

从网红小说《坏小孩》看共情技术在青少年家庭教育中的运用

胡国华

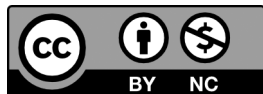
西北师范大学应用心理学研修11班 德瑞姆研究生院，上海

摘要 | 共情最初由心理学人本主义提出，因其广泛适用性逐渐被不同的心理学流派所采纳，包括精神分析动力取向。共情式倾听是共情技术中很重要的一方面，尤其对于青春期的孩子。国内外多项实证研究表明，严苛教育（情感虐待）对于儿童/青少年成长有负面影响。温尼科特提出的“足够好的母亲”“容纳性的环境”“促进性的环境”有利于将家庭营造成为人生当中一个良好的起点，而共情技术在家庭教育中具有很好的适用性和实用性。本文以网红小说《坏小孩》为例，摘取一段谈话修改逐字稿，来说明共情技术如何运用到家庭教育当中。

关键词 | 共情；共情式倾听；青少年；家庭教育

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



电视剧《隐秘的角落》自开播以来收视率很高，特别是近期演员秦昊和张颂文的表现而更加出色，使得该剧更加受欢迎。剧中小主人公朱朝阳经历了惊悚曲折和跌宕起伏的经历，令人震撼又心碎。而原著小说《坏小孩》笔触更加

作者简介：胡国华，西北师范大学应用心理学研修11班，德瑞姆研究生院。

文章引用：胡国华. 从网红小说《坏小孩》看共情技术在青少年家庭教育中的运用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5 (5): 520-529.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0505046>

犀利和发人深省，朱朝阳作为学霸逻辑思维缜密，但心灵却逐渐变得黑暗阴森，最终走上了弑父犯罪之路而不悔改。这个未满十四周岁的青少年，深邃而幽暗的眼神中，我们看到他童年至青春期家庭教育中所遭遇的支离破碎。本文尝试从心理学的角度去思考，如果将共情技术运用到家庭教育中，即使是身处单亲家庭，朱朝阳的成长之路也许能够更加顺利，也许能够避免做出危害社会的犯罪行为，或者更好地在“学霸”的阳光大道上奔跑。

1 共情和共情式倾听的理论溯源

1.1 共情

共情 (empathy) 在中文有各种不同的译法，比如同感、同理心、投情等。共情最初由心理学人本主义创始人卡尔·罗杰斯提出，因其广泛适用性逐渐被不同的心理学流派所采纳，包括精神分析动力取向。《心理动力学疗法》一书将共情定义为“认识和理解他人心理和情绪状态的能力”，有时，我们也称之为“换位思考”的能力。^[1]如果用阿德勒教授的话来理解，更加形象生动，“用他的眼睛看世界，用他的耳朵听声音，用他的心去感受”^[2]。

Nancy McWilliams 教授将共情运用到精神分析治疗中，提出了更具有治疗意义的解释：认同和共情在精神分析治疗中具有核心价值，它的作用远远超越了从概念上探讨治疗效果。努力理解求助者的最主要的“工具”是我们的共情，而共情最主要的“传递系统”是我们人本身。^[3]

Nancy McWilliams 教授同时指出，“共情 (empathy)”一词现今依然没有其他文字能如此贴切地表达“感同身受”。这正是共情与同情的差异之处。“共情”常被误解为给人以温暖、接受和同情，而不必在乎对方表达出的情感的性质。共情，指情感上与他人共感的能力。^[4]

基于上述教授们的阐释，本文对共情在日常家庭教育中的理解是：站在他 / 她的位置，去理解他 / 她的故事，去感受他 / 她的感受。

1.2 共情式倾听

《心理动力学疗法》一书中指出，共情式倾听（empathic listening）是指为了理解他人如何感知其世界而倾听。在心理动力学的倾听中，最重要的方面是利用我们所听到的去理解病人感知自己和世界的方式的能力，即共情式倾听。^[1]

在家庭关系中，父母双方是平等交流的，双方有施也有受。不过作为青少年，尤其是青春期这一特殊时期，孩子们更愿意被父母倾听，而不是被父母教导（说教），因此共情式倾听成为家庭共情技术中很重要的一方面。本文对共情式倾听的理解是，站在他/她的位置，去倾听他/她的故事，去感受他/她的感受。孩子们不是来访者，不是病人，但是他们在家庭教育中同样可以享受被共情式倾听，这是一个被接纳被涵容的过程。同时，正如 Nancy McWilliams 教授所指，我们运用这一技术，不是简单地对青少年表示“同情”甚至中国式家庭常常容易陷入“溺爱”“宠爱”，而是站在中立的角度倾听和理解，从而合理应对，这对于培养青少年观察性自我（observing ego）也不无裨益。

2 家庭教育在青少年成长之路上的重要性

2.1 家庭教育是人生教育的起点

“家庭是人生的起点”^[5]，中国人民公安大学犯罪心理学李玫瑾教授说，“一个（犯罪）人会出现这类行为，一定跟他过去经历的事情有关。学校教育之前的家庭教育，尤其是心理抚养的好坏，可以影响乃至决定人的一生”^[5]。李玫瑾教授研究了大量的犯罪人的案例，她的话值得深思，网红小说《坏小孩》里三个孩子身上都有着这样的痕迹。“人的问题源于早年的养育”^[5]。

不仅仅是这些反社会人格的犯罪分子，现代社会大量的儿童/青少年问题的出现都与家庭教育紧密相关。儿童/青少年现在已经成为精神障碍（mental health disorder）高风险人群，诸如抑郁症、双相情感障碍、精神分裂症、焦虑障

碍等，还有现在普遍高发的青少年厌学^[6]，应该引起社会的高度关注。

2.2 温尼科特“足够好的母亲”（good-enough-mother）

“喂养幼儿可以没有爱，但没有爱是缺乏人情味的管理，无法成功造就一个新的自主的人类儿童。”^[7]这是英国客体关系学家唐纳德·伍兹·温尼科特先生一个极具代表性的观点。

温尼科特创造了“足够好的母亲（good-enough-mother）”“容纳性环境（holding environment）”“促进性环境（facilitating environment）”等经典概念。这些概念借用在家庭教养中很具有指导意义。温尼科特指出，环境的重要因素是母亲的照顾。“母亲本身是促进性的环境”，如果有一个促进性的环境，婴儿将在成熟的过程中成长并取得成功。促进性环境的特征是适应。首先，母亲要完全地照顾婴儿，然后逐渐地趋向于去适应（de-adaptation），再鼓励她自己的独立。儿童的成熟过程，是被父母照顾和养育的过程。好的母亲的关怀，使婴儿感到自己是一个实实在在的人。^[8]

2.3 严苛教育 / 情感虐待对儿童 / 青少年成长的负面影响

《南方周末》刊登的《情感虐待也会让孩子变傻》一文引用了一项研究结果表明，严苛教育 / 情感虐待对儿童 / 青少年成长的负面影响。加拿大蒙特利尔大学圣贾斯汀医院研究中心和美国斯坦福大学的一个联合研究团队的一项研究表明，童年时期长期经历父母早期极度严苛教育的青少年与没有这些经历的同龄人相比，大脑前额叶皮层和杏仁核的体积较小，并证明这两个大脑部位的体积较小与焦虑和抑郁之间存在显著的相关性。^[9]该研究提及的严苛教育，主要指大声吼叫、厉声批评、训斥和嘲笑、偶有体罚等行为。^[9]

另一项由上海交通大学医学院附属精神卫生中心进行的研究显示，童年期情感虐待不仅能预测强迫症状的严重程度，还能通过神经质人格和应激感受间接影响强迫症状的严重程度。该研究选取 128 例符合精神障碍诊断与统计手册第 4 版（DSM-IV）诊断标准的强迫症患者，采用童年期创伤量表、大五人格量表、应激感受量表和耶鲁—布朗强迫量表进行调查。^[10]该文定义童年期情感虐待指，

施虐者在儿童发展中采用侮辱、孤立、过度惩罚或者控制等形式，导致儿童生活在一个安全感和支持性都缺失的环境。^[10]

该单位另一项实证研究，选取100例符合精神障碍诊断与统计手册第5版（DSM-5）诊断标准的惊恐障碍患者，采用童年期创伤量表、大五人格量表、应激感受量表和惊恐障碍严重度量表进行测量。研究结论显示，惊恐障碍症状严重程度与个体童年期情感虐待显著正相关；童年期情感虐待能通过神经质人格和应激感受间接影响惊恐障碍症状严重程度。^[11]

需要指出的是，本文列举严苛教育/情感虐待在家庭教育中的负面作用，但是并不否定正常的合理的严肃教育。

2.4 共情 / 共情式倾听在家庭教育中的适用性

“家庭是人生的起点”^[5]，家庭教育是社会教育的重要组成部分。在家庭中创造“足够好的母亲”，培育一个“容纳性的环境”和“促进性的环境”，尽量避免严苛教育（情感虐待）对儿童和青少年成长中的负面影响，共情/共情式倾听是一个非常好的工具。心理学不仅仅是用在咨询关系中，因地制宜地结合到家庭教育中，也很具有适用性和实用性。

同济大学附属精卫中心刘亮博士说过，“要做更加成熟的能够支持孩子的家长，你需要学习和练习的另一件事是：用清晰坚定而不带攻击的方式，向家人和孩子表达你的情感和需要”。“这里请注意，你讲话的态度本身往往比你讲话的内容更具有影响力。如果你能用一种温柔、坚定且尊重对方的方式去讲话，即使你说的是批评对方的‘坏话’，听到对方的耳朵里也容易变成他们更能接受的‘好话’。我们不必去纠结为什么会这样，因为这就是人的本能反应。”^[6]

这是运用共情技术非常好的例子，共情式地“施”，同样的做法运用于共情式倾听，即共情式地“受”。用一种“温柔、坚定且尊重对方的方式”去倾听对方的表达，去感受对方的心理故事和情绪。正如刘亮博士所说，这样的运用，需要家长学习和练习，不单单是懂得道理和原理。

我们用一个简单的流程图将上述思路呈现如图1所示。

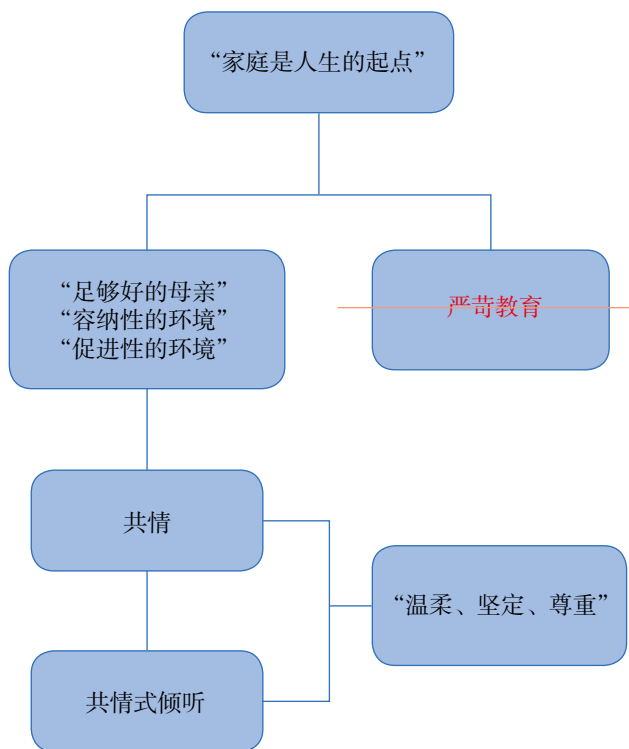


图1 家庭教育的思考

Figure 1 Thinking about family education

3 以网红小说《坏小孩》为例来看共情技术如何在家庭教育中运用

《隐秘的角落》原著《坏小孩》中朱朝阳的妈妈周春红并没有像电视剧中那样控制和强势，相比更柔和宽松，这是很幸运的一点。然而，她因为朱朝阳在学习上一贯自律优异，而误以为孩子在生活上不需要太多关照，更不要说在精神世界与朱朝阳“同频”，以至于朱朝阳从结交不良社会朋友开始，三个孩子逐步走上杀人犯罪的道路，而周春红竟然从始至终毫不知情。对于正值青春期的朱朝阳来说，这是非常遗憾的一点。

《坏小孩》“Part 11-15 烦恼”中有一段周春红与朱朝阳的对话，本文把它摘录出来，结合共情技术做一些改编，以探讨在引导孩子成长过程中如何使用共情技术达到更好的效果。

朱朝阳带着丁浩、普普去到妈妈工作的三名山风景区游玩，于是有了一段母子俩的对话，小说原文如以下内容所示^[12]。

“喂，你怎么来了？”

“我带两个同学过来玩。”他指着远处的丁浩和普普，“一个是我小学同学，后来转去杭州读书了，这几天来玩，还有个是她妹妹。对了，妈——”他连忙从口袋里掏出五千块钱，偷偷塞给她，“昨天爸爸叫我过去，给了我五千块，你收好。”

“朱永平这次怎么良心发现，给你这么多？”周春红把钱塞进口袋。朱朝阳微微低下头：“昨天过去时，另外几个一起打牌的叔叔让他多给我点的。不过，昨天被他老婆和女儿撞到了。”周春红关切问：“她们怎么说？”“没怎么说，他女儿不认识我，还问我是谁，爸爸……他说我是方建平叔叔的侄子。”他声音很小。

周春红看着儿子的模样，眼眶不禁发红，强自忍住，冷声哼道：“朱永平这种话都说得出口！做爹做到这种份上，还不如去死呢！”

朱朝阳抿了抿嘴，没说什么。周春红岔开话题，拉了拉儿子衣服：“衣裳很脏了，自己没洗吧，本来我明天休息的，昨天李阿姨她爸生病住院了，我跟王阿姨要留下来顶班，这几天回不去了，你今天自己回家把衣服洗掉，知道吗？”

“知道了，我会洗的，嗯，那我带同学上山去玩了。”

“去玩吧，你们回去后，你请同学到外面吃，别人过来玩，你要招待好一些，不要让人觉得你小气，你有钱吗？”

“我还有几百块，够用了。妈，你这几天不回家的话，我留我同学在家住几天，一起玩，好吗？”

“嗯，你们随便玩吧。”周春红对儿子平日里没多少约束，她一向对儿子很放心，而且儿子特别争气，从小学开始功课就不需要她管，成绩一直数一数二，这是她的骄傲。

逐字稿改编如下（朱朝阳的话是引用原文未做修改）：

周（春红）：“喂，朝阳，你怎么来了？坐了两个多小时的公交车，累么？要不要去妈妈值班室喝口水休息一会？”（看见孩子的独立和自立，表达对孩子的爱护。）

朱（朝阳）：“我带两个同学过来玩。一个是我小学同学，后来转去杭州读书了，这几天来玩，还有个是她妹妹。对了，妈——昨天爸爸叫我过去，给了我五千块，你收好。”

周：“你爸爸这次给的钱比以往多很多，有点奇怪呢。”（不要在孩子面前一味地嘲讽前夫，说话尖酸刻薄，尽量在言行方面给孩子好的榜样。即使离婚了，双方也尽量在孩子养育方面达成一致的目标，形成编外“合伙人”。）

朱：“昨天过去时，另外几个一起打牌的叔叔让他多给我点的。不过，昨天被他老婆和女儿撞到了。”

周：“下次再遇到那几个叔叔要谢谢他们，他们总是帮你说话。你爸爸老婆和女儿跟你说了什么吗？你见到她们有没有害怕或者不舒服？”（引导孩子注意人情世故，懂得人情交往；共情孩子可能会感受到的委屈和愤怒。）

朱：“没怎么说，他女儿不认识我，还问我是谁，爸爸……他说我是方建平叔叔的侄子。”

周：“嗯，听起来是蛮难过的，也挺委屈，心里有什么不舒服的可以跟妈妈说一说。”（这时候妈妈可以摸摸孩子的头，拍拍孩子的肩膀，或者轻轻地拥抱，不仅是共情孩子的委屈和愤怒，也是安抚妈妈自己的委屈和愤怒。）

周：“衣裳有些脏了，还没来及的洗吧？本来我明天休息的，昨天李阿姨她爸生病住院了，我跟王阿姨要留下来顶班，这几天回不去了，你今天回家自己抽空把衣服洗掉吧？妈妈很久没有给你买衣服了，衣服都洗白了，妈妈顶班结束后带你去买几件衣服。”（鼓励支持孩子生活自律和自立，同时也给予生活上关爱和保护。）

朱：“知道了，我会洗的，嗯，那我带同学上山去玩了。”

周：“去玩吧，你们回去后，你请同学到外面吃点好吃的，好好招待同学，你身上钱够吗？”（青春期的孩子开始有独立意识，渴望结交朋友，妈妈要尊重孩子的意愿，支持孩子交友，给孩子合适的社交空间。）

朱：“我还有几百块，够用了。妈，你这几天不回家的话，我留我同学在家住几天，一起玩玩，好吗？”

周：“可以的。不过他们家长知道么？在外面留宿不回家家长会担心，你要问问他们有没有告诉家长，问问家长同不同意。”（支持孩子交友的同时，也要帮助孩子识别朋友的好坏，建立健康的社交网络。）

如果周春红能够经常给予朱朝阳类似的共情，也许小说的过程和结局完全

可以改写。当然，小说作者本身就是刻意以这种忧郁和灰暗的笔触来虚构一个黑暗窒息的故事和令人扼腕叹息的结局，但正是这样的悲惨夹杂着惋惜，才让读者更加有动力去思考和觉察家庭教育的重要性，并思考如何让家庭成为孩子人生道路上一个优良的起点。

参考文献

- [1] [美] Deborah L. Cabaniss, Sabrina Cherry, Carolyn J. Douglas, et al. 心理动力学疗法 [M]. 徐玥, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2012: 147.
- [2] 曾端真. 倾听生命故事与叙说的疗愈力: 阿德勒学派心理治疗 [M]. 张老师文化事业股份有限公司, 2016: 11.
- [3] [美] Nancy McWilliams. 精神分析治疗: 实践指导 [M]. 曹晓鸥, 古淑青, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2015: 41.
- [4] [美] Nancy McWilliams. 精神分析诊断: 理解人格结构 [M]. 鲁小华, 郑诚, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2015: 15.
- [5] 李玫瑰. 心理抚养 [M]. 上海: 上海三联书店, 2021: 13.
- [6] 刘亮. 父母做好这 9 件事, 孩子从厌学变爱学 [M]. 北京: 中国妇女出版社, 2020: 9, 55, 74, 75.
- [7] [美] 斯带芬·A. 米切尔, 马格丽特·J. 布莱克. 弗洛伊德及其后继者—现代精神分析思想史 [M]. 陈祉妍, 黄峥, 沈东郁, 译. 北京: 商务印书馆, 2007: 148.
- [8] [美] Michael St. Clair. 现代精神分析“圣经”—客体关系与自体心理学 [M]. 贾晓明, 苏晓波, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2022: 89, 96, 97.
- [9] 张田勘. 情感虐待也会让孩子变傻 [N]. 南方周末, 2023-05-01.
- [10] 惠慧, 洪昂, 周爽伊, 等. 童年期情感虐待对强迫症患者强迫症状的影响: 神经质人格与应激感受的链式中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30 (1).
- [11] 洪昂, 惠慧, 周爽伊, 等. 童年期情感虐待对惊恐障碍症状严重程度的

影响：神经质人格与应激感受的链式中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31 (2) .

[12] 紫金陈. 坏小孩 [M]. 长沙: 湖南文艺出版社, 2014: 43-44.

From Novel *Bad Kids* to See How to Show Empathy in Teenager's Family Education

Hu Guohua

No. 11 Post-graduate Training Class, Applied Psychology, Northwest Normal University, Graduate School, DRM Psychological Consulting, Shanghai

Abstract: Empathy is originally raised by humanistic psychology, and gradually it has been adopted by psychologists of many other fields, including psychoanalytic psychology dynamic orientation. Empathetic listening is an important aspect of empathy, especially to the Teenagers. Many worldwide researches have already demonstrated that rigorous education (emotional abuse) brings bad effects to children and teenagers. The famous concepts, “good-enough-mother”, “holding environment”, and “facilitating environment”, raised by D. W. Winnicott, is beneficial to make a family a good start-point in the life-long road, and empathy works well and do make improvements in family education. This article extracts a dialogue from the popular novel *Bad Kids* to show how to operate empathy in family education.

Key words: Empathy; Empathetic-listening; Teenagers; Family Education