

重建依恋

自闭症的
家庭治疗

易春丽 周婷 著



致前行路上孤独不孤单的你！



世界图书出版公司

重建依恋

自闭症的
家庭治疗

易春丽 周婷 著



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

重建依恋: 自闭症的家庭治疗 / 易春丽, 周婷著. —北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2018.4

ISBN 978-7-5192-4516-0

I. ①重… II. ①易… ②周… III. ①小儿疾病—孤独症—治疗 IV. ①R749.940.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第050814号

书 名 重建依恋: 自闭症的家庭治疗
CHONGJIAN YILIAN

著 者 易春丽 周 婷
策划编辑 于 彬
责任编辑 李晓庆
装帧设计 刘 岩
插 图 徐寅虎

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
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 10.5
字 数 217千字
版 次 2018年4月第1版
印 次 2018年4月第1次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5192-4516-0
定 价 46.00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)

序一

我与易春丽第一次见面是1998年。我们同年参加研究生入学考试，都考上了北京大学心理学系，希望能成为钱铭怡教授的硕士研究生。因钱铭怡教授当年只能招收一名学生，因此易春丽被调剂到当时的医学部医学心理学教研室攻读医学心理学硕士。春丽与钱老师真的很有缘。2001年，她报考了钱老师的博士研究生。当时我已是钱老师的博士研究生，于是春丽成了我的师妹。作为钱铭怡教授的第一个博士生，我比较了解北京大学心理系临床实验室的历史。春丽后来成为“钱门”唯一做儿童家庭治疗的咨询师。那个时候，其他博士、硕士研究生几乎都在做大学生心理咨询，而我由于个人兴趣，选择了成人精神分析治疗。春丽从实习咨询开始，就显示出独特的儿童咨询天分。她咨询的领域包括青少年问题、多动、抽动秽语、自闭症等。

在那个时候，人们普遍认为自闭症是先天因素造成的，无法根治。春丽在对自闭症进行治疗的过程中，没有被当时的理论所束缚，求真务实，积极探索，一直不为发表功利性的研究成果左右，甘愿做十年学术“冷板凳”。好在这个春天，我终于看到她

提出的自闭症假说以论文的形式发表，紧接着推出了这本《重建依恋：自闭症的家庭治疗》。

我曾经把一个自闭症患儿转诊给易老师，因此侧面了解到易老师的治疗效果。当时，我邻居的亲戚家的小男孩是自闭症患者，正好春丽在寻找自闭症来访者，因为之前听她说过，很多自闭症患者家属容易在了解治疗的皮毛之后放弃咨询，所以我就提前向患儿的亲戚介绍了坚持长程治疗的基本理念。那个孩子去咨询后，有一次我遇到他的亲戚，也就是我的邻居，她说孩子有好转，并对我推荐这个咨询师表示由衷感激。当然，出于职业伦理考虑，我没有询问细节，只是鼓励他们要坚持。据说，这个孩子的家庭是坚持咨询最久的，中间不曾放弃。我得到的反馈使我相信易老师的治疗是有效的，她的治疗理念是值得进行科学探索的。因此，我不断鼓励春丽把自己的临床观察和思考记录下来。

我在北京大学教授《心理病理学》13年了，同时作为一名精神分析师，我深知儿童的早期经验对其一生的影响。我想先从“冰箱父母”开始谈起。2个月前，我的公众号转载了《新假说：自闭症是创伤后应激综合征》。后来我听到一些人说这个理论就是“冰箱父母”的仿版。可是我仔细阅读了那篇论文和春丽的书稿，并非如此。“冰箱父母”理论的假设是：缺乏温暖的父

母对孩子的冰冷拒绝导致了孩子的自闭症。但从本书的描述来看，作者认为遗传因素在先！患儿在遗传方面智力超常且过度敏感，这成为他们容易遭受心理创伤的基础。创伤事件可能很微小，是大部分儿童都可能碰到的，比如和父母的早期分离。但是很多留守儿童也和父母很早就分离了，他们在同样的情况下，甚至更差的情况下都没有患自闭症，这说明遗传因素是自闭症很重要的促发因素。在遗传易感性的基础上，后天创伤就成为扳机点，触发了婴儿期创伤后应激综合征。

从创伤后应激综合征的诊断标准来看，一般受到创伤的个体会失去对他人的信任，包括对亲人的信任。这种创伤未必都是亲人造成的，也可能是自然灾害、暴力袭击等造成的。他们还会与人疏远，不愿和人建立亲密关系。这一点我们从自闭症患者身上也可以看到，他们拒绝他人的碰触，不看人的眼睛，对他人给的信号不做反应。和这些患儿接触的父母以及其他人大部分都会表现出无所适从，也许这些无法给予自闭症患儿有效回应的父母就被扣上了“冰箱父母”的帽子。但是有意思的是，如果只有父母是“冰箱”，我们也没看到自闭症患儿和其他人在一起时有什么不同。观察一些纪录片中志愿者和自闭症患儿在一起时的表现，我们会发现他们同样会无所适从，感到受挫与无助。他们的应对方式并不比患儿的父母更温暖、更有效。那么，凡是和自闭症患

儿接触的人都可以被扣上“冰箱”的帽子。所以在我看来，是自闭症患儿将自身的症状投射到其他人身上，使得他们“被冰箱化”了。

客体关系理论认为，足够好的父母才能很好地养育幼儿，让他们健康成长。但是自闭症患儿，在遭受创伤后会拒绝人际接触，不给父母成为好父母的机会，把自己封闭在自己的世界里。要想带自闭症患儿走出他们的世界，父母要重新适应、重新解读自闭症患儿的行为。正如本书所写，自闭症患儿的刻板行为是为了安抚自己的焦虑。父母在没有发生什么危险的情况下，无须对其行为进行纠正。减少亲子间的不接纳甚至对抗行为，更为重要。自闭症患儿要想处理自身的创伤，需要父母给他们提供更为安全、更为可控的环境。本书提供了父母可以采取的应对方式，比如父母要保持微笑，语音语调要好，要让患儿感到安全。

当然，要求家长像神一样无所不能，这可以说是对父母的再压迫和再剥削。孩子罹患自闭症对父母来说也是一件创伤性事件，可能会同时激活父母早年的创伤。父母的心理也是需要关注的。本书的一个亮点就是提倡关注父母的心理健康。以往的干预都是针对患儿的，对父母有很多的要求，所有的压力都集中在父母身上。父母也认为他们自身不重要，只要孩子好了，他们就好了。父母舍得把每一分钱都用在患儿的康复上，但是未必舍得给

自己花钱，寻求心理帮助。根据客体关系理论，父母要想成为足够好的父母，心理一定要保持健康。本书不仅对父母表现出了极大的善意和支持，而且是最符合心理咨询理念的。

这本书对养育普通小孩，而非自闭症小孩也是有启示意义的。这本书不仅值得自闭症患儿的家长看，也值得普通幼儿的父母看。在生命早期有一个温暖而共情的“客体”，是孩子一生莫大的幸福。我时常会深情地与3个月大的宝宝对视。这种凝视对方的喜悦是很多自闭症家长目前无法得到的，而很多正常孩子的家长却常常忽视了。

北京大学的包容文化使得春丽十年的学术坚持能够发芽！这是北京大学的幸运，也是中国家长的幸运！

钟杰博士

北京大学心理与认知科学学院副教授

2018年3月27日于北京大学哲学楼

序二

能看到易春丽博士的新书出版，我感到非常高兴。这本书不仅展示了她15年来在自闭症领域获得的系统观察研究成果，而且为心理治疗师如何创造安全的依恋环境、重塑亲子间的依恋关系提供了丰富的经验。

众所周知，心理发展的偏倚会导致各种不良的后果。自闭谱系障碍一直被视为精神发育缺陷中最严重的疾患之一，反映出在不利的早期养育环境之下，当婴儿的适应受到极端挑战之时导致的神经认知功能改变。

与安全型依恋的儿童不同，自闭谱系障碍的孩童在生活中不能灵活地探索解决策略。更为严重的是，他们无法在探索的过程中感到安全。带着极度的焦虑甚至恐惧，在学校和家庭生活中，他们为适应性发展付出了难以想象的代价，为后期成长埋下了风险（丧失了差异化的备选情感认知策略）。

易博士在更为广阔的依恋视角下，将自闭症纳入依恋创伤的范畴进行研究，是极富勇气的，也充分地展示出她在依恋理论、依恋创伤等领域的深厚功底。她所构筑的关于自闭症的心理创伤

化假设，极大地增强了临床工作者的信心。临床从业者可以通过她的研究和思考建立最好的索引系统，理清自闭症儿童潜在的心理发育脆弱性在更高层级的大脑神经系统中产生影响的深在原因，整合社会情感和认知功能受损的各种复杂自闭表型之下的共同机制。

当我们探索一颗封闭的心灵之时，最困难的就是在无路可达的时候还能凭借开拓的勇气，提出假设，尝试在心灵内部和心灵之间进行自由探索。易博士向我们大家展示了很好的范例。对于临床从业者处理难于接触、无法建立联结的自闭症案例颇具启发性。

王倩

国际精神分析协会精神分析师

序三

这本书的意义

一部学术作品的意义，在于其现实性和必要性。那么，一本关于自闭症的学术专著，其现实性及必要性是什么呢？

自闭症谱系障碍是一组在儿童早期出现的，以社交功能损害、受限和刻板的行为、兴趣或活动为主要表现，对儿童日常社会功能造成损害的神经发育障碍。根据流行病学的研究结果，自闭症在全球的发病率约为1%，并在近年来呈现上升趋势。

中国有近14亿的庞大人口基数，自闭症患儿的数量自然不容小觑。2010年第六次全国人口普查的结果表明，0—14岁的人口为222 394 325人，占总人口的16.6%。保守估计，我国自闭症患儿的数量已逾千万，而且呈增加趋势！如此多的患儿人数，是任何一个研究领域和专业学者都无法忽视的。

欧美国家和日本、韩国学者对自闭症的研究颇丰，中国国内近两年的自闭症临床实践也不少，但以自闭症为主题、体现专业水准的良心之作却很少，尤其缺乏一本专门针对自闭症的专著。

一些民营机构从自闭症患儿身上看到了商机，在没有专业资质的情况下，劝服自闭症患儿家长把孩子送到康复中心接受超负荷体能训练，甚至变相体罚，不但人为导致或加重了自闭症患儿的分离焦虑，还加重了患儿的病情。

现实的紧迫性和令人震惊的案例均表明，不但学术界需要一部具有专业水准的自闭症专著，而且大众和自闭症患儿的家长也需要一部恪守专业伦理的自闭症专著。本书在这样的特殊背景下应运而生，具有很高的理论意义和现实意义。

这本书的创新之处

目前关于自闭症的病因，学术界尚未探明并达成共识，但研究者提出，遗传和环境因素都与自闭症的发病有关。然而，多数研究者专注于发现自闭症的遗传因素，对环境因素的研究较少。有研究指出，遗传因素不足以解释目前自闭症发病率的增长趋势，环境因素也会在自闭症发病率的增长中起作用。因此，识别与自闭症发病有关的环境因素至关重要。

本书作者易春丽多年来专注于自闭症临床工作领域，面向自闭症儿童、家长开展了大量的家庭治疗，积累了相当丰富的临床经验，发现了儿童早年创伤事件在自闭症发病过程中的重要影响。

在本书中，作者引用了自己的研究团队提出的关于自闭症发病原因的新假说。作者指出，自闭症是儿童早期创伤引发的创伤后应激障碍。治疗自闭症的重点是改变导致儿童患病的成长环境，而非患病儿童本身。作者进一步指出，修复早期依恋关系是自闭症患儿康复的关键。家长在重建儿童早期依恋、修复亲子关系中起绝对的主导作用，对自闭症患儿的治疗既帮得上忙，更起得了作用！作者希望那些因孩子患病而陷入内疚、自责而无法自拔的家长，能从深深的无力、无助、无奈感中走出来，看到孩子康复的希望，切忌病急乱投医，勿轻信无良机构的宣传。也希望相关管理部门，能对社会上无证照、无公德、无约束的机构进行有效的清理及监管。

当然，本书不能尽善尽美，存在很多需要完善之处，但无论对自闭症研究的理论还是实践的本土化来说，都是一种有益的尝试和探索。作者这份求真求实的探索精神和科研勇气，可敬可佩，值得嘉许！

任苇

中国青年政治学院副教授

注册心理督导师、家庭治疗师

2018年春于北京

前言

《重建依恋：自闭症的家庭治疗》这本书实际上在十几年前就有了雏形。2002年，我接了第一个疑似自闭症的案例，当时就推测自闭症和创伤有关。2003年，德国的专家组来中国做治疗创伤后应激障碍（PTSD）的培训，我问当时的一个儿童心理专家，自闭症是否是婴儿期的创伤后应激障碍。她没有这方面的经验，所以没有给我肯定的回复。

或许是天分，或许是本能，我根据自己做家庭治疗的理念来指导家长，竟然取得了意想不到的效果。为了证明自己的治疗有效，我开始在网上发帖招募新的来访者。因为我的干预理念和现在整个自闭症的干预方向是相反的，所以最初敢来我这儿“冒险”的家长并不多。家长还是更希望训练孩子。有些家长来找我咨询，但是骨子里还是更倾向于训练。毕竟结果可能不符合预期。孩子的问题很可能是长期存在的，父母需要先解决自己的创伤。

我还记得自己在2001年刚开始念博士的时候，随李子勋老师出诊了半年时间。李老师是做系统家庭治疗的，他经常问患儿的家长，如果孩子的问题一直存在，你们会怎么想？我猜这是通过

提问，让家长认识到，他们解决问题的那一环也许在他们自己身上。当孩子状态不好的时候，父母应该先行调整好自己，让自己具有养育能力，而不是期待孩子的好转成为安抚自己的良药。

在自闭症干预领域里，我觉得咨询师需要具备一个特别重要的天分，那就是能恰当地解释自闭症儿童的行为。我相信对于自闭症儿童来说，他们的想法是有逻辑的，他们也会给我们一些信号，只不过这个信号是不明显的、微弱的。对于我们咨询师，或者父母来说，能读懂自闭症儿童的某些情绪和行为，对建立亲子之间的关系是非常重要的。所以我们实验室的研究生很多时候在做的就是解读自闭症儿童的细节行为。家长也可以通过我们的帮助学会怎么解读自闭症儿童的行为。比如有一个家长说，她让儿子做什么，儿子不理，她就知道儿子在说“不”。如果她儿子喜欢的话，可能直接就去做了。这也是她慢慢摸索出来的。如果在之前她很可能会认为，她的儿子没听见是因为听力有问题或者是注意力有问题，她可能会选择说话声音更大些，表情更夸张些并且反复说。现在家长可以通过孩子执行“是”的反应，来推断他什么反应意味着“不”。

咨询师的家庭干预一方面教会了家长读懂自己的孩子，另一方面给患者家庭或者父母提供了最重要的支持，能帮助他们在前行的路上走得更好。

虽然这本书很早就有了雏形，但是因为我自己拖延的个性特

征，一直没有付梓出版。我平时不喜欢写文章，一写东西就有阻力。这本书能够出版，我最应该感谢的人是我的合作者周婷，她是北京大学心理系毕业的博士，现在在北京中医药大学当老师。周婷用了三四个月的时间把我提供的资料整理成书，并且添加了一些相关的参考文献，作为对这本书的学术支撑。当初我们希望能在4月2日“世界自闭症关注日”推出这本书，但因为去年12月底，周婷的女儿生病，所以我们耽误了一个月时间。这里我要感谢于彬老师和李晓庆编辑，当我们今年1月底交出书稿之后，她们加班加点，保质保量，让本书能够在4月2日与读者朋友见面。

另一个我要特别感谢的人是我的弟弟易桂宁。这本书的文字誊录工作都是由他完成的。这本书的素材来源于我于2012年在北京大学教授的《自闭症家庭干预》课程的课堂录音，以及我做自闭症咨询的一些录音。总之，没有这些米是煮不出今天这锅饭的。

我还要感谢我们实验室所有参与校对的同学。这本书的内容最初只是录音转化后的文字，基本上是口语化的表达。因为这些话原来都是我说的，我看不出有什么问题，所以这本书在交给出版社的编辑之前，我们实验室的同学先行校对了一到两次，尽量用书面语替代了口语的表达。参与校对的同学包括周晨琛、龚云清、许天怡、林雪芳、侯晓晗、郑珈辰、黄慧。她们在校对这本书的过程中，也对我的书给予了充分肯定。

我要特别感谢我的师兄钟杰博士、我的师妹王倩博士以及中国青年政治学院副教授任苇老师，他们在百忙之中抽出时间为本书作序。

最后，我要感谢所有来找我做咨询的家长，是你们给了我机会，让我在自闭症领域探索出一片新天地。如果你们没有选择“冒险”，相关从业者在进行自闭症干预时仍旧会紧盯着自闭症儿童的症状，而不是从系统的角度、从家庭的角度出发，对自闭症儿童的养育重新理解。

这本书看起来侧重的是自闭症儿童的临床干预，但是这本书推崇的理念可以应用到所有和婴幼儿心理创伤有关的干预当中。

我们认为，这本书的读者群体包括临床工作者、精神科医生、心理咨询师、自闭症干预人员、社工。最大的读者群体是婴幼儿的家长。我们不要等婴幼儿受到了心理创伤，再去临时抱佛脚，而要事先预防，减少孩子自闭症或者其他心理问题出现的风险。因为现在很多自闭症儿童会随班就读，学校的教师也会承受巨大的压力，所以对自闭症儿童的理解有助于教师找到更有效的和自闭症儿童相处的方法。

希望本书的出版能够推动自闭症的研究与干预，为父母养育婴幼儿提供借鉴，预防婴幼儿罹患心理疾病。

易春丽