

# 依恋理论的视角下《少年时代》中梅森的人际关系解析

张素月, 李 燕

天津外国语大学国际传媒学院, 天津

收稿日期: 2021年12月9日; 录用日期: 2022年1月12日; 发布日期: 2022年1月21日

---

## 摘 要

儿童早期与父母形成的依恋关系会影响他们对人生中各类人际关系的处理方式。约翰·鲍尔比的依恋理论着眼于母婴关怀对儿童心理发展的影响, 开创了研究儿童心理发展的新视角。本文首先对该理论进行了分析介绍; 其次基于该理论分析电影《少年时代》的主人公梅森成长过程中的依恋关系, 并通过内部工作模式剖析梅森的人际关系认知模式和内心世界的变化过程; 最后结合梅森的成长过程分析早期形成的母婴依恋对个体认知的影响机制和依恋理论对于个体心理修复心理创伤的重要意义。

## 关键词

依恋理论, 原生家庭, 《少年时代》

---

## An Analysis of Mason's Interpersonal Relationships in *Boyhood* from the Perspective of Attachment Theory

Suyue Zhang, Yan Li

School of International Communication, Tianjin Foreign Studies University, Tianjin

Received: Dec. 9<sup>th</sup>, 2021; accepted: Jan. 12<sup>th</sup>, 2022; published: Jan. 21<sup>st</sup>, 2022

---

## Abstract

The attachment relationship built in babyhood between children and their parents has an impact on their ways of treating various interpersonal relationships. John Bowlby's attachment theory focuses on the influences of infant-mother care on children's psychological development, which

initiates a new perspective on the research of children's psychological development. This paper mainly includes three parts: the first part is the introduction and analysis of attachment theory; the second part reports Mason's interpersonal relationships based on the attachment theory, and studies the changing process of his interpersonal cognitive framework and his inner world in the light of internal working model; the third part presents the influence mechanism of infant-mother attachment built in infancy on individual's cognition, and the significance of attachment theory for individual's psychological trauma healing by analyzing Mason's growth process.

## Keywords

Attachment Theory, Family of Orientation, *Boyhood*

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 电影简介

《少年时代》是著名美国导演查德·林克莱特的代表作品之一, 拍摄工作在 2002 年开始, 到 2013 年结束。影片虽然没有惊心动魄故事情节, 但是在十二年的拍摄过程中, 导演一直坚持任用同一批演员, 镜头里演员们随着时间流逝而展现出的真实的岁月感使它更像是一部纪录片, 朴实无华, 波澜不惊。

电影以主人公梅森的成长为主线, 用平凡生活里的细节展现出梅森从一个六岁的天真孩童成长为一个十八岁忧郁成年人的过程。梅森出生于一个单亲家庭, 他的母亲是个事业心较强的独立女性, 经历过三次失败的婚姻。她的两次再婚让梅森被迫经历了家庭环境和学习环境的不断变化, 在这个过程中, 梅森的心理空间随着家庭空间的变化而发生了一步步的转变, 他越来越沉默、忧郁, 甚至对自我价值产生了怀疑。梅森是一个普通又特殊的少年: 单亲家庭在美国社会十分常见, 梅森成长过程中所经历的兴趣爱好的转变、青春期对性的好奇以及成年后的离家是所有美国孩子在成长中的必经之路; 但是, 在梅森的生活环境中, 还有事业心很强的妈妈, 惹人喜爱的姐姐, 隔周见面的生父, 他的两个继父, 一个让他在童年时期遭遇家庭暴力, 一个在他叛逆时期对他喋喋不休, 他还经历过一次失败的恋爱……这些看似正常的因素凑在一起使得梅森在成长过程中逐渐封闭了自己的内心, 形成了他特殊的心理空间。在影片的结尾, 梅森在父亲不断的鼓励中重拾了自信, 在与新朋友的相处中找到了追求自我价值的道路。

## 2. 依恋理论

【英】约翰·鲍尔比(John Bowlby, 1907~1990)在习性学的基础上整合了精神分析理论、信息加工理论与控制论, 形成了自己的依恋理论(谷传华, 王美萍, 2000)。他认为儿童的依恋是一种生物的本能系统, 是人类长期进化形成的结果。依恋最初主要指婴儿与父母之间的情感纽带, 后来依恋指贯穿一生的亲密关系现象。依恋不仅仅是爱, 还包括奉献、悲痛、嫉妒、焦虑等复杂而动人心魄的情感体验(何守森, 2013)。与弗洛伊德所主张的婴儿对母亲产生依恋是由于性的驱动力不同的是, 约翰·鲍尔比提出婴儿对母亲产生依恋是人类刻画在基因里的本能, 是人类寻求安全与爱的需要。

约翰·鲍尔比认为婴儿依恋发展大致包括四个阶段: 1) 前期依恋(0~2 个月): 婴儿无法区分不同个体, 无差别接受任何人的关心。2) 依恋关系建立期(2~7 个月): 儿童已经实现了对照看者的再认, 对照看者会有特殊的反应, 但仍然能够无差别的接受陌生人的关注。3) 依恋关系明确期(7~24 个月): 儿童已经有了自己特定的依恋对象, 区别对待依恋对象和他人, 出现分离焦虑和陌生人焦虑, 这是儿童依恋关

系发展的关键期。4) 目标调节伙伴关系(24个月以后): 儿童这时已能理解父母的需要并与之建立起双向的人际关系。此时儿童的活动不再是简单的非条件反射活动, 而是带有目的和情感的复杂反应。他们产生了一定的共情能力, 开始与其他人建立人际关系。

在约翰·鲍尔比的依恋理论中, 最重要的部分是内部工作模式, 即儿童对自我、重要他人(比如父母)、自我和他人的人际关系稳定认知模式(谷传华, 王美萍, 2000), 该模式主要包含两方面, 一方面是对自我的认知, 即自己是否值得被爱和是否有价值; 另一方面是对依恋对象的认知, 即儿童对照看者是否敏感且及时回应自己的认知。约翰·鲍尔比经过大量研究发现, 富有耐心, 对于儿童的需求能够敏感察觉且及时给予正面回应的父母有助于儿童形成“自己是有价值且值得被爱的、他人是值得信任的”这样的积极的心理特征, 并在长大成人之后面对突发情况能保持积极的心态和稳定的情绪; 反之, 如果父母对于儿童的需求无法及时察觉并给予回应, 很少与儿童亲近, 甚至虐待儿童, 那么儿童就会形成自我贬低的心理特征, 长大后也难以信任他人, 难以和他人建立亲密关系。约翰·鲍尔比提出这种模式是个体在无意识中形成的, 并以无意识的方式自动进行工作(张玉沛, 郭本禹, 2012)。在内部工作模式的帮助下, 个体感知和预测事件, 预测未来, 并构建计划, 它在连续不断地监控着内部和外部事件(Bretherton, 1987), 评估他们、注意潜在的危险和压力、并且判断依恋对象的可得性(Bowlby, 1980), 如果事件被判定为危险的, 那么个体就会激活初级依恋策略, 主动寻求依恋对象的保护和安慰; 但如果过去的经验是“依恋对象不可得”, 那么次级依恋策略就会被激活, 次级依恋策略分为过激依恋方式和不激活的依恋方式, 前者指个体在被依恋对象忽视后, 会强化自己寻求依恋对象心的企图, 直到受到关注为止; 后者指个体放弃寻求依恋, 回避问题, 或者是对危险因素进行反抗。

在个体之后的生活中, 他们会以幼儿时期形成的内部工作模式为样板, 处理新的人际关系和外界刺激。但是, 内部工作模式也并非一成不变, 随着个体的成长, 该模式会因为与个体建立亲密关系的对象的特征而不断扩展和丰富, 在此过程中, 个体对自我和他人的理解和认识也逐渐成熟和深刻(张玉沛, 郭本禹, 2012)。

### 3. 梅森人际关系分析

#### 3.1. 梅森和妈妈

梅森的妈妈是一个典型的美国新时代女性: 她独立自主, 敢于追求。即使离异之后带着两个孩子, 她也没有向生活妥协, 重回校园。或许她不是一个完美的妈妈, 但她尽力承担着作为一个母亲的责任。

在电影开始时, 六岁的梅森有自己的朋友, 和其他小孩一样有天马行空的想象力。这个时期妈妈的生活重心还是自己的孩子, 梅森和妈妈的关系也很亲密, 他主动和妈妈说自己新奇的想法, 主动要求妈妈讲睡前故事, 主动和妈妈表露自己内心对爸爸的想念和不舍。但他完成作业后不会主动交给老师, 这体现了梅森和其他孩子的区别——他只会对自己熟悉信任的人主动。他目睹了妈妈因为他和姐姐与自己的男友吵架, 尽管妈妈没有责怪他们的意思, 但争吵中沉重的气氛和妈妈表露出的伤心给了他一种“自己是妈妈的累赘”的心理暗示, 他在充满压力的生活环境中对自己的存在产生内疚和自责的心理并对自我价值产生怀疑, 这是他逐渐产生自我贬低心理特征的主要原因。

因为妈妈要完成学业, 所以他们得搬家, 离开自己熟悉的环境和朋友。在此之后, 妈妈的生活重心就不再是孩子们了, 梅森和妈妈之间的鸿沟也越来越大。在面对和朋友分离时, 他没有和姐姐一样把自己的不舍与难过宣之于口, 选择了沉默。在离开的时候, 他看到了小伙伴骑着自行车追赶的身影, 这个时候他还是比较失落的, 但是他选择了自己承受坏情绪。没有主动向妈妈寻求安慰, 一个原因是他不想给本就手忙脚乱的妈妈制造多余的麻烦, 小小年纪的梅森能够有这样成熟的思想, 是因为他从小形成的对于母亲的愧疚和觉得自己是不值得被爱的心理。另一原因是因为他的内部工作模式在无意识中做出了“依

恋者不可得”的预判, 所以梅森激活了次级依恋策略——回避和沉默: 在朋友想要和他告别时回避朋友的情感, 在伤心难过时选择沉默。

梅森主动和妈妈分享自己的新想法, 却不主动交作业, 在自己心情不好时也不会主动向妈妈倾诉都体现梅森和其他孩子的差异: 他只会对自己熟悉信任的人主动分享自己觉得好的、不会对他人造成麻烦的事情。

梅森内部工作模式中“自己不值得被爱”的心理表征可能来自于他婴儿时期与母亲之间的依恋关系。鲍尔比认为, 婴幼儿时期的儿童处于一个必须依赖母亲的阶段, 也只有母亲能够给予其所需要的一切, 因此, 与母亲的关系对婴幼儿来说至关重要, 对这种关系的破坏则意味着有可能对其后来的心理健康造成巨大且不可逆的创伤(俞国良, 罗晓路, 2016)。梅森的妈妈是在和他爸爸感情破裂的时候怀上他的, 在他儿童依恋关系形成的关键期, 妈妈可能无法及时察觉到他的情感需求并给予回应。这样的经验让小梅森形成了“依恋者不可得”的心理表征。另外, 面对糟糕的生活, 妈妈可能在无意间也会把负面情绪传递给小梅森。没能和母亲建立足够温暖、稳定的依恋关系, 导致他缺乏安全感。

妈妈带着他去上课, 他在教室里画画, 他的画有一个特写镜头, 画的是两只蜗牛, 上面有一句比较清楚的话“Save The Snails”, “救救蜗牛”, 这或许只是他打发时间的方式, 但也可能是他潜意识想要逃离生活现状而发出的呼救。

母亲后来和教授结婚了。梅森对于教授的态度一直都是害怕并且讨好的。这也是源于他从小形成的“自己总是给他人(妈妈)带来麻烦”的心理暗示。在教授家里, 他一直努力顺从, 压抑自己内心真实的想法。直到他被迫剪头发, 他终于主动寻求妈妈的帮助, 这是梅森在影片中第一次表现出初级依恋策略被激活后的依恋行为, 不幸的是妈妈错过了他的电话。后来他和妈妈抱怨, 妈妈却只是象征性地安慰了他, 甚至还为教授开脱, 并不愿意坚定地维护梅森。妈妈的态度让他对妈妈的信任和依恋再次降低。或许, 在这之前梅森对外部世界已经丧失了一个孩子该有的憧憬, 这次对母亲的求助, 也是梅森内心希望能对外界重建信任感的挣扎。但他的妈妈并不足够敏感, 也不足够重视他, 没有及时抓住能够帮助梅森修复其内部工作模式的机会, 所以在这之后, 他对外界的人和事逐渐麻木。以至于后来他们遭遇家暴, 妈妈暂时离开的时候, 他并没有惊慌失措, 甚至于在妈妈想要安慰他时排斥和妈妈的亲密接触。这体现出梅森的分离焦虑水平低于常态, 他在遭遇家暴且母亲离开的情况下依然能正常生活, 并在之后排斥和母亲的亲密接触, 在鲍尔比看来, 这是一种处于防御状态的伪独立水平, 并非真实的成熟状态(俞国良, 罗晓路, 2016)。如果你不喜欢别人, 那他们就没法伤害到你, 梅森对妈妈及其他人的态度转变正是他潜意识的防御机制。

在这期间, 他见到亲生父亲时也不像之前那么激动了, 这是他性格的一个转折点, 他对之前信任的少数几人越来越失望, 逐渐变得沉郁了。

妈妈一直以来的敷衍让梅森慢慢丧失了表达欲, 甚至当其别人误会他的时候, 他也疲于为自己解释, 只会习惯性地道歉。

在理论层面, 鲍尔比明确地提出了儿童的人际关系经验是他们心理发展的关键这一鲜明观点, 而儿童与母亲的关系, 正是这一发展时期中最重要的人际关系经验(俞国良, 罗晓路, 2016)。在长大之后, 人们对于人际关系的处理都会受到儿童时期与母亲的关系的影响。而梅森与母亲的关系并不是一个好的模版, 所以在梅森长大之后, 尽管他的继母一家、他的继父和他的老师都对他十分关心, 但是他从小形成的依恋关系让他面对这些关心时感受到的是压力和不适, 甚至想要逃避其他人的关心。

在他要离开家去上大学的时候, 妈妈突然情绪崩溃大哭了起来。面对妈妈突如其来的强烈的感情表达, 他显得不知所措, 只是随便说了一句话, 这与当时他爸爸面对他指责自己卖掉车时的反应如出一辙。

尽管讨厌父母对自己的敷衍, 但是他最终还是无法避免地成为了他们。

### 3.2. 梅森和姐姐

梅森的成绩并不优秀, 姐姐一直用他成绩差这件事打击他, 他虽然感到烦恼, 但是从来没有正面反驳过他姐姐对他的嘲讽。这是因为他的婴儿时期, 妈妈对于他的基本需求没有及时察觉, 这让他从小就形成了“自己不值得被爱, 自己的需求不会被满足”这样的心理表征, 所以在姐姐贬低他的时候, 他内心也觉得自己是会比较糟糕的孩子, 没有充分的理由反驳她。最重要的是, 在姐姐对他进行言语攻击的时候妈妈没有及时为他撑腰。在他的生活中, 妈妈应该是他最重要的依恋对象, 但是连妈妈都没有站在自己这边, 他还有什么勇气反驳伶牙俐齿的且说着“既定事实”的姐姐呢?

电影中有一个情节是爸爸带着梅森去打保龄球, 已经上小学的梅森由于不能使用幼儿时期的设备而屡屡失败, 遭受了姐姐的嘲笑。这样类似的经历让梅森不敢轻易踏出自己的舒适区, 不敢轻易尝试新的事物, 久而久之就成了一个缺少生命力的人。

### 3.3. 梅森和爸爸

爸爸帮助梅森树立了正确的世界观, 在一定程度上, 爸爸也修复了梅森的内部工作模式。

电影中梅森虽然和爸爸只是隔一周见一次, 但却对梅森性格以及心理品质的塑造产生了很大的影响。爸爸年轻时是一个热爱音乐的摇滚青年, 和梅森在一起的时候经常给他分享自己欣赏的音乐。梅森后来坚持下来对于摄影的热爱大概也是由于父亲一直以来对他的艺术熏陶。爸爸也是梅森的几个照看者中, 唯一不会只把注意力放在活泼开朗的姐姐身上的人。每次来看他们, 都会依次拥抱姐姐和梅森, 也会花时间认真听梅森讲话。对于不擅长为自己发声的梅森来说, 爸爸无疑是自己成长过程中举足轻重的人。

爸爸很少会错过能够启发梅森的机会。在梅森因为无法使用幼儿设备打不好保龄球时, 爸爸告诉他要学会面对生活中新的挑战。在梅森青春懵懂时期, 爸爸教给他正确的性观念: 并不需要为性感到羞愧, 重要的是学会在性中保护自己与他人, 为彼此的人生负责。

在妈妈的第二次婚姻期间, 爸爸也结婚了, 并且还生了一个小弟弟。这个时候爸爸也成长为了一个以家庭为重的中年人。为了买新的车, 爸爸卖掉了之前承诺过会送给梅森的车。梅森知道后忍不住流露出了自己的难过, 这是他第二次激活初级依恋策略, 他十分罕见地说出了自己的伤心, 指责爸爸的不对。面对梅森的失落, 爸爸选择了抵赖和逃避, 他没有道歉, 也没有安慰梅森。所以梅森好不容易发出的信号又一次被残忍地忽略掉了。于是, 梅森依旧只能强迫自己收起不开心, 在爸爸送自己生日礼物的时候配合爸爸发出惊喜的笑声。

第二次主动在自己信任的人面前展露出内心的伤口, 得到的还是敷衍。这让梅森几乎彻底封闭了自己的内心。他不再轻易对他人表露自己的情感, 也逃避他人对自己的情感表达。梅森逐渐形成了刺猬似的内心世界, 有时为了避免自己受到伤害, 他可能会选择刺伤别人。

在和女朋友分手后, 他只是和朋友短暂地聊了一会就回到了家里。而家人们为了庆祝他高中毕业准备了聚会。于是他再一次隐藏起了自己的坏情绪, 配合家人们完成了庆祝活动。一直等到和爸爸独处的时候, 他才和爸爸聊起了他的失落。他说的是“我不知道自己做错了什么。”在和席娜的恋爱中, 他已经尽力珍惜, 但出现问题时, 他还是下意识觉得是自己的错, 尽管是席娜先背叛了他。这也是由于他儿童时期形成的内部工作模式在影响他, 儿童时期母亲对他一次次的忽视让他觉得自己是没有价值、不值得被爱的, 以及从小的成长环境让他对自己的行为产生了过度的内疚感。这是他在影片中第三次激活初级依恋策略。幸运的是, 爸爸这次没有敷衍他。爸爸耐心地开导他, 告诉他不是他的错, 鼓励他去寻找自己的人生价值, 让他明白好好感受当下的每一天才是最重要的。爸爸及时的鼓励对梅森来说就是溺水

时的一根抛向自己的绳子, 把梅森从绝望、自我怀疑中拉了出来。

### 3.4. 梅森和他的同龄人

梅森被迫剪完头发后, 同学们都悄悄嘲笑他的发型, 尽管也有人安慰他。他似乎已经习惯了被人嘲笑(之前也被姐姐嘲笑), 但其实这些嘲笑刺伤了他本就脆弱的自尊心, 导致他不敢在别人面前表现出自己的脆弱与无知, 特别是在自己的同龄人面前。在后来他和同学出去野营的时候, 青春期的孩子们讨论着关于性的问题, 因为害怕被嘲笑, 他撒谎说自己有过性经验。

梅森在学校里遭遇了校园暴力。他一如既往地选择了沉默, 没有反抗, 没有向任何人寻求帮助。这也是梅森的缺乏攻击性和生命力的表现。

梅森第一次见到席娜是在一个派对上, 他对席娜敞开了心扉, 然后他们自然而然地在一起了。席娜比他早一步进入大学, 他送她去了学校, 然后在餐馆打工为自己的大学做准备。在电影中可以看出, 梅森对于和席娜的恋爱是十分重视和认真的, 毕竟除了席娜以外, 他几乎没有可以谈心的人。在与席娜相处的过程中, 他变得乐观开朗了许多。也开始认真地为他们的未来做打算, 重拾对生活的憧憬和希望。甚至他和家人的关系也缓和了很多。有一个情节是爸爸在他出门送席娜去上大学前给他打了电话, 他和爸爸亲密的交谈过后还与继母和弟弟问好。之后妈妈给了他额外的零花钱并亲吻拥抱了他。这些转变似乎都是因为与席娜的相遇, 席娜给了他足够的关注与耐心, 帮助他重新打开了自己的心扉。但是席娜却背叛了他, 并且说出“和他分手是一种解脱”、“这也不是什么超级认真的恋爱”这样的话, 这些话刺痛了他的内心, 梅森选择用同样的语言还击, 他说“你能这么想真好”, 并撒谎自己也背叛了席娜。席娜走后, 他对自己的冲动感到懊恼, 但是在自己喜欢的女生面前, 过强的自我防御机制让他害怕表现出自己的软弱与伤心。

在电影的最后, 梅森自己开车去了大学, 他听从了爸爸的建议, 继续学习摄影, 寻找自己与众不同的价值。他积极加入伙伴们的外出计划, 并且认识了一个新的女孩。她活泼开朗, 热爱生活, 最重要的是, 她坚信自己是有价值的, 这些特质都是梅森所缺乏的。或许她会是治愈梅森的药方。梅森儿童时期形成的内部工作模式会在与她建立亲密关系的过程中得到重构, 从而成为更好的自己。

## 4. 总结

梅森从一个活泼开朗的小孩逐渐变得封闭忧郁, 对自我价值和外部世界不断产生怀疑。在梅森的整个成长过程中, 这样的性格特征让他在人际交往中屡屡受挫。因此, 在婴幼儿时期与照看者形成的依恋关系对人生具有重要意义。虽然电影的最后梅森逐渐被治愈, 但在现实生活中, 还有很多“梅森”, 他们或许一直无法修复自己内心因不够温暖的母婴关系而形成的创伤, 甚至还会传递给下一代。对依恋理论、内部工作模式的研究和推广, 可以使更多人在面对自己内心时能够理性的分析自己, 找到适合自己的治愈方式, 从而阻断不安全依恋的代际传递。

## 参考文献

- 谷传华, 王美萍(2000). 儿童依恋理论述评. *山东师大学报(社会科学版)*, (1), 65-68.
- 何守森(2013). 重视和加强儿童依恋的应用研究. *中国儿童保健杂志*, (12), 1233-1234+1249.
- 张玉沛, 郭本禹(2012). 鲍尔比的依恋理论及其临床应用. *南京晓庄学院学报*, (1), 66-70+123.
- 俞国良, 罗晓路(2016). 鲍尔比: 从母爱剥夺到依恋理论. *中小学心理健康教育*, (17), 35-38.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Loss, Sadness and Depression* (Vol. 3). Basic Books.
- Bretherton, I. (1987). New Perspectives on Attachment Relations: Security, Communication, and Internal Working Models. In J. D. Osofsky (Ed.), *Handbook of Infant Development* (pp. 1061-1100). John Wiley & Sons.