

## 抚慰内心受伤的亲职化小孩

潘宇 毛小玲

广西民族大学，南宁

**摘要** | 本文为运用萨提亚家庭心理治疗整合人本主义取向，对来访者进行评估和个案概念化的案例报告。在充分理解当事人如何受原生家庭亲子互动影响的基础上，对1例复杂性创伤后应激障碍的来访者开展心理咨询，取得了一定疗效，为来访者未来进一步咨询奠定了基础。

**关键词** | 亲职化小孩；原生三角；亲子关系

Copyright © 2025 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/>



家庭就是塑造人的工厂——弗吉尼亚·萨提亚

亲职化是萨提亚家族系统治疗的延伸概念，指被迫承担起成年人或父母的责任和角色的孩子，多发于缺乏健康成人陪伴和父母呵护的冲突留守家庭。孩子迫于生存压力和情绪张力被“催熟”，用于应对家庭中父母的缺席、无能或其他原因，并被要求履行超出他们年龄和发展阶段的责任。

### 1 个案信息

#### 1.1 当事人基本信息

风铃（化名），女，23岁，本科三年级学生，独生子女，未婚，有较长的留守寄养经历，父母在其初中时离异，高中曾3次因抑郁休学。

#### 1.2 主诉问题

长期存在焦虑抑郁情绪，缺乏安全感，常体验到难以调适的身体失控感、噩梦以及惊醒。为了让自

基金项目：广西高校心理健康教育教师高水平工作室“言语+艺术”心理疗愈工作室（桂教办[2023]982号）阶段性成果；广西研究生教育创新计划项目“广西高校‘本硕博’心理健康教育一体化的探索与实践”（项目编号：JGY2023103）。

通讯作者：毛小玲，女，广西民族大学，副教授，硕士，研究方向：课程与教学论。

文章引用：潘宇，毛小玲. (2025). 抚慰内心受伤的亲职化小孩. *心理咨询理论与实践*, 7(5), 296-303.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0705035>

己不崩溃，她会重复陷入不良的亲密关系，并且在关系中寻找自己不被爱的证据，表现为思维激越、情绪敏感且疲惫。

### 1.3 当事人生命故事

(1) 寄养经历：风铃7岁之前不在父母身边，而是寄养在奶奶和姑姑家。最早的记忆中有一次曾担心被姑姑责骂，小风铃离家出走了6个小时，沿着山路走到很远的奶奶家。

(2) 亲子关系：7岁以后，风铃最初和母亲生活。母亲总是因为自己能够很好地照顾自己而放心地让她独自待在家里，即使在离家很近的幼儿园，看到母亲在院子里织毛衣，母亲也不会来接她，导致她总是最后一个离园。早期没有父亲的回忆，印象中父亲总是不经常在家却能过得很滋润。刚回到母亲身边时，听到父亲回家的陌生脚步声会不由自主地感到恐惧，而父母吵闹后离家反而会使她感觉安心。父亲对她的影响主要体现在经济上，因为他在当地的工作和资源，父母不在家时她会被带到父亲不同的亲戚甚至同事家里照顾。父亲和母亲感情不好，经常异地分居，有很长的分开生活经历。期间由于他们的感情起伏，母亲总是会把矛盾和不安转嫁给风铃。

(3) 频繁转学：为了达到父母期望的好成绩，风铃从小学开始就择优转学，进入的都是当地学校最好的班级学习，从而成为父母炫耀的资本。小学辗转过5个不同班级，期间曾有1次被霸凌的经历。初中开始，母亲开始更窒息地介入她的学业，从此她也逐渐开始害怕考试。高中转了5个班级，高中抑郁持续发作，很难在当地最好的学校和班级持续学业。风铃和初高中同学的感情较为疏远，只和一个班级的同学有稳定的人际关系，其他即使是当时有交集，过后也很难再联系。

(4) 大学生活：风铃学习适应较好，但很难融入班级和宿舍，关系较好的同学也各自有自己亟待解决的心理问题。高考后和谈了5个月的男朋友分手，之后陷入不断重复亲密关系的循环，只是为了让自己不崩溃。来咨询时结识了现男友，现男友情绪稳定且人很好，但风铃没有太多幸福感，还会去找对方不爱自己的迹象。风铃大三通过做家教收入1.5万元，自己交学费，但她把时间和任务在自己的生活中安排得很满，总是感到惶恐不安、胸闷和无所适从。

## 2 咨询方案

### 2.1 个案概念化

90%的人际关系问题都源于家庭原始三角的关系

——引自美国精神科医生、家庭治疗师莫瑞·鲍恩

本案例在萨提亚家族治疗取向的框架下进行个案概念化。

#### (1) 风铃的家庭原始三角

风铃的父亲长期缺席。父亲在社会中有资源和地位，但只要一回家就表现出专制权势、冲突，其求生存方式是指责型。

母亲是风铃7岁之后的主要照顾者，但目前总是讨好和看向父亲，畏惧先生的权威，因此也会将风铃在家庭中的乖巧用于吸引父亲的关注，母亲的求生存方式是讨好型（详见图1）。



图1 风铃的家庭原始三角关系图

Figure 1 The original triangular relationship diagram of Fengling's family

风铃在母亲的言传身教下，很早就习得了讨好型的求生存之道。记忆中很早就会给父亲洗脚、用零花钱给母亲买母亲节礼物。用风铃的话说，“自己很努力地看向妈妈，但是妈妈为什么不回应自己，往往看向爸爸和别处”（详见图2）。



图2 风铃和母亲的沟通姿态图

Figure 2 The communication posture diagram between Fengling and her mother

### (2) 家庭塑造风铃成为亲职化小孩

在家庭原始三角关系中，风铃的父亲角色总是缺位，其作为丈夫的角色也总是不在场，母亲的情感无法找到依附的对象。因此，母亲只能依附孩子，逐步把风铃塑造成一个自己情感可以寄托的对象，代替父亲的角色，成为母亲情感依赖的对象，照顾其情绪需求。因此，风铃需要扮演父母的和平使者，甚

至风铃的成绩会成为母亲与父亲讨价还价的资本。在风铃初中的时候，父母双方离婚，母亲更加缺乏情感依附的对象，情感上完全依附风铃。风铃逐步从一个孩子的角色被塑造为母亲情感依附的对象，而且母亲与风铃的绑定更加紧密。风铃难以一直扮演丈夫角色给予母亲情感支持，因此，心理上感觉到很压抑、很窒息，高中阶段开始体验到强烈的抑郁情绪。

### (3) 风铃的求生存之道

在这样的家庭动力下，风铃的依附关系形成了害怕一回避型依附。由于风铃母亲的求生存之道是讨好、超理智，因此，风铃也习得了讨好的生存姿态，表现为外在行为的压抑、让步、自我贬低，内在语言的自觉不重要和一无是处，内在感受的焦虑、委屈。这样，风铃的核心自我概念都是自我贬损且不认可的。例如，风铃高中时期开始房树人绘画测验都没有左边，同一时期对自己照片面容都是涂抹改画（详见图3）。



图3 通过 AI 模拟风铃高中之后涂抹自己面容的图片

Figure 3 An image of Fengling smearing her own face after senior high school, simulated by AI

## 2.2 个案概念化总结

对本个案采取萨提亚整合人本取向的个案概念化（Gillon, 2013; Gehart, 2015）。第一，亲职化小孩的形成与心理界限缺失。风铃在成长过程中缺乏良好的照养者镜映和稳定的外部环境，导致其生存姿态固着为“亲职化小孩”，心理界限感难以建立和稳定。初中阶段，母亲对其成绩的期望逐渐演变为有条件的爱，使得风铃自小学以来基于成绩建立的虚假自体破碎，引发了适应不良和防御机制的失败。这直接导致了她对考试的恐惧以及学业焦虑，最终在高中阶段发展为持续的抑郁情绪。

第二，问题和工作评估。风铃的问题根源在于其童年寄养经历缺乏家庭温暖，学龄后回到母亲身边却经常被忽视，父亲长期缺席。初中开始，她被要求在学业上取得优异成绩，被迫频繁转入不同的尖子班，一直处于当地最好的班级中竞争，却屡屡受挫，同时在人际交往中也感到疏离，缺乏合理应对能力。

这些因素共同作用，导致了她的复杂性创伤后应激障碍。高中阶段的抑郁和焦虑情绪，由于父母的排斥，均没有得到医院的诊断。

第三，自主与责任。风铃因童年缺乏足够的情感滋养，时常感到孤独、隔离和惶恐不安。她对自己和他人做得好的部分缺乏真实感，难以自处。这种情感的缺失使得她在面对现实时，常常感到迷茫和无助。

第四，识别并表达感受。风铃在感受性上有着独特的情感体验。在人际交往中，她一方面较为敏感，另一方面又因经常陷入防御状态而不愿被他人察觉，选择用言语拒绝和行动回避来切断真实的情感连接。

第五，此时此地的体验。在咨询过程中，风铃暴露了许多过去的创伤经历。然而，她对当前阶段积极体验的疏离感和不在场感，使她难以拥有良好的当下经验。这种对过去的执着和对当下的疏离，进一步加剧了她的情感困境。

第六，个人构念与外观。风铃的情况并非是僵硬地固着在一种僵化的身份认同当中，更像是从来没有建立起稳定的身份认同，总是体验到边界感的被侵入和缺失。这种身份认同的模糊和边界感的缺失，使得她在面对自我和他人时，常常感到困惑和不安。

第七，复杂性与矛盾。风铃对内心的矛盾有一定程度的识别能力，能够投入自我身份探索与生命的复杂性。在咨询进程中，她表现出对母亲、同学相处关系的痛苦以及自我破碎的哀伤感受。这种对复杂情感的觉察和表达，为咨询的深入提供了可能。

第八，内心的“应该”信念。这里指的是当事人对社会/外部强加的“应该”的觉知，以及是否能平衡取悦他人与真实自我的渴望。风铃能够抗拒母亲强加的“应该”，具体表现为以下几点：应该1：我应该是个乖巧的孩子，只有尽可能乖巧才能得到母亲的关注；应该2：我应该有好的成绩，成为母亲炫耀的资本；应该3：我应该讨好取悦母亲/他人。在咨询进程中，风铃暴露了对以上“应该”的痛苦和难以释怀的伤感，这些内心的冲突成为咨询中需要重点探讨和解决的问题。

## 2.3 咨询目标

(1) 短期目标：充分评估风铃成长过程中缺乏良好照料者的镜映和稳定外部环境的不良影响，发挥稳定设置的疗愈作用，减轻风铃的抑郁、焦虑和缺乏安全感的痛苦，增强其内外一致性。

(2) 中期目标：陪伴风铃经历创伤的暴露、应激、哀伤和恢复过程，增强其自我抚育内心小孩的能力，习得矫正性体验，以更温柔、更耐心地对待自己，提升自我效能感，减少应激反应，促进人际适应能力。

(3) 长期目标：发展风铃良好的自我边界，持续与童年的议题共存发展，鼓励她如其所是地存在，并良性地进行人际互动，进而自主选择经营拥有重要他人的关系。

## 2.4 咨询结构化

与当事人商定咨询计划，分三个学期共32次。基于风铃的不稳定成长经历，尤其注意设置稳定和知情同意。在后6次咨询中，不断巩固咨访关系，平顺地处理分离的议题。

## 3 咨询过程

2024年3月5日至6月14日共进行了10次咨询。

### 3.1 第1-3次咨询：建立稳固的咨访关系

前3次咨询旨在通过摄入性会谈了解风铃的具体信息，评估风险并建立稳定的咨访关系，让风铃能够在一个安全的环境中充分地投射移情。风铃对咨询师产生了理想化的情感，并且在面临学校咨询出现不可提前沟通的变动时，咨询师始终与风铃保持共同协商，稳定咨询设置。以上两点是治疗同盟最重要的疗效因子。

### 3.2 第4-6次咨询：充分跟随与在生命故事中相遇

在这个阶段，咨询师放下自身的理论框架，跟随风铃的生命故事，充分感受到风铃成长过程中的两次失去：第一次，当风铃在小学阶段，由于自恋型母亲的忽视、父亲的缺席，失去了作为小孩应有的被呵护和成长空间，发展出亲职化的虚假自体；第二次，当风铃由于小学阶段展现出学习天赋时，创业转型失败的母亲从初中开始转而“将风铃的学业当作其事业”，风铃失去了原有的学习自主感和能力感。在这个过程中，风铃麻木无感，若无其事地诉说着内心深处的绝望，咨询师提出了养育其“内心小孩”的咨询愿景。

咨询师理解并共情风铃这两次失去所意味的深层创伤，并且稳定地陪伴风铃流下绝望的眼泪。共情表现：当风铃移情觉得自己的情绪给咨询师带来负担时，咨询师坚定有力地表达了风铃的苦难遭遇值得被看见，风铃配得上被理解陪伴。在良好的咨访关系基础上，咨询师进行了一致性和互补性反移情。在此基础上，咨询师提出风铃需要发展出养育内心小孩的能力，鼓励风铃更多地去看到和满足儿童自我的需求。

### 3.3 第7-10次咨询：应对教务突然临近的实习安排，协调稳固治疗同盟

由于风铃在第7次咨询的结束阶段提出马上要面对实习教学环节，咨询师警觉地意识到要处理风铃分离焦虑的议题，于是在一周之内新增了一次咨询。因此，在第8次咨询中，咨询师创造了一次促进风铃领悟的治愈时刻。

风铃谈到由于男友的陪伴和其良好的家庭氛围，感觉到自己非常不健康。

风铃形容这种感受为：“阳光很灿烂的冰凉溪水，但是自己的赤脚有玻璃渣子扎着流血，自己拔出来了，但是看不出任何痕迹，刻骨的疼痛不见鲜血。”

咨询师感到了风铃在亲密关系上的深深伤痛，于是共情回应到：“你很担心实习和男友的关系无法持续？”

风铃啜泣流泪：“原来以为稳定的关系不重要，现在觉得这对对自己来说很重要。”咨询师经由与风铃同频共振的共感探寻，感觉到了风铃觉知边缘的一些感触，促进了风铃的体验和表达领悟。

在第9-10次咨询中，咨询师继续稳定由于回到高中实习情境触发的不良情绪，现实检验实习学校的状态，并提升风铃自由联想的心智化水平。在风铃时间允许的情况下，咨询师回应其主动邀约咨询的需求。

## 4 咨询效果

初步达成短期目标，减轻了风铃的抑郁、焦虑和缺乏安全感的感受性问题。第5次咨询之后，风铃

走在校道上，能够感受到人群的熙熙攘攘，夕阳照耀下的光影斑驳和初春的花香，觉得很幸福。这种确幸感是她自高中以来鲜少体验到的。

## 5 讨论（案例反思与存在问题）

### 5.1 抚慰内心的亲职化小孩要把矛盾还给父母

萨提亚取向的整合咨询和工作实效研究发现，调节亲子议题和沟通方式对个案的成长有重要的疗愈作用（颜洁，2023；陆晓莉等，2024；李珊珊，2024）。随着亲职化的小孩逐渐长大，无论父母解决矛盾的方法如何，他们多么关心父母的对抗，这都不是他们的战争。意识到自己曾有以上倾向的个体，要学会勇于满足自己的需求，自我赋能以填补内心的空洞，不陷于哀悼抱怨童年被剥夺，发展其他良性的人际关系与原生家庭进行心理分离。

### 5.2 抚慰内心的亲职化小孩要觉察和运用自身优势

亲职化小孩需要核对自己潜在的价值和规则信念，例如讨好——“我必须得到每个人的赞美，努力符合每个人对我的期待”。曾经的亲职化小孩需要转化对别人评价和眼光的敏感觉察，运用同理他人的内心正向资源，给自己同样的关怀，像对朋友和重要他人一样关爱自己。

### 5.3 案例反思与存在问题

（1）注意核对做好转介。由于风铃从高中至今都没有被医院诊断，也没有接受过医疗干预，考研备考期间尤其要注意核对她的睡眠和情绪状况，以便做好转介准备。

（2）助其在现实检验中进一步梳理人际关系。强化其现阶段的健康人际联结，促进其建立亲密关系的意愿和能力。

## 参考文献

- [1] Gehart, D. R. (2015). *Case documentation in counseling and psychotherapy: A theory-informed, competency-based approach*. Cengage Learning.
- [2] Gillon, E. (2013). Assessment and formulation. In M. Cooper, M. O' Hara, P. F. Schmid, & A. C. Bohart (Eds.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling (2nd ed.)*. Palgrave Macmillan.
- [3] 颜洁. (2023). 萨提亚家庭治疗模式介入单亲家庭亲子沟通障碍问题的研究(硕士学位论文). 东北石油大学, 大庆.
- [4] 陆晓莉, 王洁, 王怡君. (2024). 探究萨提亚家庭治疗模式介入对青少年抑郁障碍患者及其主要照顾者负面情绪的影响. *心理月刊*, 19(13), 133-135.
- [5] 李珊珊. (2024). 单亲家庭亲子沟通问题的个案工作介入研究(硕士学位论文). 长春工业大学.

## Soothe the Inner Wounded Parentified Child

Pan Yu Mao Xiaoling

*Guangxi Minzu University, Nanning*

**Abstract:** This paper applies Satir's family psychotherapy integrated with a humanistic orientation to evaluate and conduct case conceptualization for the client. Based on a full understanding of how the client is influenced by the parent-child interaction in the original family, psychological counseling is provided for a client suffering from complex post-traumatic stress disorder, and certain curative effects are achieved, laying the foundation for the client to further engage in counseling in the future.

**Key words:** Parentified child; Original triangle; Parent-child relationship