

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



婴幼儿核心自体与情感的发展： 探索儿童的主观体验

Kim Kleinman

少有的儿童与成人双重精神分析家
IPA训练分析师和督导师
中美儿童青少年培训项目美方负责人



理解他人的专业方法： 心智化的方法、技术和运用

Jon Allen Ph.D.

美国首席心智化治疗专家
49年心理治疗临床经验
贝勒医学院心理健康研究主席



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