

猜疑

防卫

逃避

# 为什么你总是 缺乏安全感？

找到你的依恋类型，建立健康稳定的人际关系

[美] 丹尼尔·A. 休斯 (Daniel A. Hughes) 博士 / 著  
克拉拉 / 译



**8 Keys  
to Building  
Your Best  
Relationships**



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

为什么你总是缺乏安全感? / (美) 丹尼尔·A. 休斯 (Daniel A. Hughes) 著; 克拉拉译. -- 北京: 华夏出版社有限公司, 2022.7

书名原文: 8 Keys to Building Your Best Relationships

ISBN 978-7-5222-0284-6

I. ①为… II. ①丹… ②克… III. ①安全心理学—通俗读物  
IV. ①X911-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 023228 号

Copyright © 2013 by Daniel A. Hughes

Simplified Chinese copyright © 2022 Huaxia Publishing House Co., Ltd.

All rights reserved

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2021-6422 号

## 为什么你总是缺乏安全感?

---

作 者 [美] 丹尼尔·A. 休斯

译 者 克拉拉

责任编辑 赵 楠

出版发行 华夏出版社有限公司

经 销 新华书店

印 装 三河市少明印务有限公司

版 次 2022 年 7 月北京第 1 版 2022 年 7 月北京第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/32 开

印 张 8.25

字 数 135 千字

定 价 59.00 元

---

华夏出版社有限公司 网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话: (010) 64663331 (转)

地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

这些年来，我很幸运，与许多对我来说很特别的人有着许多美妙的关系。我必须从我的父母玛丽·科利尔和威廉·休斯说起，他们让我知道我是被爱着的，而且永远都是。在我身旁还有我的外祖母玛丽·米汉，她和我们住在一起，当我需要她的时候，她似乎总是有时间陪我；还必须包括我的六个兄弟姐妹，跟他们在一起，我学会了开心和生气、分享和独占、给予和接受。直到今天，我还在继续向他们学习。在我17岁的时候，爱德华·默里牧师出现在我的生命中，如果不是他，我不可能写出这本书。他是我从青春期走向成年过程中的导师和向导。

我不能只提到一个朋友而不提及很多其他好友，我们共度了许多欢乐或悲伤的时光：一起完成任务、玩乐和冒险、怀念过去、享受当下、畅想未来。最后，我还

想到了我的孩子和孙子。我从他们身上所获丰富，至少和我曾给予他们的一样多，就像任何一个父亲和祖父一样。

我人生中所获得的成就并不属于我，它们只是我从生命中许多特别的人那里接收到的礼物而已。如果没有多年来从丹·西格尔和第七感研究中心那里获得的灵感，我不可能写出这本书。根据目前关于大脑运作的广泛研究，丹及其同事证明了我们大脑的功能在多大程度上取决于拥有健康的人际关系，而事实上，大脑是为了维持人际关系而设定的。第七感研究中心致力于传播有关人际关系与大脑之间这种共生关系的信息，并用以促进个人、团体、社区和国家之间的人际发展。

最后，我要感谢安德里亚·科斯特拉·道森，她负责我所有在诺顿出版社出版的书，是最有创意和耐心的编辑，还要感谢诺顿出版社其他优秀的专业人士，以及巴贝特·罗斯柴尔德。

人类是社会性动物。关系如丝如缕，既包围又贯穿于我们生活的每一面，密密缠绕在我们的一言一行中。它是我们之所需，因此人类总围抱成团，形成部落、团体、社区和国家。我们依恋于其他人类、动物，甚至是毛绒玩具。生活里，我们大多数人需要靠近别人，与他人形成关系。即使我们孤身一人时，也会找些什么来产生联结。

汤姆·汉克斯 2000 年的电影《荒岛余生》描绘的就是一个鲜明的例子。飞机失事后，汉克斯扮演的主角独自一人被困在一个荒无人烟的小岛上，连要找一只猴子或老鼠来养或寄托都难。无可奈何之下，他最终把和他一起漂流到沙滩上的排球当作依恋对象，他在球面上画了一张脸，并取名为“威尔逊”。在一个特别绝望而动人的场景中，汉克斯饰演的角色划着木筏逃离孤岛时

失去了威尔逊，他为了救回它差点淹死，那时他绝望哭喊，正反映出与球之间的关系对他有多重要。

简而言之，我们需要别人。我们早就从本能和常识里知道了这一点，但现在神经科学研究证实了人类（和灵长类动物）需要关系。1990年代中期发现的镜像神经元至今仍宣告我们需要依恋关系。镜像神经元构成了同理心和洞察力的基础，使我们得以联结他人，辨识其行动并感受其情绪。此外，研究表明，在自闭症和阿斯伯格综合征等缺乏社交技巧与建立关系能力的疾病中，他们的镜像神经元系统无法正常运作。如果你一人独居，将自己活成一座孤岛，镜像神经元系统将毫无用处。它的存在本身就是人需要建立关系的神经学证据。

这本图书出版的主要目的，是在心理学主题上提供可访问的信息和实用工具，以改善人类的处境。丹·A·休斯是我心目中作者的不二之选，他是伦敦一所保护受虐待和被忽视儿童的机构家庭未来方面的培训师，碰巧我也定期至该机构担任讲师。数年来，我一直听到学员提起丹，他们运用他的理论与技术来协助儿童与家庭，大家对于其工作的实用性与丹本人都赞不绝口。令人惊喜的巧合是，我发现他早已是诺顿出版社的一位成功且备受尊敬的作家。瞧！作者、出版社和系列书，宛若天作之合！

20多年来，丹专注于帮助儿童、伴侣和家庭建立并维系安全关系。身为依恋关系治疗师、相关著作等身的作者，本质上，他可以说是一位人际关系方面的专家。

《为什么你总是缺乏安全感》源自依恋理论，从专业人士的观点来看，依恋关系是我们能否与他人联结的背后驱动力，在精炼为8项关键原则之后，经典变得浅显易懂、容易运用。本书结合临床智慧与发人深省的理论，转化为简单实用、具启发性的故事，以及建设性的练习。在读每一页时，读者可随着书的引导更好地了解自己和最亲近的人。通过这样的学习并运用这8把钥匙，你将建立起令人满意和长久的人际关系。

巴贝特·罗斯柴尔德

本书英文版编辑

你是谁？这样一个重要的问题，是几个世纪以来，诗人、哲学家、官员和政治家都在问的问题。为什么这个问题会成为这本书（一本有关人际关系的书）之起点？人际关系的书不是应该把焦点放在建立人际关系的技巧上吗？不是应该把“什么是人际关系”作为本书的开始吗？

当你问“我是谁？”时，在某种程度上，你是在问你要找寻的是怎样的人际关系以及满意于怎样的关系。知道你自己是谁，便可以了解如何处理和维护你的人际关系。新的人际关系，将会受到你过去是谁的影响，反过来也会影响你将来成为谁。

关于人际关系的特征、发展和稳定性的最重要的理论之一，就是心理学家提出的依恋理论。依恋理论认为，婴儿会本能地求助于他们的照顾者，寻求安全感

(食物、温暖、受惊吓时得到保护)以及眼神接触、非语言沟通和触摸等互动。事实上,所有年龄层的人都会向他们的依恋对象(父母、伴侣、导师、最好的朋友)寻求安慰、支持和陪伴。我们从依恋对象身上所收到的回应(是始终如一的温暖和热情,还是不稳定和疏离),会决定我们的依恋关系是安全的还是不安全的。不安全的依恋关系有时会妨碍健康人际关系的建立。一个有安全依恋关系的成年人,能够独立并有自信去拥有健康的人际关系,并会拥有一个连贯的、组织良好的生命故事(专业人士称为“自传式叙事”)。你的生命故事——从摇篮到坟墓,随着时间推移的自我感——可以借由描述你的重要人际关系的本质而写成。

因此,如果你决定继续阅读这本书,你会更好地了解你是谁(希望如此),尤其是当涉及你的人际关系本质时。你会注意到自己的特质影响着人际关系的开始、发展和稳定,同时也会注意到你的人际关系影响着(或未能影响)你和你的发展。因为,如果人际关系是健康的,那么,它将为你的生活带来丰富多样的能量和智慧;否则,就会破坏你和你的个人成长。觉察你的人际关系如何影响你,反过来,你又如何影响你的人际关系,是建立更牢固、更充实和更持久的关系的关键。

所以,再问一遍,你是谁?这本书讲述了关于“你

是谁”的许多特征：你的人际关系故事、你大脑的性质和功能、你的想法和感觉的特色、你如何用语言或非语言沟通、你的人际关系会出现什么问题及你该如何修正。最后，这本书将有助于你提升自己的幸福感，同时帮你找到你在人际关系中的安全感。

## 目录

致谢 / 1

前言 / 1

引言 / 1

### Chapter 01

#### 安全感来自依恋关系

这一切源于依恋理论 / 003

婴儿的依恋关系：从安全感到探索 / 004

与他人有意义地联结 / 009

/001

找到你的依恋类型和模式 / 010

大背景 / 014

## Chapter 02

/031

### 回顾你的过去，并愿意重写它

你的生命故事 / 033

重新体验过去 / 048

理解那些事件背后的意义 / 054

## Chapter 03

/063

### 了解你的大脑和神经系统

大脑的社会互动系统 / 064

从“我”到“我们” / 070

以 PACE 模型促进社会互动系统 / 083

## Chapter 04

/101

### 培养你的反思能力

反思一般关系 / 103

特定关系的反思 / 109

在当下反思自己和其他人 / 112

/125

## Chapter 05

### 了解你的情绪能力

情绪 / 128

人际关系与积极情绪 / 130

爱与被爱：互惠的终极 / 136

人际关系和消极情绪 / 138

发展中的关系 / 147

情绪能力的特征 / 157

/163

## Chapter 06

### 掌握有效沟通

有效的沟通是相互的 / 165

说出心中所想 / 171

想要什么，直接说 / 174

将非语言表达与语言表达相匹配 / 177

区分事实与体验 / 182

解决冲突 / 183

## Chapter 07

### 修补和修复

决定关系是否比冲突更重要 / 202

记住关系的重要性 / 203

记住，指责会适得其反 / 204

不要否认或逃避：处理冲突 / 204

不要无休止地重演冲突 / 206

记住，行为的意义不止一种 / 207

一次处理一个冲突 / 208

错误发生：道歉就好 / 209

## Chapter 08

### 平衡自主与亲密

发展关系需要自主性 / 217

保持自主性的策略 / 223

将关系融入生命 / 227

增加关系在生命中意义的策略 / 231

## 练习索引

### 目录

练习一·找到你的依恋类型和模式 / 026

练习二·回顾你的过去 / 060

练习三·防御与联结 / 098

练习四·反思 / 122

练习五·羞耻 / 142

练习六·生气 / 156

练习七·积极情绪与消极情绪 / 161

练习八·非语言沟通 / 181

练习九·体验与事实 / 184

最后的练习 / 238

—  
C h a p t e r

01  
—

安全感  
来自依恋关系



斯蒂芬妮发现她被乔纳森深深吸引，强烈到想要放弃目前自己很满意的工作，跟他搬到另一个城市去，因为乔纳森要工作调动。她很担心，因为她还不是很了解他。更让她担心的是，在过去的8年里，她曾两次在类似的情况下，为了和男人建立关系而严重扰乱了自己的生活，但两次都以失败告终。斯蒂芬妮知道，无论她如何告诉自己需要谨慎，她也仍很可能会重蹈覆辙，再次付出一切。她想要听从朋友的意见，她需要放慢脚步，但是她发现自己冲动地同意了乔纳森的建议，答应和他一起搬走，离开她非常满意的工作和社区。

为了更好地理解斯蒂芬妮的行为，了解一些依恋理论是有帮助的。

当你向伴侣寻求安慰或指导时，你会感到自在吗？  
当你遇到困难时，你会依靠最好的朋友来支持你吗？当