把头朝儿子扬了扬。几乎是同时，婴儿也睁大了眼睛，斜了斜头，露出了微笑，奶嘴也从口中滑出。母亲于是说：“喂，乖乖！乖乖……乖……乖……”她的声音提高了，“乖乖”变得更长了，后面的每次重复也表达了强调的意思。随着母亲的每句话，婴儿表现得更加高兴，身体也做出了反应，就像朝气球里每吹上一口气就会变得更胀一点一样。接着母亲停了下来，面部表情也消失了。他们互相期盼地看了一会儿，共有的欢愉渐渐消退，但在还没有完全消退前，婴儿突然主动地要想重新找回什么。他的头突然向前倾斜，双手猛地向上举了一下，笑得更欢了。母亲也被调动了起来。她身体前倾，张开了嘴，眼里闪着喜悦的光芒，说：“哦，哦，哦……你想玩儿，是吗？我不知道你是不是还饿……不饿……不，我不知道……”他们继续玩儿了下去。

经过一些简单的交流之后，祥和、愉快达到了更高的程度，相互作用呈现出重复游戏的形式，如此循环着进行下去。母亲向婴儿靠得更近了，俯身朝向婴儿，皱着眉头，但眼里闪动着愉悦的光芒，嘴噘成圆形，随时准备露出笑容。她说：“这次我要让你笑起来。”同时把她的手放在婴儿的腹部上，准备用手指逗弄婴儿的腹部，并向上掏弄他的脖子和腋

窝，使其发痒。当她俯身说话的时候，他微笑着、蠕动着，但总是望着她。即使是在逗他的痒痒时，他们之间的相互凝视也没有中断。

当逗痒痒摸到颈部并用手指最后强化式地点了一下之后，母亲靠回椅子并迅速地直起身来，她的脸舒展开了，眼光也落到了别处，好像是在为下一次亲近考虑一个新的、更加不可抗拒的计划。婴儿一边入迷地看着，一边发出刚好能听见的“啊啊……”声，因为她将脑中的计划随意地表露在脸上，她的脸好像一张透明的屏幕，将她脑海中变幻的图像一一展现出来。

最后，她又向前猛地俯下身子，也许早了一点，比前几次都快。他没有完全准备好，一时还没有警觉，脸上表现出吃惊而不是愉快的神色，双眼圆睁，小嘴张开但却不带笑容。他稍稍转了一下脸，但仍保持着相互的注视，当她完成这个循环之后，直起身子，她明白她不知何故失败了，说不上产生了什么适得其反的后果，但她感到非常沮丧。欢愉没有了，她靠回到椅子上有好几秒钟，大声地对自己、也对婴儿说着话，没有做什么动作，只是在进行评价。她随后又开始了游戏，然而这一次她没用手指去逗痒痒，而是在行为上更加有规律，节奏更加明显。她比较平和地靠近婴儿，眉毛、眼睛、嘴都带着丰富的表情，没有什么威胁，表示要按她所说的那样去做，“我要让你笑起来”。婴儿的注意力再一次被她吸引。他开始露出从容的微笑，嘴微微张开，脸向上倾，双眼微闭。

在随后的四次略有变化的反复循环游戏中，母亲的操作几乎相同，除了用对面部表情、声音和速度的控制逐渐提高了悬念。就像这样：“我要让你笑起来。”“我……要让你笑起来。”“我……要让你……笑起来。”“我……要让……你……笑起来。”婴儿变得渐渐地更有兴趣，两人不断增长的激动既有欢欣也有危险。在第一循环中，婴儿被母亲滑稽的动作吸引了。他明显地笑着，眼睛从未离开过母亲的脸庞。在第二轮循环中，当母亲靠近时，他把脸微微偏离开，但仍有微笑，在第三轮

循环的开始针对母亲突然的动作，婴儿仍未做好面对面的姿势，他把头稍稍转开了。当母亲靠近时，他的脸转得更远，但他仍看着她，同时他的笑容也消失了。眉毛和嘴角在微笑和严肃表情的变化间来回变动。随着激动情绪的上涨，他似乎跑进了突发性欢欣和恐惧之间的小道。随着道路的变窄，他终于中断了与母亲的对视，似乎要使他自已镇静一下，渐渐降低自己的激动程度。他在成功地做到这点之后，又转而注视母亲，露齿而笑了。在这种暗示下，她兴致勃勃地开始了第四轮，也是最有悬念的一轮游戏，但是结果证明这一次对他来说太过分了，将他推到了狭窄小道的另一边。他立刻中止了凝视，转开身子，脸也转了过去，皱起眉头。母亲马上就看到了这点，当时就停止了游戏，轻声地说，“哦，宝贝儿，也许你还饿，啊，再吃点奶吧。”他回头凝视，面部表情也缓和了，又将奶头放进口中。这种社会性相互作用，“片刻”就过去了，又恢复到喂奶（整个插曲持续了大约四分钟）。

——《母婴关系》，丹尼尔·斯特恩

研究人员的观察何等仔细！通过他们的眼睛，我们看到了什么？我觉得既平常又神奇。“平常”是说，这一幕四分钟的插曲在生活中随处可见，再平常不过，我们一点也不感到陌生，这就是我们看到的母亲和婴儿，她们整天都在玩这些游戏。同时这一幕又是如此“神奇”，母亲和婴儿都在“研究”对方，还是典型的科学研究，给出刺激，观察反应，调整变量……

没有完全一样的婴儿，也就没有养育孩子的标准程式，母子相互给线索，在探索的游戏中实现符合每个婴儿特殊气质的最佳匹配。观察给我们带来无尽的启迪和思考，我们了解了我们是怎样长大的，也了解了当母亲的凝视变成回避、躲闪，或变得心不在焉、被分离（dissociation）所中断，孩子内心可能有的绝望与悲伤，好像一个生命的灵魂之火花开始在眼睛中闪烁，没有遇到回应后就此黯然熄灭。此刻我想到，我们都是外星人，在母亲的凝视中寻找同类，完成对接后成为地球人，从此安居乐业。否则，我们就成为眼神空洞、行尸走肉般飘荡的游魂。“这个母亲看孩子时容光焕发、喜不自胜”，我想象那个情形，

无以言表，只能想些比喻的话：走失多年、失而复得？不太像。找到了党和组织？捡到了宝贝？

对应的，必须开启另外一个观察的窗口，去审视一些母亲的历史与现实。蕊娜说：那种感觉就好像灵魂出窍一样。我记得很清楚，我在操场上跑步，但是，真正的我并没有在跑步。那个真正的我，坐在看台上向下看，看我的身体围绕着一群踢球和跳房子的孩子在跑步。蕊娜的“那个真正的我”，是有待招魂的母亲。或者说，蕊娜的母亲通过蕊娜分离的感受，渴望着呼唤着被关注。

### 完整地看

本书作者亨利·马西博士详细介绍了布洛迪和阿克塞尔拉德的研究，他评价该研究是前所未有的，是第一个如此完整地记录儿童前七年生活的项目。我特别注意到他说的“完整”：

除了拍摄喂奶时的母亲和婴儿，布洛迪和阿克塞尔拉德小组还拍摄了母亲和她正在成长的孩子玩耍的情景，并且记录孩子出生时的神经成熟度以及几乎每年的认知增长。在孩子生命的第一年里，研究人员还要多次采访母亲，此后是定期访谈，主要是确定父母的背景，她养育孩子的艰辛和担忧，她的内部冲突，她的知识、信念和实践以及抚养孩子的快乐。

这项研究又增加了心理测试、儿童观察、家访、教师访谈以及不定时的家访。这样，随着岁月的流逝，研究人员记录了孩子们如何建立了他们独特的全副武装的防御机制，还记录了他们的主导情绪、个人特长、他们的矛盾和焦虑以及他们与兄弟姐妹、父母和同学之间的关系。孩子们4岁时，父亲们加入了该项目。他们接受了深度访谈，以后每年一次，直到孩子7岁，有时会不定期但不均匀地观察父亲与孩子的互动。

这一系列研究的确很完整，包括生理与心理、情绪与认知等目标，包括了母亲和父亲等重要客体，包括了观察、测量与访谈等不同方法。心理世界本来是完整的，但当手里拿着锤子的时候，整个世界都成了钉子，某一理论的局限



性总是与其局限的“看”相关。当然，有时科学研究必须在限定的范围内工作。本书的研究者们追求完整，力图避免用简单、线性的逻辑覆盖活生生的心理现实，甚至于最后直接用故事来呈现研究成果，尽可能保证完整地反映被试的真实状况。阅读本书时，我经常會感到研究者在与各种预计、预测与预期较劲，同时又并没有觉得有一种颠覆的冲动与快感，更多的阅读体验是透过描述传达的平和之感。

“我们必须睁大眼睛仔细查找答案，考虑所有的可能性。”这是书中我印象最深刻的话。作者说：“我们1994年与他们会面时，我们故意不去了解他们的过去，这样我们可以没有偏见地接近他们。”在实际的生活中，父母面对孩子时，应该致力于完整地看。完整地看，最基本的要求，又是最难做到的。因为朝夕相处，对父母而言，容易出现视而不见、熟视无睹的“看”；对孩子而言，好像父母是天下最有成见的人，“看”死了自己，总盯着某些部分如成绩、行为习惯等不放，真是憋屈死了。如果睁大眼睛，前前后后、左左右右，仔仔细细看个清楚，如果来龙去脉、前因后果，认认真真问个明白，情形肯定是大不同的。

## 长远地看

中文中“看”的字、词非常丰富，前边我已用了一些，在此，要有另外的“看”，即“瞰”，其中有从高处看、远望之意。作者亨利·马西博士回忆说，西尔维娅·布洛迪的录像帮助我理解了生命开端的重要性——生动展示了婴儿时期的困惑和不信任——而埃里克森则让我看得更远一些。本书的研究项目时间跨度长达三十年，看得够长够远的了，看到的内容也真够沉甸甸的。

孔子云“三十而立”，在30岁这个点上回望，看立了一些什么、如何立的，看父母如何影响孩子，这些结论太重要，值得在此引述，反复阅读：

1. 父母的镇定，善于反省，专注——把孩子当人看待；
2. 父母两情相悦，感情深厚甚于彼此爱慕；
3. 母亲温柔、慈爱、热情并富有同情心——或者说，她能够感受孩子的感受；