

第一章 分离焦虑的定义及产生的原因

第一节 什么是分离焦虑？

幼儿的分离焦虑是一个普遍存在于新入园幼儿中的心理问题，当家长把新入园幼儿送到幼儿园并离开之后，幼儿们都表现出不同程度的焦虑。

焦虑：指的是个体在预感潜在的危險或不幸时，所产生的强烈的负性情绪和紧张的神经症状（Barlow，1988）。根据 2001 年崔松鹤调查，发现幼儿园中出现焦虑反应的幼儿占了一半左右，入园过一个月以后仍表现出“焦虑反应”的幼儿仍有 20%。另外有研究表明，幼年时期的严重的分离焦虑如处理不当，成年后可能会患有恐惧综合症，影响今后的生活工作，为一生留下祸患。

分离焦虑：分离焦虑的产生分离焦虑指的是幼儿在与家里其依恋对象（父母或者其他养护者）分离的时候，出现的极度的焦虑反应。表现在初入园幼儿身上，就是产生对陌生环境（幼儿园）和陌生人（教师、同伴）的不安、紧张情绪，许多幼儿甚至常常无根据地担忧或害怕亲人可能会离开自己，发生危險或意外，或遭到伤害。具体表现为当幼儿预料即将与亲人分离时，马上出现过度的哭叫、吵闹，或出现淡漠、退缩，如果勉强或者强迫送去幼儿园，就常常哭闹、挣扎不安，不与其他小朋友玩耍，甚至不吃不喝（一般超过 2 周以上），部分幼儿还出现恶心、呕吐、头痛、腹痛等症状，如果严重的话，可持续几个月甚至几年。

第二节 产生分离焦虑的原因

幼儿分离焦虑的原因具体来说有以下几个方面：

1、幼儿自身因素

（1） 幼儿的身体抵抗力

身体抵抗力较弱的幼儿，体质较差，较容易感染疾病。分离焦虑意引发幼儿生理上的变化，出现多汗、呕吐、拉肚子等不良的生理反应，增加了幼儿患病的机率。一旦幼儿生病又会加重幼儿的分离焦虑。幼儿入园初期，一部分幼儿由于生病身体变得较虚弱，需要老师的加倍呵护。生病的幼儿既要遭受身体不适带来的痛苦，又要忍受与家长分离带来的恐惧与不安，分离焦虑表现也就更加严重了。

（2）幼儿的已有经验

这里的已有经验包括：第一，对幼儿园生活的感知。美国心理学家阿诺德在 20 世纪 50 年代提出情绪与个体对客观事物的评估联系着，她强调来自外界环境的影响要经过人的评价与估量才产生情绪。基于此，我们可以推测：幼儿在入园之前对幼儿园和幼儿园的生活有哪些感知，包括听到、看到了哪些与幼儿园有关的内容，幼儿对幼儿园的总体感知是好玩的亦或是不好玩的，这些会在一定程度上影响幼儿入园的分离焦虑表现；第二，有无上过托班的经验。茅于燕等的研究表明“幼儿有无入托经验直接影响适应能力，没有入托经验的幼儿……痛苦大得多”。

2、家庭因素

（1）父母的教养方式

鲍姆林特将父母的教养方式分为三种：即权威型、宽容型和专制型。根据她对学前儿童的研究表明：权威型家庭中的儿童具有更多的社会责任感和成就感；宽容型家庭中的幼儿缺乏独立性；专制型家庭中的儿童缺乏社会责任感。

（3）父母的焦虑程度

父母的分离焦虑对幼儿的分离焦虑具有影响。高育儿焦虑感的父母往往会花更多的时间照料孩子，能对孩子的要求做出快速应答，这有助于父母与子女之间的感情依附，但同时，父母会因为顾虑孩子的安全而限制他们的探索活动，是他们能对大人的依附感增强，容易产生分离焦虑。

幼儿入园后出现分离焦虑的家长也不在少数，他们对幼儿园的工作不了解，对教师照顾幼儿不放心。家长的这种分离焦虑情绪在家庭中也感染到幼儿，比如常会在接幼儿回家后对幼儿在园情况进行提问，“幼儿园好不好玩？”“你哭了没有？”“有没有小朋友欺负你？”等等，一方面，过多的提问会加重幼儿上幼儿园的紧张情绪，另一方面，一些反面的提问会产生幼儿园不好的暗示，使幼儿害怕和不愿意上幼儿园。

3、环境的变化和日常行为规则的改变

（1）生活环境和人际关系的变化

从家庭生活到集体生活，幼儿生活的内容、形式、要求都发生了重大的变化。当幼儿入园后交往对象变成了陌生的老师和同伴，这就使得孩子的安全感收到很

大的冲击，而他们没有经验应付这种变化，继而产生焦虑情绪。

(2) 日常行为规则的改变

幼儿从家庭到幼儿园的一个显著改变就是行为规则的改变。幼儿在家庭中的活动内容、方式、范围、时间等都相对自由，行为规则比较灵活、随意，而幼儿园的一日活动内容有一定的常规和固定的要求，这对孩子具有一定的约束力。幼儿对新环境、新规则产生不信任感和不安全感，出现焦虑情绪。



第三节 分离焦虑的三个阶段

鲍尔比通过观察婴儿与母亲分离后产生分离焦虑，发现分离焦虑经历了三个界限分明的阶段：抗拒、绝望和超然阶段。第一个阶段是抗拒阶段，儿童会极力阻止分离，自发地采取各种手段试图与母亲重新亲近。第二个阶段是绝望阶段，当与母亲亲近的愿望得不到满足，儿童开始失望，反抗行为减少，反抗强度也降低，但是依恋联结依然存在。这时儿童可能会将依恋行为指向一位“替代母亲”，但是儿童对替代母亲的依恋行为并不会削弱对自己母亲的依恋。第三个阶段是超然阶段，此时儿童的依恋行为被抑制，但是依恋联结并没消失，适当迟缓之后，儿童的超脱反应立即被强烈的依恋行为所取代，并且在强度和频率方面都超过分离之前，由超脱行为戏剧性的转变为依恋行为。



第四节 分离焦虑产生的理论基础

● 从习性学和认知理论看分离焦虑

（一）从习性学理论出发

习性学的理论认为，产生分离焦虑的原因是分离焦虑是相对复杂的情感反应，部分是因为对不熟悉的事物的一般性恐惧焦虑。其代表人物鲍尔比(Bowlby, 1973)认为，婴幼儿面临的许多情境实际都蕴涵着自然的危险信号；在人类的进化过程中，这些环境如此频繁地与危险联系在一起，使得人类对于它们的恐惧成为一种具有生物基础的自发反应。一旦婴幼儿有能力将熟悉的事物和不熟悉的事物加以区分，在与熟悉的陪伴者分离的时候，婴幼儿就会本能地对陌生的面孔（在远古时期，很可能就是猛兽）、陌生的环境感到恐惧。按照习性学依恋理论，怯生和分离焦虑的产生，是幼儿依恋产生的标志，即幼儿的陌生人焦虑和分离焦虑都是与幼儿的依恋息息相关的。对养护者（父母）产生依恋情感的幼儿，在与养护者分离的时候，会因为感到失去依靠和安全感，从而产生恐惧和紧张的情绪，对陌生的环境（幼儿园）陌生的人（教师、新的伙伴）感到焦虑。根据艾思沃斯(Ainsworth, 1978)的研究，那些很少与其养护者分离的幼儿，任何的分离对他们来说都是很陌生和很恐惧的。

（二）从认知理论出发

认知发展的理论认为，分离焦虑是幼儿知觉和认知发展的自然产物。凯根(1972)指出，个体6~10个月时已经具备了以下图式：（1）熟悉陪伴者的面容，（2）这些陪伴者在家中的可能行踪（如果他们不在眼前）。这个时候，突然出现的与幼儿头脑中的看护人图式不同的陌生人的脸会使幼儿感到不安，因为他们无法解释他是谁或者自己的养护者发生了什么事。婴儿会对无法预期养护者去向的分离表现出抗拒和紧张，因而产生了分离焦虑。综上所述，初入园幼儿的分离焦

虑的原因有两个，一是对陌生环境的一种本能的不安全感和害怕感；二是对父母的依恋行为。

● 从依恋理论看分离焦虑

依恋的类型不同的幼儿对依恋对象的分离的反应是不一样的，有的显得相当恐惧，有的表现无动于衷。研究者认为，幼儿与其养护者建立的依恋关系在质量上的不同导致了这一差异。艾思沃斯在 1978 年提出了陌生情境测验，对幼儿提供了 8 个连续的情景，通过对幼儿在这些场景中的反应进行观察和分析，将依恋划分为 3 个类型，后来又增加为 4 种类型。

安全型依恋

大部分幼儿属于这一类，喜欢与其依恋对象在一起并将他作为对外探索的安全基地。这类幼儿在依恋对象在身边时会独自探索，依恋对象的离开会让他们感到明显的不安，依恋对象返回时他们会有温暖的回应，如果他们感到压抑，常常会寻求身体接触来缓解压力。有依恋对象在场时他们对陌生人表现出随和大方。

抗拒型依恋

这是一种非安全型依恋，这依恋类型幼儿具有强烈的分离抗拒，希望与依恋对象保持亲近，但对养护者主动的接近尤其是分离后的重聚时又表现出抗拒。

回避型依恋

也是非安全型依恋的一种。特征是很少表现出分离抗拒，能进行独立探索活动，但是缺少情绪性。介绍于前两种类型之间。

不规则型依恋

可能是最不安全的依恋类型。奇怪的混合了抗拒型和回避型依恋的模式，特殊是幼儿与养护者重聚时出现矛盾行为，先是想接近，然后突然回避养护者。

表 1 依恋类型与分离焦虑行为表现的关系

依恋类型	安全型依恋	抗拒型依恋	不规则型依恋	回避型依恋
行为表现	<div>➤ 分离时不安</div> <div>➤ 重聚时热烈回应</div> <div>➤ 可预测良好的人际关系</div>	<div>➤ 强烈的分离抗拒</div> <div>➤ 重聚时抗拒、不能被安抚</div> <div>➤ 预测焦虑型的人际关系</div>	<div>➤ 介于抗拒型与回避型之间</div> <div>➤ 最没有安全感的类型</div> <div>➤ 预测无常的人</div>	<div>➤ 分离焦虑不明显</div> <div>➤ 重聚时无反应</div> <div>➤ 预测冷漠的人际关系类型</div>

			际关系	
--	--	--	-----	--

第五节 帮助不同依恋类型的幼儿消除焦虑

不同依恋类型的分离焦虑幼儿的焦虑强度频率上有所不同，要消除不同依恋类型入园幼儿的焦虑情绪，就要采取不同的策略。

安全型依恋的幼儿一般分离焦虑程度最低，很快能适应幼儿园的环境和生活。对这类幼儿，大方向是尽可能的为他们提供创设自由宽松的环境，让他们的注意力集中到幼儿园新奇的事物中去，主动进行探索，主动适应。同时教师注重对他们进行情感上的关怀，让他们产生安全感。具体操作上，可以提供大量的玩具，图画等，把教室布置丰富多彩，让他们把注意力转移到幼儿园这个新的环境中去。最好可以让他们在正式入园之前就由父母带来幼儿园熟悉环境和老师，研究表明，幼儿在熟悉的人身边，对陌生人的反应会相对积极一些。

抗拒型依恋的幼儿焦虑程度较高，反应的强度也最大，对这一类幼儿需要教师投入相当大的关注和耐心。重点放在满足他们情感的需求上。同时最好能和家长合作，坚持送幼儿来幼儿园，根据 Bowlby 对分离焦虑划分的三个阶段理论，教师要争取尽早成为幼儿的替代依恋对象。具体的操作上，家园配合必不可少，一定要取得家长的支持；教师要注意多对这些幼儿进行个别的关怀，经常抱抱他们，爱抚他们，和他们进行交流，总之耐心是关键。也可以参考安全型幼儿的做法，在正式入园以前由父母先带来幼儿园和教师进行交流熟悉。

回避型依恋的幼儿表现介于安全型和抗拒型之间，焦虑强度也不会很高，教师要多和他们进行交流，尽量引导鼓励他们进行探索，把注意力放在探索上。对这类幼儿教师的策略是多鼓励，多进行情感交流。

不规则型依恋的幼儿比较少见，Hertsgaad（1995）等人认为这一类型可能是最不安全的。教师面对这种类型的幼儿可以创造参照抗拒型幼儿的做法。