

# 安全依附行為系統及依附親職教養對 孩子內在運作模式之影響

## The Influence of the Secure Attachment Behavior System and Attachment Parenting on the Child's Internal Working Model

李明晉<sup>1</sup>  
Ming-Chin Li<sup>1</sup>

### 摘 要

個體出生後，因著與依附對象之依附關係品質，深入影響個體的認知、情感與行為反應模式，並形成人格核心特徵的內在運作模式。故了解安全依附行為系統，以及依附對象的依附親職教養如何影響孩子內在運作模式，將有助實務工作者或家長之親職教養。然而，國內鮮少文獻深入探討個體早期的安全依附關係與親職教養對孩子內在運作模式之影響。因此，本文主要目的是從個體、客體與互動關係等角度來探討嬰兒的依附行為系統，並了解內在運作模式是如何被建構於依附行為系統的脈絡中，最後探討嬰兒與主要照顧者的安全依附關係與其主要照顧者採取的親職教養，將如何對嬰兒之內在運作模式產生正向影響。冀望本文能引發更多實務工作者與家長對依附教養之討論與重視。

**關鍵詞：**內在運作模式、安全依附、依附行為系統、依附親職教養、親職教育

<sup>1</sup>臺北市立大學心理與諮商學系 助理教授

通訊作者：李明晉，（100）臺北市中正區愛國西路一號 臺北市立大學 心理與諮商學系  
E-mail：mingchin@go.utapei.edu.tw



Bowlby認為依附關係開始於嬰兒並持續在之後的人生歷程。個人的心理健康是與依附對象有強烈相關，亦即良好的依附關係能夠提供個體情緒支持及保護（Bretherton & Munholland, 1999）。依附理論中的內在運作模式被認為是人格的核心特徵，以形塑風格（manner），在依附相關脈絡中，直接的認知、情感與行為反應模式表現其依附系統（Collins et al., 2004）。內在運作模式亦能反映與溝通相關於過去與未來的依附情境與關係（Bretherton & Munholland, 1999）。由此可知，依附關係與內在運作模式息息相關，甚至可將內在運作模式視為依附行為系統的一部分。因此，本文目的是從個體、客體與互動關係等角度來探討依附行為系統對嬰兒之影響，並了解內在運作模式是如何被建構於依附行為系統的脈絡中，最後探討嬰兒與主要照顧者的安全依附關係與其主要照顧者採取的親職教養，將如何對嬰兒之內在運作模式產生正向影響。

## 壹、從關係動力角度探討依附行為系統之意涵與功能

### 一、依附行為系統之意涵

Bowlby（1969）從演化的生物本能角度，認為孩子需要進化出依附行為去靠近照顧者，也就是那些能夠增進或保持與照顧者接近的姿勢和訊號。如果沒有這樣本能，人類族群將無法生存。Bowlby理論的依附相關概念分述如下（Bowlby, 1969; Holmes, 1993; Hughes, 2009; Wallin, 2007）：

#### （一）依附（attachment）

個人依附的狀態與品質，可區分為

安全依附、不安全依附。安全依附是對依附對象感到安全的，不安全依附則是對依附對象有較混亂的感覺（例如：愛及依賴、拒絕的恐懼、易怒及警戒）。

#### （二）依附行為（attachment behavior）

尋求和保持接近另一個個體也就是任何導致人們對可獲致的依附對象及其他人之親密行為形式。依附行為的目的不僅是要獲得保護，重要他人的可獲致性（availability）更是重要的關鍵之一。

#### （三）依附行為系統（attachment behavior system）

源於嬰兒與重要他人的互動，慢慢形成自我、重要他人與他們的關係，以及內在編碼為特定的依附類型（例如：逃避型或矛盾型依附），它是一個內在世界的藍圖與模式。例如：矛盾依附者運作模式的描述為，對自我的期待是自己是不值得被支持與被愛的、對他人的期待則是值得嚮往的（desirable）但卻不能獲致的（unreachable）。在上述兩者的交互影響，矛盾依附者可能會與一個不信任及拒絕依附的對象建立關係，但卻又伴隨著一個反對、攻擊的自我。

Bowlby（1969）認為個人會去評價其所尋求親近及保護需求的目標設定，且必要時會修正行為，以產生最有效的一組行為，意即依附行為系統是以複雜的目標修正（goal-corrected）方式來運作。Bowlby（1969, 1973）強調依附行為的目標修正性質，需要以人—環境執行的心理表徵形式來儲存相關資料，他將這些心理表徵稱作「運作模式」（working model）。Collins等人（2004）認為個體早年透過與依附對象的互動，從依附、依附行為漸漸形成一組獨特的依附行為系統，而運作模式則被建立於依附行為



系統的脈絡之中，亦即內在運作模式為個體產生行為前，對自我及他人的內在認知運作（Griffith, 2004）。此外，Bowlby（1979）認為在早期所形成的內在運作模式會轉移且影響成人關係。Hazan與Shaver（1987）也強調兒童－照顧者關係與伴侶之間的是有平行關係的存在。Pietromonaco與Barrett（2000）認為會有大量文獻在檢驗成人關係的依附模式，是由於依附理論的機轉與行為是遍佈生命週期中，並被轉移到不同的夥伴關係。綜合上述，個體會因早期兒童－照顧者關係而形成自我與他人心理表徵的內在運作模式，而此模式也將轉移且影響個體之後的關係型態。故筆者欲先討論依附行為系統功能，再探討內在運作模式如何被建構於依附行為系統的脈絡之中，以及早期安全依附關係與親職教養對內在運作模式之影響。

## 二、關係動力中依附行為系統之功能

Bowlby（1969）認為當人們需要保護或支持時，尋求親密就是依附行為系統最自然及主要的策略，這個策略所包含的多樣行為擁有相似的功能（與提供保護的依附對象建立與維持親密），以及適應性功能（保護個體免於危險、傷害，或是低落）。上述依附行為的功能可從依附關係的三個重要的特徵來印證（Holmes, 1993; Hughes, 2009; Wallin, 2007）。

### （一）對偏愛與能提供保護的對象尋求親近

依附是人類的天性，但依附是有區別對象的（discriminated figure）（或者是小團體對象）。兒童會主動對偏愛的依

附對象尋求親近（通常是母親），這是孩子為了尋求安全的親近性之天生技能（Hughes, 2009; Wallin, 2007）。另外，舒適的依附距離要端視年齡、氣質、發展史、是否感到疲勞、受威脅，或生病等，這些將會增強孩子的依附行為。

### （二）「安全堡壘」的依附連結效果

Ainsworth（1982）提出「安全堡壘」（secure base）去描述依附對象為了被依附的人們所創造出來的安全氛圍，本質上它提供好奇與探索的跳板。亦即當危險威脅時，我們會趨近依附對象；一旦威脅解除，依附對象的存在亦能使我們自在做自己的事情。換句話說，依附對象可做為孩子的安全堡壘，必要時提供支持與保護，讓孩子得以自由探索感興趣的人事物，但若依附對象暫時離開，將會中斷孩子的自由探索（Wallin, 2007）。

### （三）抗議分離

Bowlby認為「抗議」（protest）是小孩與父母分離時主要的反應。哭、尖叫、呼喊、咬、踢，這是依附連結受威脅時正常的反應，這可能為嘗試修復依附關係的功能，並藉由「懲罰」照顧者以避免進一步的分離（Holmes, 1993; Hughes, 2009; Wallin, 2007）。

Bretherton（1990）表示個體的自體與照顧者的內在運作模式是發展於互補的互動模式。例如，個體經驗到與主要照顧者的關係是拒絕的，拒絕父母的運作模式可能被「自體是不被愛的運作模式」所互補，反之亦然。由此可見，內在運作模式在依附行為系統中是與個體、客體，以及兩者間互動，形成一個動力的關係。故筆者欲從個體、客體及互動關係等三個角度來進一步觀察出依附行為系統幾項功能。



首先，從「個體的角度」其依附行為系統的功能有三：

1.個體可利用依附行為系統來修正或調整其行動，直到再度獲得親密及安全感。這些行為可分為主要及次要依附策略（Main, 1990）：主要依附策略是個體獲得親密的方法；次要依附策略則是強調個體去適應依附對象的回應。次要策略又可分為兩類：（1）過度激發（hyperactivation）策略：當依附對象不穩定地提供親密，個體會以抗議作為依附策略，這會增強個體依此策略來獲得持續性的親密。過度激發的主要目標是為了獲得更多的關注、保護與支持；（2）降低激發（deactivation）策略：當依附對象反對及懲罰個體的親密需求，個體將預期選擇減弱與阻絕親密需求，獨自地去面對威脅及危險，會是比較好的結果。降低激發的主要目標是要去維持關閉或是降低依附系統的運作，避免得不到依附需求而帶來的挫折與憂傷。

2.個體可利用依附行為系統進行認知訊息處理，以目標修正的依附行為之認知調節，至少有三種認知運作（Mikulincer & Shaver, 2007）：（1）針對人—環境關係的資訊進行監控與評價威脅事件，以及本身所擁有的內在狀態（例如：憂傷、安全）。（2）監控與評價依附對象對於個體尋求親近意圖的反應。（3）監控與評價在特定脈絡中所選擇行為的實用性。

3.個體可利用依附行為系統去瞭解個體早期與照顧者的互動所建構的內在運作模式，如何影響目前的依附行為系統，它也會對成人依附關係有所影響。如果嬰兒的主要依附類型為安全依附，嬰兒會在其內在運作模式中形成「安全堡壘腳本」（security base script），亦即當

自己遭遇困難或憂傷，可以親近可獲致與支持的重要他人尋求協助，以獲得放鬆與舒適，之後可以回到其他活動上（Mikulincer & Shaver, 2007）。而在成人期，依附對象的心理表徵則變為保護來源的「象徵性的親密」（symbolic proximity），也就是這些表徵能創造安全感，以協助人們成功的處理威脅。

其次，從「客體的角度」在個人依附行為系統影響的角度來看，客體在個案自體表徵的變化上，扮演相當重要的角色。Bateman與Fonagy（2004）表示自體發展是出現於依附關係的互動脈絡中，且透過照顧者一致性鏡映的過程（process of contingent mirroring）所形成。Kohut（1971, 1977, 1984）認為如果兒童在早期未能獲得適當的「自體客體」（self-object），亦即重要他人並未提供安全感及對主體的興趣，這會導致個體產生脆弱的自尊及病態的自戀。Liebert等人（1998）表示從客體關係理論觀點，個體早期與重要他人的互動會形成內在的「好」、「壞」自體，個體如能與客體間有良好的客體關係，便能順利整合好及壞的自體。也就是說，客體要能「足夠地」適切回應個體生理及情緒上的需求，個體就試著去接納客體有好與壞的雙重特質，亦能接納自己的雙重特質，此時個體就能與客體有「相互的獨立」（mutual interdependence）的關係。反之，如果母親是拒絕與不能滿足個體生理與情緒的需求，個體將會全然地將壞母親排除在覺察之外，因而個體將會自體分裂（self-splitting），並且也會在未來的關係上有相當大的問題。再者，壞客體與壞母親兩者皆被壓抑（排除在覺察之外）。最後，個體將不能以合作、持續的方式來處理與他人的關係，也不會



被接受自體與他人，個體將傾向於「投射性認同」（projective identifications）。總之，客體如能擔任好「自體客體」的角色，並與個體形成安全的依附關係，將會使個體順利整合自體，反之，不安全依附則會導致個體自體分裂，並可能產生人際上的困擾。

最後，從「互動關係角度」來看，Sullivan認為小孩為了逃避與父母互動中的焦慮，會分裂出不好的自體，並形成某種關係上的因應類型（例如：人際防衛），該因應類型會過度類化到目前關係，形成僵化的人際互動模式（Teyber, 2006）。另一方面，在不安全依附關係中，如果個體如採用自體分裂的方式回應，自體分裂後可能會導致個體與他人的投射性認同互動關係。因為，投射性認同對於「個人內在」和「人際關係」而言，是強力的關係手段，亦即個體先從潛意識投射出其自體的一部分到他人身上，並嘗試從內在去控制那個人，以作為自己對抗壞的、不被接納的內在掙扎轉換成外在奮鬥。接著，他人從真實互動的壓力中，實際地經驗到與幻想有關的感受。之後，接收者回應受投射操控所誘導出來的感受與反應。透過此強制束縛他人的互動方式，個體雖解決自體裡病態衝突，但卻也犧牲了持續的關係，並強化自身的病態衝突（林明雄、林秀慧，2002）。

## 貳、內在運作模式被建構於依附行為系統的脈絡之中

就如Fairbairn、Winnicott、Sullivan、Bowlby所提出的觀點一樣，早期有關與主要照顧者的模式會形成內化，並且掌控與他人的關係模式（Bretherton, 1990

）。Bowlby使用「運作模式」一詞來描述上述的內在心理表徵，這些表徵開展於與依附對象的經驗，以及聚焦依附需求的調節與滿足（Collins et al., 2004）。因而在嬰兒期之後，個體內在運作模式開始影響依附關係，甚至是被使用來預測他人的行為，並且在社會互動中去擊劃自身的行為（Bretherton & Munholland, 1999; Cassidy, 1990; Collins et al., 2004）。

Bowlby認為內在運作模式的基礎起始於嬰兒的第一年，內在運作模式開始額外地掌控依附關係，此模式是嬰兒從主要依附對象的互動類型經驗所建構而來的（Bretherton & Munholland, 1999）。由於內在運作模式是反應依附者與依附對象之間的經驗互動，自體與照顧者的內在運作模式是發展於互補的「對偶的交流模式」（dyadic transactional patterns）（Bretherton, 1990; Bretherton & Munholland, 1999）。

內在運作模式亦被假設包括兩個互補的要素（Collins et al., 2004）：一為可取得的、敏感的、對其需求是有反應的依附對象；二為愛與照顧的、有價值或無價值的自體。假如嬰兒經驗到與依附對象的是拒絕的關係，拒絕父母的運作模式可能被「自我是不被愛的運作模式」所互補；另一方面，如果嬰兒是經驗到支持的親職關係，喜愛的父母的運作模式可能被「自我是值得支持及愛的運作模式」所互補（Bretherton, 1990）。有時，內在運作模式不僅立基於準確的自我與他人的表徵，並是個體因應（coping）及調適自己來適應照顧者的參照。而運作模式的兩個基本策略為逃避（avoidance）與黏膩（adherence），這兩者會導致逃避與矛盾依附（Holmes, 1993）。



Bowlby使用「錯誤的內在運作模式」來描述上述神經質依附（*neurotic attachment*）的模式，他視焦慮依附的基本問題為與照顧者所維持的依附是不可預測或拒絕的，這些「不安全的依附」分述如下（Holmes, 1993; Wallin, 2007）：

### （一）逃避型依附（*avoidant attachment*）

嬰兒嘗試去降低其依附需求，為了去阻止挫敗，當在同一時間與拒絕的照顧者維持一個較遠的接觸。它從意識中被移除，Bowlby稱為「防衛排除」（*defensive exclusion*）。此依附類型嬰兒會抑制所有與重要他人連結的溝通，亦即無法表達對照顧者分離的痛苦，在與照顧者重聚後，亦不會表達親近照顧者的需求（Wallin, 2007）。

### （二）矛盾型依附（*ambivalent attachment*）

矛盾型依附嬰兒會過度放大對依附的表達，也會過於擔心依附對象的可取得性，對依附對象的分離感到強烈痛苦，但與依附對象重聚後，可能會拒絕連結或感到無助（Holmes, 1993; Wallin, 2007）。

### （三）混亂型依附（*disorganized attachment*）

混亂型依附嬰兒會卡在靠近或避開照顧者的趨避衝突之間，這可能是由於該類型嬰兒與照顧者互動時，體驗到令人害怕的父母，也就是父母在與之互動時呈現身體的退縮，或是退回到恍惚狀態（Wallin, 2007）。

綜合上述，內在運作模式有其互補性與適應性的功能。在互補性方面，嬰兒是與父母之間的互動關係，來形成相對應

的內在運作模式，而非單方面獨立建構嬰兒的內在運作模式。在適應性的部分，指的是嬰兒在面對不是屬於本身的客體，自體亦需透過一些因應的策略來獲得依附需求。然而，逐漸深化的內在運作模式可能會自動化地影響人們的感覺與行為，優點是能減少面對新環境所產生的不必要的構念，亦即以內化的運作模式來面對新的人事物，而不需要再重新適應環境，但是當模式變得不安全或是過時的（*outdated*），它們自動化的特性則可能變成是缺點（Cassidy, 1990）。

## 參、早期安全依附關係與親職教養對內在運作模式之影響

Collins等人（2004）認為由於運作模式被建立於依附行為系統的脈絡之中，因而它們應該包括四個相互關聯的要素：1. 依附相關經驗的記憶；2. 依附歷程中關於自我及他人的信念、態度及期待；3. 依附相關目標及需求；4. 達成依附目標相關的策略及計畫。相較於前者，Griffith（2004）則具體提出內在運作模式的圖像表徵，他將內在運作模式具體區分為信念（自我、他人、世界）、目標（生理幸福感、個人能力、關係親密、自我超越）與策略（情感調節、人際、問題解決與任務管理）等三要素。

首先，內在運作模式是運作在較廣大的社會文化脈絡中，它的過濾功能可協助個體概念化與詮釋所接收到的資訊。其次，內在運作模式對於目前脈絡，亦透過現存的信念系統來過濾訊息（關於自體、他人與世界），並且上述目標也會去評價該訊息。個體會根據信念系統的過濾及目標的評價來建構追尋目標的策略，而這些策略也將導致個體達成



目標的行動或反應。最後，個體行動與反應的結果將會形成個體更加確認或挑戰既有的信念、目標及策略的生活經驗，而此生活經驗也將被結合到個體的內在運作模式中。

上述架構有以下優點，首先，此架構可從Bronfenbrenner的生態模式角度（例如：父母與家庭、學校與同儕經驗與更廣大的文化）來概念化個體（Griffith, 2004），亦可從微觀角度來瞭解個體內在運作模式之內涵（信念、目標、策略）。其次，該架構也能從發展觀點來瞭解個體在不同發展階段（例如：兒童、青少年）的內在運作模式的動態運作，並以此來協助與促進個體的成長與發展。有鑑於該建構能以生態系統、微觀與發展等角度來瞭解個案內在運作模式的優點，筆者欲以此架構來描繪出早期安全依附關係與親職教養對內在運作模式之影響。

此外，依附理論的基本假設之一為：成人不是以「白板」來進入關係，他們會帶著其社會經驗的歷史與一組獨特的記憶、期待、目標與行動傾向，而這些將會引導人們如何與他人互動，以及如何解釋社會世界（Collins et al., 2004）。而在嬰兒階段，個體最主要的社會經驗即為與父母之間的依附關係（Holmes, 1993），而內在運作模式是被建立於依附行為系統的脈絡之中（Collins et al., 2004），它也是對自體與他人的內在認知運作（Griffith, 2004）。故探索嬰兒與父母的依附關係對內在運作模式之影響，將可協助我們瞭解上述獨特的記憶、期待、目標與行動傾向。此外，也由於在「設定目標的依附階段」（set-goal attachment）（6個月～3年）才形成首次真誠的依附，故筆者以探索此階段的嬰幼兒依附關係發展與內在運作模

式為主。

筆者欲參照Griffith（2004）所提出的內在運作模式之表徵，以期較能具體地統整早期依附關係發展對內在運作模式之影響，並探討不同內在運作模式內涵可運用之安全依附教養。

### （一）目前脈絡

出生前六個月，嬰兒與母親的鏡印微笑（mirroring smile）（Holmes, 1993）、相互看待、「擁抱的環境」（the holding environment）（Winnicott, 1971），這皆是嬰兒形成依附關係的脈絡。Mahler等人（1975）就表示嬰兒在共生依附（2～6個月）中如較能得到安全，未來面對陌生人會有較少的焦慮和較多的興趣反應。Mahler等人（1975）認為每一個依附階段皆是下一階段的基礎，因而上述在出生前六個月親子之間鏡印微笑、相互看待，以及所形成的「擁抱的環境」皆是影響下個階段（首次真誠依附）的重要基礎。

嬰兒對某一位特定人的依附變得越來越強烈和專一，並開始會有分離焦慮（separation anxiety）及陌生人焦慮時（Holmes, 1993; Schaffer & Emerson, 1964）。Bowlby認為此階段的依附系統是立基於「設定目標」（set-goals），也就是對母親維持一個「足夠的親密」以做為環境探險時的安全堡壘，當環境的威脅是最小時，去使用她作為探險時的「安全堡壘」，並且當依附需求被喚起時，向母親表示抗議分離或危險信號（Bowlby, 1969; Holmes, 1993）。這個安全堡壘將成為目前脈絡中一個重要的支持性存在，以撫育幼兒的探索、玩耍與其他社會行為（Bretherton & Munholland, 1999）。因此，在「設定目標依附階段」開始，立基前一階段的基礎下，目前脈絡能否形



成安全堡壘的環境，是影響此依附關係與內在運作模式的關鍵因素。

若要培養安全依附的親職教養，這時主要照顧者與幼兒之間的溝通品質是最為重要的，也就是雙方能以一種合作、協調與彈性的相互溝通方式。亦即主要照顧者能較正確解讀幼兒非語言行為，幼兒也能欣然做出相對應的回應，傳達一種主要照顧者能體會小孩的感受並回應其需求。另一方面，主要照顧者的非語言溝通要能以溫暖與針對事件的非語言行為，傳達對孩子經驗的興趣、接納與同理。再其次，要特別留意的是相互溝通的重要性，也就是主要照顧者與孩子雙方，要能相互扮演敘說者與傾聽者，互相了解與接納彼此的想法、感受與期待，協助孩子整合父母與自己的價值觀（Hughes, 2009）。Pally（2017）鼓勵父母可運用「雙向視角選擇」（2-way perspective）來與孩子互動，亦即不只從父母自身視角來看待世界，也要能從孩子的角度來看待世界，每段親子關係皆是一組「你（孩子）－我（父母）－我們（彼此相互影響）」（You-Me-We）之組合。最後，父親在安全依附親職教養亦扮演關鍵角色，Brown與Cox（2020）認為敏銳又樂於扮演親職角色的父親，將會是嬰兒情緒安全的可靠來源，樂於養育的父親也會更持續投入敏銳與有反應的照顧者角色，這也會最大限度地為嬰兒帶來敏銳親職的獲益。

## （二）信念

自體、他人、世界的核心信念是彼此相互關聯與影響的，因此類似於互補的「對偶的交流模式」（dyadic transactional patterns）（Bretherton, 1990; Bretherton & Munholland, 1999），也由於目前階段的幼兒以依附對象的依附關係

為主，因而較少對世界的信念。

在自體表徵形成部分，如果此時親子之間形成安全依附，幼兒的自體將會形成自體是值得支持及愛的運作模式（Bretherton, 1990; Bretherton & Munholland, 1999）；反之，如果是不安全的依附關係則會形成「自我是不值得被愛的運作模式」（Holmes, 1993）。此外，逐漸發展的語言行為也證實小孩已有一種「成為與世界有關的一個自體、一個獨特明確的整體」的自體感（Mahler et al., 1975）。

在他人表徵部分，與重要他人的依附關係經驗，可能會影響之後個體與他人的人際互動（Collins et al., 2004）。Bretherton與Munholland（1999）認為當某人可以依靠依附對象的反應、支持與保護，他就可以對其他關注的事情給予全然的注意，例如：探索／友好的互動。之後，嬰兒會逐漸發展「情感的客體恆久性」，亦即將同一個人有關愉快與不愉快的感情整合起來，這不只依靠著理智上統合相反事物的能力，也須依賴足夠的美好經驗累積，不然會有嚴重的矛盾產生（Mahler et al., 1975）。

安全依附的親職教養是以理解、接納與同理來關照孩子，這將會形塑孩子在自體、他人與世界的正向信念（Hughes, 2009）。也就是說，孩子能從媽媽對其關愛的眼中，照見值得被愛的自己（Winnicott, 1971）。如此一來，孩子在其心中就維繫夠好與穩固的自體感與關係，在其內在有個安全依附的客體關係配對，也就是循循善誘與接納的父母，配對著勇於自主探索的孩子（Yeomans et al., 2015）。最後，照顧者對於嬰兒的心智化（mentalizing）與鏡映（mirroring）之過程也是安全依附的親職教養之重



要關鍵。心智化對孩子正在形成的象徵性表徵能力和不斷發展的自體意識（sense of self）是相當重要的，它構成了孩子依附表徵的基礎。因此，若照顧者能有效的心智化並滿足嬰兒的需求，嬰兒會產生控制感、愉悅感、安穩情緒及安全依附，其心智化的學習便有可能完全發展（Kobak et al., 2016）。

### （三）目標

Griffith（2004）認為在內在運作模式中，有四個目標領域，分別是：生理幸福感、個人能力、關係親密、自我超越。這些目標是被建構於朝向需求與欲望，並遠離恐懼，分述如下：

#### 1. 生理幸福感

個體在生理幸福感的目標上，其需要（安全）、欲望（健康、舒適、愉悅）與恐懼（死、痛苦、苦惱）。而在設定目標的依附階段，由於安全堡壘的建立，嬰兒會開始發展促進探索行為（Schaffer & Emerson, 1964）。幼兒如在此階段的探索行為中，有能力控制自己對更大環境的探索所伴隨而來的快樂與自信（愉悅），則會成為自己本身之安全感的誘因（安全）（Mahler et al., 1975）。

#### 2. 個人能力

Mahler等人（1975）表示幼兒在此階段會操作「自主性自我功能」（autonomous ego functions）幼兒會從迷戀爬行而最後走起路來，站起來後會以不同角度來看待世界，自戀在此達到高峰，並產生「自大與全能感」（欲望）。另一方面，幼兒則透過「來抓我啊」（catch-me-if-you-can）的遊戲：（1）操作新的自體導向（self-direction）與跑步的自體功能（欲望）。（2）得意能從母親的融合與吞噬中逃出（欲望）。然而隨著成長，幼兒會覺察到自己能力的限制

，因而會導致其全能感的崩潰，也會對此狀況感到憤怒與無助（恐懼）。

#### 3. 關係親密

Mahler等人（1975）認為幼兒正在發展中的運動功能，會驅使他去探索世界，但仍不時圍繞著「安全堡壘」的母親作「情感充電」（emotional refueling），然後再去做進一步的探險。然而，若過去沒有足夠分化過程的母親，可能在幼兒逐漸分離個體化的過程中經驗到焦慮，因而有些母親會以鼓勵幼兒的親密行為（吞沒）或是用遺棄（拒絕）來懲罰小孩。

#### 4. 自我超越（self-transcendence）

自我超越即是Maslow（1968）需求層次論中的自體實現（self-actualization），此階段的嬰幼兒（6個月～3年）尚未有此需求滿足之需要。

在依附文獻中可發現「安全避風港」（safe heaven）與「安全堡壘」是安全依附親職教養的兩個關鍵概念。前者指的是父母以同理性的理解與富有情感地來建構一個安全的環境，使孩子能安全地分享其沮喪與自由地回應；後者則是父母除了促進與孩子的自主和分化，卻又同時保持與孩子之間的親密連結（Cooper et al., 2005; Hughes, 2019）。當安全依附親職教養能兼顧安全避風港與安全堡壘兩項特性，將能滿足促進孩子在生理幸福、個人能力與關係親密等目標領域（Hughes, 2009），安全依附孩子的內在運作模式也會對主要照顧者充滿信心，因為他們既可作為探索的安全基地，亦可做為安全的避風港（Sherman et al., 2015）。

### （四）策略

Griffith（2004）認為策略是被設定為滿足在上述目標領域中的需求，以保



護個體免於遭受到環境的威脅與痛苦。策略是有其脈絡特殊性的，亦即它是立基於衡量目前環境的預想與選擇，之後再對於刺激產生行動或反應。

### 1. 情感調節

一旦安全堡壘建立，幼兒離開母親身邊而去探險之前，他需要獲得親密的身體接觸，而且可能需要大量的安撫，並進行情感充電，這是此階段幼兒情感調節的方式（Bowlby, 1969）。因而此階段照顧者的情緒可取得性（availability）與對兒童需求的反應是相當重要的（Collins et al., 2004）。

### 2. 人際

親子之間的互動透過互補，會影響嬰兒形成不同的人際策略。Teyber（2006）認為父母不同的親職教養類型，可能也會導致個體不同的人際策略，例如：權威型的父母可能導致個體的人際策略為討好、極力追求表現完美；放任型的父母可能導致個體的人際策略為缺乏規範與適合行為；忽略型的父母可能導致個體的人際策略為感到被拋棄、不重要；威信型的父母可能導致個體的人際策略為具備較好的適應與人際互動關係，能尋求他人協助。

### 3. 問題解決與任務管理

Griffith（2004）認為問題解決與任務管理策略可能包含：持續的自我監控及環境中有關於個人目標的監控，以引導計畫與行動來滿足需求與創造意義。

在安全依附教養中照顧者與孩子互為主體的互動也是關鍵之一，亦即父母如何經驗孩子的情緒狀態會影響孩子如何經驗自己與世界的方式（Hughes, 2009）。Holmes（1993）認為幼兒在此階段如感受到依附對象足夠的回應，幼兒感到安全、愛、自信，也會發展出嬉戲的

、微笑的、探索的、社交的等策略。若父母與孩子間的情感連結為安全依附，孩子會很願意去經驗父母，如何去經驗其體驗（Hughes, 2009）。反之，幼兒將可能會有防衛與恐懼、焦慮兩種反應。前者會導致幼兒的逃避、警惕、擔心，或是矛盾、依靠、生氣；後者則會導致幼兒一些可能的依附行為。例如：視覺的確認、為接觸的訊號需求、乞求依靠。如果人們發展需求長期未獲滿足，可能會導致兩種形式的解決策略：1. 轉向對抗自我（拒絕自己、拒絕他人、誘發他人的拒絕）；2. 僵化的人際因應（討好、遠離、攻擊）（Teyber, 2006）。

因此，在安全的依附親職教養中，父母要能調和孩子的情緒狀態，了解與支持其經驗意圖，而不否認其負向情緒，更重要的是要幫助孩子覺察其負向的情緒與信念。如此一來，孩子能降低其負向情緒強度，較有能力去面對負向事件，父母與孩子亦能重新定義事件意義，以更有彈性的方式回應這些負向事件（Griffith, 2004; Hughes, 2009）。另一方面，孩子除了需要父母回應與安撫其情緒之外，父母對孩子情緒的回應，也是孩子學習如何管理自己的主要方式，這時平衡同理與設限是重要的，也就是說，父母除了同理回應孩子情緒之外，也要能自信負責的為孩子設立限制（Pally, 2017）。

## 肆、討論

經由上述統整得知，依附行為系統是如何在個體、客體及兩者互動中形成一動力關係，而個體的調適與認知運作、客體的鏡映過程、因自體分裂所導致的投射性認同互動等，皆在此動力關係



中，扮演相當重要的角色。另一方面，筆者也統整內在運作模式如何被建構於依附行為系統，以及其所包含的要素。最後，透過Griffith的內在運作模式架構，來印證個體在設定目標的依附階段，依附行為系統是如何影響個體的內在運作模式，以及照顧者如何以安全依附教養方式來與孩子有良好互動。

從上述討論中發現，依附關係是需要照顧者與兒童之間，有想要親密靠近的相互情感（Bowlby, 1969），因此在探討父母對促進安全依附品質（敏銳性、正面態度、同步性、相互性、支持性、刺激性）（De Wolff & van IJendoorn, 1997），以客體關係理論探討親子互動之外，或許仍需要更多對嬰兒本身的氣質（temperament）等先天因素之相關探討，才不至於在依附關係的互補特性，只偏重依附對象、親子互動，但卻缺乏對嬰兒本身之瞭解。

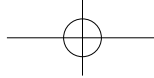
其次，Bowlby認為依附關係中的自體是處於情感脈絡的，亦為高度「情感激發的認知」（affectively charged cognition），有時個體會以多重運作模式（multiple working models）來運作。例如：一個人「認為」他是被喜愛的，但卻「感覺」不被喜愛，並伴隨負向自體感受（Cassidy, 1990）。另一方面，形成依附的相關因素有許多，方式也不同，故滿足依附需求的方式與程度可能因人而異（Holmes, 1993）。最後，也可能有兩個或多個的自我與依附對象的運作模式（Cassidy, 1990）。上述觀點或許是Griffith（2004）的架構中較缺乏之處，故往後在安全依附親職教養上，也應注意認知與情感的一致性、個別性，以及多重運作模式等方面，或是可先聚焦孩子重複出現的內在運作模式來進行安全

依附親職教養。

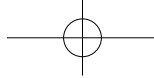
最後，即便母親在此階段的教養扮演一個關鍵角色，但也別忽略孩子本身會透過環境中取得自己之所需來對自己發展過程出力，他並不需要最理想的母親，只需要「夠好的母親」（Winnicott, 1971），孩子也會調適自己來適應照顧者（Holmes, 1993）。此外，孩子也可透過其他重要他人取得依附需求不被滿足的補償（例如：父親）（楊添圍、周仁宇，1999）。因此，即便早期與依附對象建立不安全之依附，但或許透過孩子本身的適應性、其他重要他人的補償，以及重新經歷被餵養的感覺（Hughes, 2019），有機會解構僵化的內在運作模式，使其更為彈性與具適應性的內在運作模式。

## 參考文獻

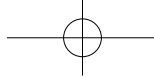
- Ainsworth, M. D. S. (1982). Attachment: Retrospect and prospect. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 3-30). Basic Books. <http://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2004). *Psychotherapy for borderline personality disorder: Mentalization-based treatment*. Oxford University Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books. <http://doi.org/10.2307/2798963>
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation, anxiety, and anger*.



- Penguin Books. <http://doi.org/10.1192/bjp.123.5.600-a>
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. Tavistock Publications. <http://doi.org/10.1192/bjp.130.5.421>
- Bretherton, I. (1990). Communication patterns, internal working models and the intergenerational transmission of attachment relationship. *Infant Mental Health, 11*, 237-252. [http://doi.org/10.1002/1097-0355\(199023\)11:3<237::AID-IMHJ2280110306>3.0.CO;2-X](http://doi.org/10.1002/1097-0355(199023)11:3<237::AID-IMHJ2280110306>3.0.CO;2-X)
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (1999). Internal working models in attachment: A construct revisited. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical application* (pp. 89-111). Guilford. <http://doi.org/10.1177/1468017309342543>
- Brown, G. L., & Cox, M. J. (2020). Pleasure in parenting and father-child attachment security. *Attachment & human development, 22*(1), 51-65. <http://doi.org/10.1080/14616734.2019.1589061>
- Cassidy, J. (1990). Theoretical and methodological consideration in the study of attachment and the self in young children. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti & E. M. Cumming (Eds.), *Attachment in the preschool years* (pp. 87-120). The University of Chicago Press. <http://doi.org/10.4324/9780429274442-6>
- Collins, N. L., Guichard, A. C., Ford, M. B., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment: New developments and emerging themes. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: theory, research, and clinical implications* (pp. 196-239). Guilford. <http://doi.org/10.4135/9781452243276.n5>
- Cooper, G., Hoffman, K. T., Powell, B., & Marvin, R. S. (2005). The circle of security intervention: differential diagnosis and differential treatment. In L. J. Berlin, Y. Ziv, L. M. Amaya-Jackson & M. T. Greenberg (Eds.), *Enhancing early attachments: Theory, research, intervention, and policy* (pp. 127-151). Guilford. <http://doi.org/10.1007/s10615-009-0248-7>
- De Wolff, M. S., & van Ijzendoorn, M. H. (1997). Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment. *Child Development, 68*, 571-591. <http://doi.org/10.2307/1132107>
- Griffith, B. A. (2004). The structure and development of internal working models: An integrated framework for understanding clients and promoting wellness. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, 43*, 163-177. <http://doi.org/10.1192/bjp.123.5.600-a>



- org/10.1002/j.2164-490X.2004.tb00016.x
- Hamilton, N. G. (2013). 人我之間—客體關係理論實務 (楊添圍、周仁宇, 譯)。心理。(原著出版於1999年)。
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.270>
- Holmes, J. (1993). *John Bowlby and attachment theory*. Routledge. <http://doi.org/10.4324/9780203136805-19>
- Hughes, D. A. (2009). *Attachment-focused parenting: Effective strategies to care for children*. WW Norton & Company.
- Hughes, D. A. (2019). 依附關係的修復—喚醒嚴重創傷兒童的愛 (第三版) (黃素娟, 譯)。心理。(原著出版於2019年)。
- Kobak, R., Zajac, K., & Madsen, S. D. (2016). Attachment disruptions, reparative processes, and psychopathology: Theoretical and clinical implications. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 25-39.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International Universities Press. [http://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2010.00559\\_4.x](http://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2010.00559_4.x)
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Universities Press. <http://doi.org/10.4324/9780203135563-16>
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure*. University of Chicago Press. <http://doi.org/10.7208/chicago/9780226006147.001.0001>
- Liebert, R. M., Liebert, L. L., & Spiegler, M. D. (1998). *Liebert and Spiegler's personality: Strategies and issues* (8th ed.). Brooks/Cole. <http://doi.org/10.1037/024170>
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33, 48-61. <http://doi.org/10.1159/000276502>
- Mahler, M. S, Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and Individuation*. Basic Books. <http://doi.org/10.4324/9780429482915-4>
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand. <http://doi.org/10.1037/10793-009>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R., (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press. <http://doi.org/10.1007/s10615-009-0193-5>
- Pally, R. (2017). *The reflective parent: How to do less and relate more with your kids*. WW Norton & Company.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000).



- The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others. *Review of General Psychology*, 4(2), 155-175. <http://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.155>
- Schaffer, H. R. & Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29(3), 1-77. <https://doi.org/10.2307/1165727>
- Sherman, L. J., Rice, K., & Cassidy, J. (2015). Infant capacities related to building internal working models of attachment figures: A theoretical and empirical review. *Developmental Review*, 37, 109-141. <http://doi.org/10.1016/j.dr.2015.06.001>
- Teyber, E. (2006). *Interpersonal process in therapy: An integrative model* (5th ed.). Brooks/Cole. <http://doi.org/10.1002/9781118001868.ch24>
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. Guilford. <http://doi.org/10.1080/15551020902738276>
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock. <http://doi.org/10.4324/9780203441022>
- White, M. T., & Weiner, M. B. (2002)。自體心理學的理論與實務（林明雄、林秀慧，譯）。心理。（原著出版於1987年）。
- Yeomans, F. E., Clarkin, J. F., & Kernberg, O. F. (2015). *Transference-focused psychotherapy for borderline personality disorder: A clinical guide*. American Psychiatric. <http://doi.org/10.1002/jclp.20238>