



## 修订版成人依恋量表 ( AAS )

请阅读下列语句，并衡量你对情感关系的感受程度。请考虑你的所有关系（过去的和现在的），并回答有关你在这些关系中的通常感受。如果你从来没有卷入进情感关系中，请按你认为的情感会是怎样的来回答。

请在量表的每题之后的括号里填写与你的感受一致的数字 1~5。

1 代表完全不符合，2 代表较不符合，3 代表不能确定，4 代表较符合，5 代表完全符合。

- 1.我发现与人亲近比较容易。 ( )
- 2.我发现要我去依赖别人很困难。 ( )
- 3.我时常担心情侣并不真心爱我。 ( )
- 4.我发现别人并不愿像我希望的那样亲近我。 ( )
- 5.能依赖别人让我感到很舒服。 ( )
- 6.我不在乎别人太亲近我。 ( )
- 7.我发现当我需要别人帮助时，没人会帮我。 ( )
- 8.和别人亲近使我感到有些不舒服。 ( )
- 9.我时常担心情侣不想和我在一起。 ( )
- 10.当我对别人表达我的情感时，我害怕他们与我的感觉会不一样。 ( )
- 11.我时常怀疑情侣是否真正关心我。 ( )
- 12.我对与别人建立亲密的关系感到很舒服。 ( )
- 13.当有人在情感上太亲近我时，我感到不舒服。 ( )
- 14.我知道当我需要别人帮助时，总有人会帮我。 ( )



- 15.我想与人亲近，但担心自己会受到伤害。( )
- 16.我发现我很难完全信赖别人。( )
- 17.情侣想要我在情感上更亲近一些，这常使我感到不舒服。( )
- 18.我不能肯定，在我需要时，总找得到可以依赖的人。( )

### 一、计分

本量表包括3个分量表，分别是亲近、依赖和焦虑分量表，每个分量表由6个条目组成，共18个条目。本量表采用五级评分法，填几就计几分。其中，第2、7、8、13、16、17、18题为反向计分题，在评分时需进行反向计分转换。

亲近分量表	题号	1	6	8	12	13	17	平均分
	计分							
依赖分量表	题号	2	5	7	14	16	18	平均分
	计分							
焦虑分量表	题号	3	4	9	10	11	15	平均分
	计分							
亲近依赖复合维度								平均分

**注：**

- 1、每个分量表平均分的计算方法：分量表总分÷6
- 2、亲近依赖复合维度平均分计算方法：亲近依赖平均分=（亲近分量表总分+依赖分量表总分）÷12
- 3、反向计分题计分方法：填1计5分，填2计4分，填3计分也是3分，填4计2分，填5计1分。

### 二、成人依恋类型的划分

- \*安全型：亲近依赖均分 > 3，且焦虑均分 < 3
- \*先占型/迷恋型 preoccupied：亲近依赖均分 > 3，且焦虑均分 > 3
- \*拒绝型 dismissing：亲近依赖均分 < 3，且焦虑均分 < 3
- \*恐惧型/未解决型 unresolved：亲近依赖均分 < 3，且焦虑均分 > 3



附：成人依恋类型与儿童依恋类型对照（仅供参考）：

成人依恋类型	儿童依恋类型
安全型	安全型
先占型/迷恋型 (preoccupied)	矛盾型 ambivalent
拒绝型 dismissing	回避型 avoidant
恐惧型/未解决型 unresolved	混乱型 disorganize

以下是近期精彩课程，扫描二维码了解详情



## 复杂发展创伤的形成及如何治疗

**Janet Bachant**

创伤治疗顶尖专家  
纽约州立大学心理学教授  
纽约灾难咨询联合会主席



系统学懂精神分析

## 精神分析各学派核心思想与临床应用场景

**Bonnie Litowitz**

美国最受欢迎精神分析教科书主编  
埃里克森儿童发展研究院前院长



## 10类人格组织与8种症状的心理动力学诊断与治疗

**Sagman Kayatekin**

休斯顿精神分析研究所主席  
门宁格医学中心临床心理学家  
贝勒医学院精神医学临床教授  
武汉中美班前美方负责人