

走出原生家庭的阴影

——一例用“以人为中心”理论协助当事人自我成长的个案报告

柳璐璐

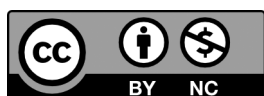
湖北大学，武汉

摘要 | 本文是一例用“以人为中心”理论协助当事人逐步摆脱原生家庭的负面影响，实现自我成长的个案报告。来访者是一位大三女生，因为与室友关系不断恶化，连续发生剧烈冲突导致情绪崩溃，抑郁发作。整个治疗方案以心理咨询为主，药物治疗为辅，同时进行。经过 28 次心理咨询，历时近一年，来访者自我功能逐步健全，社会功能全面恢复，精神科药物治疗也随之逐步减少直至停药。

关键词 | 以人为中心；原生家庭；咨询关系；自我成长

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/>



1 个案基本信息（提示：本文用“L”代表来访者）

1.1 来访者个人信息

L 初次咨询时为大三学生，咨询结束时为大四学生，女性，身高 1.65 米左右，白白胖胖，健谈，性格温顺，善良。

1.2 主诉问题

近一年来，与室友关系不断恶化，最近一个月连续发生几次剧烈冲突，因此情绪波动很大，严重影响正常学习和生活。不知道该如何做才能与朋友友好相处，也不知道如何调整情绪。

基金项目：湖北大学2021年学生工作专项研究课题“任务驱动式心理委员培训在预防性心理危机干预中的运用研究”（2021XGJPG009）。

作者简介：柳璐璐，女，湖北大学学生心理健康教育与咨询中心专职教师，副教授，研究方向：心理咨询与治疗。

文章引用：柳璐璐. 走出原生家庭的阴影——一例用“以人为中心”理论协助当事人自我成长的个案报告[J]. 心理咨询理论与实践, 2023, 5(9): 746-755.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0509074>

1.3 求助经历及动机

因为与室友发生激烈冲突，到精神科就诊，被诊断为“抑郁发作”。其主治医生认为 L 情绪失控主要是外界刺激引起，且 L 在处理人际关系方面缺乏方法所致，因此建议 L 到学校心理健康教育中心接受定期的心理咨询，且明确告诉 L “心理咨询必须发挥主要作用，一旦咨询开始起作用就会开始减药”。L 自述以前没有接受过心理咨询，此次来访的目的为“自我成长并能实现逐步停药”。

1.4 主要家庭成员及关系

L10 岁时父母离异，之后一直与母亲生活。母亲在 L 读大学时再婚，没有再生育。父亲离婚后不久便再婚，又生一女，现年 7 岁。

L 小时候，父母性格不合，经常吵架，后离婚。L 与母亲关系非常亲密，无话不谈；L 与父亲关系紧张，认为父亲要求严苛，是“有血缘关系的陌生人”；L 对同父异母的妹妹既喜欢又嫉妒。

1.5 对个案的初始印象

来访者初到咨询室情绪非常低落，连续好几次都是从头哭到尾。L 在药物治疗和心理咨询方面依从性很好，很听话很乖巧的样子，像个听话的小孩，努力获得他人的好感。L 说话语速很快，咨询师经常很难插进话。

2 咨询基本信息

2.1 会谈频次

自当年 5 月下旬到次年 4 月中旬，每周一次，期间因为寒暑假间断三个月，共安排 28 次会谈，期间因为 L 有 2 次请假和 1 次遗忘，实际面谈 25 次。

2.2 咨询方案

对此个案，主要采用以人为中心疗法，与来访者建立起真正安全、信任和温暖的咨访关系，矫正其原生家庭的负面影响，以实现去伪存真，让来访者获得成长的条件。按照咨询关系的深入和来访者变化的情况将整个咨询过程分为四个阶段^[1]，每个阶段的目标如下：

初期：初步建立咨访关系，鼓励来访者自由表达情感。

中期：建立相互信任的关系，协助来访者重新面对和认识自己的各种负面经验和感受。

后期：咨访关系进一步向个人化方向发展，协助来访者整合正面和负面的经验，逐步接受全面的、真实的自我。

结案期：帮助来访者澄清可能的决定及应采取的行动，进一步扩大疗效，开始全面成长，结束咨访关系。

3 个案概念化

对本个案的概念化主要依据“以人为中心”疗法的理论。咨询师在咨询过程中高度关注、同感 L，在陪伴 L 成长的过程中逐步形成对个案的概念化。

3.1 L 年幼时，父母关系不和，导致其所需的助长条件严重匮乏

自 L 出生以来，生理的需求能够获得较好满足。但因 L 的父母长期关系不和，最终在 L 10 岁那年离婚，所以 L 幼年时所处的家庭氛围不和谐，充满不安全和不信任感。母亲因常年陷于婚姻的痛苦中，情绪波动，不能很好地照料 L。当时 L 的父亲自身还很不成熟，更是无法给予 L 积极的关注和照顾。这导致 L 在 10 岁以前所需的同感和无条件积极关注等助长条件严重匮乏。

3.2 L 在努力寻求父母的关注和爱的过程当中，不得不接受父亲的价值条件，自我逐步异化^[2]

助长条件的匮乏促使稍长大些的 L 本能地全力以赴地寻求父母的关注和爱，特别是父爱。因为父亲当年的不成熟和常年不在家等原因，导致幼小的 L 几乎感受不到父爱。10 岁后父母离异，L 更加难以与父亲正常的接触和交往。为了获取父亲的关注和爱，L 很小就努力去成为他心目中希望的样子——努力地学习，对同父异母的妹妹表现出喜爱，对小姑（父亲再婚的妻子）表现出欣赏等等，恰如她在第 6 次咨询时说的“我想表现得好，讨他的赞美”。可是父亲对学业的成绩要求很高，对 L 各方面表现要求严苛，于是 L 经常感到父亲的失望，在这个不断满足父亲要求的努力过程中，L 的自我逐步异化。用父亲灌输给她的价值条件（听话、顺从、成绩好、纯洁）代替机体智慧来评价自己，并成为了自我的一部分。

3.3 L 将对父爱的渴求转向同辈寻求，“与朋友交往的经验”同其“价值自我”之间严重不一致，导致内部出现紊乱却无法自控，从而出现严重的适应不良

尽管 L 的父亲经常通过电话关注 L 的成长，并且给足了抚养费，但因其长期存在的高标准和严苛的要求，致使 L 从父亲那里体验到的是条件严苛的有条件积极关注，进而很难获得她所需要的来自父亲的关爱、呵护和耐心的指导。长此以往，L 将更多的需求转向同辈，寻求类似于父亲般的保护和情感依恋。

从小学开始，L 就喜欢找比自己强、性格凶、控制欲强、能保护她的人做朋友，并使用父亲喜爱的“听话顺从”的价值自我对待朋友，希望通过对朋友事无巨细的关心来换取同等的情感关注。她的这种紧密纠缠的交往风格使得朋友感觉厌烦，故意疏远她，这又反过来伤害了 L，她悲伤地想“我已经做得这么好了，你们为什么还要这样对我？”。L 因此生气了，并顽固地认为是朋友的错。因此，她与亲密的朋友几乎都发生过冲突。这一次，与同寝室 A 发生剧烈冲突，其根源也在这里。L 意识到“我是友好的，容忍的和关心你的”，同时又被迫体验到“我不能是友好的，容忍的和关心你的”，自我和经验之间不一致，且对立非常明显，而个体又无法使之协调，完全失去控制局面的能力。这样 L 内部的紊乱就不可避免，情绪陷入崩溃，导致较为严重的适应不良问题^[3]。

3.4 因为母亲的尽力照料，使得L还保留着一部分真实自我，这确保L能够从咨询中获益

幸运的是，尽管L的母亲自身处在不良的夫妻关系和家庭生活中，但她仍能够尽力地温暖照料孩子，为L提供了一定的同感和接纳。例如，L在第20次咨询中提到“我跟我妈相处方式就是很亲密和随便，感觉就是有话就说，我要是不高兴我就跟我妈发火，因为我知道我妈会包容我安慰我。”所以L的自我里面还保留着一部分真实的自我，也正如L所说“我感觉跟我妈没有什么隔阂，我跟她相处会有这种真实感。”真实的自我觉得自己是可爱的、有希望的。真实自我就像一颗种子，一旦得到阳光雨露的滋养便会茁壮成长^[4]。因此L在得到咨询师足够的助长条件之后，就能够从不同的角度反思自己，重新整合自己，实现自我成长。

4 咨询过程

按照阶段性目标的设置和整个咨询的自然进展，分为前期、中期、后期、结案期四个阶段。（部分具体互动情况以对话形式呈现，L代表来访者，Z代表咨询师）

4.1 前期（第1—6次）：初步建立咨访关系，鼓励来访者自由表达情感

4.1.1 此阶段咨询师处理要项

（1）澄清咨询的各项设置，讨论咨询目标。全面了解来访者情况，收集信息。

（2）处理负面情绪，并就事论事地回顾冲突事件的前因后果。L倾诉欲望强烈，第一次咨询时90%的时间在边哭边诉苦。第二次咨询的后半部分，L讲到动情的地方会哭泣。第三、四、五次偶有抽泣。每次咨询师都耐心地倾听，做同感反应，给予信任与支持，随着咨询的推进，来访者哭诉的时间不断缩短。并逐步生长出自我反省的力量。例如在第五次咨询中，L再次倾诉原寝室对自己的伤害之后，若有所思地说道：“我对原寝室也有一些过激反应，原来也有一些攻击性。”到第六次，便不再自怨自怜地哭泣了。

（3）协助探索交友模式。L述说自己喜欢寻找强势的、能给自己带来被保护感觉的人做朋友，要求获得情感上的尊重和照顾。在与朋友的交往过程中会遇到以下困扰：对朋友的关心会引来疏远；看不惯朋友的一些做法，又不敢正面说；对朋友过于在意、过于纠缠。为此咨询师与L详细地探讨了与她相处最好的三个朋友的交往方式、过程及她们的个人特点，耐心地陪伴L从中寻找共同点。

（4）协助探索与父母交往方式的差异，关注其对父亲的情感需求。在反复的叙述中，L逐渐发现自己与父母的交往方式对交友会有影响。例如，第五次会谈中的一段对话，显示了L的这种发现。

L：……因为她家里确实挺宠她的，比如她高考没考好，她爸爸说了她，她就一个月没有跟她爸爸说话。后来是她爸爸哄她，一个月之后才跟她爸和好。而且他们家男孩子多，很多时候都是有求必应的。她性格上有霸道的因子，但有时候还是懂事理的。但是在一些特殊环境下，特别是在跟我的相处中，我把她的霸道这一部分就养大了。

Z：嗯，看来你认为她小时候跟父母交往的这个模式，在一般的关系中不会太呈现出来，但是跟走得近的人就会呈现出来了。

L: 是这样的。

Z: 嗯, 她跟她父母的交往方式会在交友中呈现出来, 我看到你跟你父母交往方式似乎也会。

L: 我跟我妈关系很亲密, 她对我基本上是有求必应。……我跟我妈吵了架, 一般都是我妈在哄我。确实是我错了, 也会向她道歉。……我父亲是一个不太顾家的人……我基本上是我妈一个人带大……他们后来离婚了……父亲对我的学业要求特别严, 在电话里经常训我, 我都不敢说话。这可能导致我交朋友时遇到像我爸一样凶的, 就总是小心翼翼, 不敢表达不满。

4.1.2 治疗关系

L一开始就表现出对咨询师的信任和顺从, 不迟到不请假, 每次离开咨询室还会认真反思曾经讨论到的问题, 每次咨询时都会让咨询师感到她有新的领悟。可以明显地感受到L希望咨询师喜欢她, 欣赏她, 并在咨询中渴望获得更多。咨询员耐心地倾听、同感, 能够满足L对人际安全的需要。所以咨询关系良好, 但有待深入。

4.2 中期(第7—20次): 进一步建立相互信任的关系, 陪伴来访者更深刻地觉察、面对自己的负面体验和感受

4.2.1 此阶段咨询师处理要项

(1) 肯定L在暑期的努力, 鼓励其多谈谈与父亲交往的新感受, 陪伴L觉察自己对朋友的需求。第七次咨询中的一段谈话显示出L的相关觉察。

Z: 听你讲了你这两个月的经历, 我发现你爸爸给你和你妹妹的爱是一样多。

L: 嗯, 我以前会怀疑我爸肯定没有像爱我妹妹那样爱我, 这两个月相处之后, 我发现我爸爸其实还是很爱我的。他可能只是不会关心我, 毕竟我的性格已经形成了, 他说他现在能做的就是为我跟妹妹多挣点钱。

Z: 嗯, 你发现爸爸其实是爱你的, 且选择他能用的方式。

L: 对! 我原来, 包括现在, 我下意识里也想跟爸爸多亲近一点。这两个月我能理解我俩交往的模式, 也能肯定他还是很爱我的。他是能做好一个父亲的责任的。

……

L: 我以前总觉得应该把朋友当亲人一样对待, 特别是那种个性强势的朋友, 有种能保护我的感觉。

Z: 嗯, 那种个性强势、能保护你的朋友, 更容易被你当亲人一样去要求。

L: 嗯, 确实有点不合适的要求。现在交友不再那么纠结, 不像以前非要得到一个承诺。把对朋友的情感分散到家人身上会好很多。

Z: 嗯, 会自然很多。

L: 是的是的, 我现在很开心, 还经常会笑。

……

(2) 协助L觉察自己在“反复迟到请假”和“不断拖延复查”时的内心体验和想法。例如, 第17次会谈中, 通过矛盾呈现和重述性衬托, 促使L发现自己在吃药问题上的行为和想法不一致。

Z: 你上次说就想把它吃完了停了算了。我的理解是你不停地按照原剂量吃, 快点吃完了, 也不去

找医生，就自己停药算了。

L：我对这个药有点不放心，就觉得这个药不能随便停吧。

Z：听起来，一方面担心不按规矩吃药会有不好的影响，一方面在行动上又不按规矩吃药。（矛盾呈现）

L：可能我真的是想停药，我有时候想法和行为有点不一致。

Z：嗯，有时候有点不一致。（重述性衬托）

.....

（3）陪伴L更为细腻地体验很忙很慌很乱的心理状态，更深地觉察焦虑的来源。第16次会谈中，咨询师通过深层次同感，协助L觉察自己处理人际关系的无力感。

L：我每天都很忙，好多事要做，前段时间劲头很足，没有烦心事，只想着学习，不会去想怎么跟室友人处理关系，我也不愿意想这些了。

Z：听起来，你投入的学习是为了要遮掩某些东西。（对深层动机同感）

L：遮掩，我倒是没想过。大一大二时总是在意寝室的关系、人际关系，寝室室友不高兴了要哄她，与寝室室友闹矛盾了呀等等。老是纠缠这种。就是搬出去之后就不想再在意这些事，还不如干一些对自己实际的事情，就觉得学习更有用些。天天搞学习就不用天天跟别人黏在一起，越粘越有矛盾。

Z：是想把自己跟那些让人心烦的人际交往问题隔开。（对深层防御同感）

L：是隔开吧。在学习方面自己做的事情，后果自己能承担。人际关系出现冷战僵化，就会一看到这个人就会不自在，还不如不碰这事。

Z：你还是担心自己会处理不好人际关系。（对深层焦虑同感）

L：嗯，是的。

（4）陪伴L回顾体验在新寝室纠纷过程中的心理历程。因为新寝室纠纷持续了一段时间，所以第9、10和11次会谈中都有相关的探讨。第10次会谈中，通过对比L在原寝室纠纷中的心态和现在寝室纠纷中的心态，促使其觉察对同伴的依赖性。

.....

Z：那就是说有这么一个同病相怜的人会让你的信心大增，这样你就可以对抗外界的压力。

L：对，好像确实是这样的，我感觉好像有个人时候，自己会自信一点点。

Z：会感觉有力量一些，似乎心里更有靠一些。

L：对，有靠一些。好像如果是自己一个人的话，就会对自己有点怀疑。

Z：嗯，但现在好过一些了，身边有了个伴。

.....

4.2.2 治疗关系

此阶段最长也最艰难，L在稳定安全的咨访关系中，逐步真实地体现自己，频繁地迟到请假，倔强地拖延了两个月不去医院复诊，偶尔还会与咨询师争执几句。这一切转变也让咨询师有些不舒服，甚至有些厌恶的感觉。咨询师在自我觉察的基础上，调整状态，保持了温和的倾听，持久不变的支持和接纳，促使L能够坚持咨询，不断展示真实自我的冲突和各种负面情绪，在稳定的咨询关系中面对自己以前不敢面对的自我。

4.3 后期（第21—24次）：咨询进一步向个人化方向发展，协助来访者整合正面和负面的经验，逐步接受全面的真实的自我

4.3.1 此阶段咨询师处理要项

（1）陪伴L与母亲的适当分离，赞赏L与父亲的坦诚相待。促进L认识与父母之间的关系是如何影响其与朋友的关系的。例如第21次会谈中的一段互动。

Z：妈妈跟你划清界限，让你不舒服了。

L：我和我妈妈之间关系非常紧密，即使她现在这样决绝地要跟我分离，其实心里跟我一样是不舒服的，是愿意联结得更加紧密的，只有我们联结得很紧密我们才会感到舒服。

Z：跟爸爸呢？

L：我非常希望跟爸爸也是这样联结紧密，但是因为爸爸性格以及他再婚等原因没有办法跟他联结紧密，一直就觉得缺失。

Z：嗯，你渴望过，努力过，没有找到很好的方式。

L：是的，老师，我们以前也谈过，就是把朋友当做家人，试图跟他们建立像与我妈妈一样的关系，寻找像父亲一样的朋友，有种替代父亲建立亲密关系的感觉。

Z：现在不用找替身了，你的爸爸实实在在地爱着你，关心着你。

L：嗯嗯，很开心呢。

（2）微笑倾听L讲述咨询前后与原寝室同学见面的情绪态度的变化和感悟，肯定L向别人对自己的不礼貌行为直接表达不满，鼓励其进一步做真实的自己，适当缓解压抑。对L没有给学妹捐款表示理解和接纳，并赞赏她能够改变以前的“圣母”做法，敢于做出有可能不被他人认可的个人选择。

4.3.2 治疗关系

这一阶段L在关系中重新获得了稳定、同感等等，不迟到不早退，对自己的变化表现出舒适、开心、兴奋的状态，在自我感受的表达方面显得更自然和一致，情绪明显好转，自控感也明显增强。把咨询师当作很亲密的朋友，交谈大胆深入，特别愿意倾诉。咨询师也感受到一种强烈的喜悦之情。

4.4 结案期（第25—28次）：帮助来访者澄清可能的决定及应采取的行动，进一步扩大疗效，开始全面成长，结束咨访关系

4.4.1 此阶段咨询师处理要项

（1）与L探讨第25次爽约的原因，确定L这次忘记咨询时间与上阶段频繁请假和迟到是不同的——以前是L急于证明自己已痊愈不需要任何治疗了，现在是积极恢复过程中的自然遗忘。因此，确定进入结束阶段。

（2）协助L进行奋斗目标的探索，支持她的任何决定和改变，鼓励她积极践行自己确定的目标。

（3）处理未完成事项和离别情绪。

4.4.2 治疗关系

来访者对自己现在的情绪状态有了整体上的反观和觉察，对心理咨询的信任感和依恋感加深，对咨

询师的情感进一步个性化。咨询师感受到自己对来访者的喜爱之情，因来访者的真诚和成熟而喜爱。最后结案时，来访者表达了对咨询师的不舍，并表示以后遇到困扰还会求助于心理咨询。

5 咨询效果及其表现

与L的28次咨询工作，实现了总体目标“矫正其原生家庭的负面影响，以实现去伪存真，让来访者获得自我成长”，且效果良好。主要表现在以下两个方面。

5.1 自我功能逐步健全，社会功能全面恢复

首先，情绪稳定，能量提升。刚到咨询室时，各方面评估显示L正处于抑郁发作状态。经过初期的6次咨询，L的情绪基本稳定，并从充满抱怨、愤怒和沮丧的心境中初步生长出自我探索的力量。又经过中期和后期咨询过程中的自我探索和成长，L基本实现情绪的自我调控，一直保持稳定，结案期为自己设立奋斗目标，并为之努力奋斗。

其次，认知功能、社交功能恢复，并健康发展。咨询初期，L的认知功能和社会功能受损严重，自我评价低，与室友频繁冲突，无法进行正常的学习。随着自我探索的不断深入，L逐步理解接纳父亲，并大胆与父亲交流，感受到了父亲的爱和关注。与新寝室室友关系融洽，有了新的好友，并能尝试改变交往方式。因此对自我的肯定越来越多，并能根据自己的情况设立合适的奋斗目标。

最后，真实自我与经验和谐一致，自我得到整合，并开始全面成长。L由刚开始的压抑和自我否定到逐步自我开放，勇敢地面对自己曾经的负面经验和情绪，积极探索真实的自己。L的探索和领悟一次比一次深刻，逐步整合了自我，欣赏自己的优势和成功，接纳自己的不足和失败，敢于选择去做有可能被他人否定的决定。并能为自己的发展及时调整选择目标，愿意为之坚持不懈地艰苦努力。

5.2 精神科药物治疗逐步减少直至停药

L求助当年4月开始服用百洛特和神泰；咨询进行5次后，百洛特减半；咨询进行16次后百洛特停，神泰减半；次年2月初来访者自行停药，3月初复查医生同意停药，建议观察一个月；4月初，情绪稳定，确定停药。

6 案例评价与反思

6.1 对咨询目标成败的思考与分析

本次咨询之所以能够达成目标，效果良好，“目标的合理设置”起到了举足轻重的作用。为了合理设置目标，咨询师从以下三个方面做了努力：

首先，与来访者一起商定总体目标。

其次，慎重对待来访者的期望，将其期望转化为目标。L的期望为“自我成长”，咨询师与其协商，并共同在此目标范围内找到一个更现实的目标：找到情绪失控的原因，实现自我对情绪的管理，从而达

到一定阶段的自我成长。

最后,根据咨询所选择的理论流派和总体目标设定阶段性目标,保证整个咨询过程的可操作性和可评估性。

6.2 对咨询过程的评价与反思

因为本个案采用的是“以人为中心疗法”,所以遵循了该疗法“不从技术角度规定治疗进程”^[3]的态度。但是,为了保证咨访在一种约定的格局下进行,根据“以人为中心疗法”常规的自然流程和个案咨询过程的自然发展情况,大致确定出四个阶段。这样做既保持了一定行动定向性,又给予咨询过程相当的自由度。

6.3 咨询过程中的自我觉察

在咨询过程中,我与来访者是相伴成长的。在本个案的咨询过程中,我最深刻的体验和觉察是“良好的咨访关系是有效咨询的基础”。在不同阶段,我对咨询关系的觉察和反思,有效地帮助我在咨询过程中营造出稳定的温暖、信任和支持的氛围,从而满足了L自我成长所必需的条件,从根本上确保了咨询效果。当我的处理不是那么恰当时,良好的咨访关系有力地支撑起调整的空间,让探索变得自由和灵活^[5]。基于这次对咨询关系作用的深刻觉察,在今后的专业实践中,我将更加重视利用咨询关系促进来访者的改变。

参考文献

- [1] [美] Clara E H. 助人技术 [M]. 胡博,等译. 北京:中国人民大学出版社,2013.
- [2] 江光荣. 心理咨询的理论与实务 [M]. 北京:高等教育出版社,2012.
- [3] [美] Barry A F, Debra C B, Patricia M R. 罗杰斯心理治疗 [M]. 郑钢,等译. 北京:中国轻工业出版社,2006.
- [4] 江光荣. 人性的迷失与复归 [M]. 武汉:湖北教育出版社,2000.
- [5] [美] Carl R R, Howard K, Valerie L H. 罗杰斯著作精粹 [M]. 刘毅,钟华.译. 北京:中国人民大学出版社,2006.

Step out of the Shadow of the Family of Origin —A Case Report of Using “People-centered” Theory to Help Clients Grow Themselves

Liu Junjun

Hubei University, Wuhan

Abstract: This article is a case report of using the “people-centered” theory to help the client gradually get rid of the negative influence of the family of origin and achieve self-growth. The client was a third-year girl. Due to the deteriorating relationship with her roommate in the same dormitory, the continuous violent conflict led to emotional breakdown and depression. The entire treatment plan was mainly psychological counseling, supplemented by drug treatment. After 28 psychological consultations, which lasted for nearly a year, the client’s self-function was gradually improved, social function was fully restored, and psychiatric drug treatment was gradually reduced until the drug was stopped.

Key words: People-centered; Family of origin; Consulting relationship; Self-growth