



# 依恋 练习

THE  
ATTACHMENT  
THEORY  
WORKBOOK

[美] 安妮·陈 (Annie Chen) 著 王子洋 译

## 亲密关系修炼手册

帮你在生命里找到对的另一半  
简单实用 自我改变  
5分钟学会摆脱不健康的关系

Powerful Tools to Promote Understanding,  
Increase Stability & Build Lasting Relationships



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



[美] 安妮·陈 (Annie Chen) 著 王子洋 译

# 亲密关系修炼手册

帮你在生命里找到对的另一半  
简单实用 自我改变  
5分钟学会摆脱不健康的关系

Powerful Tools to Promote Understanding,  
Increase Stability & Build Lasting Relationships



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



## 版权信息 COPYRIGHT

书名： 依恋的练习： 亲密关系修炼手册

作者： 【美】 安妮·陈

译者： 王子洋

出版社： 人民邮电出版社

出版时间： 2023年1月

ISBN： 9787115593511

字数： 76千字

本书由人民邮电出版社有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

谨以此书献给我的朋友

安妮·米勒

她的智慧和乐观鼓舞着我

让我满怀敬畏，探索未知

# 引言

在一段亲密关系中，你希望收获什么？你能得到你想要的吗？对于大多数人来说，这两个问题的答案可能并不是显而易见的。这本书基于心理学领域中的依恋理论展开论述，旨在带领你解答上述问题，帮助你与所关心之人建立更牢固、更持久的关系。

作为一名婚姻关系咨询师，我见过人们有意无意地将依恋理论中的观点运用到生活中，也亲身体会到这本书中的方法如何治愈人们，让人们彼此更亲近，但这本书并不仅仅是为夫妻而写，所有人都可以通过练习书中给出的方法，及时完成小测验，去更好地理解、体会那些你认为重要的亲密关系——与父母、兄弟姐妹或好友的关系。我在本书中为大家呈现的所有方法和策略都有证据与经验的支持，并且经事实验证，这些方法和策略对很多人都有效。我希望，当你按照这本书的内容进行实践（无论自行练习、与你关心的人一起，还是二者都尝试一遍）后，你会更深入地理解你自己，也更深入地懂得你所关心的人。你可以将本书呈现的方法和技巧分享给你所爱的人，并通过练习，使这段关系变得更健康、更亲密、更牢固。我相信，这是所有人的共同愿景。

## 第一章

# 你属于何种依恋类型

## 你希望从人际关系中收获什么

作为一个成年人，这些年来你可能有过不少重要的人际关系。当然，我指的不仅仅是恋爱关系。除了恋人，一个人还会与父母、兄弟姐妹、朋友、老师等人建立人际关系。在众多重要的情感羁绊中，有多少是真正令人满意的？又有多少是足够牢固、持久的？这样的关系也许并没有你期望的那么多。但如果我告诉你，有一种方法可以帮助你确立牢固且长久的亲密关系，你会作何感想呢？当维护人际关系不再成为你的困扰时，你体验这个世界的方式、处理亲密关系的方法，是否会与从前不同？事实证明，个体在人际关系中体验到的程度不一的安全感（心理学家称之为依恋类型）是决定这些人际关系是否融洽且愉快的一个重要因素。

本书立足于依恋理论领域的核心观点，旨在帮助你确认自己以及你所关心之人的依恋方式，从而学会与生活中最重要的人建立更健康的关系。

在过去十多年的执业生涯中，我曾为数百对夫妻或伴侣提供咨询服务，帮他们解决各种情感问题，而依恋类型反映的问题总是以各种各样的形式出现。这些伴侣所面临的问题和挑战，把我带回了研究生的学习阶段。本书介绍的方法是上述全部经验的结晶。我也提供了一些练习，意在引导你们去理解自己的人际关系，最终建立一种在最令人满意的人际关系中才能找到的安全感。

我想，正在读这本书的你，同大多数人一样，回顾人生中一些重要的人际关系，其中既有美好，也难免有遗憾：或是自己做得不够好，或是别人没有为你伸出援手。过去的事已无法改变，但好在你可以改变过去那些对你没有益处的行为模式。你或许拥有完美的原生家庭或完美的恋爱经历，但这些并不是建立牢固持久的人际关系的先决条件。踏上充满安全感的亲密关系之路的唯一要求是你愿意诚实客观地回顾自己为人处世的模式，并相信自己可以改变其中那些无益的部分。同时，有很多证据表明，努力发展人际关系会给人带来良性的收益。拥有亲密、丰富多彩

的人际关系，与拥有更健康的身心、更强的恢复和适应能力以及更全面的幸福生活息息相关。那么，我们不妨把这本书的内容当成一种让未来更健康、更有保障的投资。相信我，也相信你自己——这一切都很值得，你一定会有所收获。

关于关系暴力（relationship violence）的提示：这本书可以帮助任何想要了解何为人际关系或如何建立亲密关系的人，但是请注意，如果你在人际关系中遇到暴力因素，无论身体上的还是精神上的，我都不推荐你仅仅用这本书来解决问题。虽然一些暴力行为可能是由依恋问题引起的，但这背后通常还有更多事情需要专业人士介入，例如心理咨询师、顾问甚至律师，他们会帮助你分析、解决问题。如果你的人际关系中存在暴力行为，请一定要寻求帮助和支持。

谁是你心中重要之人

我们首先要明确，在你的生活中，对你很重要的、你最想改善的人际关系有哪些。

请根据提示填写下表。

1. 写下你生命中最重要5个人的名字，他是你的什么人，他为什么重要？
2. 用1到10，评价这5个人对你的重要性（10表示“最重要”）。
3. 用1到10，评价与这5个人相处时，你感受到的压力（10表示“压力最大”）。
4. 用1到5，为你改善这些人际关系的迫切性排序（5表示“最迫切”）。

你生命中最重要的 5个人的名字	他是你的什么人 他为什么重要	重要性 (按 1-10 打分)	压力感 (按 1-10 打分)	改善该人际关系的 迫切性 (按 1-5 排序)

## 交往价值

请回顾一下你在前面写下的人，并思考：在与他们的关系中，你真正想收获的是什么。人直到生命的最后，看到相熟之人仍会在第一时间想起他们对待自己的方式。那么，我们希望如何被我们所珍重之人铭记？想象一下：每一个你所关心的人都是一面镜子，他们环绕在你周围，每面镜子都会反射出你在与他们的交往过程中建立起的优秀品质，这便是他们带给你的交往价值。你希望他们说什么呢？接下来，请在下面写出那些积极向上的交往价值，例如“诚实”“幽默”“支持”，然后按1—5，就这些品质对你自己的表现进行评分。1分代表“还需要极大的改进”，5分代表“对自己的这个品质非常满意”。

我希望在最重要的人际关系中拥有以下5种积极品质和价值观。

1.	_____	1	2	3	4	5
2.	_____	1	2	3	4	5
3.	_____	1	2	3	4	5
4.	_____	1	2	3	4	5
5.	_____	1	2	3	4	5

在深入研究人际关系之前，我们先来思考一下，在一段亲密关系中，人们可能会产生什么样的羁绊或依恋。也许你听说过各种各样的依恋风格、依恋类型，也许你填写过能测出自己所属类型的自助问卷，其中涉及的依恋类型都是心理学家从开展了几十年的各种研究中总结出来的。以下是一些简单的概述。

## 什么是依恋理论

约翰·鲍尔比（John Bowlby）和玛丽·安斯沃斯（Mary Ainsworth）在20世纪中期通过研究确立了依恋理论的核心。他们最初的理论认为，如果婴儿与一位主要照顾者建立了紧密的联系，并且这个主要照顾者还能够敏锐地发觉、及时且温暖地回应他的需求，那么日后这个婴儿在社交和情感方面可能会有更好的发展。在鲍尔比和安斯沃斯创立这一理论的年代，婴儿的主要照顾者通常是母亲。在该理论框架中，有这种良性关系的婴儿，在成长过程中倾向于相信自己可以在他人的帮助下获得照顾和支持，从而获得安全感。在六十多年的研究中，这一基本假设得到了许多相关研究的佐证，并获得了神经科学、精神病学、创伤学和儿科学等领域众多专业人士的支持。

依恋理论的研究人员发现，他们可以通过观察婴儿在日常不同压力情况下的反应，对婴儿与主要照顾者的关系质量进行分类。研究人员将这些婴儿的反应分为三类：安全型依恋、不安全的焦虑型依恋以及不安全的回避型依恋。

早期的研究人员指出，在压力事件下，安全型依恋的婴儿会以一种非常直观且外放的方式表现他们的困窘，但他们的反应并不过分夸张。这些

婴儿在寻求帮助时似乎很放松，而且更频繁地与他们的照顾者进行互动。这些行为最终使他们变得平静，从而平稳地从压力事件中走出来。

面对同样的压力事件，焦虑型依恋的婴儿倾向于大哭并表现出更强烈的痛苦。他们向自己的照顾者寻求帮助，但似乎又拒绝照顾者为他们提供帮助。在这些焦虑的婴儿身上，研究人员观察到大量消耗性的互动，可想而知，这些互动也并没有使婴儿得到有效的抚慰。

而回避型依恋的婴儿在压力事件下甚至不会哭泣。他们没有对照顾者的帮助表现出较强的需求，反而对照顾者为他们提供的帮助不感兴趣，甚至表现冷漠。非专业人士可能会觉得，这些婴儿好像没什么问题，但研究人员后来发现，这些婴儿体内的应激激素显著升高，这说明，他们的的确确遭受了应激的影响，只不过没有表现出来。

不难想到，随着婴儿长大成人，这三种依恋类型也会继续发展，并且很容易在他们日后的人际关系中被识别。当然，成年人的社会关系和情感关联要比婴儿复杂得多，但这些关联也几乎可以用这样的基本模式概括：当我们与某人建立情感关联并开始依赖他们时，在压力事件下，我们便会表现出自己真正的依恋类型。

准确评估自己的依恋类型不是一件容易的事，但回想自己最亲密的人际关系，我们或许会对此建立基本的认识。想想你与恋人或是维持了长久友谊的朋友之间的亲密关系。在与他们相处时，你可能会面对生活中各种各样的压力源。在面对压力时，如果你常常期望朋友或恋人能给你帮助、带来慰藉，那么你可能是安全型依恋者。但是，假设你遇到压力事件时，不期望朋友或恋人提供支持——也许你不确定你的伙伴是否会帮助你，你也不认为你可以指望他们，或者不认为他们会以你需要的方式帮助你，那么你便已经形成不安全的依恋类型，可能是焦虑型，也可能是回避型。你可能更害怕被自己的伙伴嫌弃，或对方过于强势的帮助让你崩溃，所以，你更倾向于拒绝向伙伴寻求帮助，以避免难堪。人通常会拥有一种典型的依恋类型，这种依恋类型几乎贯穿他们所有的亲密关系，因此安全型依恋者通常会觉得他们的恋人和朋友始终在背后支持自己，而不安全型的依恋者在回顾亲密关系时，往往能发现一连串伴随着遗憾、失落和悔恨等因素的、不尽如人意的关系。

在了解了什么是安全型依恋、焦虑型依恋和回避型依恋后，你可能会想：“我想成为安全型依恋者！”这样想固然很好，安全型依恋者在与亲近之人交往时更容易获得安全感，更容易与他人形成合作或达成一致，

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《依恋的练习》【美】安妮·陈 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2568.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

