

*The Circle of Security
Intervention*

依恋创伤的 预防与修复 ——安全感圆环干预

Enhancing attachment in
early parent-child relationships



【美】 Bert Powell, Glen Cooper, 著
Kent Hoffman, Bob Marvin

刘剑箫 陈昉 译



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

The Circle of Security Intervention
Enhancing attachment in early parent-child relationships

依恋创伤的预防与修复

——安全感圆环干预

【美】 Bert Powell, Glen Cooper, 著
Kent Hoffman, Bob Marvin
刘剑箫 陈昉 译



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

依恋创伤的预防与修复:安全感圆环干预/(美)伯特·鲍威尔(Bert Powell)等著;刘剑箫等译. —北京:

中国轻工业出版社, 2019.4

ISBN 978-7-5184-1785-8

I. ①让… II. ①伯… ②刘… III. ①亲子关系—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第311997号

版权声明

Copyright © 2014 The Guilford Press

A Division of Guilford publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press.

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任编辑: 戴 婕

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019年4月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 27.25

字 数: 288千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1785-8 定价: 88.00元

读者热线: 010-65125990, 65262933 传真: 010-65181109

发行电话: 010-85119832 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn> <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请与本社联系调换

171247Y2X101ZYW

伯特·鲍威尔 (Bert Powell)

私人执业家庭治疗师。他从纽约马斯特森研究所获得了精神分析心理治疗认证，在华盛顿斯波坎的龚萨格大学心理咨询研究生院担任兼职助理教授，同时还担任《依恋与人类发展杂志》编辑委员会的国际顾问。

格伦·库珀 (Glen Cooper)

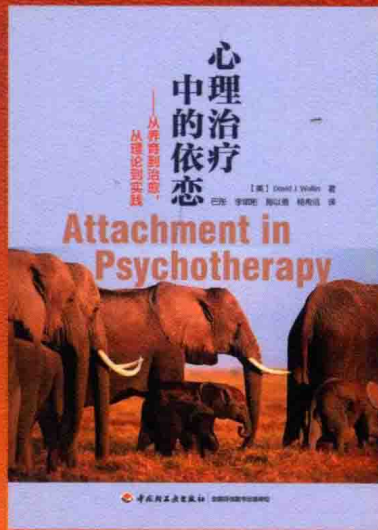
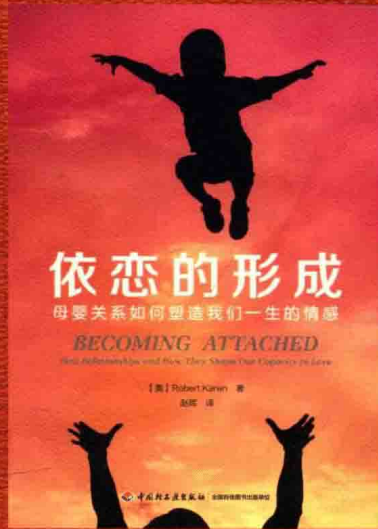
私人执业婚姻和家庭治疗师。他在客体关系和家庭治疗方面参加了大量的培训，并持有美国杜兰大学医学院婴儿精神健康评估高级培训证书。

肯特·霍夫曼 (Kent Hoffman)

美国龚萨格大学心理学系的兼职教授。自20世纪80年代末起，他一直专注于建立COS模型，同时也在探索客体关系和依恋理论是如何影响我们的精神认同与精神实践的。

鲍勃·马文 (Bob Marvin)

美国弗吉尼亚大学医学院名誉教授，美国夏洛茨维尔市玛丽·安斯沃思 (Mary Ainsworth) 依恋诊所的创始人及主任。马文博士在约翰斯霍普金斯大学就读时担任玛丽·安斯沃思的研究助理。



推荐序

从母爱抱持到母婴相互滋养

一打开本书，就让人耳目一新，精神为之一振，因为它告诉我们，安全型依恋是可以塑造和培养的，只需要母亲通过大约 20 次左右的“安全感圆环 (the circle of security)”的培训，就可以有显著的提升。

这些不是作者们信口胡说的，而是连续做了三个实验研究的结果，其中一个还是随机对照试验，而且最吸引我眼球的，是他们研究发现，在工薪阶层的母亲身上，这个方法也取得了较好的效果。

正好，我同时在看《社会阶层和精神分析》(Class and psychoanalysis)一书，其中就谈到，精神分析逐步演化成了中产阶层的特权，造成了精神分析适用范围的缩小 (Ryan, 2017)。所以发展出这种短程高效、可操作性的动力学疗法，实在是非常必要的。我甚至幻想这个方法可以推广到所有的幼儿园、托儿所和早教中心。

安全感圆环的基础理论是复杂的，包括了依恋理论、主体间理论以及波士顿小组的精神分析理论等。但在实际操作上，这 20 次的治疗过程，实在非常简单。关键就在于本书第 18 页的“安全感圆环图”，母亲需要提供两种“抱持空间”和四种“更加体验”给婴幼儿们。

两种抱持空间分别是安全基地和安全港湾。

安全基地，是支持婴幼儿探索外在世界的、让婴幼儿感受到被抱持的四种体验，分别是：(1) 我被看护好了；(2) 你因我喜悦；(3) 你能帮助我；(4) 你和我一起享受。

安全港湾，是当婴幼儿探索回来，朝母亲奔跑的时候，母亲们提供的体

验，分别是：（1）你能保护我；（2）你能安慰我，（3）你因我喜悦；（4）你能整理我的感受。

在提供这八种抱持体验（其中“你因我喜悦”，名称相同，但是有细微差异，一种是为孩子成长离开自己去探索世界而喜悦，另一种是因孩子回到自己身边寻求安慰和保护而喜悦）的过程中，母亲们要变成“四更新人”——“更高大，更强壮，更智慧、更和善”。

在具体的操作中，则主要是通过母婴互动录像来促进母亲们的反思和共情感应的能力，把以前用于培养治疗师的婴儿观察的招式用到了婴幼儿的身上。

根据既往精神分析发展心理学在中国推广的情况，本书的阅读和推广，势必会强化以下信念：（1）育儿是家庭生活的核心和焦点；（2）育儿的主体是慈爱与好学的母亲；（3）慈爱好学的母亲不是天生的，而是后天学习练就成的。

这三大信念本来就广泛存在于中国这一代母亲中，尤其是心理咨询师中。

但是这些信条也有阴暗之处。首先，育儿是苦乐相伴的，但育儿的艰辛和痛苦往往被否认、忽视了，更糟糕的是，随着母亲被投射为全能慈爱的圣母，她似乎必须一个人有能力养育儿童，而且还得养得合乎各种发展心理学和儿科医生的期望。

好多人，包括我，都会以为在中国这种母爱崇拜的国家，这样一些镜映、互动的母爱抱持，应该不在话下，所以，母亲们如果不会这些技术方法，大约是她们母性缺失了吧。

换句话说，我们面对的也许不是母性的缺席，共情的、镜映的、抱持的、心理化的母婴关系，不是自然而然的，而是正在塑造、呼唤、教育出来的，因为专家们都觉得这种母爱是最好的，应该大力提倡，就像专家们曾经提倡过的蛋白质饮食和戒酒戒烟戒油盐一样。

但是我们也有必要反思，为何专家眼中的“婴儿”都是如此脆弱、如此需要母爱抱持？难道专家们看到的婴儿，没有夹杂他们自己内心“婴儿原型”的投射吗，正如分析师 Jacoby 所言：

如果女人们，并不是天生就具有强大的共情抱持、安全依恋育儿法的能力，而是比较容易共情疲劳的话，就像我们治疗师一样，那么，如何保证母亲们得到支持和滋养，从而能够推行安全依恋育儿法，就是值得整个家庭思考的。

一个家庭的支柱，是金钱、性爱、孩子，它们是家庭的快乐来源，也是家庭的痛苦根源。（Jacoby, 1999）

一个能够履行安全依恋育儿观的母亲，显然是需要丈夫、公婆、父母、保姆、月嫂等人，提供性爱与金钱的安全感和快乐感给她。要不然，她难免会陷入“丧偶育儿”的孤独和绝望中，问题是，这个丈夫、这个父亲，怎么就死了？是自杀，是他杀，还是他还没有出生？

这都是我们这一代中国的咨询师需要和来访者深入探索的家庭叙事。最后，特别感谢陈昉和她的女儿刘剑箫共同完成此书的翻译，此书翻译起来并不容易，陈昉这么多年一直坚持做这方面的工作，造福了众多中国家庭，这次又给同行献上了这份大礼，希望这样扎实、优秀的咨询师能越来越多！

李孟潮

精神科医生，个人执业

译者序

于无声处起婆娑

这本书里的很多场景，描述的都是孩子和家长之间日常的互动：或真正无言，只有背影、表情、眼神、动作；或在话语声中暗流涌动，像无声电影一般透过文字展现在我们面前，那个瞬间中所包含的情感却是那么充满张力，让我们依稀看到亲子间依恋的舞蹈，虽难以言传却令人怦然心动，这样的舞蹈几乎每天、每时甚至每刻都千百次地在我们的家庭中翩然而至，泛起舞者五味杂陈的各种情感体验却不知所往、不知所终。而这本书却透过安全感圆环这个工具，把这种人类最基本的情感互动转化成了可视、易懂、可操作且界面友好的路径图，让我们得以走进彼此的内在世界，有机会真正在一起。

本书是我参与翻译的第二本书，和《情感依附——为何家会影响我的一生》一样都与依恋理论密切相关。《情感依附》讲述的是一项跨越了三十几年的研究，我迄今依然记得在通读这本书的时候，对研究者们油然而生的敬意，以及自己被其中内容深深吸引而至废寝忘食，常常会读了很久起身休息时，才想起自己忘了做翻译。自那以后，我一直对依恋理论及其临床应用充满兴趣，感觉到这与我发愿要从事的儿童心理健康早期干预和预防工作关系密切。所以当中国轻工业出版社“万千心理”的戴婕女士邀请我翻译《依恋创伤的预防与修复——安全感圆环干预》这本书的时候，我无比欣喜。

翻译本书的过程，于我而言更多的是欣喜、兴奋，有很多忘情而难以自抑的时刻。因为我从中看到的很多故事都和我在现实生活中、工作场景中看到的一样，所以安全感圆环所提供的路径经常如电光火石般，让我对与我一起工作的来访者、家长或孩子更多了一些理解。翻译的过程不仅仅是语言上

的转换，更多的是全面地学习到了安全感圆环在实际中的体现和应用。本书能够让家长发现自己在养育过程中的问题，并且了解到自己的养育方式是如何形成的，虽然认识到问题却不会增加家长的愧疚感。在翻译本书的过程中，我尝试着把安全感圆环图示以公益讲座的方式分享给很多的家长。令我非常欣喜的是，虽然只是简单的讲解和解释，很多家长表示颇为受益，这使他们能退后一步，去思考孩子真正的需要是什么，而关于核心敏感性的部分，让家长能够且愿意去更好地理解自己，就像一位家长说的那样：“这个圆环很好懂且很有用，虽然暂时我还不能做到，但看着它就好像知道正确的方向，更重要的是有了地图。”所以，我有理由相信，这本书一定会让广大的家长学会如何从细微处陪伴孩子，促进安全亲子依恋的形成。

非常有趣的是，在开始翻译这本书以后，我常常在专业培训中与安全感圆环不期而遇。对于专业工作者来讲，安全感圆环干预提供了一个真正以关系为媒介进行干预的方式，可以帮助我们在咨访关系中更加细腻地感受来访者，譬如同样是流泪，来访者是在圆环顶部正在试着探索自己一直不敢碰触的脆弱情感，亦或在圆环底部正在因为脆弱情感的涌起而感到无助和羞耻，这需要咨询师给出的回应显然是不一样的。因此，每当安全感圆环被提出的时候，有幸一起学习的同行们总是反响热烈，我相信书的出版将会被同行们奉为福音。

美国杜兰大学医学院医学博士 Charles H. Zeanah 在为本书写的“序”中指出，本书对于核心敏感性的看重让他着迷，对此我深有同感。作为一名普通的家长，在阅读这本书的时候，我常常会想起女儿成长的过程当中，我所做出的那些回应，真的会发现很多时候孩子会发出假性信号，原来是因为自己的核心敏感性先向孩子发出了假性信号，而这一点在我与儿童及其家长所开展的工作中，真是比比皆是，几乎每个家长都认为自己的反应是由孩子的行为引发的，而难以认识到自己先前做了什么引发了孩子的反应，所以这本书，在这一点上，会对我们有着意义非凡的帮助。就像在翻译的过程中，我们一家人常常一起讨论，我们各自的核心敏感性是什么，这样的讨论和思考

本身似乎也给了我们更多“在一起”的机会，包括和自己。相信读者在阅读这本书的时候，也会与自己深刻地相遇，从而对自己有更多的理解，这份理解又会再次经由安全感圆环的路径图，创造更多与孩子在一起的时刻，书写更多爱的故事。

接手翻译的时候，我从曾经任职的大学刚刚辞职不久，开始专心从事儿童心理健康的早期预防与干预工作，女儿刘剑箫从美国爱荷华大学毕业，获得生物、心理两个学士学位的她对儿童早期发展有着浓厚的兴趣，她没有随即报考研究生，打算回国间隔两年（Gap Year）。她申请到一份在某早教机构的工作，每天和很多2—5岁的孩子在一起。我们每天看到很多亲子互动的场景，也经常在一起讨论我们分别在工作场景里所看到的那些安全感圆环的呈现——无数次的破裂和修复，令人遗憾的是，太多的时候只有破裂在不停地发生，却几乎看不到修复。我们在激烈的讨论里面，常常会感慨，也对本书更加赞许不已，一致觉得应该把安全感圆环做成家喻户晓的科普片，惠及千家万户。

这是一本将依恋理论进行实践运用的书，而本书由我和女儿一起翻译，其中女儿翻译了前言、第一章的部分内容及第二章—第十一章，我翻译了其他部分并负责了最后的审校工作，这对我来说也是别有一番意义。“跟妈妈翻译的感受就是思维方式不同会带来矛盾和争吵，也会带来思想碰撞的火花”，女儿如是说。对我而言，在我们母女之间，因为这本书的翻译而发生了很多次的破裂和修复，换言之，我们以成年人的方式，再一次体会到了安全感圆环的存在，而且在翻译这本书的过程当中，因为我们不断的破裂和修复，也使得我们感受到了更深厚、更亲密的情感联结，我们彼此之间的关系似乎也因此变得更加厚实和宽广了许多。今年5月份，我开办了我的幼儿园，心心念念地觉得促进亲子依恋应该是幼儿园义不容辞的责任。8月份，女儿再次赴美，去哥伦比亚大学攻读硕士学位，专业是早期儿童教育，服务于0—8岁的孩子。10月份，我邀请好友钟雨洁女士将她的工作室落户青岛，她采用录制视频、视频回放的方式指导0—6岁的亲子互动并促进婴幼儿的健康发展，已

经有十余年的历史了。有幸和她一起工作的经历，让我见证了书中反复强调的家长想为孩子做到最好的积极意图以及未被充分运用的力量，而这是安全感圆环干预能够取得成功的基础和前提。我相信安全感圆环因素的加入，会让她的的工作更加富有成效。令我感到欣慰的是，我们从事心理健康早期预防与干预的善行虽然道路漫漫，却因为安全感圆环的出现，又多了几许光明。

因此，我首先想向大洋彼岸的同行、本书的工作团队致以深深的感谢和敬意，没有他们坚持不懈的努力和极富创造性的工作，我们便无缘读到这本书，更没有机会共享及传播其研究成果。

了解到李孟潮老师受邀为本书写推荐序，我真是喜出望外，我对他一直心存感激之情。2012年春天的武汉，我参加中美高级精神分析治疗师连续培训项目，是高级一组的学员，李孟潮老师亲自担纲我们组的翻译，Nathan老师精彩睿智的督导、李老师精准传神的翻译，令我们小组的人着实兴奋不已。正是因为他的引荐，让我有机会参与翻译了《情感依附——为何家会影响我的一生》一书，也是他的引荐，让我认识了“万千心理”的戴婕女士，才有了本书的翻译。或许他已经不记得了，在最初着手翻译本书的时候，也是他帮我确定了安全感圆环的名称。从2012年至今，虽少有联系，但每次向李老师请教，他从来都是认真及时地给予我指导，这份对同行的承担，自然不止是对我，令我感佩不已！

感谢第一届中美高级精神分析师连续培训项目高级一组的全体同行好友，六年多以来，我们彼此之间所形成的情感联结，我们彼此深深的牵挂、支持和祝福，让我对安全感圆环所呈现的探索系统和依恋系统，有了更加深刻的体会。尤其是我们不论经历了什么，都始终不忘初心，坚守职业伦理，在专业发展道路上孜孜以求、各自精进，作为你们的伙伴，我深以为荣。

尤其要感谢的，是在近30年的工作历程中，我直接或间接教过的中学生、大学生，和我一起工作的学龄儿童、学龄前儿童、婴幼儿以及他们的父母，曾经走进我咨询室的来访者，感谢他们那么坦诚地把他们的亲子互动、心路历程，呈现在我的面前，允许我走进他们的生命故事。没有他们，我很

难有反复斟酌词句的坚持，谢谢你们给我的感动和力量。

最后要深深地感谢我的家人，是你们给了我亲密的安全感圆环，我想，我对于安全基地和安全港湾的理解，是得益于你们的爱。

相信这本书，会带给我们的读者，很多的益处。愿这本书，带给你不一样的洞察力，让你能够穿越“大白鲨之音”，看见自己本来就有的情感智慧，更好地成为自己的、爱人的、孩子的或者朋友的安全基地和安全港湾，能够创造更美好的关系，并且在关系中得到滋养和发展！

陈昉

2018年12月15日于青岛西海岸新区

序

在过去的三十多年里，依恋理论和研究引起了心理健康从业者极大的兴趣。通过把幼儿特定的行为与具体的动机联系起来，该理论在临床上至少有两个层面是令人满意的。首先，该理论源于婴儿如何组织其行为，并且给出了婴儿组织其行为的意义：为了感到更加安全而亲近其依恋的人。其次，这一研究表明，行为衍生并诉诸于心理表征，心理表征操纵个体对依恋人物的体验和回应以及之后对他人的回应。这些表征，约翰·鲍尔比（John Bowlby）称之为内部工作模型，寓意着复杂的过程，我们借此感知、解读并回应亲密关系中的他人。依恋理论同时关注可观察的行为以及这些行为的深层意义，这对许多人产生了独特的吸引力，他们被心理动力学理论的丰富内涵所吸引，却对成人记忆的由来没有耐心。该理论假设，当幼儿与他们生活中的重要成人互动时，人们可以观察幼儿的行为并对他们的动机、情感状态及社会规则做出有意义的推论。此外，人们可以对此进行发展性追踪。

依恋理论衍生出了很多研究，如 Mary Ainsworth 和她的同事们关于安全型、回避型、抗拒型依恋的开创性工作（Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978），以及后来 Mary Main 与她的同事关于混乱型依恋（Main & Solomon, 1990）和成人依恋访谈（Main, Kaplan, & Cassidy, 1985）的研究。令从业者更加兴奋的是，如果把诸如移情和强迫性重复等备受重视的临床结构锚定在某些可观察的行为范式中，就有可能被理解甚至被检验。在 20 世纪 80 年代，随着成人与婴儿依恋研究的蓬勃发展，我们似乎快要直接从这项工作中获得实际的治疗处方了。

但这并没有发生。在一个又一个陈述、一篇又一篇文章中，对于下面这个问题似乎无一不是隔靴搔痒：“这项研究对儿童和成人的临床治疗意义何在？”从业者被这项工作所吸引，激动于它为了解决关系问题而恰当地聚焦在关系方法上，但仍然不确定有什么以及如何可以精确地应用于临床。在鲍尔比（1988）职业生涯的后期，他写了《安全基地：依恋理论的临床应用》（*A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*），但这本书也非常欠缺路径图。别人写的书在前，鲍尔比的这本书紧随其后，每一次都或多或少成功地把丰富而有意义的发展研究转化为实际的临床应用，但都没有真正地回答如何在临床情境中应用婴幼儿和成人依恋的相关知识这一问题。大量的干预措施要么兼容了依恋理论，要么从依恋理论派生而来，但似乎都没有充分地体现依恋理论和研究。在我看来，安全感圆环（Circle of Security，简称为COS）是让这一切发生改变的方法。衍生于依恋研究和 Masterson 的客体关系理论，这种干预方法对依恋研究进行了比以往我们见过的任何干预都更有意义且更加直接的转化。

COS 方法首先打动我的是，对幼儿家长来说，它以非凡的方式把抽象的理念变得栩栩如生。多年来，我做过很多专业报告，指出幼儿的安全基地和安全港湾行为——走出去冒险探索及回归到养育者那里寻求关怀——可以很容易在孩子与其养育者互动的任何地方观察到。然而我还没有迈出合乎逻辑的下一步，向与我一起工作的家长清晰且直接地解释互动情境中的依恋行为。通过认真甚至是字斟句酌地研究依恋理论，COS 已经使之比以往任何时候更容易被理解。

COS 的另一个优势在于其促进家长参与的创造性方法。它超越了业已成为主流的一般的互动视频回顾方法，并且还提供了大量的直观教具、讲义、“大白鲨之音”、“美丽的录影带”及其他方法，与养育者产生共鸣，增强他们对自己与孩子的关系的理解。这些努力使依恋的故事更易于理解和令人着迷，我反复地见证了其魅力。并非所有的具体方法适用于每个人——不论是从业者还是来访者，但 COS 重视将之转化为易于被家长理解，从而使得 COS 在

各种各样的应用中颇具吸引力和重要性。

然而，真正令我无法抗拒的是 COS 对核心敏感性的看重。这为该项目增添了双重的价值：首先，通过阐述不同的内在体验可能蕴藏在看似相同的互动之下隐含着不同的意义，从而对依恋的代际传播有了更深的理解；其次，诞生了一种我们以往从依恋的视角不曾见过的更复杂的心理治疗方法，包括基于我们对核心敏感性的理解量身定制的策略方法的启示。当然，在依恋理论之上增加敏感性对于评估的可操作性和标准化提出了更高的要求。这样做不仅会增强 COS 治疗成功的希望，而且将增强我们对发展过程的理解。

本书清晰且富有说服力地把 COS 的案例作为概念模型、父母教育的方法和一种心理治疗技术。我希望，COS 终将激励更多后续的研究，从而能够评估其疗效、界定其范围，并提供材料证明其成功之处。

Charles H. Zeanah, 医学博士

美国杜兰大学医学院

前言

在社会和情感发展的领域，依恋理论是最清晰且最具实证基础的概念框架。

——Jude Cassidy and Phillip Shaver (2008)

四十多年前，约翰·鲍尔比写道，“一个人的生活以对其他人的亲密依恋为中心。”仅仅5年前，Cassidy和Shaver在《依恋手册：理论、研究和临床应用》(*Handbook of attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, 第二版)的序言中提出了上述观点，他们把依恋理论称为“20世纪(以及21世纪)心理学界最广泛、最深刻、最有创意的研究之一”(2008)。直觉上，很少有人会怀疑父母或其他主要照顾者对于年龄非常小的孩子的重要性。然而，最早的亲密关系对我们的滋养一直在持续讨论中：我们是否仅仅需要父母来确保我们在可以照顾自己之前得以存活？不知为何，尽管有越来越多的研究证明安全依恋更有利，但是，将理论付诸实践的努力却显得非常滞后。健康心理发展的行为研究法盛行了几十年，实际很大程度上是由于测量行为似乎比测量亲密关系或一个人的内部工作模型容易得多。那么，资金掌控者们倾向于支持行为研究就不足为奇了。当然，所有的行为研究也都得到了回报：曾经，包括现在，行为研究的结果都很容易应用于临床，那些收到过星状图或学过如何使用暂时隔离和激励的父母都可以证明这一点。有资格的教师、