



A Secure base

安全基地： 依恋关系的起源

[英]约翰·鲍尔比 (John Bowlby) 著
余萍 刘若楠 译 施琪嘉 审校

A Secure base

安全基地： 依恋关系的起源

[英]约翰·鲍尔比 (John Bowlby) 著
余萍 刘若楠 译 施琪嘉 审校

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

安全基地：依恋关系的起源 / (英) 约翰·鲍尔比 (John Bowlby) 著；余萍，刘若楠译. —北京：世界图书出版有限公司北京分公司，2017.10

书名原文：A secure base

ISBN 978-7-5192-3732-5

I . ①安… II . ①约… ②余… ③刘… 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 227268 号

A Secure Base by John Bowlby.

ISBN 13: 978-0-415-35527-8

ISBN 10: 0-415-35527-3

Copyright © 1988, R. P. L. Bowlby, R. J. M. Bowlby and A. Gaitling

Preface to Routledge Classics Edition © 2005 Jeremy Holmes

Authorized translation from English language edition published by Routledge, part of Taylor & Francis Group LLC; All rights reserved.

本书原版由 Taylor & Francis 出版集团旗下 Routledge 出版公司出版，并经其授权翻译出版。版权所有，侵权必究。

Beijing World Publishing Corporation is authorized to publish and distribute exclusively the Chinese (Simplified Characters) language edition. This edition is authorized for sale throughout Mainland of China. No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体版授权世界图书出版公司独家出版，在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal.

本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签，无标签者不得销售。

书 名 安全基地：依恋关系的起源
ANQUAN JIDI

著 者 [英] 约翰·鲍尔比 (John Bowlby)
译 者 余 萍 刘若楠
策划编辑 于 彬
责任编辑 李晓庆 于 彬
装帧设计 刘 岩

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 13.5
字 数 170 千字
版 次 2017 年 10 月第 1 版
印 次 2017 年 10 月第 1 次印刷
版权登记 01-2015-0570
国际书号 ISBN 978-7-5192-3732-5
定 价 49.00 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)

致玛丽·安斯沃思

序 一

一位七个月大的男孩在母亲的鼓励下，在床上努力地爬向母亲所在的地方。每当他快接近母亲时，在一旁观看的父亲就会一把把他举起来，放回原来的地方。孩子没有哭，继续看着母亲，努力地爬。中途他似乎爬得有些累，一头倒在床上，歪头看着父亲，似乎是在寻求他的帮助。母亲上前去抚慰孩子，父亲再一次把孩子抱走，孩子仍然没哭。后来父亲把孩子抱起，举高，如此反复。以上所述来自一段教学录像。观看录像的学员很多都表示这个父亲把孩子当成了玩物。值得一提的是，发言的都是女学员。

约翰·鲍尔比所著的《情感纽带的建立与破裂》《安全基地》等一系列书的出版是一件大事。最近在《中国新闻周刊》登出的一篇报道中，国家卫计委负责人谈到，我国近几十年的GDP呈几何级数增长，而在母亲如何当母亲的教育上投资为零！这是一个好的现象，说明国家开始重视如何教育母亲养育孩子。在“做母亲”这件事上，虽然母亲没有直接经验，却不乏间接经验，比如潘光旦在20世纪40年代所写的一篇文章《新母教》（见《潘光旦文集》），就

是写如何教母亲做母亲的。

我在本文开头对录像内容的描述中隐含了一个话题，那就是父亲的角色也很重要，这一点也是鲍尔比在本书中所述的话题之一。鲍尔比不认同弗洛伊德的死亡本能概念。他认为，我们不可一概用死亡本能来解释孩子表现出的消极行为。父母给孩子提供的养育环境在很大程度上影响了孩子的表现。母亲应该尽量陪伴在孩子身边，和孩子一起互动，而父亲不应该一味去“阉割”孩子，而应该多给予孩子鼓励和肯定。

我们可以从本文开头对录像内容的描述中看出父亲和母亲在养育孩子方面的差别，母亲倾向于接纳孩子，害怕孩子失败，而父亲倾向于鼓励孩子探险，承受挫折。我认为，最重要的是父亲和母亲都要在孩子身边。

在开头那段录像观察中，我还想请大家注意一个现象，那就是父亲的“托举”。巴林特曾经把具有一定危险性、会让个体产生暂时失控感后又复归安全的活动描述为震颤活动。父亲的“托举”对于孩子来说就是一种震颤活动。当父亲把孩子高高举过头顶，母亲一般会在一旁非常担心地看着，孩子则会兴奋地尖叫，要求再来一次。这种不同的陪伴态度塑造了孩子不同的品质，让他同时拥有了女性的细腻和男性的阳刚。

鲍尔比把这种对婴儿的观察应用于治疗中，他认为治疗效果并不取决于治疗师做得多么好，而取决于治疗师和来访者共同建立的关系的质量。

一位病人曾经和我建立了一段长期的治疗关系。一次，她气冲冲地来见我，说她对女儿很失望，因为女儿没有达到她的要求，走

路噼里啪啦的，说话声音也很大。我问她怎么看起来气冲冲的。她愣了一下，然后对我说，自己就是气冲冲的。沉默了一段时间后，她说她其实是对我气冲冲的。我让她接着说。她说，有些想法怕自己说了后我会把她转介给别的治疗师，于是选择不说，憋在心里，憋出了“火气”，所以转嫁到了女儿身上。

就这个话题我们谈了一个月，再回到这个话题时，她说现在自己很高兴，很轻松，就是觉得有些话可以讲，不会产生多么严重的后果，有些事可以做，天不会因此塌下来，有些人可以得罪，两个人的关系也不会因此坏到哪里去。

杰里米的评论很有意思，他说鲍尔比的长寿使他能见证玛丽·安斯沃思对他理论的巨大贡献。玛丽·安斯沃思数年前来过中国，专讲心智化，其中一个细节让我很钦佩，那就是她找出以前的录像仔细看，进而发现了紊乱型的依恋关系。这种关系的外在表现通常很细微，转瞬即逝，比如孩子捂嘴的动作或者突然跌倒的行为。其实，对于特别小的婴儿，成人在一旁静静地观察远比直接去评论和干预他或她的行为更为恰当。现实生活中，太多自以为是的父母却往往帮孩子做决定和替孩子思考。

读鲍尔比的书还能学会一种方法，那就是观察法。作为父母，在开口或采取行动前，最好先观察。下面这个例子可以说明父母这样做的好处。一个孩子头撞在桌子角上咧嘴要哭，他的母亲立即扑过去，大声地问孩子撞疼没，摔着没。作为对母亲的回应，孩子开始哇哇大哭起来。试想一下，如果母亲看到孩子咧嘴时，反应不那么快，而是观察一下孩子的反应，她很可能会发现，孩子会继续他的游戏。

在对一名男婴、一名女婴为期一年的观察中，我发现一个有趣的现象，那就是母亲也希望加入讨论组，看看老师怎么讲，同学怎么反应。这两位母亲都是我的学生，她们自愿加入这个为期一年的网络母婴观察项目。我准许她们进入讨论组后不久，她们都自动退出，因为群里的其他母亲每次都会挑出她们做得不够好的地方，横加指责。是的，每次！

可怜天下父母心！为人父母，要承受孩子投射过来的愤怒，还要承受众人投射过来的不满（当然，众人的不满可能来自他们对自己父母的不满）。

读鲍尔比的书不仅能让我们的更好地去行使父母的职能，还可以使自己不那么焦虑、内疚和自责。父母不是天生的，现学现用，活学活用，从来都不晚！

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

序 二

《情感纽带的建立与破裂》和《安全基地：依恋关系的起源》是鲍尔比的两本演讲集。这种出书的方式对我还是挺有参考意义的，特别适合像我这种不喜欢专门腾出时间写书的人。我常年针对家长群体开展讲座，以后可以参考这种方式出书。

约翰·鲍尔比的《情感纽带的建立与破裂》和《安全基地：依恋关系的起源》这两本书可以被看作“依恋三部曲”的前世和今生。因为我之前曾组织翻译鲍尔比的“依恋三部曲”，所以在看这两本书时感觉特别熟悉。“依恋三部曲”是在《情感纽带的建立与破裂》的基础上重新组织、扩展而来的，而《安全基地：依恋关系的起源》则是对“依恋三部曲”的进一步说明与更新。

鲍尔比试图说服精神分析领域的人接受依恋理论，所以他在这两本书中不断提及精神分析，同时会在一些关键的地方指出精神分析的不足。他一边想表达自己整体上是接纳精神分析的，对经典精神分析是认同的，一边又想表达经典精神分析侧重的是回顾性研究，而他的依恋研究更具有前瞻性、实证性和科学性，企图在某种程度上修正精神分析。他认为自己的理论是对精神分析的发展，而

不是独立于精神分析。

事实上，一个理论的推广很可能会受到一些阻碍。在精神分析领域，鲍尔比的依恋理论并没有受到欢迎。在我看来，发展心理学家比精神分析学家更快接受了依恋理论，依恋理论在发展心理学领域的影响要远高于在精神分析领域的影响。

在本书的序言中，理查德·鲍尔比写道，依恋理论的推广工作并不是很顺利。我猜想部分原因是精神分析本身有一个独特的运作系统，任何可能撼动这个系统的理论都会遇到这个系统不自觉的抵抗。当年精神分析在全行业内已成为不可撼动的基石，依恋理论这块“他山之石”若想在精神分析领域占有一席之地，势必会遇到困难。对于我们中国读者来说，这也许构不成问题，因为精神分析和依恋理论对我们来说都是舶来品，我们的思维中并没有某些定势、偏向。

我想从另一个角度来解释为什么约翰·鲍尔比的儿子会说依恋理论的推广工作并不顺利。回顾家庭治疗的发展史，我们可以发现，很多著名的家庭治疗师最早都是来自精神分析领域。最初，他们只能偷偷从事家庭治疗工作，因为家庭治疗并不被正统的精神分析所认可。这和在精神分析领域推广依恋理论时遇到的情况相似。经典精神分析理论并不强调分析真实的父母，而强调分析病人头脑中那个内化的父母。家庭治疗对真实父母的分析在很大程度上挑战了精神分析的理论 and 实践。

在促使儿童形成安全型依恋模式的过程中，母亲的作用尤为重要。这个母亲可以是生物学意义上的母亲，也可以是行使母亲职责的其他人物。这也在某种程度上提升了母亲的焦虑水平。相关研究

并没有教会母亲怎样成为足够好的母亲，只会警示问题母亲对孩子的不良影响。

事实上，对于中国的女性来说，成为好母亲并不仅仅是改变自己的行为模式的问题，还需要社会给予大量支持。在一些难以理解的社会问题发生后，我们常常把帽子扣在当事人的母亲身上，认为当前的问题是家教不好种下的祸根。我认为，在目前的社会大环境下，母亲受到的伤害是系统性的。

首先是重男轻女文化。很多女孩子在早年被抚养的过程中就是一个备受伤害的对象，在关键时刻会被牺牲掉。没有被善待的女性很难真正善待自己的孩子。或许曾经最好地对抗过重男轻女文化的就是独生子女政策，因为无论孩子是男是女，家庭都不得不爱这个孩子。在我看来，要改变中国重男轻女的文化任重道远。

其次是我国的法律对育儿女性的保护几乎是没的。依恋模式的形成一般在两岁前，这个时期婴幼儿最需要母亲的照顾。我认为母亲全职陪孩子对孩子的影响是最好的，但是我从来不会建议女性做这样的选择，因为这种建议很可能会让女性陷入悲惨的境地。从法律角度来看，女性为家庭付出的隐性劳动——比如育儿——是没有价值的。如果离婚，孩子更可能会被判给经济能力更强的男性。事实上，男女在争夺孩子抚养权的时候更像是在进行一场经济上的竞争。因此作为全职母亲陪孩子，对很多女性来说是一场输不起的赌博。总之，我国法律在保护成为母亲的女性的权益方面存在的不足，在某种程度上也使得女性无法在儿童需要时为其提供安全的港湾。

最后是中国家庭边界的缺失。结婚就是形成一个新家庭，但

是在中国文化下，“小家”很难从“大家”中独立出来。很多女性保不住自己的家庭边界，被迫卷入其丈夫的原生家庭，也就是“大家”当中。我们的文化鼓励四世同堂，男人往往不离开自己的原生家庭，他们结婚是换了一个娘——新娘，他们还是被照顾的男童，而不是一个可以保护妻子的男人，所以我们在中国的神话故事中几乎看不到男人去救妻子。我们看到的是儿子救母亲的故事，比如《宝莲灯》《白蛇传》。女性期待拯救自己的是她们的儿子。这是中国女性的集体无意识。母子共生是我们的文化所鼓励的，而在精神分析中，无法分离是一种病。母子共生是有排他性的，表现为男性和母亲一起排挤自己的妻子。当女性进入男性的家族时，便进入了一种失保护状态。在无法保护自己的家庭边界的情况下，已婚女性常常会陷入深深的抑郁。她们承受的既有来自原生家庭的痛，还有来自新家庭的痛。期待这些女性在自己的孩子有需求的时候还能保持良好的心态，就有些强人所难了。这些女性在有愤怒的时候更可能指向自己的孩子，因为对她们来说，伤害孩子是最安全的。

总之，在我看来，让越来越多的母亲能够成为孩子的安全基地，需要家庭、政府、社会协同努力。每一个被善待的女童更可能在未来成为一个合格的母亲。完善的法律将能够为母亲提供强有力的保障。提高全社会尊重家庭边界的意识将能够缓解母亲的焦虑和抑郁。

我想谈的另一个话题是家庭暴力。我的研究生做的研究或多或少都会涉及家庭暴力的问题。在家庭中，丈夫对妻子施暴，妻子转向孩子施暴，是很常见的情况。夫妻间的暴力和父母针对孩子的暴力，都会极大地降低孩子的安全感。

《安全基地：依恋关系的起源》的一个章节是关于家庭暴力的。鲍尔比在文中指出了哪些人更有可能施虐，他们早年的依恋关系是怎样的。令我印象深刻的是，鲍尔比指出，很多施虐者在原生家庭中都是受虐者。施虐有着代际传递的特点。鲍尔比认为，要打破这种代际传递，我们需要授之以鱼，进而实现授之以渔，也就是先要让那些施虐的父母体验被悉心养育的感觉，使其内化为自己的经验，从而产生养育的能力。

网瘾问题在青少年中间很普遍。当孩子出现网瘾时，一些父母往往会把他们送到网瘾训练营，有些甚至被不慎虐待致死。尽管这些父母没有直接对孩子施虐，但他们对孩子做出了形同抛弃的行为。鲍尔比在两本书中都阐述了父母抛弃孩子或威胁抛弃孩子对孩子造成的心理创伤。那些被送到网瘾训练营的孩子，即使身体没有受到伤害，心理也会因被父母背叛和抛弃产生创伤。

我在从事儿童工作的时候，最先处理的就是针对儿童的暴力。父母对孩子施暴的原因很多：觉得打了孩子才能让孩子“长记性”；对配偶有潜在的不满，通过攻击孩子来表达这种不满；对外界不会表达愤怒，于是迁怒孩子。这些行为模式都有代际传递的特点，我在咨询中会对不同情况进行不同处理。

我并不认为心理咨询可以解决一切问题。曾经有一个美国家庭治疗师对我说，他在婚姻咨询中一般会劝和，只有一种情况会劝离，那就是家庭暴力。心理咨询不是万能的。在施虐者的行为模式无法改变的情况下，受虐者及时止损、结束婚姻也许才是最优的选择。但是在缺乏有力的社会支持的情况下，受虐者断然离开施虐者，可能会促使施暴者做出疯狂的行为，比如杀死受虐者。我想建

议现在未婚的女性，在婚前一定要学会识人。很多女性在婚前是能够察觉到配偶身上的一些危险迹象的，但是她们常常认为自己可以成为配偶的拯救者，结果婚后陷入不幸当中。

我想再来谈一下针对儿童的暴力。来我咨询室的施暴家长很多是愿意改变的，但是也有一些不认为施暴是一个问题的家长。当儿童处于危险之中时，相关政府部门应该及时做出强制性的干预，剥夺父母对孩子的抚养权，而不是简单教育一下父母后，把受虐儿童重新送回施虐父母的手中。儿童的利益是排在第一位的，他们需要父母的照顾。如果一些儿童的父母无法成为合格的父母，那么我们就应该给他们找替代性的父母。

曾经有学生问我，如果早年建立的依恋模式不好，是不是就没办法改变了？我说不是这样的。即便我们早年建立的依恋模式存在问题，后天也还会有很多更正的机会。我以前的一个来访者就说过，她大学毕业刚工作时认识的领导人很好，她觉得自己和领导建立的关系对她有一定的治愈作用。事实上，在成长过程中，老师、邻居、朋友等人对我们的善意之举都会在一定程度上疗愈我们。我强烈建议早年和父母建立的依恋关系不好的读者，在成为父母前先观察会养育孩子的人是如何和孩子相处的，内化这种健康的养育方式，以替代留存在自己潜意识中的不良养育方式。在婚恋之前，最好做一下心理咨询，治疗一下早年的创伤。当然，如果不喜欢做心理咨询，也可以加入一些支持性的团体，从团体中获得支持。

最后我要谈一下榜样的力量。我记得自己在十几年前给学生讲课，课后我留给学生的作业是：采访父母如何感知自己在青春期的变化。令我印象深刻的是一个女生交上来的作业。她写得非常流

畅和温馨，可以看出她和母亲的关系非常好。她说自己什么都可以和母亲谈，同学都非常羡慕她与母亲的关系。她的同学中肯定有一些和父母依恋关系不好的，对于这些同学来说，她便是一个很好的榜样。

我再举一个案例。一位英国的家庭治疗师会同时给好几个家庭做家庭治疗，他最有创意的地方是他会邀请几个家庭中做得最好的留下来参与后续的家庭治疗。对于这个家庭，他不再收费，反而会付些费用给他们。他希望这个家庭成为其他家庭的榜样，因为他认为，说教有时很难教会一个家庭如何互动才是合理的，而好的榜样则能够促发他们不自觉地学习。

总而言之，培养安全的依恋模式是一个系统的工程，有赖于各方的努力。我希望我们的社会能越来越善待儿童，尤其是女童，因为她们是未来的母亲。同时，我希望我们的社会能够保护那些已成为母亲的女性，给她们提供安全的生存环境，因为有安全感的母亲才能养育有安全感的孩子。

易春丽

北京大学心理与认知科学院讲师

劳特利奇出版社经典版的序言

1988年，约翰·鲍尔比81岁时，《安全基地》一书出版。尽管他此后还撰写了一本书——《达尔文传记》，但是本书却是他对依恋理论最后的贡献。依恋理论是约翰·鲍尔比在玛丽·安斯沃思的帮助下创建的，至今已有半个世纪。因此，《安全基地》具有告别的意义，是对他一生工作的总结，也是对下一代的依恋研究者和临床医生们的“交接”。

在这本书里，你会发现很多鲍尔比式的主题，理论性的、病原学的、方法论的、临床性的、政治性的。他重申了其理论的概念性基石：依恋行为反应的首要性以及它对于防止被掠夺的意义，作为心理健康基础的敏感照顾，以及依恋对个体持续一生的影响。他强调了现实逆境（遭受情感剥夺、没有机会对离世的亲人进行哀悼、被拒绝、模糊、被忽视、被身体虐待）而非公认的诸如“死本能”的内在精神体（endo-psychic）在引发精神疾病中扮演的角色。

在方法上，他强调对父母和儿童进行系统的科学观察的重要

性，而非对他们在躺椅上吐露的心声进行推测。在临床上，他认为治疗师给病人提供了一个安全基地，一个可以让他们自由流畅地表达情感——这是那些拥有安全依恋的人的特点——的跳板。

最后是鲍尔比的社会哲学的基础，即致力于培养出健康、快乐、自食其力的孩子的努力是没有意义的，我们创造了一个颠倒的世界。

在过去的25年中，我们看到人们对依恋理论的兴趣呈爆炸式增长。1999年卡西迪和谢弗出版的《依恋手册》可以说是一本里程碑式的著作。在书中，卡西迪和谢弗对鲍尔比和安斯沃思的工作进行了总结。因为他们两人的努力，依恋理论这棵小树已经长成了有关发展、应用、理论的一片大森林。在这篇序言中，我将说明自本书首次出版后依恋理论的新进展，主要包括三个方面：父亲在孩子发展安全型依恋中扮演的角色；心智化和心智理论；心理治疗对于人际关系的意义。

对父亲的依恋。鲍尔比认为，在谈到提供一个安全基地时，母亲和父亲都很重要。依恋的安全性（the security of attachment）是一种人际互动现象，而不是关于儿童天生气质的简单问题。这一观点的要点是：同一类孩子在陌生情境实验中可以和父母中的一方形成安全依恋，而和另一方形成的却是不安全依恋。然而，依恋理论，无论在研究中还是在临床指导上，都有一种以母亲为中心的倾向。想要明确父亲在孩子形成安全依恋中所起的作用并不容易。

一些研究（Grossman, Grossman & Zimmerman, 1999; Grossman, Grossman & Zindler, 2005）令这一主题变得清楚起来。当鲍尔比在20世纪80年代写下构成此书的论文和演讲稿时，关于依