

# 亲密关系的基础——依恋

华东师范大学心理健康教育与咨询中心 吴冉



# 目录 Content

1

依恋的坎坷发展历程

2

测测你的依恋类型

3

依恋的形成与发展



# 依恋的坎坷发展历程



### 依恋是什么？

婴儿和其照顾者（一般为母亲）之间存在的一种特殊的感情关系。它产生于婴儿与其父母的相互作用过程中，是一种感情上的联结和纽带。

后拓展为描述生命里程中人与人相对稳定的关系模型，是与生俱来要跟某一特定对象依附在一起的一种心理需求，是人人都有的人际关系的心理基础模型。



## 依恋的发现——不要碰那些孩子！

1

18世纪的孤儿院——“此处公费杀害儿童”



佛罗伦萨的一家孤儿院，18年间接收15000名婴儿，其中2/3不到一岁即死亡。

2

医生的建议你能不听吗？



霍尔特等医生把控制儿童感染作为毕生事业，督促父母避免与孩子近距离里接触。



## 依恋的发现——不要碰那些孩子！

### 3

#### 推波助澜的心理学



华生：“在忍不住想拍拍孩子的时候，切记母爱是一种有害的东西”。

### 4

#### “不和谐”的声音



孩子在洁净的病房里莫名其妙的凋谢枯萎，开始有医生和心理学家提出爱的重要。



## 依恋的发现——请关注凋谢的孩子！

5

第二次世界大战的启示



二战中，几百万儿童被迫离家，衣食无忧，却冷漠而虚弱。

6

哪些孩子能活下来？



1945年，施皮兹在论文中介绍了监狱附属幼儿园的孩子，混乱但快乐。



## 依恋的发现——爱是必需品？

7

聪明妈妈的笨孩子



上层阶级家庭的弃儿智商平均为72分，被抛弃的他们没感情、没兴趣。

8

哈利·哈洛的恒河猴实验



哈洛隔离抚养小猴子，正如当年的孤儿院，抚养结果开启了他关于情感的研究。



## 依恋的发现——并非“有奶便是娘”

# 9

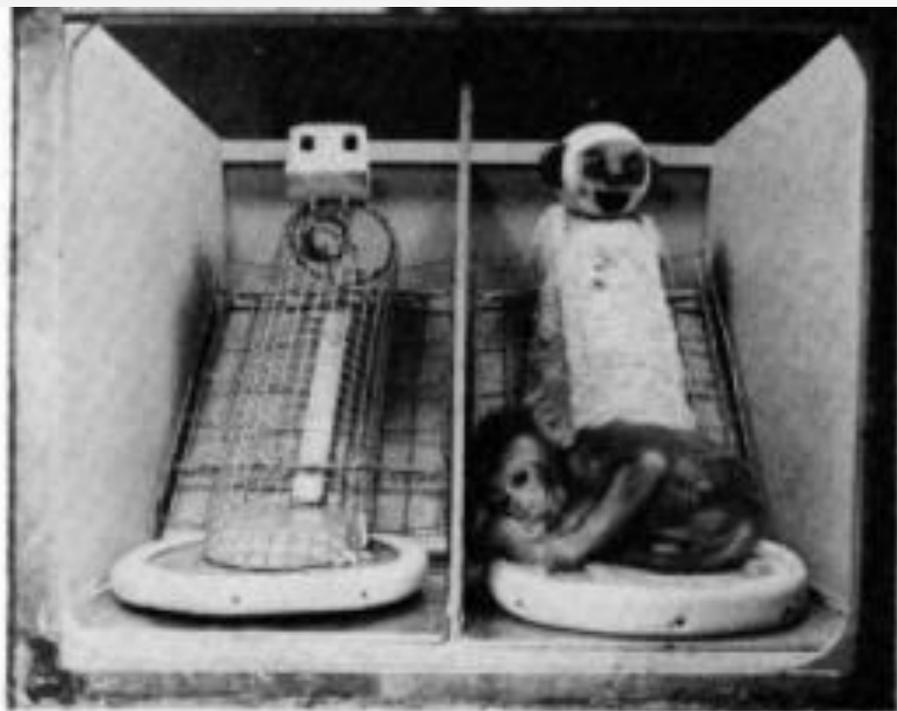
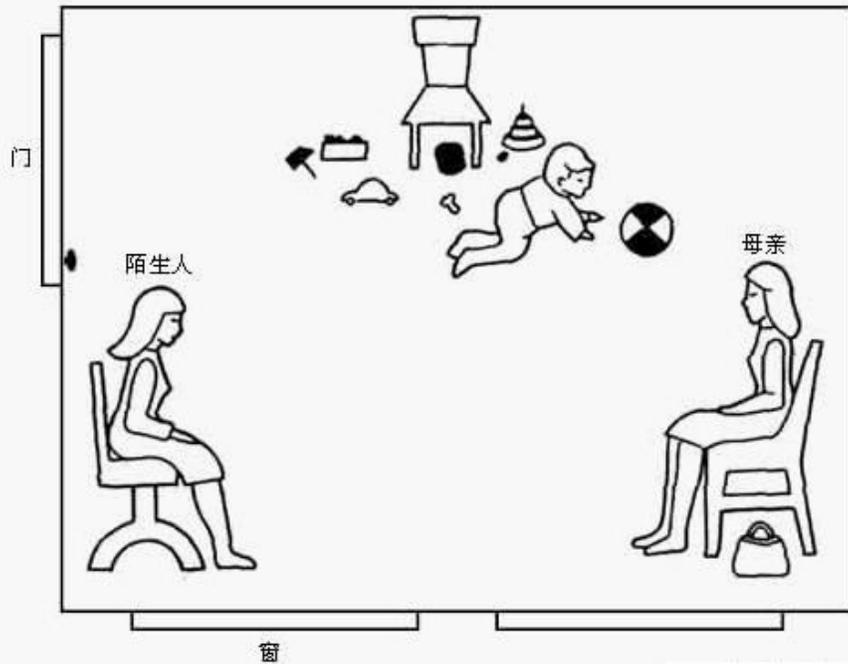


Figure 4. Wire and cloth mother surrogates.

小猴子在铁妈妈身上喝完奶后立刻跳回布妈妈身上。在玩具房里，只要布妈妈在，小猴子就可以在房间里玩耍。



## 依恋理论：艾斯沃斯的陌生情境实验

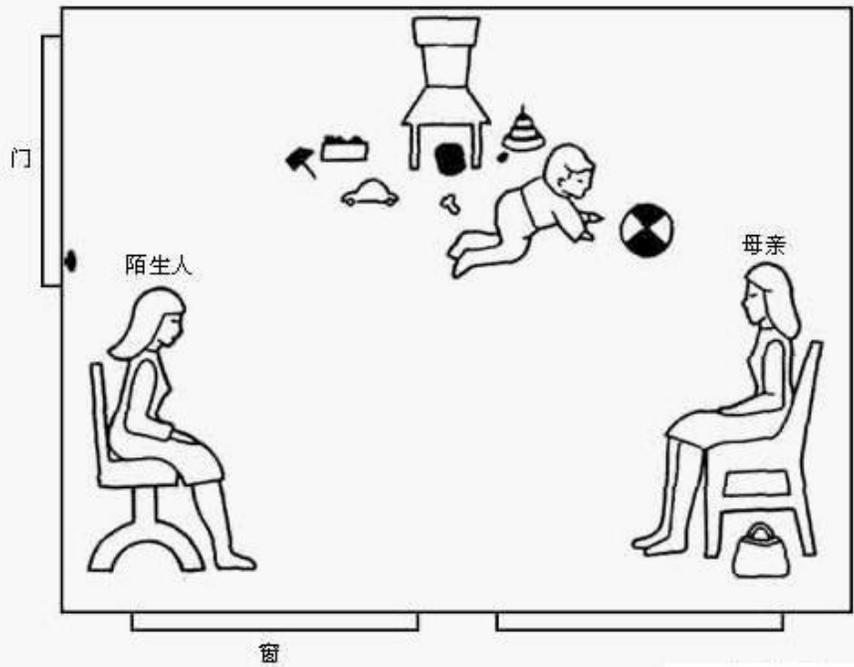


片段	现有的人	持续时间	情境变化
1	母亲、婴儿和实验者	30秒	实验者作简单介绍
2	母亲、婴儿	3分钟	进入房间
3	母亲、婴儿、生人	3分钟	生人进入房间
4	婴儿、生人	3分钟以下	母亲离去
5	母亲、婴儿	3分钟以上	母亲回来、生人离去
6	婴儿	3分钟以下	母亲再离去
7	婴儿、生人	3分钟以下	母亲回来、生人离去
8	母亲、婴儿	3分钟	母亲回来、生人离去

陌生情境



## 依恋理论：艾斯沃斯的陌生情境实验



**安全型：**这类婴儿与母亲有较多互动，愿意探索周围环境，母亲离开有短暂哭闹，容易安抚，与陌生人可以渐渐建立起关系，母亲回来时表现出愉悦。

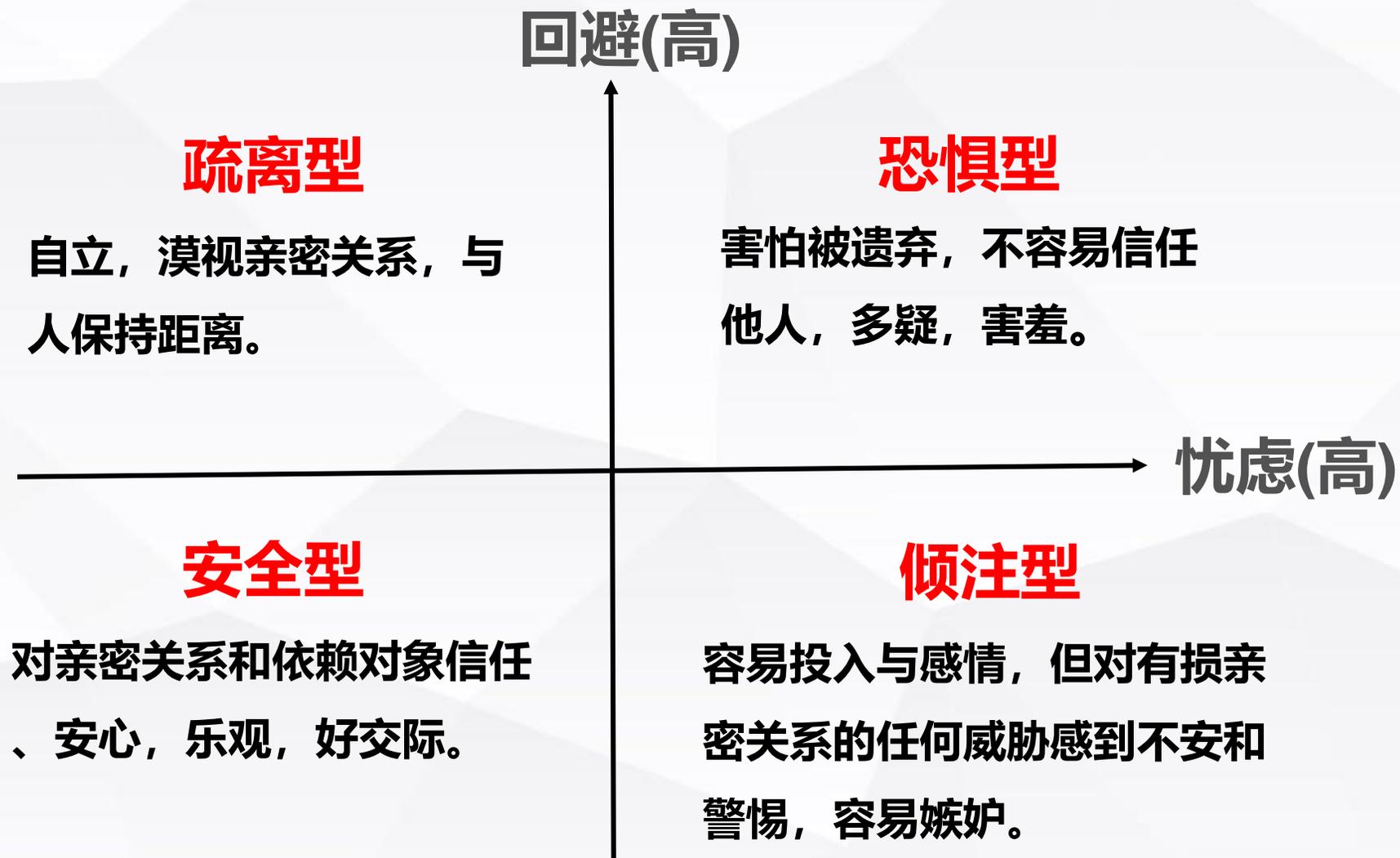
**回避型：**这类婴儿与母亲较少互动，母亲离开或陌生人出现均无太多反应，安静而冷漠。

**矛盾型：**这类婴儿有较多哭闹，与母亲较少积极互动，但母亲离开时会大哭大闹，很难安抚，母亲回来时不会表现出愉悦。

**混合型：**其他表现不典型的婴儿。



## 依恋理论：





2

# 测测你的依恋类型



## 亲密关系基础——依恋

以下陈述与你在恋爱关系中的感受有关。如果你没有恋爱经历,请根据与你亲近的朋友的交往情况作答。每个陈述有七种选择,从非常不赞成到非常赞成1-7计分。带有 **(R)** 标志的题目**反向计分**。

非常不赞成	比较不赞成	有点不赞成	不确定	有点赞成	比较赞成	非常赞成
1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分

- 01、我有点担心会失去恋人。
- 02、我并不是常常担心被恋人抛弃。 **(R)**
- 03、我担心我会被抛弃。
- 04、我担心恋人不会像我关心他/她那样地关心我。
- 05、我常常想与恋人形影不离,但有时这样会把恋人吓跑。
- 06、我担心一个人独处。
- 07、我很担心我的恋爱关系。
- 08、我想跟恋人非常亲密的愿望,有时会把恋人吓跑。
- 09、如果我还没有恋人的话,我会感到有点焦虑和不安。



## 亲密关系基础——依恋

从非常不赞成到非常赞成1-7计分。带有 **(R)** 标志的题目**反向计分**。

非常不赞成	比较不赞成	有点不赞成	不确定	有点赞成	比较赞成	非常赞成
1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分

- 10、我觉得自己在要求恋人把更多的感觉，以及对恋爱关系的投入程度表现出来。
- 11、我发现恋人并不愿意象我所想的那样跟我亲近。
- 12、如果我无法得到恋人的注意和关心，我会心烦意乱或者生气。
- 13、我常常希望恋人对我的感情和我对恋人的感情一样强烈。
- 14、当恋人不花时间和我在一起时，我会感到怨恨。
- 15、当恋人不赞同我时，我觉得确实是我不好。
- 16、如果恋人不能象我所希望的那样在我身边时，我会感到灰心丧气。
- 17、如果在我需要的时候，恋人却不在我身边,我会感到沮丧。
- 18、我需要我的恋人一再地保证他/她是爱我的。



## 亲密关系基础——依恋

从非常不赞成到非常赞成1-7计分。带有 **(R)** 标志的题目**反向计分**。

非常不赞成	比较不赞成	有点不赞成	不确定	有点赞成	比较赞成	非常赞成
1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分

19. 当恋人希望跟我非常亲近时, 我会觉得不自在。
20. 当恋人开始要跟我亲近时, 我发现我自己在退缩。
21. 我倾向于不跟恋人过分亲密。
22. 我试图避免与恋人变得太亲近。
23. 当恋人跟我过分亲密的时候, 我会感到内心紧张。
24. 我想与恋人亲近, 但我又总是会退缩不前。
25. 我觉得跟恋人亲近是一件惬意的事情。 **(R)**
26. 总的来说, 我不喜欢让恋人知道自己内心深处的感觉
27. 我跟恋人什么事情都讲。 **(R)**
28. 我觉得对恋人开诚布公, 不是一件很舒服的事情。



## 亲密关系基础——依恋

从非常不赞成到非常赞成1-7计分。带有 **(R)** 标志的题目**反向计分**。

非常不赞成	比较不赞成	有点不赞成	不确定	有点赞成	比较赞成	非常赞成
1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分

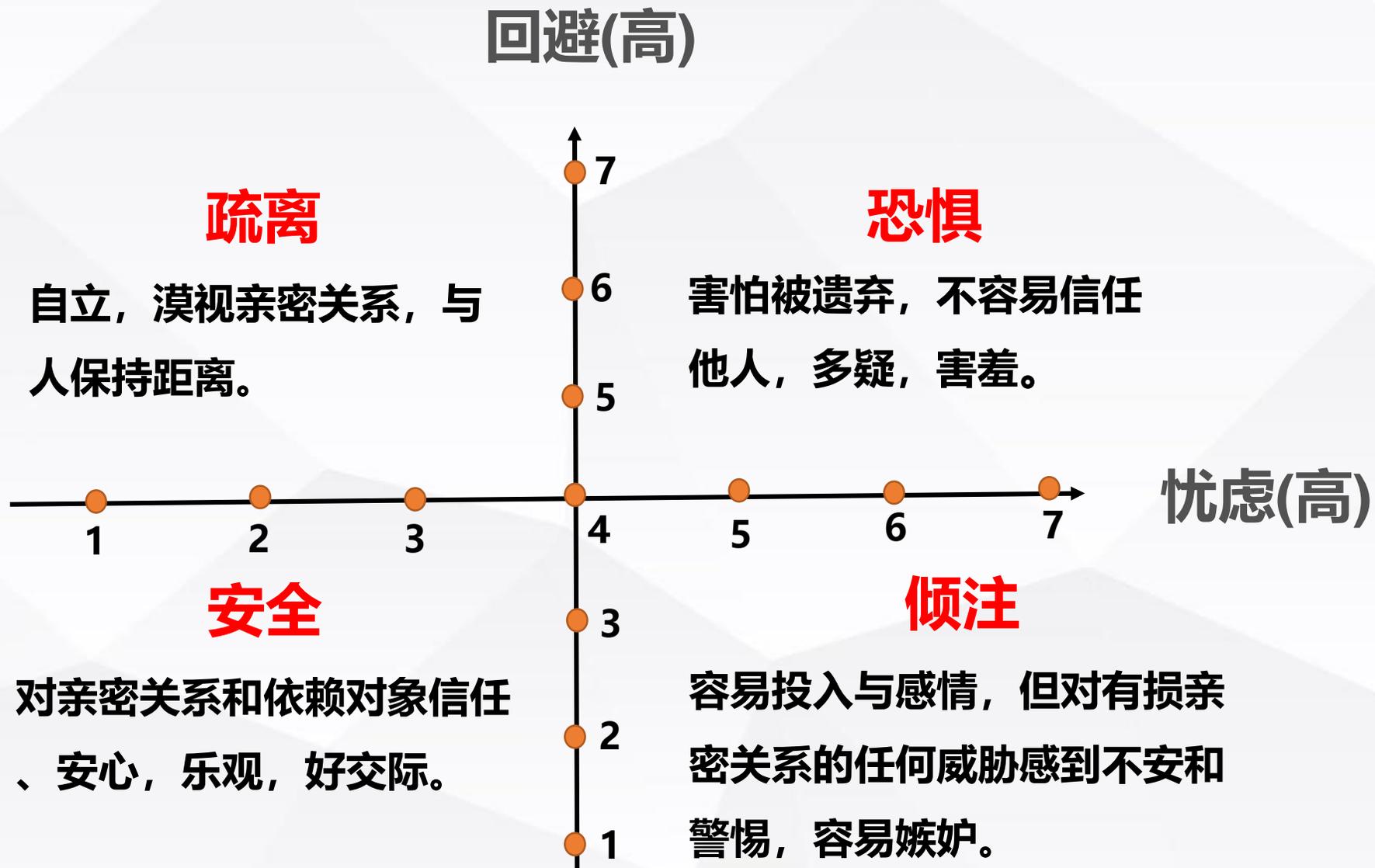
- 29. 我经常与恋人讨论我所遇到的问题以及我关心的事情。 **(R)**
- 30. 我觉得依赖恋人是很自在的事情。 **(R)**
- 31. 我发现让我依赖恋人, 是一件困难的事情。
- 32. 在需要的时候, 我向恋人求助, 是很有用的。 **(R)**
- 33. 我愿意把我内心的想法和感觉告诉恋人, 我觉得这是一件自在的事情。 **(R)**
- 34. 我并不在意从恋人那里寻找安慰, 听取劝告, 得到帮助。 **(R)**
- 35. 我会在很多事情上向恋人求助, 包括寻求安慰和得到承诺。 **(R)**
- 36. 我觉得我比较容易与恋人亲近。 **(R)**

请把前18题相加, 算平均分; 后18题得分相加, 算平均分。



## 亲密关系基础——依恋

前18题：依恋忧虑维度  
后18题：依恋回避维度





**讨论：**

**通过测试，你是否反思到自己的依恋关系有什么特点？**

**这一结果对你的人际交往有什么启发？**



# 3

## 依恋的形成与发展



### 依恋的四个决定因素：

- **趋近行为:** 个体寻求并试图保持与依恋对象接近；
- **避风港:** 把依恋对象作为避风港，在遇到威胁时，会向依恋对象寻求安慰和帮助；
- **安全基地:** 把依恋对象作为一个安全基地，它的存在使个体探索性增强，并能提高个体的社会能力；
- **分离痛苦:** 抗拒与依恋对象的分离，分离时会感到痛苦。

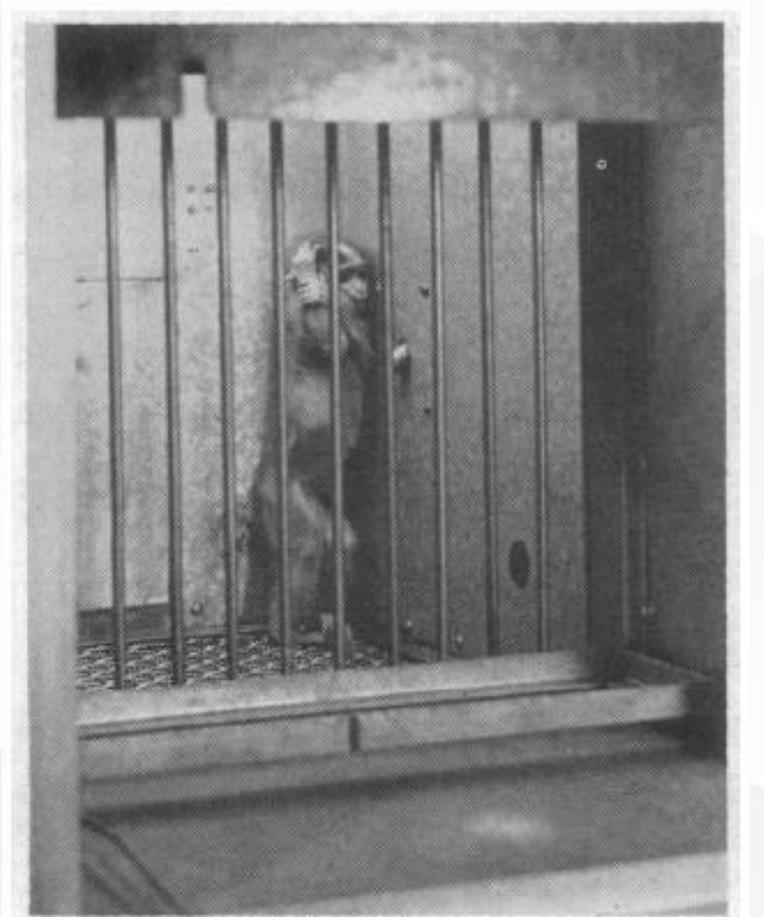
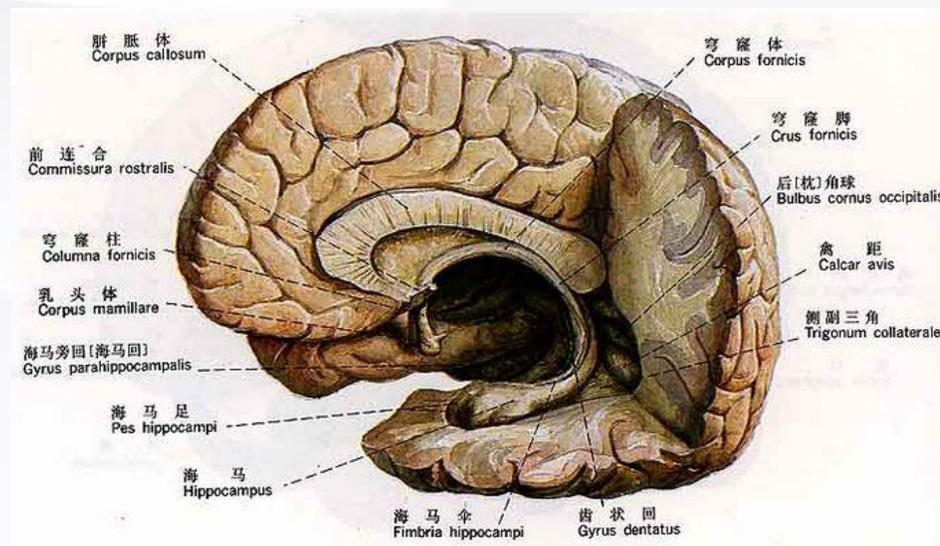


FIG. 4.—Autistic self-clutching pattern.



## 依恋创伤:

早年经历和依恋关系影响个体脑功能、脑结构，影响基因表观遗传修饰等。



## **下节课预告：**

**课程内容： 依恋观察&依恋访谈**

**座位安排： 找一个你最想要分享、最信任的同伴  
坐在一起（可以不按小组坐）。**



## 小John的依恋创伤：观察几天中孩子的变化





### 分离焦虑的三个阶段：

- **抗拒阶段(protent stage)**：母亲离开视线范围，儿童会哭，抗拒别人的安慰，急着找回母亲。
- **绝望(despair)**：分离的时间延长，儿童变得安静，伤心和沮丧。
- **隔离(detachment)**：儿童会避开或排斥其他人包括母亲。





### 依恋访谈：

- 1、你刚记事时，住在什么地方？跟谁一起生活？
- 2、幼年，你与父母的关系如何？
- 3、幼年你与谁最亲近？父亲还是母亲（或其他照样者）？跟另外的家人为什么没有那么亲近？
- 4、你能记得的最早的一次分离是什么？你有什么感受？
- 5、当你还是小孩时，是否感受到过拒绝、抛弃或者受到威胁？
- 6、当你不开心或发脾气时，照看者是什么反应？
- 7、在幼年时，你经历过与父母或亲人的分离吗？
- 8、以上提到的这些人和事，如何影响了你的依恋关系？
- 9、你的依恋关系对日后的人际关系产生了怎样的影响？

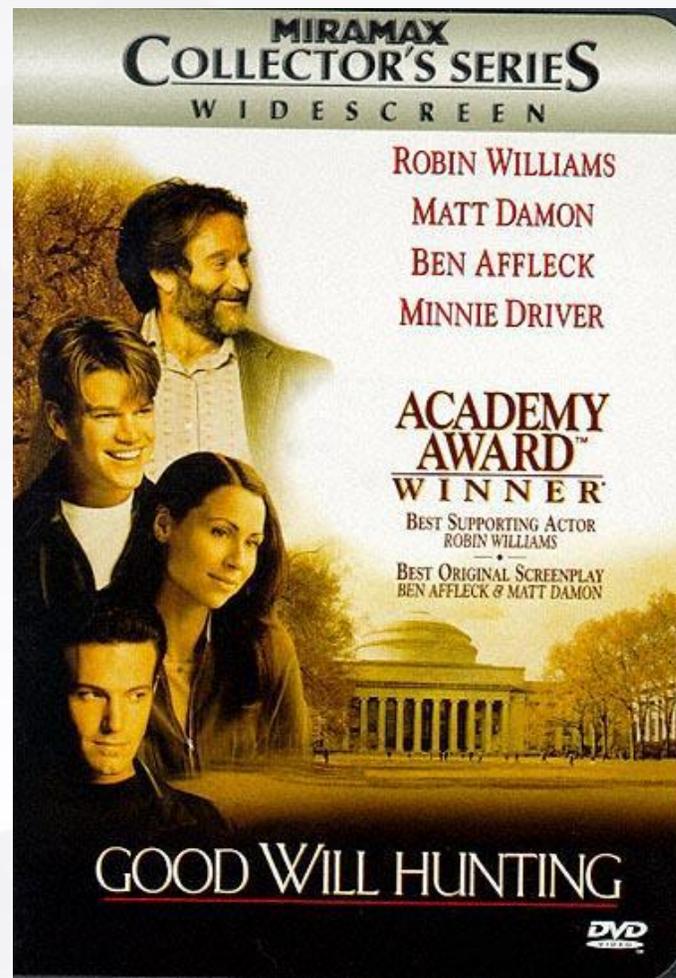


## 亲密关系基础——依恋

### 依恋的深远影响：

个体成年后对其早年依恋的回忆及再现，它会影响成年期个体亲密关系的建立，人际社会功能的表达及人格的形成。

成人依恋行为中依恋双方是交互作用的，不像早年有明确的照料者和被照料者。



《心灵捕手》