

未與母親產生連結者容易成為掠食對象

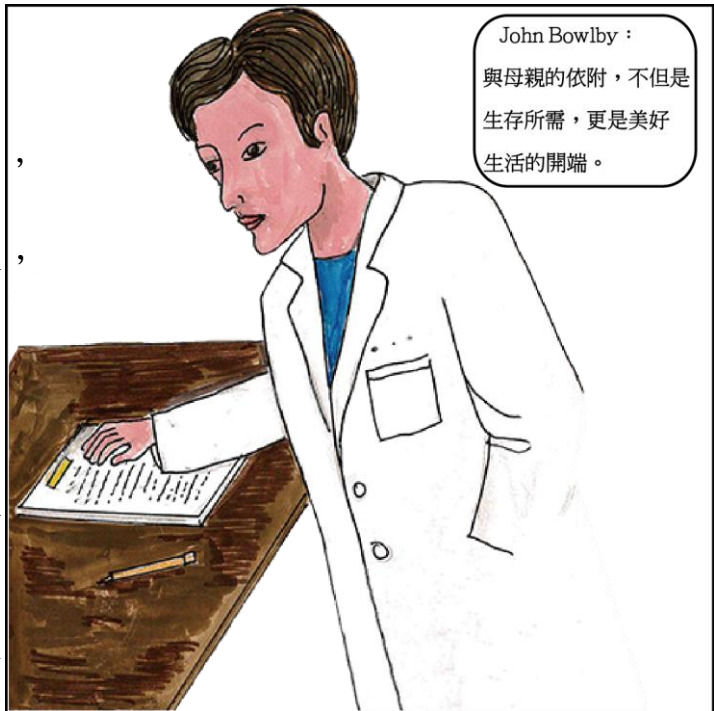
依附關係越安全，孩子越有勇氣離開母親出去探索！

親子教養關係進化史----家長應該認識的幾個科學家

依附理論演變到現在，其實可以說至少歷經三代科學家了，當然故事不會如此了結，科學家們肯定會一代接一代的研究下去，了解這些歷史，不但有趣，家長還會更進一步明白應該如何與孩子建立起良好的親子關係。

第一代依附理論宗師是英國的約翰鮑比（John Bowlby）

（這樣說並非否定在他之前的科學家，如哈洛的恆河猴實驗等等，而只是相對聚焦在依附理論上面），約翰鮑比在 1920 年代末，當他還是住院醫師時就決定要當兒童精神科醫師，因為遠在醫學生志工時期，他遇見一個缺少母親在身旁的青少年慣竊，表現得非常缺乏情感，冷淡且孤立，這引起他的好奇。而另一個 7、8 歲的小孩則是把鮑比當成自己的照護者，成天跟在他後面，好像是鮑比的影子般，他也陸續觀察到一些長期住院的孩子，在與母親分離後表現出抗議、失望、焦慮與漠然，於是他在 1960 年代提出依附理論（attachment theory），說明母親與孩子的親密連結在孩子的成长過程裡的重要性是有科學證據的。



鮑比的研究根基於大量的觀察，時屆二次世界大戰，眾多流離失所，蜷曲在孤兒院的孤兒們，以及為逃避敵軍空襲而不得不與母親分開的兒童，成為鮑比觀察各種情緒變化的資料來源，一開始鮑比說的是：失去母愛對孩子的影響，之後逐漸的推演出依附理論，他的依附理論闡明，這種強烈連結源自於演化所需，因為未與母親產生連結者容易成為掠食對象，並且這種關係若失常，可能導致嚴重的情緒問題。換言之，依附關係不只是生存所需，也是美好生活的起點。

要知道我們現在看來理所當然的結論，在當時可不是"想當然爾"！那個時代越是有錢人家，親子關係互動越少，一個孩子一個奶媽的事比比皆是，連鮑比本身也是如此，他 7 歲就進入住宿學校，很少與父母在一起，當時普遍的信念是：過多的愛只會寵壞孩子！

接著，鮑比的加拿大學生，安妮思沃斯（Mary Ainsworth）出場了。其實他們年紀只差 6 歲，亦師亦友，而且一些工作還是個別獨立完成的，安妮思沃斯用簡單又聰明的陌生情境實驗

（strange situation）證明了鮑比的理論，而且還擴展了依附理論的廣度，她的實驗是觀察孩子在母親離開後，如何與陌生人互動，接著觀察母親回來後，孩子如何與重逢的母親互動以及其後兩人如何一起與陌生人再度互動。

安妮思沃斯根據實驗結果，不但分析出不同的依附型態，還指出依附就是安全堡壘（secure base）！只有依附關係越安全，孩子才越有勇氣離開母親出去探索！

她還指出發展安全依附關係的重要條件是：母親能不能敏銳地讀出孩子的需求訊號，也就是父母要用心！！若鎮日惶惶然不知孩子的心內世界，只會像道士灑符水般，不停向四方撒出以愛為名的符水，是無法形成好的依附，有時反成孩子愛的牢籠，而無法向外探索。

第三代的依附理論科學家，因著理論廣為接受而枝繁葉茂，這裡舉一代表性人物緬因（Mary Main），因為她的研究使得依附理論縱向延伸到跨越世代，同時



Mary Ainsworth :
媽媽是個安全堡壘！！
越安全，孩子越勇敢！
不安全的話，越不敢
自立呢！



Mary Main :
依附關係的影響也會
跨世代呢！

也說明依附關係所影響的內在心理運作模式的的確確影響過去，現在與未來，緬因的研究中較廣為人知的是成人依附關係面談（adult attachment interview），在這面談中，成人針對自己兒時的親子關係應答，並思考這些經歷的影響，結果緬因發現這個訪談結果竟然可以相當準確的預測這些成人未來與自己孩子的依附關係。

依附理論發揚光大佛洛伊德式的親子關係論，不再是有奶便是娘，親子關係不只是口腔期的滿足而已，成人的敏感度（maternal sensitivity）關係著孩子安全感的建立，這與奶一樣重要！第三代的依附理論也解除兒時沒有形成安全型依附的焦慮，因為在往後邁向成人的道路上，你如果反思過去不安全的依附關係對自己造成的影響，從而修正路線，未來仍會與自己的孩子形成安全的依附關係！

科學就是這樣一棒接一棒的研究下去！我們的觀念也不停地接受挑戰，老祖母的育兒觀念並非越陳越香，而是要有幾分證據說幾分話。

這樣說來，您覺得孩子若是哭泣不停，您會一路不理他，讓他哭到底，以免日後變成一個小霸王嗎？您的答案是.....????

文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發

生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布