

# 《情感依附》

## 图书基本信息

# 《情感依附》

## 内容概要

这本书是关于从婴儿期到成年早期的发展。作者记录了76个婴儿从出生起到30岁的成长。考察他们不同生活路径的源头，以及什么对他们的影响最为深远。

作者将本书当做一系列的生活实践故事来进行写作，做了很多细节的呈现。作为精神分析师，作者会写作生活的故事，因为这样才能把作者思考的这些鲜活的人展现出来。精神分析的本质是发展内在的自由，从某种程度上本书实现了一部分这样的目标——教导如何去养育内在自由的孩子。希望读者能够从这些故事中找到温暖、感动和指引。

# 《情感依附》

## 作者简介

# 《情感依附》

## 书籍目录

中文版导言

序言

前言

第一章 成功者们

第二章 童年痛苦的外化

第三章 童年痛苦的内化

第四章 无法实现的承诺

第五章 超出预期

第六章 家庭的重要性

附录

### 精彩短评

- 1、要好好教育自己的孩子
- 2、总结下，其实对孩子的坏影响，大部分都是因为家长没有独立和完善的人格，没有自己的生活。
- 3、孩子不是父母培养大的，而是孩子自己从父母那里捕捉到了成长所需的东西；没有谁天生就会做父母，每一对父母都会和孩子一起成长
- 4、每一个人都可以读一读，了解自己的前三十年
- 5、“成为更好的我”是作为一个母亲自身和对孩子养育的最好修行。也许在HR出生前能看到这本书，就能修正许多我做得不够好和不够细致的地方。比如说，从今天开始，陪他的时候要尽量放下手机，“拒绝行为”在孩子眼中看来是冷漠的。
- 6、an academic explore
- 7、最近读了很多教育书，发现一个有趣现象：老外多是搞样本数据，然后陈述现象；国人多是说教，1、2个案例就能总结出一套放之四海皆准的教育理念，这种以数据说话的方式我比较喜欢。
- 8、“儿童不是由父母培养长大的，不是父母教给他们如何成长，而是儿童自己从父母那里'捕捉'了成长所需的东西。”不期而至的际遇、创伤，会改变一个人的人生轨迹，难以掌控。父母能把握的，是早年悉心养育，给孩子机会形成调节情感的能力。
- 9、2016-11-5
- 10、第四本
- 11、为父母前必读
- 12、推荐所有的父母看看，让父母非常直观的看到了不同的养育模式所塑造的孩子会成长成什么样子。温柔，有共情力，关注孩子从不缺席的父母+和谐的家庭环境+稳定的生活环境对孩子的成长有相当积极的影响。书里那句“儿童不是父母培养大的，不是父母教给他们如何成长，而是儿童从父母那里'捕捉'了成长所需的东西”让人印象深刻。
- 13、美国人写的东西总是实操性很强，适合需要具体指导的人。
- 14、译成情感依恋可能才合适，译者专业功底待加强
- 15、研究报告，跟踪数十个孩子的成长过程
- 16、从孩童婴儿时代开始，与父母的关系就已经决定了很多将来孩子的性格及成长相关。家庭教育如此重要，但很多时候我们还是会把孩子从小就交给更多的“专家”教养，这是否必要还是真的“不让还是输在起跑线上”呢。这本书真的写得很好，给家庭教育及为人父母作出很多的启示。
- 17、看完感觉有些悲伤
- 18、看的第一本详细描写一个大型实验的书。通过证实或证伪实验人员当年的预测，给我展示了心理学实践的一个方面。
- 19、不是鸡汤，没有说教，只有数据和有限的事实，也只有数据和事实才值得信任，推荐阅读
- 20、应该改成《情感依恋》，要不专业读者会不知所以然，其实就是探讨依恋的一本书，如果你稍微对这方便有研究的话，理解起来会更容易一些，也方便专业拓展
- 21、个体的防御机制与社会适应力跟母婴的情感交流 父母的互动模式 家庭的文化 个人的机遇 健康状况 以及 未来的事故 有极大的相关性
- 22、读到第三章，泪如雨下。极好极好的书，对家庭对我们的影响，环境如何塑造我们有了更多认识。
- 23、值得每一位父母阅读
- 24、这本书吸引我的亮点在于，她把每个案例都写的非常的详细，透过案例，看到每一个父母的状态，以及它所带来的影响。整个看书过程中，我都不停在想，作为母亲，我在孩子面前是一个什么样的状态呢？当然这本书带给我的最大改变是，关注当时当下这个孩子，而不是未来的他。
- 25、好书！绝对值得多读几遍。不过，这是一本关于精神分析领域的现象学研究的报告，读者最好能够具有一些精神分析领域尤其是儿童精神分析的基本常识。76个婴儿30年跟踪调查，没有拘泥于特定流派的精神分析理论。全景呈现的现象学研究，既在一定程度上印证了某些理论（如果读者知道某些理论），又丰富了精神分析的想象力。把学术做的如此亲切、如此通俗、如此诚恳，对大众非常有启发性。对76个案例，作了基本的归纳分类和基本分析，每一个案例都值得仔细品味。阅读体验，令人思考和感叹！

## 《情感依附》

一般读书分两种：一种书是需要读者的思考、理解，获得的益处也是实实在在的，值得多遍阅读。另一种书则是不需要读者思考的，作者迎合人性弱点，给读者造成一种朦朦胧胧的美好感觉，使阅读毫无获得。而第二种书更容易成为流行“畅销书”。本书属于第一种。推荐！

26、作为一本主观意识太强的书，本身就有很多偏颇，孩子的一生成长家庭氛围教育的比重夸大太多，好像成年人所有的问题都可以追溯到童年，童年所有的问题都是家长的问题，世界上压根没有完美的人那哪来完美的家长，真是怪社会怪父母就不怪自己

27、故事性多 感受一般

28、内容不错，可是感觉每个孩子的发展还是不可控的，幸福家庭里也有发展不好的，但是还是家庭和谐的孩子的成功概率比较高。

29、看得时间有点久，因为有点枯燥，得再看本童话缓缓。童年影响着人的一生，婴儿期和青春期都重要。“儿童不是由父母培养大的，不是父母交给他们如何成长，而是儿童自己从父母那里“捕捉”了成长所需的东西。”

30、从没想过原来婴幼儿发展研究也是这么有趣，想起了那本大萧条的孩子们。/读到里面好多的案例细节时，都好像在重新审视童年的我，而我又为什么我会变成现在的我。/爱和细腻的凝视，快乐的感染力好重要！

31、十年前要是能看到这本书，或许会对自己有更深入的认识，也不必纠结痛苦这么多年。总感觉自己跟周围的人格格不入，情感冷漠，敏感，内向，害羞，害怕大声讲话，讨厌被人指挥，不喜欢小孩，讨厌吵架，讨厌冲突，不喜欢突发事件，焦虑，强迫症，完美主义倾向，防御性强...现在看来，这些都是家庭带来的。至于怎么修复，目前无解。书中一句话：儿童不是由父母培养大的，不是父母交给他们如何成长，而是儿童自己从父母那里“捕捉”了成长所需的东西。希望有过家庭创伤的人都可以看看这本书，或许可以帮你弄明白你为何成为现在的你。马上要为人父母的建议也多读读，育儿必备。

32、看完才意识到，做妈妈要在小孩的一开始付出那么多。每时每地都要跟他有眼神交流，要读懂他用身体表达的每一个语言，否则很可能就有童年创伤。有收获的一本书，但我能说它写得很难读吗？

33、跟踪了76个儿童的成长过程,从出生开始到三十岁。

个人觉得有几个不好的地方和疑惑:

1 为啥30岁就可以判断成功和失败,人生才过了三分之一;

2 判断成功和失败的标准不清晰,得出的结论也模模糊糊;

3 叙述过程太费劲了,唯唯诺诺,说话含糊不清;

总体收获太小,这个系列以后不再看了。

34、儿童不是由父母培养大的，不是父母教给他们如何成长，而是儿童自己从父母那里“捕捉”了成长所需的东西。

35、历经二十多年的跟踪回访，呈现了一个个鲜活的人，从孩童时期到成年之后性格、职业、情绪...分析家庭所留下的烙印。

但就育儿来讲，对我的启发并不大。

36、2014年中读，很受启发。

37、已购

38、非常好的立意，但是分析还不够深

39、这是我在2017年读的第一本好书！这本书用严谨科学的实验研究论证了一个很多人知道但很少人做到的教育理念：培养孩子之前先要学会培养自己。书中，布洛迪博士用一句话浓缩了她毕生研究的心得：“儿童不是由父母培养大的，不是父母教给他们如何成长，而是儿童自己从父母那里“捕捉”了成长所需的东西。”

40、不用为你的感受负责，他们那样对待你也并不是你的错。

41、推荐

42、用实验的方式得出一些结论，很震撼。人是复杂的动物，完整美好的家庭，温柔体贴的母爱对孩子成长太重要了，因为母亲和家庭这个社会单元产出的产品是---人。看完这本书觉得周围不称职的母亲太多了，为什么没有父母学习班呢？做父母前需要恶补的功课太多！

43、没有新信息点。故事也描述的很一般

44、内容五星，行文三星，所以整体阅读体验三星。正在读，读到一半。感觉这部书内容大有裨益，

## 《情感依附》

但整合性很差。不知是不是因为是对持续时间较长的研究资料整理的原因，感觉行文重点总是在变，很难统一，阅读体验不好。

45、太专业了，收获有限

46、育儿必读

47、横跨三十年的跟踪研究是最大亮点，详细展现了不少案例，勾勒了很多生动的形象，但信息略零散，结论镶嵌其中读起来有点累。不过作为精神分析的读本，作者应该已经尽力了.....

48、非常赞的一本书！Inspiring

49、具有阅读性，室友喊我给她推荐我就扔给她，结果她给我说看不下去。我本一直想通过故事情节预测主人公后续发展，我发觉我看不出联系啊 \_

50、1，我深深怀疑每个sub group小于10个样本的观察结果是否有统计学意义；2，书里面不断地举例并分析例子中行为产生的因果关系，但这些“归因”是否正确也让人怀疑，有可能只是主观臆断。总之，不推荐通过这本书来了解育儿常识。

# 《情感依附》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《情感依附》的笔记-第76页

孩子总是能适应哪怕是最极端恶劣的环境。……然而儿童的适应能力并不是无穷的，某些情况下，创伤或者慢性的不良环境会违背适应。症状会发展和持续，适应不良的反应将会固着。

……

弗洛伊德在《精神分析引论》中写道：“孩子要学会如何控制本能，听从本能的绝对的、没有限制的自由是不可能存在的……因此，教育的功能就是压抑、禁止和抑制……但是，通过分析我们懂得，对本能的压抑蕴含着神经症的危险。”

### 2、《情感依附》的笔记-第46页

薇姬是个令人印象深刻的女人——温柔、能干、口才好，她有心理学头脑，非常坦率，很清楚自己在家庭中经历了什么。她能够看清童年的现实并直言不讳地表达出来，这挽救了她。你将看到其他有着不幸童年的被试的生活，那些不能或不会记住自己经历过什么的人，看上去就不如薇姬发展得如意。当她离开时，我对她感觉不错。尽管童年的创伤给她带来了痛苦，她仍然是一个心境平和、富有洞察力并且充满希望的人。我认为她不会成为自己境遇的受害者。

无论是否会对我们自己、我们认识的人或研究中的被试带来影响，薇姬的生活在很多方面都象征着我们能从这些跨越时间的生活中学到些什么。一方面，它再次确认了我们直觉到的或者已经了解到的，我们的家庭关系是如何深刻地塑造了我们。另一方面，它表明情感成长的过程中存在很多令人惊讶的事情。创伤和早期亲子互动深埋于我们的人格之中。创伤可能像仿佛要熄灭的火一样只是闷烧，然后再次突然燃烧成我们无法预期的症状。生活能够轮回，这似乎有悖于逻辑，但当我们有足够的信息来密切考察生活时，生活呈现着更深刻的逻辑。

### 3、《情感依附》的笔记-第107页

婴儿生活中最重要的经验就是：“感受到与父母的亲近，得到父母的关注，被父母拥抱，被父母解读。”像其他例子中的父母一样，奥斯卡的母亲感觉要等孩子长大一些，才需要强调规则的重要性，那时孩子才能理解是因为他作出了危险行为，才会被父母严厉责备。

### 4、《情感依附》的笔记-第39页

父母对儿童的养育方式、父母的人格以及他们对孩子的期望，是决定儿童未来心理健康和适应性的更强有力的因素。

### 5、《情感依附》的笔记-第52页

睡觉对于儿童和喝酒对于成人一样，都能够抵御冲突和不快。

### 6、《情感依附》的笔记-第1页

我们了解早期生活的那几年有多么重要，但是在生活模式中也有机会去修复、改正和完善关系，比如可以在第二次发展“危机”（青春期）的时候进行一系列的工作。

精神分析师们对身份的发展感兴趣，身份可以给予人内在的安全和合理的自我确认，以及工作、爱和游戏的能力。我们在此想要传递的是，父母都有潜力拥有健康的情感生活，并培育他们孩子的情感生活。

## 《情感依附》

17世纪的政治哲学家写到外部自由，而精神分析师促进内部自由。我们提倡自我认识，这是与情感融合的，它促进了自主性。我们会培育爱、工作和游戏的能力；我们承担责任，而不是感到负担；我们可以被他人依赖，也可以依赖他人，而不会去督促他们。我们也提倡这样一种转化能力，使个体不再受困与生命中那些奇异的体验（那些一直萦绕于脑海的事件），而是可以把这些故事讲述称自己的生活史。

这本书是关于从婴儿期到成年早期的发展。它横跨了埃里克森描述的八个发展阶段中的七个：从1婴儿而早期（信任对不信任）、2婴儿后期（自主性对羞耻和怀疑）、3儿童早期（自发性对内疚）、4儿童期（勤勉对自卑）、5青春期（自我同一性对角色混乱）、6成年早期（亲密对孤立），最后到7成年期（繁衍对停滞）。我们研究了76个婴儿，从出生起就跟踪研究直到他们30岁。我们考察他们不同生活路径的源头，以及什么对他们的影响最为深远。父母和家庭是最为重要的。大部分获得好的早期照顾的人发展较好；而部分部分早期照顾有问题的孩子在后面的发展不够好。但是，有20%人的发展会同早期照顾后产生的预期不一样：一些人生活不尽如人意；一些人比预期更好。在本书中，我们会描述那些会影响生活路径的因素。跟随鲍比（Bowlby）之外，创伤--这些严重威胁到生活的失去父母或导致失去父母的经历--深刻地影响了个体在30岁前的发展。出了父母的死亡，父母离异、父母眼中的酒精或药物依赖也会导致孩子“丧失”父母。对孩子来说，有可能会“失去”依然在生的父母。孩子在前期发展所积累的成果并非都会失去：我们发现，那些经历过两种以上创伤的儿童在30岁后的生活会受到较为严重的影响。

保罗·萝岑教导我们，从弗洛伊德依赖，我们不仅要思考人是什么或者发展的过程是怎样，还需要更多的了解我们的内部生活。因此，他做出了理性的假设，我们可以建构出培育内部生活和人类幸福的哲学。

内森·塞恩伯格

### 7、《情感依附》的笔记-第71页

人类的创伤包括一系列危机事件，比如与父母分离、生病、受伤、性骚扰、体罚、自然灾害、意外、战争、忽视、情感虐待和儿童期多次搬家（失去了朋友的支持，一致性和可预见性）。这些经历会增加孩子的恐惧、沮丧和愤怒，也将终生改变中央和外围神经系统的功能，持久让一个人体验到焦虑。创伤研究专家科尔克(van der Kolk,1996,2002)将其称之为“身体记忆”，用来说明那些心理生理异常的人们所遭受的极度不适：对于创伤回忆的极度自主的系统反应；修正过的神经激素的反应；永久性的神经解剖学的改变以及脑部特定区域的活化作用改变；以及应对压力的免疫学反应的改变。

### 8、《情感依附》的笔记-第38页

至于兄弟姐妹对这7个孩子的影响，研究人员或被试均未发现兄弟姐妹以任何方式对他们成年后的满足感和成就感产生明显的影响。虽然如此，但同胞关系以及兄弟姐妹的角色模型则刻印在每个被试的情感生活中。兄弟姐妹通过相互联系的经验、分享以及在某些情况下通过他们的相对疏远或竞争给每个被试提供了生活的丰富性、实质性和深度。在本研究中，兄弟姐妹的存在教会孩子们如何竞争、获胜、失败、分享、分离和回归，以及如何感受同情、愤怒和骄傲。然而，没有哪项功课是完全依靠兄弟姐妹学到的（没有兄弟姐妹的儿童也能学到），因为儿童最早是在与父母的三角世界里为自己寻找位置的过程中学到这些的----即弗洛伊德所说的俄狄浦斯情境。76个家庭中的其他一些家庭里，兄弟姐妹事实上的确发挥着更强大的塑造作用，但都是在不寻常的情况下：

### 9、《情感依附》的笔记-第9页

尼克的父亲说：“父母能给予孩子最重要的，就是被爱的感觉以及自己在家很安全的感觉，无论世道怎样变幻莫测，家里的事情都不会任意变化、反复无常。我想，我的主要优势就是能够使孩子摆脱愤怒，因为我非常有耐心，而且那对我来说也是个挑战。”

### 10、《情感依附》的笔记-第134页

从西恩的生活中，我们可以学到的是，嘲笑对于残疾儿童的发展具有破坏性的影响。那些因为身体的缺陷而显得与众不同的孩子通常会让同龄儿童感觉不舒服，这些有缺陷的孩子会受到周围健全的孩子们的猛烈攻击，因为他们让这些健全的孩子感觉到软弱。

### 11、《情感依附》的笔记-第72页

逆境教会人们如何看待世界，塑造他们适应生活的方式。大多数经历过创伤的孩子会把记忆封存，压抑恐惧，随后会感受到痛苦，就像在缓慢释放伴随终身的吃错的药，导致不同程度的身体症状，伴随焦虑压抑，自信减少，社交退缩。有些孩子采取了外化的路径，把恐惧和折磨摆在桌面上，或者让自己变得更有侵略性。当创伤出现时，余波就是伤害控制。他们通过控制内在的情绪和身体，避免伤害再次被唤起，或者试图控制环境以逃避未来可能发生的再次伤害。个体的发展进程是无数因素结合的过程，其中先天气质、父母心理类型、社会模式、兄弟姐妹及同伴和老师的影响，支持性和创伤性的经验都在路径中选择

#### 父母与孩子之间的依附问题

通常来说，父母联结困难是由于父母无法理解孩子的心境、身体状况、冲动和期望。父母把孩子当成客体而不是主体，也就是说，他们很少欣赏婴儿初期的情感、意图和能力。1岁过后，所有的父母都以成人中心期望他们的孩子（期望孩子能够早熟）。这常常是因为父母对孩子自身的成长缺乏信心。

父母不能与孩子玩耍——父母与婴儿共同玩耍，是与孩子一同存在和一同思考的早期形状。没有共同玩耍，孩子就失去了和父母联结的机会；如果父母控制玩耍，就会把本来轻松的存在和思考方式改造成说教和呆板的体验。孩子就会变得多动，在思考、感受欢乐和行为等方面都没有办法整合。

父母情感的投射与否认——父母把自己的情绪和认知投射在孩子身上，常常妨碍父母准确地理解孩子。一些父母否认自己和孩子的感情，他们把自己严实地罩起来，躲避特定的感情，也不能看到孩子身上的情感。比如，否认个人哀伤和焦虑的父母不可能理解孩子分离或者丧失之后的难过；那些害怕被动的父母对于孩子的安静总是不满意。

父母自我认知和实际行为见的分离——父母对于行为的自我认知和实际行为间存在分裂，也就是说，父母想的和说的是一回事，然而实际上他们的表现却刚好相反。

体罚——体罚的确能驯服几个孩子的冲动行为。这种驯服能制服外显的野性（就像野马脱缰时所做的）；但是随着时间推移，很难驾驭的部分会转移向内，导致孩子对疯狂的想法感到内疚、抑郁和自尊减退，内心很难整合，从小到大情绪都很不稳定。和孩子想要取悦父母一样，体罚也会束缚孩子，直到成年。

### 12、《情感依附》的笔记-第27页

5.父母的共情——共情，源自希腊语，字面意思是进入另一个人的感受，不同于同情。共情包含着冷静、体贴、专注和温暖的元素。然而，共情的实际过程要求父母执行一系列的心理和行为步骤，首先，必须有爱，这是共情背后的动力；其次，必须有洞察力，洞察力是个工具，使父母有可能将自己投入到儿童的体验中去。一旦投入到儿童的体验中——也就是说，认同孩子——父母就能够理解儿童的状态和情绪，掌握儿童需要什么想要什么。共情常常在眨眼间发生，家长通过将自己投入到儿童的体验中，将这种体验准确地翻译成语言，然后再重新解构为婴儿的语言，形式有喁喁私语、婴儿话、成人话、触摸、明显夸张的面部表情，游戏，以及喂养和为婴儿保暖等。

### 6.父母对子女的积极性感到骄傲

7.父母对子女的独立性感到愉悦——父母对子女主动性的乐见与对子女独立性的欣赏是并行的，即便这种自主性会让他们发生小事故，让他们犯错并制造混乱。

8.纪律——布拉德的母亲说：“我认为纪律对于第一年是不重要的，但后来如果你不够坚定，孩子就会操纵你。随着这些孩子成长为成熟的学步儿童，进入幼儿园，开始上小学，他们试图维护自己的自主性、试探和打破规则，这是所有儿童时常会做的事情。他们需要定期的干预和父母的监护，但父母的反应并非治安警戒。他们不发脾气，不打孩子，而是根据孩子的行为制定明智审慎的纪律。

当孩子表现不好时，父母逐步做出回应。首先，父母在对儿童的偏差行为做出反应时会为孩子示范节制。第二，每个家长试图规劝他们的孩子，解释规则的重要性，并反过来倾听孩子。第三，如果规劝无效，他们就对孩子的合作提供奖品和激励，并承诺如果孩子没有听出警告就会得到类似失去娱乐和特权的限制。第四，当孩子仍然不在意，父母需要做更多事来吸引他们的注意。最常见的做法是有力地提高他们的声音，这可能一个星期发生几次。有时候父母会升级到叫喊，一般来说，这些非常成熟的父母能够控制他们的叫喊。大约一个月发生不到一次。他们的叫喊不是冷漠的，它清楚地表达了真实的不舒服的感觉，清楚地让孩子知道下一个结果是什么。例如，我已经警告你很多次了；我已经够了，如果你再这样做一次，你就不可以出去玩了。

父母不会对孩子凶，也不会咒骂孩子。他们不说孩子是邪恶或者可恨的，并没有威胁要离开孩子或者把孩子送走。他们的叫喊，就像其他措施一样，在整体上着眼于获得孩子的注意，传递给孩子行为准则，让孩子清楚如果他们继续表现糟糕的后果将是什么。

第五，当讲道理和约束都不起作用，提高嗓门也无效的时候，父母会把孩子隔离在他们的房间或家里偏僻的角落里（不是令人害怕的地方，如黑暗的壁橱或地下室）。隔离可能持续到孩子安静下来，同意合作，有时会持续到孩子道歉，有时候隔离持续一段设定的时间。父母的目的是不是惩罚，而是获得孩子的合作。

第六，当其余的办法都不起作用时，父母实在是够了，所有的孩子都挨过打。打得很少，比较有代表性的是一年打两三次，一次打一到三下，用手重重地打在孩子穿着衣服的屁股上。

9.母亲的感染力——快乐母亲的感染力，微笑和亲切的表情显著地呈现了她们对生活所持有的基本满足感。她们比较随和，天性快乐，但对孩子都很努力。这些家庭中的母亲的快乐与他们和丈夫的关系密切相关。父母间存在着浓情蜜意的联结。即便存在性情差异，也能彼此尊重、支持。

### 13、《情感依附》的笔记-第2页

不过，没有任何父母是完美的，也没有什么生活是完全免于痛苦的。

### 14、《情感依附》的笔记-第74页

体罚

## 《情感依附》

对这6个孩子而言，体罚很普遍。没有证据显示，打孩子对成长有利，但是随着时间推移，体罚能够让亲子之间发生自然的感情联结，能够防止彼此分离。然而体罚的确能驯服几个孩子的冲动行为。这种驯服能制服外显的野性（就像野马脱缰时所做的）；但是随着时间推移，很难驾驭的部分会转移向内，导致孩子对疯狂的想法感到内疚、抑郁和自尊减退，内心很难整合，从小到大情绪都很不稳定。和孩子想要取悦父母一样，体罚也会束缚孩子，直到成年。

### 15、《情感依附》的笔记-第72页

逆境教会人们如何看待世界，塑造他们适应生活的方式。大多数经历过创伤的孩子会把记忆封存，压抑恐惧，随后会感受到痛苦，就像在缓慢释放伴随终身的吃错的药，导致不同程度的身体症状，伴随焦虑压抑，自信减少，社交退缩。有些孩子采取了外化的路径，把恐惧和折磨摆在桌面上，或者让自己变得更有侵略性。当创伤出现时，余波就是伤害控制。他们通过控制内在的情绪和身体，避免伤害再次被唤起，或者试图控制环境以逃避未来可能发生的再次伤害。个体的发展进程是无数因素结合的过程，其中先天气质、父母心理类型、社会模式、兄弟姐妹及同伴和老师的影响、支持性和创伤性的经验都在路径选择中发挥作用。

### 16、《情感依附》的笔记-第50页

孩子的成长系于一种微妙的平衡。非外力所能控制。即便得到良好的抚养，仍旧可能不尽如人意。看这一章特别感触呐。安全依附可遇不可求啊。

### 17、《情感依附》的笔记-第9页

尼克得父母真正欣赏他，说当他在文法学校时，“我们没有干涉，只是顺其自然”，这是非常意义深远的一种立场，是父母提供给孩子的礼物。正如在接下来的一章，我们将在那些陷入困境的家庭中看到的那样，父母太容易把他们自身的需求和缺点投射到孩子身上。父母透过个人欲望或自我感受的棱镜来看待他们的孩子（例如，把孩子看作天擦、坏种子、重担，或是对过去艰难的补偿，或是一个助手，这通常视情况而定），试图按照他们的愿望来塑造孩子，最后往往混淆他们自己和孩子的现实。

### 18、《情感依附》的笔记-第72页

一旦父母不能与孩子建产充分的联结，他们就让孩子失最深层次的安全感和影响。这种联结的问题体现在案例中，就是小孩子的多动行为----望文生义，形象地说，即无所寄托的动转。通常来说，父母联结困难是由于父母无法理解孩子的心境、身体状态、冲动和期望。

### 19、《情感依附》的笔记-第4页

一个人从出生时剪短脐带的那一刻起，就独立而完整地拥有了自己的身体。这意味着，在未来的所有岁月里，你身体的全部感受与运动、器官的生长与老化，以及大限到来时的灰飞烟灭，都只是一个人的事情，与他人无关。

到目前为止，我们还无法把你的身体疼痛通过电缆、光纤或其他任何方式传递给他人，让他人也能感受到你疼痛的性质和强度。所以，虽然独立拥有自己的身体是一件无与伦比的进化的杰作，但也需要付出承受孤独的代价。好在造物主造人，不会使他们之间没有链接，也不会放弃由链接导致的宏大而和谐的美感。造物主制造的这个链接其实非常强大，它的名字叫做情感。成长的过程，就是在情感上远离母亲的过程。在中国文化圈内，母亲跟孩子的关系有两点值得高度关注。一是孩子的成长速度远远高于母亲的预估，所以母亲对孩子的能力有相当大的贬低和成见。担心、指责、怀疑和失望，充斥在母亲跟孩子的关系中。经过投射性认同机制，孩子们为了维持与母亲的情感链接，避免分离、抛弃和被抛弃，需要把自己的方方面面都弄得一塌糊涂，才对得起母亲潜意识的“希望”，也才能够继续

## 《情感依附》

跟母亲“在一起”。另一个值得关注的是，母亲为了做母亲，在人格上准备不足，具体的表现之一就是缺乏信任能力，缺乏信任孩子的能力。她们的病就是把自己内心的不安全感和无助感，经过伪装后变成孩子现实层面的不安全和需要帮助，所以她需要过度警觉才能保护孩子。

### 20、《情感依附》的笔记-第73页

1岁过后，所有的父母都以成人为中心期望他们的孩子（期望孩子能够早熟）。这常常是因为父母对孩子自身的成长缺乏信心。

### 21、《情感依附》的笔记-第75页

讽刺的是，多动孩子的最后一个特征是，他们所有都是父母关心和投入照顾的孩子。父母都从心底对孩子充满兴趣；竭尽全力付出；没有人抛弃孩子。如果有父母基本的关注和投入（有些情况下是一方的热忱补偿了另一方的冷漠），孩子不至于太糟糕。如果没有父母的投入和关注，孩子会发展成反应性依附失常（Reactive Attachment Disorders），其特征是：显著的发育迟滞、社会疏离、或者对人群感到矛盾、善恶不分，严重的还可能会出现精神错乱或者行为不良。在这6个孩子中，父母关系的问题大部分处于轻微或者临床正常的水平，未经训练的或者太关注表面的临床医生不会关注到他们。

### 22、《情感依附》的笔记-第95页

相反，她对母亲的依恋关系（用迷人的微笑来驱动）很有问题，为此她从未完成与母亲心理上的分离。她像幻想与男人性交一样渴望女人。丈夫肯定为她混乱的性别认同而苦恼。我们推断，乌拉在健身房锻炼之后的性兴奋以及她美丽女人的幻影，反映了她对自我的固化。

### 23、《情感依附》的笔记-第34页

我们观察12个月大的孩子在母亲离开房间三分钟后与她团聚的情形，我们特别注音孩子的肢体动作，因为这个年龄段的孩子用动作说话。如果儿童对于和母亲依附的安全性感到不安全或矛盾，他/她可能会哭着接近返回的母亲，伸手要求被抱起，但接着会目光向下看或者不看母亲，当母亲抱起他/她时像一袋土豆一样软绵绵地挂在母亲身上，他/她或许会伸出胳膊搂着母亲的脖子，但抬高拐弯处把手向上避免用手掌碰触母亲。

相反，如果12个月大的孩子经历了有效的教养方式，没有在婴儿期与父母分离，在依附中感觉安全，与母亲分开几分钟后再接近母亲，常常眼泪汪汪地凝视着母亲的脸庞。被抱起的时候，他/她把自己蜷缩到母亲的身体里，并将他/她的手和手掌完整地放在母亲的颈部或背部。这样的互动无声胜有声地表达了前语言期儿童的心理状态。

### 24、《情感依附》的笔记-第42页

儿童感到痛苦的时候，基本上会采取两种方法来缓解：一种是把情绪和不安向外释放，表现为问题行为（常常是极度的焦躁不安、过度活跃、挑衅或者行为涣散）；另一种是停止对情绪进行躯体化，从而把痛苦指向内心。痛苦内化通常表现为抑郁、焦虑和恐惧，随着时间的推移这些情绪经常破坏儿童的人格发展：导致缺乏胜任感、强迫行为和强迫观念，有时甚至是补偿性的夸大或者自负。这些表现都是这类孩子的行为特征。

大多数痛苦的儿童主要通过外化或内化作为其应对方式。然而对他们来说，在痛苦内化和行为外化间不停地来回转化，直到症状和人格扭曲之间获得相对稳定和平衡。尽管大多数孩子在成年后的人格特征有别于他人（这在早年就有征兆），有些甚至在7岁以前就已经相当明显，然而我们的研究显示，这个过程----就像沙子和黏土通过地质作用压缩和沉淀变成岩石需要漫长的时间积累----会在他们二十几岁时才发生。

### 25、《情感依附》的笔记-第14页

体育作为一种媒介，在父亲与子女（不仅是儿子还有女儿）之间的情感纽带作用，一遍遍地出现在这些30岁人的回忆中。

### 26、《情感依附》的笔记-第3页

除了父母死亡，父母离异、父母严重的酒精或药物依赖也会导致孩子“丧失”父母。对孩子来说，有可能会“失去”依然在生的父母。孩子在前期发展所积累的成果并非都会失去：我们发现，那些经历过两种以上创伤的儿童在30岁后会受到较为严重的影响。也就是说，为了你的孩子，如果你离婚了，请努力活着且避免酒精药物依赖。

### 27、《情感依附》的笔记-第32页

#### 三个层面的母婴互动

对健康养育方式特定组件的探寻使我们理解，母婴互动在三个不同层面的体验中发生。到目前为止，讲述被试的生活故事时，我们主要集中在第一层，称为总体（或宏观）层面。这里的积极组件包括母亲的自信、快乐、慈爱、一致性、组织、保护、移情和同情。当这些品质共同作用于儿童，儿童便体验到我们的文化所命名的“母爱”。儿童内化并回报父母的这些情感和行为，使他们反过来成为其自身的人格和反应技能的一部分。儿童早在生命中最初的岁月里就开始表现出这些特质，延续至成年，并传递给下一代。

### 28、《情感依附》的笔记-第15页

然而，婴儿期父母的暂时丧失似乎以她意识之外的方式控制着她成年后的生存面貌。

### 29、《情感依附》的笔记-第8页

#### 看--爱与耐心的凝视

布洛迪对母婴互动的观察，是精神分析方法学上重要变革的一个典型代表。

#### 专注地看

没有完全一样的婴儿，也就没有养育孩子的标准程式，母子相互给线索，在探索的游戏中实现符合每个婴儿特殊气质的最佳匹配。观察给我们带来无尽的启迪和思考，我们了解了我们是怎样长大的，也了解了当母亲的凝视变成回避、躲闪，或变得心不在焉、被分离所中断，孩子内心可能会有的绝望与悲伤，好像一个生命的灵魂之火花开始在眼睛中闪烁，没有遇到回应后就此黯然熄灭。此刻我想到，我们都是外星人，在母亲的凝视中寻找同类，完成对接后成为地球人，从此安居乐业。否则，我们就成为眼神空洞、行尸走肉般飘荡的游魂。

对应的，必须开启另外一个观察的窗口，去审视一些母亲的历史与现实。

#### 完整地看

“我们必须睁大眼睛仔细查找答案，考虑所有的可能性。”

在实际的生活中，父母面对孩子时，应该致力于完整地看。完整地看，最基本的要求，又是最难做到

## 《情感依附》

的。因为朝夕相处，对父母而言，很容易出现视而不见、熟视无睹的“看”；对孩子而言，好像父母是天下最有成见的人，“看”死了自己，总盯着某些部分如成绩、行为习惯等不放，真是憋屈死了。如果睁大眼睛，前前后后、左左右右，仔仔细细看个清楚，如果来龙去脉、前因后果，认认真真问个明白，情形肯定是大不同的。

### 长远地看

孔子云“三十而立”，在30岁这个点上回望，看立了一些什么、如何立的，看父母如何影响孩子，这些结论太重要，值得在此引述，反复阅读：

- 1、父母的镇定，善于反省，专注--把孩子当人看待；
- 2、父母两情相悦，感情深厚甚于彼此爱慕；
- 3、母亲温柔、慈爱、热情并富有同情心--或者说，她能够感受孩子的感受；
- 4、父母为孩子积极的能力（执行/进取）感到骄傲。正如一个母亲在孩子哭时表现的那样：“她清楚地表达了她的情感”；
- 5、父母为孩子的创造性和独立性感到愉悦；
- 6、父母强调纪律而非惩罚。”纪律“与”学徒“的拉丁词根相同，这表明父母应该为孩子做出榜样，孩子们追随父母生活的脚步；
- 7、最少在最早的几年，父母应该密切关注并且参与孩子的生活。

从上述七点中，我还看到父母的高度、深度，确实是只有看到了自己，才能看到孩子；而且其中需要清晰的长远的“看”，着眼于未来，预留成长的空间，父母看到创造性与独立性，体验到的必然是骄傲与愉悦。

不论是指导养育孩子，还是学习研究与干预技术，本书都给我们传递了至关重要的秘诀：爱与耐心的凝视。

### 30、《情感依附》的笔记-第27页

儿童早期发展课程，其中一部分是基于西尔维亚·布洛迪的研究，已经被制成一部名叫“六周时的喂养模式以及母婴互动”的教学片。

这部教学片的解说语言平实，直白地用慢镜头呈现了两人花费数小时、仔细地实时查看电影的逐个画面后而做出的解释，这是他们为研究婴儿发展而开创的技术。教学片向我们展示了17位母亲喂孩子的方式，研究人员认为这些方法都形成了独特的模式，有一些模式很好，也有很多模式是破坏性的。

比如，我记得有位母亲面带微笑，平静地看着她六周大的女儿有节奏地吮奶。婴儿的小手舒展地放在母亲的乳房上，母亲轻轻吻着孩子，孩子慢慢地睡着了。另一位母亲则把儿子抱在大腿上，没有抚摸过他一次，脸上一直毫无表情。只有汤勺和奶瓶碰触着小男孩的嘴唇，孩子的手在空中徒劳地抓来抓去。还有另一个案例就像重复的噩梦一样嵌在我的记忆中。母亲把女儿放在桌上的摇篮里，自己站在一手臂远的地方，拿着奶瓶放在孩子的嘴里。这位母亲环顾着房间，看上去无聊烦闷。一旦当婴儿吐掉奶嘴，母亲就愤怒地把女儿的头猛然拉回原来的位置。婴儿的头向前倒着，露出痛苦的表情，好像要哭的样子，却因为奶瓶在嘴里塞得太紧而哭不出来。房间里所有观看影片的人都因此而感到窒息。

我的第一批心理治疗的患者中，有一个成功地实现了死亡的愿望。.....我永远不会知道他是跳下、跌倒还是被谁退下来的，但我得以体会这令人谦卑的教训，那就是我无法阻止人们为某些童年的心灵创伤而付出代价。

## 《情感依附》

三年后，也就是1971年，我完成了常规的精神科住院医师的实习。沿着儿童在家庭中的早期经历是成人精神病理学主要来源这一方向，我在新兴的家庭研究领域谋得一个研究员的职位。这让我有机会得以进入阿尔伯特·爱因斯坦医学院的埃莉诺·盖尔森研究托儿所，该项目开创性地发表过关于性别身份在生命早期是如何形成的论文。他们的方法就是，把孩子们在游戏、性觉醒及儿童生活实践（比如生病、与父母分离、兄弟姐妹的出生）中的行为和固有的象征意义与正在同父母进行精神分析取向的深度访谈联系起来，访谈旨在发掘他们关于教养孩子和性的态度。

年轻的我满腔热情地为琼治疗，由于我过于关注母婴间不同步的目光注视及自闭症源于母亲而不是孩子的可能性，她的家人为此而深感不安。从那以后，我学会了在继续的治疗中不再盲目自信。

有些父母可能无意间伤害了孩子，我发现与他们一起工作和研究的最好方法就是温柔地开展治疗或研究。几乎所有的父母都尽力为他们的孩子做到最好。要尊重这个事实，当孩子们的生活并不如意时，要对父母情感的脆弱性保持深切的关心。我向他们承认，有时候我们将永远不确切地知道为什么事情会出错，但是我指出，我们必须睁大眼睛仔细查找答案，考虑所有的可能性，甚至有些是违背当时传统智慧的。

1972年6月，仍然遵循从成人精神病学回到童年早期的路径，我离开东海岸，在旧金山锡安山医院创立了儿童精神病学协会。在那里我也开始了正式研究项目，收集一系列家庭拍摄的电影，后来被诊断出患有自闭症的孩子的幼儿期电影和作为对照组的正常儿童的电影，第一次系统地对这类家庭录像进行研究。该项目记录了自闭症最初的症状在生命第一年末就出现了。这使得及早识别儿童自闭症并实施治疗成为可能，这时症状尚未变得根深蒂固，治疗很可能是有用的。

通过对自闭症的研究，我的同事凯·坎贝尔和我开发了“压力下母婴依附的马西-坎贝尔量表（ADS量表）”，从以下几个方面比较正常和非正常家庭中的母婴互动：眼睛注视、声音、触摸、抱持（母亲）、黏附（孩子）、面部表情（情感）和身体接触。这些互动对所有家庭中的亲子联结及随后的儿童情感发展都是最基本的。

埃里克森的回答直接命中我从他那里所学的本质--避免线性机械地去思考人。

西尔维亚·布洛迪和我的工作这是研究心理跨越不同生命阶段的内部迁移。

布洛迪通过仔细研究32对母婴在第一个半年的生活行为，扩展了婴儿研究的领域。她认识到，母婴在喂养过程中的互动是理解他们关系的关键。通过研究喂养，她根据母亲的共情、控制和组织喂养孩子

## 《情感依附》

能力的大小，创建了现在经典的母亲分组。.....她对理论的主要贡献是描述了母亲在第一年的生活中如何相继对待孩子的三个性觉区--口腔、肛门和生殖器。非常年幼的孩子的口腔、肛门和生殖器行为刺激母亲（激怒、满足或令她兴奋）的方式，反映了母亲在这些区域的相对掌控和安慰。随着时间的推移，母亲和孩子会在心理行为的过程中紧密联结在一起。母亲和孩子从身体和感情上逐渐分离，但是永远也不会完全分离，因为他们已经成为彼此的心理模板。

“母亲-父亲-孩子”三角中的激情在人类的情感生活上起着独特的作用，丰富着孩子的幻想生活和未来所有的人际关系，包括兄弟姐妹、学校和社区在内的不断拓宽的关系范围。

弗洛伊德对理解人类心灵做出的其他两个贡献，对于理解该项目中儿童的发展至关重要--一是他对心理防御机制进行了说明（“自我用来保护自己免受来自内部焦虑或外部威胁的技巧”，一般来说会顺利促进健康的适应，但有时也会妨碍适应），二是他描述了焦躁不安的潜意识生活，指出潜意识生活和意识生活在动力学上紧密相连（“动力学潜意识”）。

他们出版了三本书，呈现了18年来的研究结果，从婴儿期《婴儿期焦虑和自我形成》，到七岁《母亲、父亲和孩子》，再到青春期《性格的演变》。每个阶段的研究都发现，母亲在孩子1岁时的养育是否适当在许多方面持续地影响着他们的心理成长。在1岁时，母亲照顾更周到的儿童比缺少母爱的儿童在认知和运动成长上发展更明显，表现出更积极的情绪，在自己的世界里更加投入，更具有自发性、同情心、好奇心和耐挫力，也更少焦虑和紧张。在7岁的时候，母亲更有亲和力，孩子则表现的有更好的自尊、人际关系和现实检验能力，焦虑和病态防御较少。同样，在18岁的时候，更高效能的母亲对孩子成长更强的推动作用仍然在继续，与较低效能母亲的孩子相比，他们对自己和父母有更好的看法，性心理发育更成熟，性格品质反映了更有利的超我发展，拥有更好的人际关系，更能控制焦虑，较少表现出精神病理症状，发展出更成熟的防御机制及职业志向。

我保留了一个被试的30岁访谈，留待我离开纽约前进行，因为那时我将很有经验。这就是与薇姬的访谈，她婴儿期被强迫吃奶的情景在1968年给我留下了不可磨灭的印象，将我定在了那门课程上，并且最终是我见到了她。.....

“我的父母就不应该有孩子，”她说，“这是一个巨大的错误。”.....她的妹妹比她小三岁，最近因神经衰弱住院治疗，医生告诉薇姬，妹妹患有精神分裂症或躁郁症。.....如今，薇姬患有偏头痛、食欲不振和严重的周期性焦虑症。....

薇姬是个令人印象深刻的女人--温柔、能干、口才好，她有心理学头脑，非常坦率，很清楚自己在家庭中经历了什么。她能够看清童年的现实并直言不讳地表达出来，这挽救了她。你将看到其他有着不幸童年的被试的生活，那些不能或不会记住自己经历过什么的人，看上去就不如薇姬发展得如意。当她离开时，我对她感觉不错。尽管童年的创伤给她带来了痛苦，她仍然是一个心境平和、富有洞察力并且充满希望的人。我认为他不会成为自己境遇的受害者。

无论是否会对我们自己、我们认识的人或研究中的被试带来影响，薇姬的生活在很多方面都象征着我们能从这些跨越时间的生活中学到些什么。一方面，它再次确认了我们直觉到的或者已经了解到的，

## 《情感依附》

我们的家庭关系是如何深刻的塑造了我们。另一方面，它表明情感成长的过程中存在很多令人惊讶的事情。创伤和早期亲子互动深埋于我们的人格之中。创伤可能像仿佛要熄灭的火一样只是闷烧，然后再次突然燃烧成我们无法预期的症状。生活能够轮回，这似乎有悖于逻辑，但当我们有足够的信息来密切考察生活时，生活呈现着更深刻的逻辑。

### 31、《情感依附》的笔记-第80页

把痛苦外化为行为的儿童，行为看起来很具有戏剧性。无独有偶，很多孩子把冲突、不快和紧张都内化，大体上指向内心和身体。在上一章里，那些孩子挑衅、热爱社交、多动、注意力涣散、话多或者经常受伤，而把痛苦内化的孩子不会这样。他们不会因为内心的问题和冲突，与老师、同伴和家长发生冲突。他们宁愿把冲突内化，指向自身，他们儿童期的大部分症状通常表现为抑郁、焦虑和恐惧。

诺兰——自我贬低和“深深的孤独”

把痛苦内化的孩子，不会向外界表达指责，说自己的不快和不幸，他不会认为是别人或者环境有问题，也不会像很多愤怒、反叛、焦虑和多动的孩子或者成人那样，像个风车一样转个不停。这是残酷的自我的真实写照，是他对于自我的投射。他把愤怒和不快都藏在心里，这样做的时候，自己不断妥协，他为自己这么尖刻感到内疚和无用。

### 32、《情感依附》的笔记-第25页

成功儿童的父母

具备很多区别于那些不太成功同伴的品质：

1.父母的信心——家长对子女的信心是有效养育孩子的必要条件。在儿童生命的早期，母亲的信心也许是提供良好照料的唯一最基本的成分。这会培育出自信的孩子。然而，母亲的信心并不意味着母亲的全知或自我确定，认为自己有所有答案，有冲突的时候孩子总是错的。

成功儿童的自信的母亲乐于寻求和接受建议。

2.父母的乐观——父母对儿童和未来充满了乐观的情感，这是良好培育极其重要的基石。伊冯的母亲生动形象地表达了这一点：“只要我们给孩子机会，孩子就会绽放。”

3.父母的镇静——成功的基石也包含父母的镇静、反省及对年幼儿童的专注。对于理解婴儿、缓解紧张、以一种促进成长的方式对儿童的情绪做出回应而言，这些品质都是必需的。这些品质也以次级的方式有所成效，使儿童从父母那里学会镇静、反省和专注，并使这些成为他们自己技能的一部分。

4.母亲的爱——母亲的爱、温柔、温暖也呈现在每个婴儿的生活中。

### 33、《情感依附》的笔记-第5页

还有另外一个模糊的记忆。我本来是要去操场和朋友见面，但我刚刚打碎了玩具，或是我正在做我不应该做的事情，父亲说‘你知道你不能现在出去’，我崩溃了，我一直那么期待这次活动。我不记得那时整个过程发生了什么，但我记得，父亲和我最终到了操场，我不得不以某种方式来弥补我的过错，因为他只是不想让我逃脱责任。

### 34、《情感依附》的笔记-第39页

如果孩子有一个专横的兄弟姐妹，他/她就必须学会掌控自己的竞争力、愤怒，否则就可能很被动或在受控制的过程中体验到能力不足的感觉。

### 35、《情感依附》的笔记-第1页

## 《情感依附》

我们可以被他人依赖，也可以依赖他人，而不会去督促他们。

严重威胁到生活的失去父母或导致失去父母的经历，深刻影响了个体在30岁前的发展。除了父母的死亡，父母离异、父母严重的酒精或药物依赖也会导致孩子丧失父母。为了你的孩子，如果你离婚了，请努力活着且避免酒精药物依赖。

成长的过程，就是在情感上远离母亲的过程。

爱与耐心的凝视

曾奇峰：

在中国文化圈内，孩子的成长速度远远高于母亲的预估，所以母亲对孩子的能力有相当大的贬低和成见。担心、指责、怀疑和失望，充斥在母亲跟孩子的关系中。经过投射性认同机制，孩子们为了维持与母亲的情感链接，避免分离、抛弃和被抛弃，需要把自己的方方面面弄得一塌糊涂，才对得起母亲潜意识的希望，也才能够继续跟母亲在一起。以如此惨烈的方式爱母亲，实在令人唏嘘不已。

母亲为了做母亲，在人格上准备不足，具体的表现之一就是缺乏信任能力，缺乏信任孩子的能力。她们的病就是把自己内心的不安全感和无助感，经过伪装后变成孩子现实层面的不安全和需要帮助，所以她需要过度警觉才能保护孩子。孩子为了讨好和爱母亲，就把自己置于危难之中，这个危难可以是生命或者健康威胁，也可以是人际冲突。父母跟孩子的关系中，健康的爱应该是父母能够承受被孩子抛弃。

李小龙：

那时我知道事情总会好起来的，每当我需要母亲时，她一定会在。

母亲经常误解孩子，说他很饿，实际上他在休息，当他充满好奇时，说他太吵。母子彼此都是对方生活的入侵者。

建立一种积极、安全、恒定的关系

作者：

- 1 父母的镇定、善于反省、专注——把孩子当人看待
- 2 父母两情相悦，感情深厚甚于彼此爱慕
- 3 母亲温柔、慈爱、热情并富有同情心——能够感受孩子的感受
- 4 父母为孩子积极的能力（自信、进取）感到骄傲——一个母亲在孩子哭时认为他清楚地表达了他的情感
- 5 父母为孩子的创造性和独立性感到愉悦
- 6 父母强调纪律而非惩罚——应该为孩子做出榜样，孩子们追随父母生活的脚步
- 7 至少在最早的几年，父母应该密切关注并且参与孩子的生活

36、《情感依附》的笔记-第69页

目前，病理学的很多文献都提示，多动的根源在于生物基础。甚而，这6个孩子产前发育和婴儿期

## 《情感依附》

的用药都正常，前6个月并没有性情异常，婴儿的发展测试也正常。但是，他们家庭的动力和互动模式是异常的。这说明，多动源于情感而不是生理致病源。目前，把多动的情绪原因和器质性原因做区分的研究很不充分。无论是当代大规模的对ADHD的调查，还是小范围的、神经生理学的功能性研究，都没有对亲子互动进行考察（Amaya-Jackson, et al., 1992; Hinshaw, et al., 1997, 2000）。此前，对于家庭动力和外化行为之间的关系，传统的神经病学的文献资源也很丰富（Malone, 1963; Rexford, 1963）。

### 37、《情感依附》的笔记-第32页

#### 三个层面的母婴互动

母婴互动在三个不同层面的体验中发生。第一层称为整体（或宏观）层面。这里的积极组件包括母亲的自信、快乐、慈爱、一致性、组织、保护、移情和同情。当这些品质共同作用于儿童，儿童便体验到我们的文化所命名的“母爱”。儿童内化并回报父母的这些情感和行为，使之反过来成为其自身的人格和反应技能的一部分。早在生命最初的岁月里，儿童就开始表现出这些特质，延续至成年，并传递给下一代。

第二，更深层的母婴行为时微观体态的互动层面。用科学家不优美的术语来说，就是分析母婴的微观体态行为“使母爱具有可操作性”。这些核心组件包括：母婴的目光注视，母婴的情感交换，母婴游戏和接触时的抚触，相互的言语表达，抱持和彼此的体态调整，以及对肢体亲密或靠近的维系。这些行为是对整体层面行为的跟进，也就是说，如果宏观互动健康，微观互动也是健康的。

在良好的人际关系中，当一个婴儿体验到诸如饥饿、寒冷和恐惧等压力，会用眼睛、哭泣、痛苦的表情，手的抓取和碰触及试图保持亲密等表达其不适（即婴儿运用联结的组件进行交流）。父母用同一形式的一系列反应迅速回应。这种互动在生命的第一年里重复上千次，为儿童提供了依附、情感安全及随后的独立性成长的基础。

思想和感觉是婴儿期微观行为的基础。无论母亲是否用言语向婴儿表达她的思想，它们都隐含在母亲的动作里，即使婴儿尚不能用言语表达，它们也作为互动的部分在儿童内部进化着。

第三个维度是神经心理学层面。

每个人都有心理动力但不失所有人都存在精神病理，这7个成功的孩子很好地说明了这一现象：他们同样存在心理冲突、防御机制、优点和弱点，以及人格中未充分发展的部分。但是，没有人患精神疾病或呈现出造成任何后果的症状，心理动力的有效协调使他们成为令人钦佩的人。

### 38、《情感依附》的笔记-第9页

尼克的父母真正欣赏他，说当他在文法学校时，“我们没有干涉，只是顺其自然”，这是非常意义深远的一种立场，是父母提供给孩子的礼物。正如在接下来的一章，我们将在那些陷入困境的家庭中看到的那样，父母太容易把他们自身的需求和缺点投射到孩子身上。父母透过个人欲望或自我感受的棱镜来看待他们的孩子（例如，把孩子看做天才、“坏种子”、“重担”，或是对过去艰难困苦的补偿，或一个助手，这通常视情况而定），试图按照他们的愿望来塑造孩子，最后往往混淆他们自己和孩子的现实。

### 39、《情感依附》的笔记-第5页

#### 有一门学科叫“父母”

一个人从出生时剪断脐带的那一刻起，就独立而完整地拥有了自己的身体。这意味着，在未来的所有岁月里，你身体的全部感受与运动、器官的生长与老化，以及大限到来时的灰飞烟灭，都只是你一个人的事情，与他人无关。

虽然独立拥有自己的身体是一件无与伦比的进化的杰作，但也需要付出承受孤独的代价。

## 《情感依附》

好在造物主造人，不会是他们之间没有链接，也不会放弃由链接导致的宏大而和谐的美感。造物主制造的这个链接其实非常强大，它的名字叫做情感。

你的身体疼痛的确不能引起他人的身体疼痛，但却可以引起他人的“心痛”。所有活着的人，都曾经心痛过自己爱着的人的所有的痛，有些时候甚至比痛着的当事人还要痛。这种心痛的感觉，就是由情感的通道制造出来的。

我在临床中发现，在中国文化圈内，母亲跟孩子的关系有两点值得高度关注。一是孩子的成长速度远远高于母亲的预估，所以母亲对孩子的能力有相当大的贬低和成见。担心、指责、怀疑和失望，充斥在母亲跟孩子的关系中。经过投射性认同机制，孩子们为了维持与母亲的情感链接，避免分离、抛弃和被抛弃，需要把自己的方方面面都弄得一塌糊涂，才对得起母亲潜意识的“希望”，也才能够继续跟母亲“在一起”。以如此惨烈的方式爱母亲，实在令人唏嘘不已。

另一个值得关注的是，母亲为了做母亲，在人格上准备不足，具体的表现之一就是缺乏信任能力，缺乏信任孩子的能力。

说到底，母亲认为孩子不值得信任本身，也是因为爱孩子，是那种不忍看到孩子远走高飞离开自己的爱。可惜这是不那么健康的爱；在父母跟孩子的关系中，健康的爱应该是父母能够承受被孩子“抛弃”。

无数经验和研究证明，父母与孩子，尤其是母亲与孩子的关系，制造了孩子最核心的人格。这个人格在很大程度上决定了孩子将来能够取得的成就和敢于享受的幸福。

从某种意义上来说，精神分析是一门让一个人识别自己针对自己的阴谋、看清自己对自己设置的陷阱的学问。所有以不良方式对待孩子的父母，都在不自觉地对自己作恶。如果你是父母或准父母，读读这本书，可以让你此后的三十年善待自己，也可以让你的孩子善待你和他自己。

从方法论的角度看，这本书的成果也是对传统的教育子女的知识的重要颠覆。传统的知识来自一些个体的经验，那些经验没有经过任何科学程序检验就被封为金科玉律，所以害人匪浅，流毒时间也以百年千年计。

### 40、《情感依附》的笔记-第73页

一旦父母不能与孩子建立充分的联结，他们就让孩子失去了最深层次的安全感和影响。这种联结的问题体现在案例中，就是小孩子的多动行为——望文生义，形象地说，即无所寄托的运转。

### 41、《情感依附》的笔记-第61页

她不停的忙碌，但没有活力。实际上是多动挽救了她，否则她将患上孤独症。我笑是以为我想像父亲一样平和，不要像母亲一样大喊大叫。

她温和慈爱、幽默宽容，同时晦暗被动、很不耐烦。她共情不稳定，情感疏离，时常过度限制，情感压抑。归为不太称职的一组。

通过保护自尊，增强身体的吸引力，由此来吸引他人的爱，这是自恋的路径。自恋是不可思议的防御机制，它制造了幸福的假象，表面上看是在创造和传播快乐，实际上掩盖了内心巨大的不幸。

### 42、《情感依附》的笔记-第77页

在孩子7岁时，随后在7-18岁之间，父母驯服大部分孩子（有时会使孩子过度顺从）。然而，随之而来孩子仍然有变化。驯服让孩子受束缚、被抑制，他们早期的生气和活力消失了。很多孩子通过秩序井然和被父母接受的方式驾驭了紧张，但是内心却因此而枯竭，内心的死寂逐渐变为成年期的表面温和。

### 43、《情感依附》的笔记-第2页

1.成功者们——是生活得最好的人。

这么说，并不意味着他们成名或者富有，而是他们获得了一些非常重要的东西，那些都是良好生活的基本构成要素。他们风度翩翩，令人愉快。目前没有经历情绪上的痛苦，工作成功，关心他人的生活，婚姻幸福。

### 44、《情感依附》的笔记-第15页

#### 父母的镜子

当我们在咨询过程追溯那些出现问题的孩子的成长经历时，几乎总会发现从他们出生开始，父母对他们的养育方式就有某种偏差。这些通常源自父母的家庭或自身经历所造成的负面因素，却极大地影响到了孩子的心理成长，使他们的创造力受到抑制，难以调整和控制自己的情绪，在人际关系方面发生种种困难。

我们知道，婴儿出生后在心理上最首要的环节就是对母亲的依附，凭借母亲提供的关注、爱抚和回应，婴儿逐渐形成了最初的安全感和信任感，为后来的成长打下良好的基础。《情感依附》的作者认为，母亲和婴儿的这种互动会在三个层面上展开：宏观层面、微观层面和神经心理学层面。其中，宏观层面指母亲的慈爱、快乐、保护等特质，也就是母爱，总体上对一般的母亲来讲没有问题。具有挑战性的是微观层面，即母亲和婴儿之间的微观体态互动，比如手指碰触、言语表达、亲吻、凝视、表情等，这些互动”使母爱具有可操作性：，是真正体现母亲养育方式的核心环节。……

这类微观层面的眼神的错失肯定会给孩子投下阴影，孩子会因为无法感受到与母亲的情感联接而陷入沮丧之中。如此一点一点地积累下来，就有可能造成孩子以后某种严重的心理障碍。

孩子的成长不可能永远一帆风顺，甚至在婴儿期他们就会面临母亲照顾上一些微小的疏忽，这些疏忽一方面会让孩子感到受挫，但同时也有助于孩子自我功能的发展。但如果挫折过于强烈，孩子的心理发展就会停滞，陷入退缩当中。

父母对孩子的养育中有很多偏差都会影响到孩子心理的健康发展。《情感依附》一书观察了一组患有多动症的儿童的家庭，发现这些孩子的父母呈现出十三个特征，其中一个“倾向于把情感投射在孩子身上”。意思是说，父母在和孩子的交流中不是尽力去理解孩子的内心，而是用自己的情感去代替孩子的情感，使孩子实际上处在被忽视的状态中。

可以说明母子彼此都是对方生活的侵入者。

即使做得很好的父母，他们身上的一些负性情绪也会间接地影响到孩子。

在临床咨询中，与此相似的情形是，我们经常看到有一些父母，他们因为自身的某些经历造成了心理上的偏差，却不知不觉地把这些偏差投射到孩子身上。比如内心还有深深的内疚感的父母，会经常苛刻地指责孩子做错了事情，让孩子感到一切麻烦都是自己引起的，这样的孩子要么表现出强烈的对立和攻击性，力图证明自己的清白，要么陷入很深的抑郁状态中。

## 《情感依附》

按照《情感依附》一书中的观点，当父母内心对孩子的爱在当下呈现时，还需要在微观的层面上将其具体化，通过一系列和孩子的充满情感和创造力的微观互动，建立起一种积极、安全、恒定的关系，促进孩子早期心理上的健康成长，为将来的独立和个体化做好准备。

### 45、《情感依附》的笔记-第131页

她的临床诊断是心境恶劣障碍，这个词来自希腊和拉丁词根，表示精神或心灵遇到了阻碍，偏离了正轨。她的恶劣心境问题也是一种抑郁和焦虑的神经症，因为它的病理源于人际关系和心理冲突。

### 46、《情感依附》的笔记-第45页

薇姬是个令人印象深刻的女人——温柔、能干、口才好，她有心理学头脑，非常坦率，很清楚自己在家庭中经历了什么。她能够看清童年的现实并直言不讳地表达出来，这挽救了她。你将看到其他有着不幸童年的被试的生活，那些不能或不会记住自己经历过什么的人，看上去就不如薇姬发展得如意。当她离开时，我对她感觉不错。尽管童年的创伤给她带来了痛苦，她仍然是一个心境平和、富有洞察力并且充满希望得人。我认为她不会成为自己境遇的受害者。

### 47、《情感依附》的笔记-第3页

7、8岁的时候，有个孩子在操场上伤害了我，我正在试图对我弟弟做相同的事，对他发泄我的愤怒。母亲走过来，把我拉到一边，告诉我这不是正确的行为方式。她没有对我大喊大叫或打我，她做得很谨慎，甚至一点儿没让我难堪，但我对自己感到深深的失望，因为我让她失望了。

父亲常常钻到我的被窝里面，有时哄我睡觉，会给我讲故事，或者我们一起编故事，通常是幻想的东西。这一直持续到我5、6岁的时候。他不是体育迷，但他知道我是，每年我的生日我们都去看洋基队打球，那棒极了，我们就像一个团队一起去做一些事情。他对我和我的成长很有兴趣。他了解各种事情，美国制造业的历史、劳工运动、经济学等。因此高中时，他会帮我写历史论文，提出一些比老师更先进的问题让我思考。这也给了我一起做事情的感觉。

父亲很少发怒，我不确定他是否真的生过我的气，有几次，他表示不满意或者严厉地对我说话。有一次考试成绩很差，我有点害怕给他看到试卷，不是因为我预计他会大声喊叫，而是因为我预计他会感到失望。相反他只是说，好了，下次你会做得更好。让我们看看你做错了什么。

还有一个模糊的记忆，我本来是要去操场和朋友们见面，但我刚刚打碎了玩具，或是我正在做不应该做的事情，父亲说你知道你现在不能出去。我崩溃了，我一直那么期待这次活动。我不记得整个过程发生了什么，但我记得，父亲和我最终到了操场，我不得不以某种方式来弥补我的过错，因为他只是不想让我逃脱责任。我记得我读过了一段特别棒的时光，我有一个特别了不起的父亲让我自由成长。

我们发现，大多数被试在30岁时对他们的童年有着相当真实的记忆，远比他们在18岁时的记忆真实多了。可能因为在18岁时，他们过度需要把脱离父母作为正常成长过程的一部分，因此也把自己从记忆中隔离。30岁的记忆大部分是细腻、多维和深思熟虑的；18岁的记忆倾向于单维性的卡通风格，以及传统的家庭体验内容。

他的母亲体贴、冷静、对婴儿充满自信，也很关注他。温柔、亲切、幽默。尼克有些笨拙，胖乎乎的，但非常机警和快乐，狼吞虎咽地吃，一直笑着。布洛迪在给他母亲的反馈中催促她帮助儿子延迟满足并扩展儿子的注意力广度，即使这意味着有时会令他受挫。她担心，自己很难不迅速让步于儿子的

## 《情感依附》

有力请求，因为可能会使这个快乐的小男孩喜怒无常或生气。多年后，尼克的母亲对这个建议充满感激，称其帮助儿子开发了忍受挫折和为自己设定困难目标的能力。

尽管父母谨慎地隐瞒尼克肾脏可能存在的问题，尼克还是内化了父母的恐惧，那种恐惧即使他们用最大的努力也无法隐瞒。焦虑穿透了尼克自己的防御系统，使他感到疼痛并几天不敢去上学。

把如厕训练推迟到2岁，不再叫她坏女孩，也不再打她的手。在看到女儿开始批评并且打其他孩子后，母亲更愿意解释那些危险行为的后果。

如果你割伤了手怎么办，如果你被派到商店买面包结果发现没有面包怎么办。答案都是“告诉母亲”，而不是包扎手指或者买其他东西代替面包，对母亲的依赖妨碍了她的独立行动。

有吸引老师眼球的强烈欲望，频繁举手，对同学过于爱说教。

如果当初在父母离异时做心理治疗处理一下她与父母的冲突，她人格中某些坚硬的边缘会变得柔软。在Julia的道德感中，有她对父亲为另一个女人而离开母亲所压抑的愤怒。由于离婚给家庭造成了经济困难，Julia觉得作为成年人，能否获得高收入值得担忧，她希望有一天能有足够的安全感自愿去照顾别人。

父母离异的另外8个被试在GAF量表上的得分都显示至少有某些心理症状。Julia成长顺利的原因是，父母离异后仍然持续地积极参与她的生活，且她在成长过程中没有再遭遇其他创伤。

当Rose争强好胜和叛逆的时候，母亲会大笑并为女儿感到骄傲。“在打击我方面，她是最棒的。就是这个小家伙，她在惹麻烦方面有着可爱的想象力。”

童年要求严格的家庭，更易培养学历高、职业发展好的孩子。

父母有宗教信仰，对孩子有积极作用。

### 48、《情感依附》的笔记-第5页

尼克回忆的准确度如何呢？事实上，我们发现，大多数这项研究的被试在30岁时对他们的童年有着相当真实的记忆，具有讽刺意味的是，远比他们在18岁时的记忆真实多了。这可能是因为在18岁时，他们过度需要把脱离父母作为正常成长过程的一部分，因此也把自己从记忆中隔离。30岁的记忆大部分是细腻、多维和深思熟虑的；18岁的记忆倾向于单维性的卡通风格，以及传统的家庭体验内容。

### 49、《情感依附》的笔记-第39页

#### 影响儿童发展的四个因素

被认为影响儿童发展的四个因素对这些成功孩子的影响，它们是：母乳喂养与奶瓶喂养、兄弟姐妹、父母的教育和经济（社会）地位以及宗教。

关于喂养，我们无法辨别成功的孩子基于母乳喂养或奶瓶喂养的差异。更重要的是母亲将什么带进了喂养体验中。

同胞关系以及兄弟姐妹的角色模型刻印在每个被试的情感生活中。兄弟姐妹通过相关联系的经验、分享以及在某些情况下通过他们的相对疏远或竞争给每个被试提供了生活的丰富性、实质性和深度。兄弟姐妹的存在教会孩子们如何竞争、获胜、失败、分享、分离和回归，以及如何感受同情、愤怒和骄傲。

父母的财政状况、受教育水平和儿童的智商对形成人格及成人职业能力和满意度不起重要作用。父母对儿童的养育方式、父母的人格以及他们对子女的期望，是决定儿童未来心理健康和适应性的更强

有力的因素。

最后，是宗教在这些孩子生活中的作用。在这些成功的家庭中，父母通常特别强调要尊重他人，热爱家庭、同情他人、社交行为高雅并自给自足。没有特定的宗教实践或归属，父母也可以传递和示范这些信念，但在这些家庭中，宗教实践框架似乎支持了父母传递给子女的信息。家庭属于什么特定的传统并不重要。

### 50、《情感依附》的笔记-第28页

当孩子表现不好时，父母逐步做出回应。首先，父母在对儿童的偏差行为做出反应时会为孩子示范节制。第二，每个家长试图规劝他们的孩子，解释规则的重要性，并反过来倾听孩子。第三，如果规劝无效，他们就对孩子的合作提供奖品和激励，并承诺如果孩子没有听从警告就会得到类似失去娱乐和特权的限制。规劝每天发生或每天多次发生。例如，有几个家庭中日常的规劝是这样的：不要伤到妹妹，别乱丢玩具。限制和奖励更多是周间发生。第四，当孩子们仍然不在意，父母需要做更多的事来吸引他们的注意。最常见的做法是有力地提高他们的声音，这可能一个星期发生几次。有时候父母会升级到叫喊。一般来说，这些非常成熟的父母能够控制他们的叫喊，大约一个月发生不到一次。他们的叫喊不是冷漠的，它清楚的表达了真实的不舒服，清楚地让孩子知道下一个结果是什么，例如：我已经警告你很多次了；我已经受够了，如果你再这样做一次，你就不可以出去玩了；如果你想看电视，你就必须有另外的想法。

父母不会对孩子凶，也不会咒骂孩子。他们不说孩子是邪恶或者可恨的，并没有威胁要离开孩子或者把孩子送走。他们的叫喊，就像其他措施一样，在整体上着眼于获得孩子的注意，专递给孩子行为的准则，让孩子清楚如果他们继续表现糟糕的后果将是什么。

第五，当讲道理和约束都不起作用，提高嗓门也无效的时候，父母会把孩子隔离在他们的房间或家里偏僻的角落里（不是令人害怕的地方，如黑暗的壁橱或者地下室）。隔离可能持续到孩子安静下来、同意合作，有时会持续到孩子道歉，有时候隔离持续一段设定的时间（从5分钟到一整晚）。父母的目的是不是惩罚，而是获得孩子的合作。这些家庭里，在房间隔离孩子的做法很少用，通常一年4、5次，但有时会以疾风骤雨般的频率出现，一周出现2、3次。对父母究竟有多么严肃认真检验过2、3次之后，孩子必然会明白哪些事情是他们能够侥幸逃脱的，而哪些事情是不能的。

第六，在这一组父母基本正常的儿童中，当其他办法都不起作用，父母实在是够了，所有的孩子都挨过打。打得很少，比较有代表性的时候一年打2、3次，一次打一到三下，用手重重地打在孩子穿着衣服的屁股上。我们所讲的这些比较成功的30岁的人，都回忆说他们5年纪以后再没有被打过。事实上，成年后的他们很有代表性的说法是，他们不确定自己是否真的被打过屁股。

# 《情感依附》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)