

## 客体关系理论指导下 大学生依恋创伤修复个案报告

陈莹莹

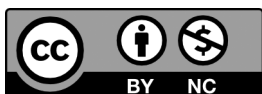
浙江旅游职业学院心理健康教育中心，杭州

**摘要** | 本案例中，一名大一男生因“社交焦虑、持续孤独感及生活无意义感”主动求助。结合其成长史评估发现，来访者表层症状源于婴儿期至青春期多阶段叠加的依恋创伤，并由此形成“自我无价值—他人不可靠”的内在客体关系与僵化防御模式。咨询师以客体关系理论为指导，开展了22次面对面心理咨询，运用共情接纳、移情分析等技术，协助来访者修复内在客体关系。干预后，来访者社交焦虑症状缓解，孤独感与无意义感减轻，核心负性信念松动，人际关系与现实社会功能提升。本案例印证了客体关系理论对大学生依恋创伤修复的指导意义与干预价值，同时提示依恋创伤修复是长期渐进的过程，需结合系统化干预策略，促进来访者实现深度人格成长。

**关键词** | 客体关系理论；大学生；依恋创伤；内在客体关系

Copyright © 2026 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 引言

### 1.1 依恋与依恋创伤

依恋 (attachment) 这一概念最早由美国精神病学家 Bowlby 于 1969 年提出，他将依恋界定为婴儿与其主要照顾者（通常为母亲）之间存在的特殊情感关系。这种关系产生于婴儿与照料者的互动过程，是一种情感联结与纽带（许兴建，2001）。依恋是儿童社会性与情绪发展领域的重要研究课题，长期受到发展心理学家的关注，其形成及其性质对儿童一生发展具有深远且持久的影响（蒋京川，2004）。

心理创伤一词源于希腊语，其本义为“损伤”，既可以指由某种直接生活事件导致的身体损伤，也

基金项目：2025年浙江省教育厅大学生思想政治教育专项课题（编号：Y202558713）；2025年度杭州市学校共青团研究课题（编号：hzxx25064）。

作者简介：陈莹莹，浙江旅游职业学院，心理健康教育中心专职教师，讲师，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：陈莹莹. (2026). 客体关系理论指导下大学生依恋创伤修复个案报告. *心理咨询理论与实践*, 8(3), 141-148.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0803019>

可以由强烈的情绪伤害造成的心理损伤（杨蕴萍，王倩，2005）。心理创伤是由于生活事件引发的强烈情感反应，特别是危及生命的事件，可能导致心理创伤的发生（赵冬梅，2009）。依恋创伤作为心理创伤的重要亚型，主要指发生在依恋关系中的创伤经历，以及这种创伤对发展和维持安全依恋关系能力产生的长期不利影响（Allen，2022）。其中，深层的不信任感是依恋创伤的主要表现：当个体在早期依恋关系中未能获得稳定的安全感与可靠的支持时，会逐渐形成“自己不值得被关心”的自我模式和“他人在情感上不可靠”的他人模式（Allen，2022）。

对婴幼儿而言，与主要照顾者的分离（尤其是长期分离），或照料者丧失，本质上是依恋关系的直接断裂。从进化心理学与发展心理学视角来看，依恋关系对婴幼儿的生存与心理发展具有根本性意义，照料者的存在是其获得生理满足与心理安全的前提。这种依恋核心关系的破坏，会对儿童心理结构造成严重且持久的影响，因此，与主要照料者的分离也被学界普遍视为童年期最具代表性的创伤性事件（赵冬梅，2010）。

## 1.2 客体关系理论及其治疗学

客体关系理论是精神分析学在20世纪中后期的重要发展。该理论在精神分析的理论框架内探讨人际关系，尤其是婴儿与母亲的关系如何影响个体的精神结构及人格发展（李倩，2008）。围绕这一观点，客体关系理论提出了四个核心概念：客体、心理结构、内部世界、内化过程。该理论认为，正常人格的形成是在与客体的互动中发展而来的。因此，心理病理现象也必然源于早期客体关系（李孟潮，2017）。基于此，客体关系治疗师总是从人际关系的层面来理解人的心理病理现象并进行治疗。

Kline认为，心理危机源于个体内部。死亡本能使婴儿产生内在焦虑与被迫害的恐惧，并影响后续客体关系。治疗中，个体将与客体的关系移情转移至治疗师，治疗师需解释与分析移情，使早期内化的客体和内在冲突外化，修正内化的客体，以减轻个体的内在焦虑。Kline主张，治疗的目的是减轻焦虑、修正对内化客体的感受，而治疗过程的本质即是分析和解释移情（李孟潮，2017）。

客体关系理论为大学生依恋创伤的修复提供了系统性的理论指导。大学生早期与父母等重要客体的关系模式，会影响其人格和心理结构的构建。若早期客体关系存在缺陷，可能导致依恋创伤。因此，在大学生依恋创伤修复过程中，咨询师可通过分析来访者的现实人际关系模式，探索其深层内在在客体表征；借助咨询关系中的移情与反移情，协助来访者调整内化的客体感受，从而实现创伤修复和人格成长。

## 2 个案情况

### 2.1 基本信息与来访原因

来访者（化名小T），男，某高校大一学生。小T通过学校心理中心自行预约咨询，自述存在“社交焦虑”问题：在与交流时会明显紧张，并伴有身体发抖、大脑充血等症状，即便在咨询室中，也会因紧张而不知如何表达，主动要求咨询师以一问一答的形式推进沟通。此外，小T自觉与同龄同学在思想上存在差异，难以融入群体，时常感到孤独。在人际关系方面，无论是亲情、友情还是爱情，均面临较多冲突与纠结，内心虽极度渴望却难以获得，时常陷入挫败感。同时，小T对人生的意义感到迷茫，

曾体验过强烈的“无意义感”，甚至萌生过投湖的念头。

## 2.2 第一印象

小T外貌干净清爽，接触初期可感受到其内心的冲突与紧张。咨询时，其身体前倾、双手紧握垂放在胸前，说话时会刻意配合手势，多次询问“我表达清楚了吗”“你能理解我的意思吗”，表现出对“被误解”“被否定”的担忧，整体状态呈现出“渴望表达又担心暴露过多”的内在心理冲突。

## 2.3 个人成长史

小T主要与祖父母共同生活，经济来源也主要依赖二人。祖父70多岁仍在工地打零工，独自承担家庭重担；祖父性格内敛，与小T沟通较少。祖母60多岁，身患高血压、脑血栓、老年痴呆等多种疾病，需祖父照料，虽自顾不暇，却仍本能地想要保护小T。小T成长过程中家庭变故较多：母亲在其6个月大时离开，初中时通过手机与母亲恢复联系，但关系不佳；父亲无稳定职业且常年在外，小学五年级时其父因融资被骗，导致小T自家及亲戚家负债累累，此后失踪，至今生死未知。小T一岁左右时，父亲曾再婚，他随继母生活过一段时间，继母生下弟弟后搬回娘家，与小T的联系逐渐减少。小学五年级时家庭遭遇变故期间，家庭氛围混乱，家中亲戚曾将对小T父亲的愤怒与指责转嫁至他身上，小T因此产生自卑、自责、内疚心理，多次萌生自杀冲动。

## 2.4 评估与诊断情况

### 2.4.1 评估情况

依据心理动力学疗法的评估框架，结合来访者小T的成长史、临床症状等，从自我、人际关系、适应（防御机制）、认知能力四个核心维度进行评估，具体如下。

（1）自我功能评估。小T缺乏清晰且稳定的自我认知，自尊水平低且脆弱，缺乏自我认同；其自我价值感缺乏内在支撑，高度依赖外部反馈，如他人的态度或评价。

（2）人际关系功能评估。小T的人际关系功能受损，内心极度渴望真诚的情感联结与温暖的关系，但因早年亲人缺席（母婴依恋断裂、父亲失踪）、长期被亲戚否定的创伤经历，他对他人缺乏基本信任，不敢与他人进行深度交往。

（3）防御机制评估。以僵化、不成熟的防御机制为主，主要包括理智化（如通过分析社会问题、沉迷悬疑剧等方式隔离痛苦情感）、反向形成（如用“刻意脸皮厚”的外向行为掩盖“害怕被忽视”的恐惧）、回避与否认（如拒绝参与社交礼仪、道德法治相关课程，用自我标准对抗主流标准）、冲动性补偿（如透支生活费购买手机以获取掌控感）、躯体化（如社交紧张时会出现身体发抖、大脑充血等生理症状）。

（4）认知功能评估。自知力完整，主动求助且积极配合咨询；反思能力较强，对自己心理动力有一定觉察能力；现实检验能力良好，能清晰区分现实与幻想；冲动控制能力一般，存在冲动性消费等行为，除既往自杀冲动外，无极端冲动伤人、反复自伤表现；情绪管理能力较为薄弱，缺乏健康的情绪宣泄渠道。

## 2.4.2 诊断情况

小T初中阶段曾出现明显心理危机，多次产生自杀冲动，因顾虑祖父母而未实施，当时存在明显情绪困扰但未就医。本次咨询过程中，未观察到明显异常情绪症状，暂无诊断。

## 2.5 个案概念化

小T的心理困扰根源在于多阶段叠加的依恋创伤，且这些创伤事件均发生于其人格与依恋模式发展的关键期，导致创伤体验深度内化，持续影响其心理功能。

婴儿期（6个月大），作为原始客体的母亲突然离去，而此阶段正是其安全依恋构建的关键期，导致初始安全感缺失，在潜意识层面埋下了“恐惧被抛弃”的种子。

学龄期（小学五年级），父亲因负债突然失踪，核心支持系统断裂，使本就脆弱的依恋关系彻底崩塌。祖父母（祖父不善于情感表达、祖母亦需他人照顾，难以给予小T有效的情感回应和互动）、继母（短暂出现后便逐渐疏离）等替代性客体的功能不足，持续强化了小T“客体不可依靠”的创伤预期。

青春期（初中阶段），长期的自卑情绪与情感匮乏，诱发了小T多次自杀冲动，虽因顾及祖父母而未付诸行动，但这一过程固化了其“现实无法提供安全支持”的绝望感。

成年早期（大学阶段），与同学家庭背景的对比、家庭照料中的矛盾以及亲密关系互动等因素，通过“强迫性重复”机制激活了其早期创伤体验，使得社交焦虑、无意义感、孤独感等症状显现。

本质上，小T的核心心理冲突是“安全依恋需求”与“被抛弃恐惧”的趋避矛盾，以及内化形成的“自我无价值—他人不可靠”客体关系模式。为抵御“被抛弃、被否定”的创伤性体验，小T使用“佯装外向”“回避冲突”等方式保护自己，这种方式虽能在短期内维持心理平衡，但长期僵化使用会导致情感隔离、亲密关系发展受阻。其“渴望深度情感连接却不敢真正亲近他人”的人际模式，本质上是早期依恋创伤的强迫性重复，也是内在客体关系模式在现实中的具体呈现。

## 2.6 咨询目标与咨询方案

### 2.6.1 咨询目标

短期目标：缓解情绪低落、社交焦虑等症状，初步掌握情绪安抚技巧。

中期目标：优化自我认知模式，提升人际关系与亲密关系处理能力，改善僵化的防御机制。

长期目标：修复童年依恋创伤，建立内在支持系统，实现自我接纳与情绪自主，达成人格整合与自我成长。

### 2.6.2 咨询方案

本咨询方案以客体关系理论为指导，针对来访者因早期客体缺失型依恋创伤引发的内在冲突、防御机制僵化及自我认同混乱等问题，运用共情接纳、诠释分析、移情处理等技术，结合稳定的咨询设置，帮助来访者重构“自我有价值—他人可信任”的内在客体关系，推动防御机制向成熟型转化，最终将咨询中的安全体验迁移至现实人际关系中。

## 2.7 咨询过程

### 2.7.1 第一阶段：咨询初探与关系构建（第1-2次）

首次咨询时，小T未经预约直接到访，咨询过程中显得较为紧张（双手紧握、身体前倾），并提议采用一问一答的方式进行交流。小T自述存在“社交焦虑”，常以“刻意厚脸皮”的方式吸引他人关注，但因兴趣与想法与同龄人不同而深感孤独。第2次咨询，小T分享了写信给省教育厅的经历，以及对一些社会现象的独特见解，借此试探咨询师的态度。咨询师以开放性姿态接纳小T，并肯定其思考的独立性与深度，通过共情回应小T需要“被看见”的心理需求。通过深入交流，咨询师与小T逐步建立起初步的信任关系。

### 2.7.2 第二阶段：收集成长史与安全容器构建（第3-5次）

第3次咨询，咨询师通过结构化谈话收集成长信息，小T主动谈及母亲离开、父亲失踪等核心创伤经历，以及初中时期出现的自杀冲动。在小T讲述痛苦经历时，咨询师通过专注倾听、共情回应和抱持尊重，使小T感受到情绪被关注和理解，逐步形成可自由表达的安全空间。

第4-5次咨询，小T主动提及自己透支生活费购买手机的行为。咨询师并未急于评判其不理智行为，而是聚焦行为背后的真实心理需求，通过持续稳定的回应，帮助小T识别行为背后的情感空缺与依恋渴求，引导其觉察“用物质填补情感”的应对模式，为后续修通早期创伤奠定基础。

### 2.7.3 第三阶段：创伤探索与动力意识化（第6-11次）

第6次咨询，小T倾诉了对祖父的复杂情感。咨询师将其“渴望连接又回避连接”的内心冲突与早期被抛弃的经历相联系，帮助其觉察潜意识层面的客体关系矛盾。第9次咨询中，小T表达了对道德法治等部分课程的抵触情绪。咨询师觉察到这也许跟来访潜意识不想被操控相关，通过诠释使来访明晰其潜意识动力。

### 2.7.4 第四阶段：移情识别与创伤初步修复（第12-14次）

第12-13次咨询正值暑假期间，小T因家庭矛盾紧急预约，倾诉了自己被要求承担祖母主要照料责任的委屈与内心冲突，以及与叔叔在家族群发生争吵，直到他声称要做心理咨询才得以结束。咨询师共情其情绪感受，并诠释了小T用“做心理咨询”来对抗不合理期待的潜意识需求。第14次咨询时，小T情绪低落、沉默寡言，希望咨询师直接给出建议。因咨询师未能及时捕捉其深层需求，也未能很好地承接其感受，导致咨询出现脱落风险。咨询师觉察到这一情况后，通过短信邀请小T继续咨询。

### 2.7.5 第五阶段：移情处理与核心创伤疗愈（第15-18次）

第15次咨询，咨询师引导小T表达对咨询的感受和想法，小T逐渐敞开心扉，倾诉了此前咨询中因咨询师未满足自己期待而产生的失望和愤怒。咨询师耐心倾听，以包容和理解的态度接纳小T的负性情绪，向其解释其移情反应与早期依恋创伤的关联，帮助小T认识到，这些情绪并非仅仅针对当下的咨询关系，而是过去创伤经历的投射。

第16次咨询，小T自述仍感到生活无意义，表达了对完整家庭的深切渴望，并透露出对A同学产生了特殊情感。咨询师深入共情，进一步诠释其“理想化的爱与现实的缺失”核心冲突，推动小T潜意识层面的内容意识化。第17次咨询，小T的状态有所改善，分享了与两位女同学的互动经历，并在这

些新建立的关系中获得了情感滋养。

第18次咨询，A同学突然向小T表白，小T对此十分纠结，担心恋爱会让自己失去珍贵的友谊。咨询师引导小T觉察这种“既想拥有又怕失去”的复杂感受，以及这种感受与童年被抛弃的痛苦体验的联系。

### 2.7.6 第六阶段：现实关系迁移与巩固（第19-22次）

第19次咨询，小T反馈与A同学坦诚沟通后，两人关系趋于稳定。第20次咨询，小T提出结束咨询，咨询师对其成长给予肯定，引导其梳理内心感受，共同商定咨询收尾方案。第21-22次咨询中，咨询师协助小T梳理成长过程中的具体表现，整合多元支持资源，复盘核心应对技能，进一步强化其自主信心。同时，咨询师向小T告知回访机制，强调若后续遇到关系波动、情绪反弹等问题，可随时预约咨询。

## 3 咨询效果

症状层面：情绪状态明显缓解，小T从既往的低动力、无意义感，以及愤怒、委屈、绝望等负性情绪中逐步走出，当前能感知生活中的积极体验，负性情绪的频次与强度显著降低。

内在模式层面：“自我无价值”“他人不可靠”的核心负性信念松动，在新建立的关系中能切实体验到“被理解、被重视”，逐步建立“自我值得被关爱”的认知，对稳定的支持系统产生合理期待。在关系中可自然展现真实自我，无需刻意伪装，这份安全感将推动其打破既往的负面认知循环。

现实功能层面：人际关系处理能力显著提升，从以往回避人际交往、恐惧亲密关系（担忧受伤/害怕失去），转变为主动维护重要关系、敢于直面关系中的问题。例如，面对同学表白时，虽有犹豫但未逃避，而是尝试坦诚表达自身顾虑；这段新关系也成为其学习健康人际互动的“实践场”，对其掌握良性相处模式具有促进作用。

## 4 咨询反思

### 4.1 对咨询目标成败的思考与分析

#### 4.1.1 咨询目标完成情况

从达成情况来看，短期目标基本实现。来访者摆脱了低动力、无意义感，情绪状态得到显著改善，能感知生活中的积极面，社交状态从最初的惧怕人际互动转变为主动维护关系。

中期目标部分达成。来访者“自我无价值”与“他人不可靠”的核心负性信念松动，初步建立“自我值得被关爱”的认知；其亲密关系处理能力提升，敢于直面关系中的问题，社会功能逐步恢复。

但长期人格成长目标尚未完全实现。具体表现为内在支持系统未稳固建立，积极状态高度依赖外部的新关系，缺乏自主情绪调节与自我安抚能力。

#### 4.1.2 潜在风险与未解决问题

(1) 改善稳定性依赖外部关系。当前积极状态高度依附于新关系，来访者尚未建立自我安抚、内在赋能的能力。其状态如同“依赖他人浇灌的植物”，得到部分“养分”后可显著缓解，但因缺乏自主调节的机制，若关系出现矛盾、疏远或终结，可能引发情绪剧烈反弹，现有改善或具有临时性。

(2) 深层创伤尚未完全修复。新关系暂时填补了其长期的情感渴求，但童年时期父母缺位、照料缺失导致的核心创伤，如对被抛弃的恐惧、亲密关系中的不安全感等，尚未得到彻底处理。当前的积极体验如同“糖衣”，未能从根本上化解深层认知与情感议题，未来在遭遇应激事件时，仍可能受到其负面影响。

## 4.2 对咨询过程的评价与反思

建立安全、信任的咨询关系，是干预成功的基石。在咨询初期，咨询师以温和、耐心的态度专注倾听，并给予积极反馈，使来访者感受到被理解和接纳，从而逐步建立起对咨询师的信任。这为后续干预奠定了坚实基础，使小T能够敞开心扉，分享内心深处的痛苦与困惑。总体而言，本次咨询在建立安全关系和引导来访者觉察人际模式方面取得了一定成效，但在咨询过程中仍存在诸多不足，具体表现为下面几方面。

一是对深层创伤的干预不够深入。未能有效引导来访者将咨询中的觉察转化为稳定的内在力量；过度聚焦当下关系的变化，忽视了对童年经历的系统性探索与哀伤处理；在情绪自主调节方面缺乏结构化指导，导致来访者的应对策略仍显单一。

二是在移情和反移情现象处理方面不够敏锐。移情是来访者将过去对重要他人的情感转移到咨询师身上的过程，这是深入了解来访者内在客体关系模式的重要契机。然而，咨询师未能及时、敏锐地识别和妥善处理来访者的移情反应。同时，咨询师自身可能也出现了反移情现象，却没有及时觉察和调整，对咨询关系产生一定影响，无法更深入地推进咨询进程。

三是对脱落风险的预判能力不足。这反映出咨询师在综合评估来访者情况和咨询进展方面的能力有待提高。特别是，当来访者提出结束咨询时，咨询师未能采取恰当的处理方式，如未能深入了解来访者提出结束咨询的真正原因，未与来访者共同探讨是否还有未解决的问题及如何继续推进咨询等。这不仅导致咨询机会未能被充分利用以解决深层问题，也使得前期建立的咨询关系未能发挥最大效用，影响了咨询效果的全面实现。

## 5 案例启示与应用

本案例充分验证了客体关系理论对大学生依恋创伤修复的指导意义与干预价值。通过聚焦“内在客体关系”这一核心概念，借助咨询关系中的移情处理与诠释技术，能够有效帮助来访者重构健康的自我表征与他人表征，从而实现症状缓解与功能提升。同时，案例也提示：针对大学生依恋创伤的干预，需采取“分阶段、系统化”的策略——短期目标应聚焦于症状缓解与安全关系的建立，中期目标则侧重于创伤探索与模式觉察，长期目标则致力于内在客体整合与人格成长，这一策略契合了创伤修复的渐进性规律。

在实践中，咨询师需不断提升对移情与反移情的敏感度，强化情感层面的干预技术。同时，咨询师的专业水平、相关领域的知识储备和实践经验，均是影响咨询效果的关键因素。通过案例督导、复盘及同行交流等方式，综合评估来访者状况和咨询进展，可提升依恋创伤干预的专业性与精准性。

此外，建立脱落预警机制亦十分必要。咨询师应在每次会谈中动态评估来访者的改变动机、现实压力与咨询期望，及时识别潜在脱落风险，并在咨询关系中主动探讨分离议题，帮助来访者觉察其背后可

能潜藏的依恋焦虑或回避模式。尤其在临近咨询结束阶段，更需通过稳定、支持性的互动，强化来访者的安全感与信任感，避免其重复早期关系中中断的创伤体验。同时，结合大学生群体的特点，可适当整合学业支持、朋辈支持等资源，增强干预的系统性与现实适配性，提升整体咨询成效。

## 参考文献

- [1] 许兴建. (2001). 依恋研究综述. *柳州师专学报*, (4), 89-93.
- [2] 蒋京川. (2004). 依恋研究及其新进展. *三峡大学学报(人文社会科学版)*, (2), 90-93.
- [3] 杨蕴萍, 王倩. (2005). 创伤: 精神分析进展. 见全国首届心理创伤治疗和危机干预学术研讨会论文集. 北京.
- [4] 赵冬梅. (2009). 心理创伤的治疗模型与理论. *华南师范大学学报(社会科学版)*, (3), 125-129, 160.
- [5] Allen, J. G. (2022). *创伤与依恋: 在依恋创伤治疗中发展心智化* (欧阳艾莅 等译). 北京: 机械工业出版社.
- [6] 赵冬梅. (2010). 儿童早期心理创伤对人格发展的影响. *教育导刊(下半月)*, (2), 22-25.
- [7] 李倩. (2008). 客体关系理论的心理治疗述评. *科教文汇(中旬刊)*, (5), 207.
- [8] 李孟潮. (2017). *客体关系入门*. 北京: 中国轻工业出版社.

# Case Report on the Repair of Attachment Trauma in a College Student Under the Guidance of Object Relations Theory

Chen Yingying

*Mental Health Education Center, Tourism College of Zhejiang China, Hangzhou*

**Abstract:** In this case, a first-year male college student actively sought help due to “social anxiety, persistent loneliness, and a sense of meaninglessness in life”. Based on the developmental history assessment, his surface symptoms stemmed from cumulative attachment trauma across multiple stages from infancy to adolescence, which formed an internal object relation of “self-unworthiness — others-unreliability” and a rigid defense mode. Under the guidance of object relations theory, the counselor conducted 22 face-to-face counseling sessions and used techniques such as empathic acceptance and transference analysis to help the client repair his internal object relations. After the intervention, the client’s symptoms of social anxiety were alleviated, his feelings of loneliness and meaninglessness were reduced, his core negative beliefs were loosened, and his interpersonal relationships and real-life functioning were improved. This case confirms the guiding significance and intervention value of object relations theory for the repair of attachment trauma in college students. Meanwhile, it suggests that the repair of attachment trauma is a long-term and gradual process, which requires the combination of systematic intervention strategies to promote the client’s in-depth personality growth.

**Key words:** Object relations theory; College students; Attachment trauma; Internal object relations