

■专题: 学前儿童心理发展

幼儿安全依恋发展的风险因素及对策研究

王振宏¹, 段姗姗²

(1. 阜阳师范大学教育学院, 安徽阜阳 236037; 2. 阜阳师范大学心理健康教育中心, 安徽阜阳 236037)

摘要:安全依恋关系对幼儿及其今后心理健康发展具有重要的促进作用。但在幼儿安全依恋发展过程中会面临很多依恋创伤风险因素,如虐待、忽视、分离和丧失。因此,为了减少幼儿及其今后成长过程中可能面临的内化心理症状和外化行为问题,需从敏感觉察和及时回应幼儿的需求、高质量的陪伴以及加强自我觉察和反思,提升养育功能三个方面来进行预防。

关键词:安全依恋;幼儿;风险因素

中图分类号: B849;G61

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2022)03-0007-08

PDF获取: <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2022.03.002

A Study of Risk Factors and Countermeasures for the Development of Secure Attachment in Young Children

WANG Zhen-hong¹, DUAN Shan-shan²

(1. College of Education, Fuyang Normal University, Fuyang 236037, China;

2. Mental Health Education Center, Fuyang Normal University, Fuyang 236037, China)

Abstract: Secure attachment relationships play an important role in promoting young children and their future psychological health development. However, young children are exposed to many risk factors of attachment trauma in the development of secure attachment, such as abuse, neglect, separation, and loss. Therefore, in order to reduce the internalized psychological symptoms and externalized behavioral problems that young children and their future development may face, prevention should be carried out from three aspects: sensitive awareness and timely response to young children's needs, high-quality companionship, and enhanced self-awareness and reflection to improve parenting functions.

Key words: secure attachment; young children; risk factors

《中国国民心理健康发展报告 2019-2020》显示,我国青少年的抑郁检出率为 24.6%,其中轻度抑郁的检出率为 17.2%,重度抑郁为 7.4%^{[1]43}。大学生中有 18.5%有抑郁倾向,4.2%有抑郁高风险倾向;8.4%有焦虑倾向^{[1]203},2021 年 12 月,教育部将抑郁症纳入学生体检。从以上数据和国家政策来看,青少年和大学生心理

健康问题不容乐观,应引起关注。导致青少年和大学生出现心理健康问题的因素很多,其中依恋关系是影响个体心理健康发展的重要因素。如果能在幼儿阶段注重培养和建立安全的依恋关系,对于幼儿本身及其今后青少年阶段和成人阶段心理健康发展具有重要作用,可以减少内化心理症状和外化行为问题。因此,探

收稿日期:2022-01-12;修回日期:2022-01-19

基金项目:安徽省哲学社会科学规划项目(AHSKY2020D97);安徽省高校人文社会科学项目(SK2020A0324);阜阳师范大学校级一般质量工程项目(2019JYXM38)

作者简介:王振宏,男,安徽阜阳人,阜阳师范大学教育学院教师,主要研究方向:依恋与心智化;段姗姗,女,四川成都人,阜阳师范大学心理健康教育中心副教授,主要研究方向:心理与临床心理咨询。

讨幼儿安全依恋关系发展的风险因素和对策具有重要意义。

一、幼儿安全依恋发展的重要性

依恋理论是在客体关系理论基础之上发展而来,最初是由英国学者 John Bowlby 于 1969 年提出,描述了婴儿的安全感是如何受到他们与养育者关系的影响^[2]。个体在生命早期与重要客体之间互动的基础上形成关于自我和他人的内部工作模式。随着时间的推移,内部工作模式逐渐变得稳定并会影响个体在亲密关系中的思考、感受和行为方式^[3]。依恋关系通过“寻求接近”“避风港”和“安全基地”等相互关联的机制提供安全。具体来说,一个痛苦的幼儿会寻求接近一个可以依恋的人,通常指主要养育者。主要养育者不仅仅是食物的提供者,能够满足幼儿的生存需要,更是一个能够敏感觉察并能及时回应幼儿需求的养育者,这对幼儿依恋质量或依恋类型的发展至关重要。主要养育者是一个安全的避风港,能为幼儿提供舒适和保护,痛苦消退后,幼儿可以返回探索世界,并确保养育者将继续成为安全的基地^[4]。依恋理论强调人与人之间持久的心理联结状态,婴儿拥有与照料者建立依恋的动机,通过吸吮、微笑、黏附、哭泣和追随的依恋行为系统使依恋动机得以实现,这对于婴儿心理健康的发展具有重要作用。依恋不仅在婴幼儿心理发育中具有极其重要的作用,而且也是成年人一生中情感健康的重要一环。

幼儿心理健康发展是其全面发展中的重要组成部分,而幼儿安全依恋关系对其心理健康发展具有重要作用。研究发现,亲子依恋对幼儿的情感、认知和行为起着非常重要的调节作用。安全的依恋关系与更强的情感和行为调节能力有关,而不安全的依恋关系则与较低的调节能力有关^[5-6]。不安全依恋导致身体压力调节系统紊乱,增加外部压力调节策略的使用,并损害对他人支持的正确使用^[7]。安全型依恋幼儿表现出内心有安全感、自尊水平高、情绪调节能力高、较好人际关系、对未来充满希望和有信任感等特征,而混乱型依恋幼儿则表现出较强攻击性、情绪调节困难、学习困难、低自尊、被同伴排挤等特点^{[8]23}。其中依恋的作用机制可能集中在幼儿对威胁和挑

战来源的反应方式,以及幼儿在多大程度上能够利用父母的支持和安慰作为应对手段。有安全感的幼儿有这样的反复经历:当需要支持和接近时,照顾者会做出反应,并期待照顾者在被要求时能得到帮助和安慰。相反,不安全依恋关系的幼儿可能会有这样的经历:接近的要求被劝阻、拒绝,或不一致的回应,并更多地依赖次级应对过程来应对压力和挑战。

综上所述,安全依恋关系的发展对幼儿及其今后心理健康的发展具有重要作用。为了减少幼儿阶段或青少年和成人阶段的内化症状和外化行为问题,需要重视早年与幼儿之间的情感互动,增强依恋关系,让在关系中感到有安全感的幼儿能够在探索世界时变得更加坚定有力,促进幼儿健康发展并赋予幼儿在成年后和自己的孩子形成安全依恋的能力。

二、幼儿安全依恋发展的风险因素

影响幼儿依恋发展的因素包括客观因素和主观因素。客观因素包括家庭表露^[9]、教养方式^[10]、婚姻质量^[11]和父母元情绪^[12]等;主观因素的研究主要集中在幼儿气质类型上^[13]。本研究主要从依恋创伤的角度探讨影响幼儿安全依恋发展的因素。

(一)虐待

虐待是依恋创伤中的一类,包括性虐待、躯体虐待、嫌恶和情感虐待。性虐待是指主要养育者通过暴力、引诱等方式对幼儿进行性侵入或性接触^[14]。对幼儿影响的严重程度取决于和施虐者的依恋关系程度,接触的程度以及使用威胁手段逼迫被害者保守秘密背景因素。躯体虐待是指主要养育者对幼儿实施躯体暴力,造成身体和心理伤害,严重影响幼儿身心健康发展,甚至可能会导致死亡。其严重程度取决于频率、使用暴力的程度、使用的工具种类、涉及的躯体部位、伤害的程度以及施虐者的心理状态。嫌恶是指主要养育者在与幼儿互动的过程中表现出的敌意和拒绝,可能会以批评、嘲讽、言语攻击、忽略等形式表现出来。其严重程度取决于拒绝和敌意的普遍程度和严重程度。情感虐待是指主要养育者以一种残酷和施虐的方式对待幼儿,而且是怀有深深的恶意,包括羞辱、极端拒绝、威胁、抛

弃以及剥夺需要等^[15]。

大量研究证明,虐待会导致儿童产生不安全的依恋。在性虐待对依恋的影响方面,通过对111名7-13岁的儿童对照研究发现,43名遭受性虐待的儿童相对于对照组来说更多归类为不安全和无组织的依恋^[16]。在对66名3-7岁的学龄前儿童进行对照研究也得出了一样的结果,儿童性虐待确实影响儿童的依恋表征质量。儿童性虐待受害者相对于非受害者来说有更多的不安全和无组织型依恋^[17]。性虐待就其本身而言不仅是一种创伤,而且也是一个标志,标志着这个家庭系统中存在严重功能不良的情况。家庭内的性虐待导致幼儿心理恐惧,引发幼儿对情感亲密和依赖的恐惧,一方面出于本能既想靠近主要养育者寻求保护,但另一方面又恐惧靠近主要养育者,会导致幼儿内心世界处在一个混乱的状态。在与养育者互动的过程中会表现出难以理解、奇怪、前后矛盾,甚至解离的行为。当幼儿感觉处于危险中,他面对无法解决的两难困境,安全港同时也是惊恐的来源,这是幼儿有组织的依恋策略崩溃。性虐待给幼儿带来淹没性的痛苦,而且没有给幼儿提供安全的情境,以供幼儿应对这种痛苦。这种体验是经常性和灾难性的破裂,却没有得到修复,导致幼儿在自我、他人以及二者之间的关系方面,形成了多重的、无法连贯一致的模式。在躯体虐待对依恋的影响方面,通过对96名儿童的研究发现遭受躯体虐待的儿童具有更多的不安全依恋类型^[18]。遭遇躯体虐待的幼儿不仅在身体层面受到伤害,在情感层面也会受到影响,内心焦虑、恐惧、不安、混乱,渴望与主要养育者建立情感联结但又担心受到伤害,很容易导致出现边缘型人格障碍以及其他精神疾病。嫌恶对依恋影响的层面,通过对193名儿童的调查研究发现遭遇父母较多拒绝的儿童具有更高的不安全依恋关系^[19]。根据依恋理论,幼儿与主要养育者互动的过程中,如果体验到主要养育者是可以获得的,并且是温暖和积极回应的,幼儿就可以发展为安全的依恋类型。但如果幼儿体验到父母是不可获得的且是拒绝和充满敌意时,容易发展为不安全依恋类型。情感虐待对依恋的影响层面,研究表明,学龄前儿童长期遭遇父母情感虐待容易导致其发展为不安全依恋

类型,另外还会对其认知能力和社会发展产生不良影响^[20]。

(二)忽视

忽视作为依恋创伤中的另外一种形式,对幼儿身心健康发展也具有重要影响。忽视的创伤性影响可能不亚于甚至超过虐待的影响。幼儿在与主要养育者互动过程中,遭到来自主要养育者的忽视有两种,一种是躯体忽视,无法提供躯体层面的需要以及缺乏监管而导致幼儿处于物理危险之中;另外一种心理忽视,包含情绪忽视、认知忽视和社会性忽视,即对幼儿的情绪状态缺乏共鸣和反应、无法支持和培育幼儿的认知和教育发展以及无法支持幼儿的人际和社会性发展^[21]。主要养育者与婴幼儿的情感互动是未来与他人互动的内部工作模式。从亲子互动中,婴幼儿学会了他是否可以依赖他人来满足自己的需要,是否可以与他人有效沟通,以及探索自己的世界是否安全。依恋理论认为,父母与婴幼儿的关系为其提供了与另一个人形成安全依恋的第一次机会,理想的特点是温暖、信任、同步性和互惠性。然而,在婴幼儿阶段被忽视的情况下,父母或照顾者没有提供建立安全依恋所需的支架。因此,忽视与幼儿依恋不安全的增加有关^[22]。

忽视与不安全依恋之间的关系得到了研究证实。在一项有关青少年父母忽视与依恋关系的研究中,发现早年遭受父母忽视的青少年更多归类于不安全依恋类型^[23]。另外一项研究发现,受到忽视的学龄前寄养儿童中有22%为紊乱型依恋^[24]。主要养育者对幼儿的忽视是一种心智化失败的表现,无法对幼儿的情绪产生共鸣和镜映,对幼儿的需求不予以回应。因此,当幼儿渴望接近主要养育者寻求躯体和情感需要时却不被回应,幼儿会知觉到依恋对象无法获得,依恋系统会长期保持在激活状态并处在高度警觉状态。这会损害幼儿自尊的发展,认为自己是不重要的和没有价值的,也会损害幼儿关系中相互性的发展,损害了思考或行为上的自主性。同时也导致幼儿情绪调节功能发展受损。

(三)分离

分离一方面是指主要养育者在物理空间距离层面难以到达幼儿的身边,另一方面也指主要

养育者在幼儿身边,但是情感是缺失的。这意味着,尽管主要养育者是在身边的,但在养育幼儿的过程中,对幼儿的需求和愿望不能敏感地觉察和及时回应。这种反应可能源自于养育者自身情感的贫乏、无力、拒绝依赖以及专注于其他事情上。任何时候,当幼儿在没有预期以及不情愿的情况下与主要养育者分离,都会表现出忧虑;尤其是当幼儿被带到陌生的环境,交给一些陌生的人照顾时,这种忧虑会变得更加强烈。在这种情境中,幼儿会经历一系列的体验,从抗议到绝望,再到疏离。而这三个阶段分别与分离焦虑、忧伤和哀悼以及防御有关。当一个敏感的、一致的、连贯的和情感调谐的主要养育者在身边时,幼儿通常是快乐和满足的,会更自信和更有勇气探索周围的世界,因为幼儿内心是安全的,主要养育者也是可以获得的。当母亲离开时,幼儿会出现分离焦虑,内心高度警觉,期望立即寻找主要养育者,直到找到主要养育者,内心才能平静下来。当主要养育者长期与幼儿分开或者在场但是对幼儿的需求不予以回应,情感缺失都会造成幼儿内心痛苦、忧虑以及情感疏离。幼儿会慢慢减少感受和情感的表达,因为在幼儿的内部工作模型中会预期自己是被拒绝的和不被回应的。因此,幼儿会过度压抑自己的感受和想法,与主要养育者保持一种距离。

主要养育者长期情感缺失或拒绝幼儿依恋会导致幼儿发展为不安全依恋。通过对37名5-9岁难民儿童的调查研究发现,难民儿童在童年时期经常与他们的母亲分离并经历长期的母性剥夺,多发展为不安全依恋类型且以回避型依恋为主^[25]。另外部分养育者难以及时敏感回应幼儿的情感需求,为了控制幼儿的情绪或行为,回避与幼儿之间的情感联结,会威胁幼儿如果做得不够好就会被抛弃。这种分离的威胁会让幼儿内心感到极度恐惧,长期采用这种方式会导致幼儿发展为不安全依恋类型。这种分离的威胁形式主要有四种,一是表现得不够好就会被送走;二是常用的惩罚手段,留下幼儿独自一人;三是幼儿如果表现不好,主要养育者就会生病甚至死亡;四是主要养育者在绝望、愤怒的情绪状态之下,威胁要放弃家庭。这样的分离威胁在日常生活中很常见,不管是出于惩罚目的还是偶然发

生,这对于幼儿来说都是极度可怕,内心感到恐惧不安的,对安全依恋的发展具有阻碍作用。

(四)丧失

幼儿丧失主要养育者相对于与主要养育者的暂时分离来说具有更为严重的伤害,因为丧失意味着与主要养育者的永久分离。主要依恋对象的死亡或者幼儿被遗弃导致幼儿无法再向主要养育者寻求依恋保护,幼儿内心世界是非常绝望、痛苦和悲伤的,处于哀伤阶段。一般情况下,当幼儿丧失主要养育者时,其他养育者会选择推迟告诉幼儿真相或者解释为睡去了或者去了很远的地方。而且其他养育者通常不在幼儿面前谈论此事以及自己的感受,担心会让幼儿悲伤。然而,幼儿很快就会识别其他养育者的信号,如果其他养育者害怕表达感受,幼儿也会压抑自己的感受。幼儿内心的悲伤无法言语,长期压抑,没有办法完成对丧失主要养育者的哀悼。在这种情境之下,可能会导致幼儿及其今后表现出严重的自杀倾向、高程度的焦虑型依恋、严重的抑郁状态以及人格障碍等^{[26]303}。

丧失主要养育者让幼儿内心感受到焦虑、恐惧、被抛弃、自责、内疚以及没有价值,会导致幼儿发产为不安全型依恋类型。通过对60名6-10岁孤儿的调查研究,发现有43名孤儿的不安全依恋得分高于临界值,表现为不安全依恋类型^[27]。丧失对于幼儿来说被剥夺了与主要养育者的情感和认知互动,生活在非常脆弱的情感环境之中。缺乏与主要养育者的情感联结以及过早地与家庭分离,导致这些幼儿发展出很多情感障碍,如社会不一致、怀疑和悲观、退缩、不安全感、攻击性、焦虑和抑郁。在这些孤儿的广泛问题中,弱的社会技能、不安全感以及因过去的不良行为会导致其发展为不安全依恋类型^[28]。

三、幼儿安全依恋发展的对策

(一)敏感觉察和及时回应幼儿的需求

日常生活中的关系和事件提供了在所有阶段发生改变和成长的机会,因此对于主要养育者来说,需要在日常与幼儿互动的过程中,敏感、正确的觉察到幼儿的需求并能及时回应幼儿。主要养育者对幼儿情感反应的品质决定了幼儿不同依恋类型的发展。敏感、及时回应幼儿需求的

主要养育者能够缓解和调节幼儿的痛苦感,同时也可以放大幼儿的积极情感。因此,幼儿在这种依恋关系中体验到自己的情绪可以得到调节。与他人的联结是放松、舒适和愉快的,对自己的感受是被爱的、被接纳的、有价值的和有能力的。在这种良好的亲子情感互动中,幼儿会体验到表达自己的感受可以带来积极的结果、自己可以影响他人以及特定的情感可以引起特定的反应。接下来通过一个亲子互动片段的分析看如何敏感和及时回应幼儿的需求。

小A,男,3岁。在玩滑梯的过程中不小心摔了一跤,趴在地上,哭了起来。这时母亲看到了并没有做什么,只是对小A说:“赶紧起来,谁让你自己不小心的!”。

在这样一个很短的亲子互动片段中,我们可以看出母亲并没有觉察到小A的情感需求,以一种忽视和批评的态度来进行回应。小A此时此刻内心应该是感到非常难过和委屈的。如果这种拒绝和忽视的回应方式是长期的,会让小A无法发展出情绪调节的策略,因为对于小A来说缺少资源去应对,无法从母亲身上内化如何处理这种情绪的能力。可能会导致小A在以后与人互动的过程中压抑自己的需求和情感表达,潜意识中会觉得需求是不会得到回应的,自己也不值得被别人回应,发展出回避型依恋。如果是一个具有高敏感性,高心智化和安全依恋类型的母亲也许会走上前并把小A扶起来并搂在怀里说:“哦,摔疼了,是不是?现在一定感到很难过吧?来,妈妈抱一抱。”在母亲的行动和情感回应层面,母亲能够敏感地觉察到小A的需求并帮助小A去识别、命名和表达情感,有利于促进心智化能力的发展,也能让小A感受到自己是有价值的,会得到母亲的回应。在这样的亲子情感互动中,小A会逐渐内化母亲身上这种心智能力,形成一种具有适应性、建设性和灵活性的内部工作模式。在与他人互动的过程中,也会采用这种模式建立关系。

父母能够对幼儿的情绪信号进行觉察和及时反应,这会促进亲子依恋关系的发展,而且能够培养出相互强化、协同增效的关系。父母及时、敏感地回应幼儿的需求,会加固与幼儿之间的情感联结。相应的,幼儿会把父母体验为安全港和安全基地,去获取、调节、分辨和使用自己的

情绪体验。这样的情感互动关系为幼儿的情绪体验留出空间,并且帮助幼儿明白这些情绪体验的意义。因此,这种情感调节的模式既塑造关系模式,也被关系模式所塑造。

(二)高质量的陪伴

在依恋关系中,幼儿安全依恋的形成依赖于主要养育者与幼儿之间高质量的情感互动。高质量的陪伴是指主要养育者在与幼儿互动的过程中,能够全身心地投入,与幼儿同调,情感调谐。在这个过程中,主要养育者能够涵容、抱持和镜映幼儿的内在状态,促进幼儿安全依恋的发展^[29]。在与主要养育者情感互动的过程中,幼儿会把一些自己无法承受的负性情绪投射给父母,如果主要养育者无法承受和容纳这一部分并以拒绝和攻击性的方式回应幼儿,会造成幼儿内心世界的混乱。一个富有支持性的主要养育者可以从心理上涵容幼儿的负性情绪体验,通过自己的内部加工,能够以一种幼儿能够接受的方式呈现给幼儿。对幼儿显露出来的内在状态产生共鸣,予以反思和表达,可以逐渐让幼儿觉察自己的情绪状态,并且这些情绪是可以被识别和分享,有利于促进幼儿安全依恋的发展。在日常陪伴幼儿的过程中,高质量地陪伴重点在于情感互动和交流,而不是陪在幼儿身边但不参与幼儿活动和情感互动。接下来通过一个亲子互动的片段来分析和解释如何进行高质量的陪伴。

小B,女,3岁2个月。母亲下班以后,小B想让母亲陪自己玩积木。母亲坐在小B的旁边,掏出手机刷视频,偶尔拿起一块积木递给小B。整个过程,母亲跟小B之间很少有言语对话,沉浸在自己的世界里。小B试图去拉母亲的手,想让母亲参与到积木活动中,但被母亲拒绝并说:“你自己玩就行了。妈妈上了一天班,已经很累了。你还要怎么样?妈妈不是已经陪你了吗!”。小B有些不开心,一个人坐在地上孤单的玩着积木。

在这个亲子互动片段里,母亲虽然人在身边,但并没有发挥一个母亲的功能。母亲沉浸在自己的世界里,与小B的情感联结是断裂的。当小B向母亲寻求依恋时,得到的却是拒绝和指责。此时此刻,母亲不但没能涵容和镜映小B的内在状态,反而还要小B来容纳自身的情绪。如果母亲长期采用这种本末倒置的方式与小B互

动,小B可能无法对自己内在的状态进行觉察、反思和表达,形成回避型依恋。在意识层面,小B会觉得自己是好的,强大的和完善的,其他人则是不可信的、依赖人的、不足的。在无意识层面会伴有不安的感觉,即自我是依赖、无助和无能力,而他人对自己的反应可能是拒绝的、冷漠的、忽视的和惩罚的。这种不安全的依恋内部工作模式可能会导致小B与人保持距离、控制和自我依赖,形成独立性的个性特点。但这种独立是一种病态的独立,是对依恋的防御,抑制依赖他人而激活早年痛苦的情绪体验。

如果是一个高心智化水平的母亲,也许会放下手机,全身心参与到幼儿的活动中,母亲的表情、动作、眼神与幼儿是一致的,幼儿也能感受到母亲的积极参与和陪伴,亲子双方内心感受到的是愉快和满足。如果母亲有自己的事情要做或者很疲乏无法陪伴幼儿,母亲可能对幼儿说:“宝贝,妈妈知道现在你很想让我陪你玩,不能陪你玩会让你感到有些失落和生气。但是我现在很累,需要休息。你看这样,等妈妈休息完以后再陪你玩。”在这样的对话中,母亲表达出了自己的躯体感受和需要,同时也能镜映幼儿不能被陪伴时的内在感受,帮助幼儿识别和区分这种情绪体验,帮助幼儿内在世界的发展从简单走向复杂,从笼统走向分化。

(三)加强自我觉察和反思,提升养育功能

主要养育者与幼儿之间的情感互动模式来源于自身早年经历。如果主要养育者的依恋内部模式是有问题的,那么主要养育者就会无意识地采用早年父母与自己互动的模式与幼儿进行互动,也会导致幼儿发展出不安全的依恋类型,这就是依恋创伤的代际传递。因此,对于不安全依恋类型幼儿的主要养育者来说,需要在日常生活中,不断觉察和反思与幼儿的互动模式,尝试改变自己,依恋创伤才会终止在自己身上。主要养育者对自己和幼儿互动模式的觉察和反思需要增加对自己的了解,把握为幼儿所营造出来的现实、思考如何看待幼儿并且负责地承担起对幼儿的期待。如果主要养育者感受到自己和幼儿之间的互动模式有问题但又不知道问题在哪里以及如何做的时候,可以尝试接受心理咨询,参加一些亲子工作坊或一些亲子心理干预项

目。这有助于提高主要养育者对于幼儿所发出信号的敏感度,并更加恰当地回应那些信号,那些与幼儿离开去探索世界以及回来寻找安抚相关的信号;提高主要养育者反思自己以及幼儿与其依恋—养育互动有关的行为、想法以及感受的能力;提高反思自身的成长经历对于现在养育模式的影响。接下来通过一段在心理咨询中一位来访者所描述的亲子互动片段来对亲子互动模式进行分析和探索。

C,男,32岁,大学教师。有一个孩子,小D,男,2岁5个月。C在谈到与儿子关系的时候说:“不知道为什么,当小D靠近我的时候,我不想去抱他,有一种想要推开他的冲动。有一次我正在电脑面前工作,小D一直过来让我陪他玩,但我工作还没有做完。当时很生气,觉得他一直在捣乱,就对他吼了一声。然后小D哭了起来,站在原地不知所措,看起来很害怕。这时妈妈走过来把小D抱走了。事后感到很内疚,但不知道该如何跟小D相处。”

在这个亲子互动片段中可以看出小D只是想要与C一起玩耍,但C却主观投射,扭曲了小D的想法,认为他就是在捣乱。C无法容纳小D投射过来的负性情绪,并且以一种强烈的具有攻击性的方式返还给小D,这让小D无法对这些强烈的情绪进行加工和处理,陷入两难境地。一方面想要靠近父亲,寻求建立关系,但另一方面父亲又是一个令人感到恐惧的对象,想要逃离。因此,生物学上注定的安全港同时又是惊恐的来源,幼儿既不能趋向也不能逃离其依恋对象。长期如此,很容易导致小D发展为混乱型依恋。追寻C的成长经历,就可以理解为什么C想要推开小D,为什么无法容纳孩子投射过来的负性情绪。C在12岁以前都是和父母一起住,但父亲因为工作原因经常不在家。上初一时,父母就双双外出打工,经常一年回来一次或者寒暑假的时候C会去父母打工的城市。从初一到研究生毕业,C都是住在寝室,没有什么朋友,感到很孤独。C是回避型依恋,从总体上把对感受的觉知,特别是与依恋有关的感知降到最低。把自己否认的需求、脆弱和愤怒都投射到别人身上。将自己的注意从依恋体验中调离,使得自己和他人以及自身最深切的渴望保持距离。回避型依恋的个体用回避和压

抑的防御机制来拒绝依恋,既不想依赖他人,也不想他人依赖自己,始终保持一种坚强、自给自足和独立的状态。当自己依赖他人,会无意识觉得自己无能;当他人依赖自己,会无意识觉得他人无能。经过咨询师的诠释,C开始对自己和孩子的互动模式以及自己与父母互动的模式有所洞察和转变。也许当C能够开始思考自己和孩子互动的模式时,他就可以对当下的亲子关系进行觉察,进行有意识地控制和调节,选择一种更具有适应性和灵活性的方式与孩子建立关系。也许可以发展到一种具有敏感性、连贯性和一致性的状态并这样回应孩子:“宝贝,爸爸知道你现在很想让我陪你玩,因为你已经半天没有见到爸爸了。但是爸爸现在很忙,需要先完成工作任务。我知道,现在不能立即陪你玩会让你感到有些着急,甚至有些生气。但爸爸答应你,等会儿忙完了一定陪你玩。”或者可以忍受不立马完成工作所带来的焦虑从而抽出30分钟陪伴孩子玩耍。

四、结语

幼儿安全依恋关系的发展是一个过程,需要在日常亲子情感互动中慢慢培养。主要养育者需要敏感,准确的觉察到幼儿的需求并能够及时回应,同时可以涵容、抱持和镜映幼儿的内在状态(需要、感受、想法、意图、打算等),另外也能够对自身与幼儿的互动模式进行觉察和反思。在这样的状态下,可以促进幼儿自我,心智化,安全依恋和心理健康的发展。主要养育者无需过度焦虑,做一个“足够好”的养育者即可,提供足够但不会太多的抱持,既不忽略,也不会过度干涉。

[参考文献]

- [1] 傅小兰,张侃,陈雪峰,等.中国国民心理健康发展报告(2019-2020)[M].北京:社会科学文献出版社,2021.
- [2] Main.Introduction to the special section on attachment and psychopathology:Overview of the field of attachment[J].Journal of Consulting & Clinical Psychology,1996,64(2):237.
- [3] Simpson J A, Kim J S, Fillo J, et al. Attachment and the management of empathic accuracy in relationship-threatening situations[J].Pers Soc Psychol Bull,2011,37(2):242-254.
- [4] Reebye P. Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications,Seco-nd Edition[J].Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry,2010,19(1):57-58.
- [5] Cooke J E, Stuart-Parrigon K L, Movahed-Abtahi M, et al. Children's Emotion Understanding and Mother-Child Attachment: A Meta-Analysis[J].Emotion,2016,16(8):1102-1106.
- [6] Pallini S, Chirumbolo A, Morelli M, et al. The Relation of Attachment Security Status to Effortful Self-Regulation: A Meta-Analysis[J].Psychological bulletin,2018,144(5):501-531.
- [7] Maunder R G, Hunter J J. Attachment and psychosomatic medicine: Developmental contributions to stress and disease[J].Psychosomatic Medicine,2001,63(4):556-567.
- [8] 伯特·鲍威尔,格伦·库珀,肯特·霍夫曼,等.依恋创伤的预防与修复——安全感圆环干预[M].刘剑箫,陈昉,译.北京:中国轻工业出版社,2021.
- [9] 王岫华.父母依恋、家庭表露与幼儿依恋三者关系的研究[D].杭州:浙江大学,2006.
- [10] 刘丹.3~5岁幼儿依恋的内部工作模型特点及其相关影响因素的研究[D].大连:辽宁师范大学,2010.
- [11] 姬芳芳.父母依恋、婚姻质量与幼儿依恋的关系研究[D].济南:山东师范大学,2017.
- [12] 杜婧.父母元情绪与幼儿依恋的关系——幼儿情绪调节能力的中介作用[D].西安:陕西师范大学,2019.
- [13] Crockenberg S C, Leerkes E M, Lekka S K. Pathways from marital aggression to infant emotion regulation: the development of withdrawal in infancy[J].Infant Behavior and Development,2007,30(1):97-113.
- [14] Mathews B, Collin-vezina D. Child Sexual Abuse: Toward a Conceptual Model and Definition[J].Trauma, Violence & Abuse,2011,20(2):131-148.
- [15] Bifulco A, Moran P M, Baines R, et al. Exploring psychological abuse in childhood: II. Association with other abuse and adult clinical depression[J]. Bulletin of the Menninger Clinic,2002,66(3):241-258.
- [16] Karin E, Borelli J L, Lina N, et al. Childhood sexual abuse and attachment insecurity: Associations with child psychological difficulties[J].The American journal of orthopsychiatry,2020,90(1):115-124.
- [17] Fresno A, Spencer R, Ramos N, et al. The Effect of Sexual Abuse on Children's Attachment Representations in Chile[J].Child Sex Abuse,2014,23(2):128-145.
- [18] Fresno A, Spencer R, Espinoza C. Does the Type of Abuse Matter? Study on the Quality of Child Attachment Narratives in a Sample of Abused Children[J].Journal of Child & Adolescent Trauma,2017(11):421-430.
- [19] Ildiz G I, Ayhan A B. A study of predictive role of parental

- acceptance rejection perceived by children on secure attachment level[J].Current psycholog,2020(1):1-10.
- [20] Shelley A. Physical and emotional abuse and neglect of preschool children:A literature review[J].Australian Occupational Therapy Journal,2010,41(2):55-63.
- [21] Strathearn L, Giannotti M, Mills R, et al. Long-term Cognitive, Psychological, and Health Outcomes Associated With Child Abuse and Neglect[J].PEDIATRICS, 2020, 146(4):389-403.
- [22] Marissa D, Nivison, Christopher R, et al. Childhood abuse and neglect are prospectively associated with scripted attachment representations in young adulthood[J].Development and Psychopathology, 2021, 33(4):1143-1155.
- [23] Borelli J L, Compare A, Snavely J E, et al. Reflective functioning moderates the association between perceptions of parental neglect and attachment in adolescence[J].Psychoanalytic Psychology, 2014, 32(1):97-106.
- [24] Vasileva M, Petermann F. Attachment, development, and mental health in abused and neglected preschool children in foster care: a meta-analysis[J].Trauma Violence & Abuse, 2016, 19(4):443-458.
- [25] Kim H, Yi S. North Korean Refugee Children's Separation Experiences and Level of Attachment[J].Korean Journal of Child Studies, 2016, 37(1):17-36.
- [26] 约翰·鲍尔比. 丧失[M]. 付琳, 译. 北京: 世界图书出版有限公司北京分公司, 2020.
- [27] Mousavi B, Safarzadeh S. Effectiveness of the Group Play Therapy on the Insecure Attachment and Social Skills of Orphans in Ahvaz City[J].International Education Studies, 2016, 9(9):42-49.
- [28] Nekane, Balluerka, Alexander, et al. Influence of animal-assisted therapy on the attachment representations of youth in residential care[J].Children & Youth Services Review, 2014(42):103-109.
- [29] 田静. 基于温尼科特“客体关系”理论的幼儿入园适应行为诠释[J]. 陕西学前师范学院学报, 2021, 37(2): 56-63.

[责任编辑 李亚卓]