



依恋的形成

母婴关系如何塑造我们一生的情感

BECOMING ATTACHED

First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love

【美】Robert Karen 著

赵晖 译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

Becoming Attached

First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love

依恋的形成

母婴关系如何塑造我们一生的情感

【美】Robert Karen 著

赵晖 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

依恋的形成: 母婴关系如何塑造我们一生的情感 /
(美) 凯伦 (Karen, R.) 著; 赵晖译. —北京: 中国轻工业
出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5184-0649-4

I. ①依… II. ①凯… ②赵… III. ①心理学—研究
IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第240685号

版权声明

BECOMING ATTACHED: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love
by Robert Karen, Ph.D.

Copyright © 1994 by Robert Karen

Chinese (Simplified Characters) copyright © 2017

by China Light Industry Press

Published by arrangement with ICM Partners
through Bardou-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

保留所有权利。非经中国轻工业出版社“万千心理”书面授权, 任何人不得以任何方式(包括但不限于电子、机械、手工或其他尚未被发明或应用的技术手段)复印、拍照、扫描、存储、分发本书中任何部分或本书全部内容。中国轻工业出版社“万千心理”未授权任何机构提供源自本书内容的电子文件阅览或下载服务。如有此类非法行为, 查实必究。

总策划: 石铁

策划编辑: 高小菁

责任编辑: 高小菁

责任终审: 滕炎福

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: 2017年12月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 27.00

字数: 269千字

书号: ISBN 978-7-5184-0649-4 定价: 88.00元

著作权合同登记 图字: 01-2015-6224

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990, 65262933 传真: 010-65181109

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

151133Y2X101ZYW

中国临床心理学会 注册督导师

施琪嘉

在很多父母看来，自己离开年幼的孩子算不上什么大事，因为在我们的抚育文化里，人们普遍抱有一种观念，即“小孩啥都不懂”。把孩子送往爷爷奶奶或外公外婆身边去抚养，三四岁以后再接回来，在现实中十分常见。父母不认为这样会对孩子有什么影响。同样的，如果生了二胎，父母给予姐姐或哥哥的陪伴，要让给弟弟或妹妹。这种“大让小”是我们抚育文化中的另一项标志。

1917年，弗洛伊德发表了《哀伤与抑郁》(TRAUER UND MELANCHOLIE)一文，提出了客体的爱的概念。他区分了客体的丧失与客体的爱的丧失，并在文中指出，与亲人的分离会导致孩子出现严重的反应。遗憾的是，这一观点并未得到其后继者的足够重视。

从20世纪30年代到60年代，约翰·鲍尔比和玛丽·梅因在世界的硝烟和动荡中，对欧洲、非洲和北美洲的儿童与青少年进行着不懈的观察、治疗与测试。他们各自独立的研究彼此契合，形成了依恋理论。他们拍摄影片，撰写报告，为孩子们呐喊：幼儿非常需要父母稳定地陪伴在自己身边！

依恋理论提出，婴儿会主动寻求与母亲（主要抚养者）亲近。他们在向外探索时，会害怕母亲离开自己，害怕失去母亲，害怕自己不被母亲疼爱。母亲高品质的陪伴对每一个孩子形成共情和社交能力都非常重要。所以，在人生早期过长或过于频繁地与母亲分离，将对孩子的人格和亲密关系造成重大影响。

不仅如此，依恋研究者还发现，有些孩子在母亲离开时表现紧张，在母

亲回来时却又不高兴，而另一些孩子在母亲离开时不会哭闹，似乎安心玩着自己的玩具，在母亲回来时也没什么特别的反应。人们通常认为，这些态度反映的是孩子天生的个性。在我们的文化中，孩子爱哭闹、发脾气，就会被认为不好带、不乖，只要孩子平静、顺从，则将其形容为乖、懂事。可是，在依恋理论看来，前者可能是矛盾型依恋模式，后者可能是回避型依恋模式，它们都属于不成熟的依恋，都与母亲平时陪伴孩子的方式有关，都预示着孩子今后在情感上可能会遇到困难。

除此以外，我们也可在本书中看到历史的另一面：先天论与依恋理论之间的刀光剑影。比方说切斯的先天气质研究，比方说凯根对巴尔的摩研究的批评，比方说日托或保姆对孩子究竟有何影响，等等。而每一次激烈的论战，最终都使得我们对人类心灵的了解又加深了一点。

依恋理论认为，依恋模式从幼年到成年都十分稳定，并且很有可能发生代际传递。笔者在临床工作中也的确发现，早年的依恋失败与成年后出现关系障碍密切相关。因此，成年期依恋逐渐成为了依恋研究领域的重点。但读者应当注意到，依恋理论是一门科学，而非一种迷信。早期依恋关系并不是个体命运的唯一决定因素，人们在成长过程中会不断遭遇新的挑战，获得新的机会，建立新的关系，它们也能发挥重要的作用。

半个多世纪以来最重要的母婴关系研究都在本书中一一呈现。每一位母亲，每一位父亲，每一位儿童心理治疗师，每一位妇幼保健医生、幼儿园和中小学教师，以及其他所有人，都应该好好细读本书。正如作者所总结的，本书所涵盖的知识及其引发的深刻回顾，将促进你理解你的孩子，理解你深爱的某个人，更理解你自己，进而帮助我们从根本上修通情感的困境，重建对亲密关系的信任，把握住家庭的和谐与个人的幸福。

序 二

北京大学 教授

苏彦捷

说到依恋，你也许会很快想起哈洛的小猴子，或是想起发展心理学课本上的“陌生情境测验”。可是，接下来呢？

趁着难得的假期，我读完了《依恋的形成：母婴关系如何塑造我们一生的情感》，很想和大家把依恋这个话题谈得再仔细一些。

首先，作为心理学工作者，本书为我们梳理了依恋研究的历史，系统地讲述了鲍尔比和安斯沃思等研究者如何发现、提出、论证并最终确立婴儿期关系品质深刻影响其日后的情感与人格发展这一观点的艰难历程。鲍尔比以及作者罗伯特·凯伦博士本人都是精神分析师出身，因此本书的叙述总体上是以精神分析学界作为框架和背景的，所以对这方面较少了解的读者可以从本书中了解到不少掌故。而由于安斯沃思的工作给发展心理学领域带来的深远影响，书中出现了不少熟悉的学者名字，但是，在详读内容之后才能明白他们与依恋研究的联系。全书涉及大量英国精神分析界和美国发展心理学界的风云人物和大型论战，不只谈研究，还谈做研究的人。既有专业知识，又富于情节性，读来很是生动。

其次，作为父母，读完本书也许难免有些忐忑、有些后怕：长时间的亲子分离——特别是母子分离——有可能对孩子造成难以估量的消极影响。我的儿子今年20岁，是个不错的小伙子，也有了美好的恋情，但书中呈现的研究数据和理论分析都敦促我好好回顾了一下自己养育儿子的经历……众多依恋研究者的不懈努力，旨在为广大父母敲响警钟，因此我们不可不重视。不过，诚如作者所说，完美的父母并不存在，如果总体上方向正确，就

不必杯弓蛇影，焦虑不已。即便抚育中发生的事情不能尽如人意，父母仍可以积极应对，亡羊补牢。因为只要弄清了问题真正出在哪里，纠错改正就永远不会太晚。比如说，书中提到，安全型依恋关系中的一些珍贵要素除了母亲，其他深爱孩子的抚育者也能提供。那么当我们结束产假打算回归工作岗位时，就可以提前做好安排，以避免我们的孩子陷入“母爱剥夺”的悲惨境地。

最后，除了上述角色，我们还可能身为同伴、子女、夫妇、情侣，还可能身为老师或教育者，以及心理咨询师和治疗者。当我们处在特定角色中，面对校园霸凌、亲子冲突、家庭矛盾、爱情纠葛……首要做到的就是理解自己和对方，理解我们的学生或来访者：为什么我/你/他会形成这样的人际关系？为什么我/你/他会做出这样的选择？借用作者的总结，“反抗体现的是分离焦虑，绝望反映的是哀痛，而疏离代表的是防御。”（p. 101）我们会发现，思考我/你/他人生中第一段关系的有关经历，是我们达成理解的有效工具之一。如此一来，面临问题的时候我们就不会再一味地责怪处在困境中的个体——这样不仅徒劳无功，甚至可能使局面恶化。深入理解和运用“依恋”这一概念，帮助我/你/他找回安全基地，重塑信任，也许艰难，却是治本之道。还是那句话：只要弄清了问题真正出在哪里，纠错改正就永远不会太晚。

总之，无论你是哪种身份，这本《依恋的形成》都可以让你有所收获——因为“形成依恋”深深根植于生物的天性之中。开卷有益！共勉！

观察者网 新闻总监

马平

人生绕不过去的问题一般是大事。比如说买房还是租房，比如说去一线城市打拼还是回家乡发展。但有一些问题看似琐碎，也同样绕不过去，比如说孩子哭的时候要不要抱。

现代人对婴儿的哭闹往往抱有复杂心态。作为父母，我们本能地希望第一时间安抚孩子；作为需要规律作息的上班族，我们希望孩子夜间不要影响全家睡眠；作为能自行控制感情，做出理智选择的成年人，我们很自然地推理——如果婴儿哭闹只是为了吸引父母的注意力，得到更多黏住大人的机会，那么我们就应该对每一次哭声做出积极回应，避免让婴儿形成“想被抱就哭”的逻辑判断。基于这一推理，不少父母都顺利地接受了某些育儿文章的观点：拥抱和抚摸应该是“保持安静”的奖励而不是吵闹后的安抚措施。

当然，在实践中，即便父母坚信“孩子应该懂事”，也很少有父母会对婴儿的哭闹无动于衷。婴儿总是那么软萌可爱，又是自己亲生的骨肉，就算父母再有“调教”婴儿的心思，一般来说也会在持续的哭声中投降，抱起孩子安抚。所以，许多年轻父母面对“抱还是不抱？”实际上选择了一条机会主义路线：时而强硬，时而温柔。而这个看似“绕不过去”的小问题，随便选选好像也可以。

那么，如果从科学的角度去认真考虑，究竟该如何回答这个问题？甚至于，提出这个问题究竟有没有意义？对此，《依恋的形成》一书或许可以给人们一些启发。

这本书回顾了大半个世纪以来，学术界围绕婴儿的人际关系展开的历次

争论。虽然本书最后并没有给出斩钉截铁的结论，但它无疑提供了一个十足专业的视角，告诉我们“抱还是不抱？”的确是一个非常严肃的科学议题。

首先，作者引述研究者的话语，提醒我们这些成人——你们已经忘却了自己婴儿期的心理状态，总是喜欢把婴儿看成一个微缩版的成人，用成人的逻辑去揣测婴儿的心理活动，甚至简单粗暴地仅仅依赖观察外表来确定婴儿的健康水平。身为父母，或者其他经常与孩子接触的成人，这些缺乏证据的臆想应该立刻扔掉。

这个质疑很有力。那么，科学家在怀疑论之外为我们提供了什么选项呢？

作者继续沿着历史的轨迹给我们展示真实案例。无论是人类婴孩，还是猴子的幼仔，在食物充足、环境清洁的条件下，还需辅以足够的情感关注，他们才会茁壮成长；那些缺乏拥抱和安抚的孩子，即便其他条件完全一致，在死亡率和健康率上也明显劣于其他孩子。

甚至有一项实验表明，拥抱和安抚竟如此重要，以至于它不必非得来自母亲，甚至不必非得来自另一个同类哺乳动物。铁笼里的小猴子会对绒布包裹的装置产生依恋，认为它比提供食物的奶瓶更像“母亲”。（这样的动物研究说来残酷，但似乎能帮助人类家庭回避更残酷的结果。）

总之，本书展现了这类研究如何一步一步艰难进展，用诸多迹象向我们表明：对于人类这种发育很慢的哺乳动物来说，“拥抱”就像蛋白质和维生素一样，是婴儿成长的必需品，而不仅仅是让婴儿平静下来的手段；而每一个婴儿都会自然地与关爱自己的那个人形成依恋关系，并且这段关系对孩子的未来影响深远。

让我们回到开头的那个问题。本书的答案是：如果父母坚持拒绝安抚哭闹的婴儿，依恋需求长期得不到满足的孩子可能会因此留下精神上的伤痕，进而发育迟缓或出现异常，甚至在自己成为父母之后，把这种创伤再传给下一代。

不过，之所以朋友赠阅此书，倒不是给身为父的我解惑，而是因为我在网络社区里讨论过一些社会化抚养的问题。在人口不断流动，家庭频繁重组的今天，许多父母已经用恶劣的行动证明自己并不适合抚养子女。社会

化抚养已经不仅仅是乌托邦构想，而是现实社会中儿童的迫切需求了——至少是一部分儿童的迫切需求。

但是，自古以来，孩子都是和父母，尤其是母亲，一起生活并随之成长的。如果不得不用社会化抚养来替代父母抚养，我们至少应该先搞清楚，父母为孩子提供了哪些不可缺少的成长要素，然后才能尝试去模拟这些条件。而本书则探讨了其中的重要方面。虽然这一领域的研究手段受限于伦理原则，很难提供像数学或物理学科那样确凿无疑的答案，但是，以严谨的学术探讨代替想象和猜测，令我备感欣慰。无论你是更关心未来的社会还是只关心自己的孩子，这本书都绝对值得一读。

目 录

| | |
|---------------------------------|------------|
| 引言 我们如何成了今天的样子? | 001 |
| 第一部分 孩子需要什么? | 011 |
| 第1章 母爱:最坏的情况 | 013 |
| 第2章 走进鲍尔比:探究关系理论 | 025 |
| 第3章 鲍尔比和克莱因:幻想与现实 | 039 |
| 第4章 精神病态者的形成:44个少年犯 | 047 |
| 第5章 战号吹响:世界卫生组织报告 | 059 |
| 第6章 第一战场:“两岁儿童就医” | 067 |
| 第7章 小鹅与小孩:依恋理论的诞生 | 087 |
| 第8章 “给鹅做什么精神分析?”:混乱、敌对与争论 | 101 |
| 第9章 猴子之爱:温暖、安全、持续性 | 115 |
| 第二部分 突破:抚养方式分析 | 121 |
| 第10章 安斯沃思在乌干达 | 123 |
| 第11章 陌生情境实验 | 135 |
| 第12章 第二战场:安斯沃思的美国革命 | 153 |
| 第三部分 早期依恋的命运 | 163 |
| 第13章 明尼苏达研究:抚养方式与人格发展 | 165 |
| 第14章 母亲、父亲和外部世界:依恋品质及童年关系 | 177 |
| 第15章 心智结构:建立人类联结的模型 | 187 |

| | | |
|-------------|------------------------------------|------------|
| 第16章 | 黑箱重启：梅因的伯克利研究 | 195 |
| 第17章 | 探身触爱：焦虑型依恋儿童的策略、 防御及改变的概率 | 205 |
| 第18章 | 不堪的需求，丑陋的我：焦虑型依恋与羞耻 | 221 |
| 第19章 | 新一代反对者：研究结果的争议 | 231 |
| 第四部分 | 放父母一马！新一轮先天与后天之争 | 249 |
| 第20章 | 天生如此？切斯与困难儿童 | 251 |
| 第21章 | 生物决定论的复兴：气质之辩 | 269 |
| 第22章 | 怒及托儿所：婴儿日托之战 | 291 |
| 第23章 | 惊人的调谐：婴儿不为人知的情绪生活 | 321 |
| 第五部分 | 成年期的依恋遗产 | 333 |
| 第24章 | 祖辈的残迹：传递不安全型依恋 | 335 |
| 第25章 | 成年期依恋：安全基地与绝望的内在小孩 | 351 |
| 第26章 | 重复与改变：走出不安全型依恋 | 365 |
| 第六部分 | 一项理念的长征 | 381 |
| 第27章 | 回避型社会：焦虑型依恋的文化根基 | 383 |
| 第28章 | 回望：鲍尔比与安斯沃思 | 397 |
| 附录 | 安全型依恋与焦虑型依恋的典型模式 | 413 |
| 致谢 | | 417 |

我们如何成了今天的样子？

每个人都在追寻美好的爱，但我们对爱的理解（和误解）却各不相同。我们不确定自己想要在多大程度上拥有爱，我们怀疑自己能否得到爱，甚至怀疑自己是否值得被爱。有的人一再与家人、伴侣和孩子重复无效的互动模式，以至于我们开始怀疑：我们究竟有没有能力建立起亲密自在的关系？有时候，我们觉得自己好像生活在父母的影子里，怎么努力都无法逃出命运的既定轨道。我们想知道：我们的童年，尤其是我们生命中的第一条感情纽带，究竟在多大程度上决定着 we 成年后爱与被爱的能力？

我儿子两岁半的时候，我见到一个大他一些的男孩儿，大概3岁，他从游乐场的滑梯上摔下来，嘴唇出了血。他站在原地，举起手臂，开始大哭。他的妈妈就坐在不远处的长椅上，然而，他没有走向妈妈，也不去寻求她的注意，甚至看都没看她一眼。不过，他的妈妈还是及时反应过来，把他抱了回去，放在腿上。这个小家伙继续号啕大哭，他的肢体僵硬，并不配合妈妈，似乎抱着他的只是一个陌生人。与此同时，他妈妈在包里翻找着纸巾，并且始终以一种机械的，甚至有些恼人的语气喋喋不休，似乎与在她怀里挣扎的小男孩彼此隔绝。

孩子的伤口最终得到了照料，但他的情感需求分明被忽视了。虽然他坐在妈妈腿上，但他的双腿却一直尴尬地晃动着，而妈妈也一直没有停下来回

应他的哭泣，没有搂着他、亲吻他，也没有慈爱地注视他。相反，她在他的哭泣声中保持着自己那种奇怪的喃喃咕咕。曾有一位患者告诉我：“只有在我受伤或是生病的时候，妈妈才会对我表达爱意。”可是在这个例子中，这位母亲在儿子受伤的时刻也没能显露出她的爱意。而我深信，对这个小男孩而言，嘴唇受伤的疼痛远不及自己的哭泣无人理睬、没有回应的痛苦。

这样的亲子关系是什么原因导致的呢？这位母亲情感上的冷漠对她的儿子会有怎样的影响呢？孩子受伤后的恐慌表现，以及他在整个过程中不去靠近母亲，甚至看都不看她一眼，能否说明他根据以往经历，已经预料到母亲在情感上的疏离态度？在孩子十分需要情感抚慰的时候，母亲却拒绝他——如果我在操场上目睹的这一幕代表了她的育儿风格，那么，她的这种做法在多大程度上是孩子的先天气质（或许这个小男孩十分敏感或暴躁易怒）所致？又在多大程度上受到她婚姻（假设她并非单身）质量的影响——也许她的丈夫颇为冷淡，没有给予她支持？她背负的责任，以及来自外界的帮助或者帮助的缺失，对此又有多大的影响？今天她会有这样的反应，能否从她自己童年时父母对她的抚育中推知？

最后，让我们回到最初的问题：这个小男孩长大之后会是什么样子？如果说我所目睹的就是她的一贯做法，那么这个孩子的情绪发展是不是一定会受损？他将来的亲密关系会不会受此牵连？他会变得黏人，还是孤僻？独处的时候，他会感到悲伤绝望吗？会不会无论怎样努力，他仍然无法觉得自己是个不错的人？他以后会变成一个疏远甚至残酷对待孩子的父亲吗？或者，他可以摆脱幼年时母亲对他的影响，转而从别处吸取养分茁壮成长吗？是什么决定了他的人生走向，他自身的努力——或是爱他的人的帮助——能否改变这一走向？

如今，诸如此类的根本问题摆在了心理学家们面前，它们仅仅是这场错综复杂的辩论中的一部分。心理学家争论着孩子们需要什么，如何给予他们，父母的抚育方式、日托、领养以及激荡着学术界、立法界、媒体乃至街头巷尾的一些基本心理学问题。这场辩论不仅关乎我们的孩子，也关乎我们自己的未来。争论愈演愈烈，问题也越来越深刻，例如：人如何发生改

变？心理治疗是否应当处理早期经历和内在驱力问题，还是仅仅关注情绪与行为表现？而诞生于英国精神分析界、成长于美国发展心理学系的依恋（attachment）理论，成为了这场科学与社会风暴的中心。这一理论涵盖了亲子之间感情纽带的品质和强度，形成和发展，损坏和修复，以及分离、丧失、伤害与剥夺的深远影响等。除此之外，它还是一门关于爱的理论，认为爱占据着人类生活的核心位置。

这段理解亲子感情纽带的艰难历程之所以深深触动我们，是因为直觉告诉我们，研究人生中第一段关系，有助于我们弄清自己如何成为今天的样子。我们怀疑，游乐场上那个小男孩和他妈妈之间的事也许意义重大。还有一些人确信，我们养育自己的孩子时会重蹈我们父母的覆辙，这种观点广为传播，已不容我们掩耳盗铃。有相当一部分施虐者小时候曾经遭受虐待，而且临床证据表明，不少程度较轻的痛苦也被传递给了下一代。以为自己正在以恰当的方式教育孩子，而耳中却听到自己在复述以前母亲训斥自己时那些令人怨恨的话——这种可怕的体会，又有哪个母亲不曾有过？

这套关于有害继承的说法似乎无懈可击，但却没有任何实证证据支撑。的确，几十年前，有关母婴纽带的任何方面都尚未形成权威的学术意见，至于这一关系中的消极和积极影响如何发生代际传递，就更别提了。怎样的早期经历会让一个孩子觉得：人类世界是美好的，自己是个有价值的人？一个孩子要向外探索，发展健康的同伴关系，在逆境中保持坚韧，他的信心该源自何处？什么样的父母容易养育出缺乏安全感的孩子？用什么办法能够改变这类父母或者为他们提供帮助？如今母亲留在家里的时间越来越少，而破裂或重组的家庭数量日益增多，找出上述问题的答案，也变得更加紧迫。

婴儿期十分重要，在这个阶段，人格和人际关系的基调开始确定。婴儿感到自己就是宇宙的中心，期待自己一直被宠爱、被照料，然而，我们不得不超越这样的需求。在婴儿期，怒火有如一场大灾难，每次爆发时都试图毁灭一切，所以我们要学习控制自己的愤怒。我们要学着理解，愤怒是可以被原谅、被修复的；人与人能够相互滋养，我们要学着对此树立信心。然而，

由于长大的我们记不起自己的早期经历，婴儿又无法准确表达他们的感受，因此婴儿成了我们异常陌生的个体，他们的内心世界发生了什么，我们只能推测。他们到底是谁，是否属于真正意义上的“人类”？心理学家们划分的成长阶段，宝宝是如何走过的？对他们来说，父母究竟意味着什么？——上述课题一直停留在猜测、浪漫、幻想的范畴内，有些甚至极为荒诞。只要想一想仅仅发生在几十年前的先天与后天的争论仍然如此粗糙，我们就不得不承认，我们对婴儿的认识还十分原始。

以“优生运动”（eugenics movement）为代表的一些观点认为，婴儿是一套遗传结构，只要剔除不利的遗传结构（如不健康的、智力或道德低下的人），人类就能趋向完美。他们将行为失常或情绪失常的孩子（比如智力残疾患儿）视为不幸的先天产物，主张禁止这些人繁殖后代。此类遗传论的代表人物是阿诺德·格塞尔（Arnold Gesell）。他是一位杰出的美国儿科医生，也是一位发展心理学先驱。他最先提出儿童的发展有一个内在“时间表”。虽然他觉得应该善待儿童，但他也坚信儿童的成长方向与抚养方式基本无关。“（儿童）生来就有朝最优发展的强大本能，”他写道，“总能适应我们的抚育，趋其利，避其害。”

而另一边则是以心理学家约翰·B. 华生（John B. Watson）为代表的行为主义学派。华生认为，儿童完全是环境的产物，如同陶泥——或者白板，约翰·洛克（John Locke）两百年前如是写道——在父母等社会外力下成型。他认为，母亲的关爱对孩子的性格养成不利，诸如一哭就抱、一饿就喂之类的做法都算是娇生惯养。华生在1928年出版的育儿著作（格塞尔写有上述言辞的书于同年出版）中写道：

对待他们要像对待大人一样。给他们穿好衣服，小心地给他们洗澡。你的一言一行，不能被自己的感情左右，而且一定要坚决。不要拥抱、亲吻他们，不要让他们坐在你的腿上。如果你非要这么做，那么就在说晚安的时候亲一下他们的额头。早上与他们握手。如果他们出色地解决了棘手问题，就拍拍他们的脑袋。

但是，精神分析师们有着与众不同的见解。虽然精神分析也强调某些方面的遗传构成——特别是性驱力与攻击驱力的强弱，以及对这些驱力进行自我调节的难易程度——但是，许多精神分析师都认为，对情绪的健康发展来说，母婴关系也同样重要。可以说，精神分析师也是环境论者；但不同于华生的是，他们希望儿童的成长环境尽可能地充满爱意。这一派的代表人物就是依恋理论的创始人约翰·鲍尔比（John Bowlby）。鲍尔比认为，在很大程度上，我们生命中的第一段关系（往往是母婴关系*）决定了我们日后是否能够幸福。与华生和格塞尔不同，鲍尔比认为婴儿不仅需要，而且会主动寻求富于爱意的关系。他写道：

婴儿刚出生的时候，没有辨识能力，甚至连是人是物也分不清。但是一周岁的孩子多半已经是识人的好手了。他不仅能迅速区分家人与陌生人，还能分辨出最喜欢的一个或几个人。见到这些人时，他会面露喜悦，与之分离时，他会紧紧跟随，看不见对方时，他会四下寻找。这些人消失不见会让他焦虑、难过，而这些人会出现会带给他宽慰和安全感。他其余的情感生活似乎也建筑在这一基础之上——没有这一基础，他将来的幸福和健康就会有危险。

鲍尔比活了八十多岁，在此期间，哲学与精神分析发生了很大改变，起初，人们将个体视为孤立的能量系统，后来则认为，人根植于关系。但有别于其他精神分析师的是，鲍尔比同时还是一位科研工作者，他广纳动物研究、系统理论、认知心理学以及行为学的知识，耕耘不辍，才使得弗洛伊德早期的动机理论与时俱进。不过，他的研究备受争议，无法得到大多数同行

* 同鲍尔比等人一样，我将孩子的主要抚养者称为“母亲”。但人们应该理解，父亲或者没有血缘关系的成年人也可以扮演这一角色。类似地，我用“他”来指代孩子，虽然存在争议，但我认为这样最便于阅读，尤其是一些句子中既有母亲又有孩子的时候，出现两个“她”容易混淆。但不管是用“他”“她”“它”中哪一个来指代，我指的孩子男女皆可。