心理咨询理论与实践
2026 年 7 月第 8 卷第 7 期

儿童补偿型高共情建构的自我叙事研究

王　硕[1]　王榕枫[1,2]　赵雪娟[1]　何　丽[1,2]　阮琳燕[1,2]

1. 北京联合大学师范学院，北京；
2. 北京联合大学儿童及青少年学习与心理发展研究所，北京

摘　要 | 在当今社会针对儿童社会情感能力培养备受重视的背景下，共情是儿童社会化发展的核心议题。过往研究普遍认为，父母冲突与儿童共情能力呈负相关，即家庭冲突会抑制儿童共情发展，忽视了逆境下共情发展的个体差异性，部分儿童形成了补偿型高共情这一特殊模式。本研究采用自我叙事研究法，通过对研究者自身成长经历进行回溯与分析，并基于不安全依恋补偿视角，融合依恋理论、阿德勒补偿原理，深度剖析父母冲突情境下儿童补偿型高共情的建构过程与影响。研究发现，父母冲突情境会通过破坏家庭功能、诱发不安全依恋，促使儿童形成情绪压抑、高敏感特质、察言观色等心理行为，使儿童最终建构出创伤驱动、兼具双重属性的补偿型高共情；该共情模式是儿童适应家庭逆境的生存策略，也存在情绪内耗、自我压抑等潜在风险。本研究在既有父母冲突与儿童共情发展研究的基础上，基于自我叙事材料呈现了不同于共情受抑路径的个案性发展模式。

关键词 | 父母冲突；补偿型高共情；不安全依恋；自我叙事研究

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/

1　引言

家庭是儿童社会性与情感发展的核心环境，父母冲突作为家庭系统中常见的负性事件，其对儿童心理发展的深远影响是各界的研究热点。小学阶段是儿童共情能力、情绪调节能力及人格形成的奠基时期，此阶段儿童表现为身心发育尚未成熟，对家庭环境的变化与父母的情绪状态极为敏感，长期暴露于父母

基金项目：本文系中国人生科学学会2025–2026“十四五”科研课题“学校家庭社会协同育人的下沉治理机制研究”（项目编号：1020250617004）阶段成果。
作者简介：王硕（第一作者）（1998–），女，北京联合大学师范学院在读研究生，研究方向：青少年心理健康教育；王榕枫（2001–），女，北京联合大学师范学院，研究方向：心理健康教育；赵雪娟（2003–），女，北京联合大学师范学院在读研究生，研究方向：小学教育；何丽（1988–），女，北京联合大学师范学院副教授，硕士生导师，研究方向：学校出勤问题、丧亲及哀伤心理；阮琳燕（通讯作者）（1987–），女，北京联合大学师范学院讲师、硕士生导师，研究方向：教师教育、青少年心理健康、校家社协同育人、质性研究方法等。
文章引用：王硕, 王榕枫, 赵雪娟, 何丽, 阮琳燕. (2026). 儿童补偿型高共情建构的自我叙事研究. *心理咨询理论与实践, 8*(7), 306–318. https://doi.org/10.35534/tppc.0807037

言语争执、冷战疏离等冲突氛围，极易对其安全感、共情能力的发展产生冲击。

现有学界针对父母冲突与儿童共情发展关系的研究，已形成较为一致的结论，多数学者通过定量研究，证实父母冲突与儿童共情能力呈现显著负相关，即儿童经历父母冲突的程度越高，共情能力发展越容易受到抑制，往往表现出情绪感知缓慢、观点采择能力弱、亲社会行为缺乏等问题（王丽萍，王阳，2021；游志麒 等，2025；周含芳，刘志军，2018；Antunes et al.，2021）。

但在现实成长过程中，家庭逆境对个体发展的影响具有差异性，并非所有经历父母冲突的儿童都会出现共情能力薄弱的问题。部分个体在小学阶段父母冲突的环境下，反而发展出了高于常人的共情能力，这一发展特例却鲜有研究深入挖掘。此外，忽视了逆境催生的高共情并非全然正向，这类共情往往源于儿童为适应家庭冲突环境，被迫形成的情绪敏感、察言观色、讨好迎合等生存方式，兼具积极与消极双重属性。一方面，表现为对他人情绪的敏锐感知、善解人意；另一方面，伴随着情绪内耗严重、过度共情他人、压抑自我需求，易产生焦虑与心理疲惫等潜在问题。

基于此，本研究以研究者自身为切入点，探究父母冲突情境下儿童补偿型高共情的建构过程与阶段特征，剖析在建构此类高共情过程中的影响因素，并进一步探讨补偿型高共情对儿童自身发展所产生的双向作用。

本文旨在突破父母冲突仅抑制共情能力的单一研究结论，丰富家庭系统与儿童情感发展理论，厘清高共情并非完全积极品质，完善共情兼具利弊的双重属性论述，弥补现有研究不足。本研究以不安全依恋视角为核心，结合阿德勒补偿原理，厘清内在作用机制，明确高共情并非全然积极品质，完善共情的双刃性，弥补现有研究对家庭逆境下儿童主动适应策略探讨的不足，为儿童共情发展的差异性提供理论解释。不仅可以为理解家庭逆境中儿童情绪与社会性发展的复杂性提供新的视角，也可以为经历类似家庭环境的个体心理成长提供参考和关照。同时，为小学阶段家庭教育、学校心理辅导提供针对性的实践依据，帮助教师与家长识别此类带有消极特质的高共情儿童的心理需求，引导其实现健康的共情发展。

2 文献综述

2.1 概念界定

2.1.1 共情概念

“共情”概念最早可以追溯到 1873 年，Robert Vischer 提出德文为“Einf ü hlung”一词，用来讲述美学，并不纳入心理学研究范畴（Vischer，1873）。19 世纪，Theodor Lipps 在《心理学纲要》中，将共情引申到人际关系中，阐述为将自身内在的体验、情感等映射到外部对象上，如同切身代入客体处境的心理过程（Lipps，1903）。

将“共情”应用到发展心理学领域的是著名心理学家 Jean Piaget，他通过经典实验——三山实验，提出去中心化概念，也是发展为观点采择能力的重要铺垫（Piaget & Inhelder，1956）。后人本主义代表人物 Carl Rogers 也提出“共情”概念，即将自己置身于他人处境的过程（Rogers，1959）。

共情分为情感共情与认知共情两个维度：情感共情指个体对他人情绪状态的自动化感受、共鸣与情绪反应；认知共情指个体能够站在他人角度理解其观点、意图与心理状态的能力，即观点采择。二者共

https://doi.org/10.35534/tppc.0807037

同构成完整的共情能力，也是本研究关注高共情形成的重要理论依据。

本研究关注的共情，不仅指儿童对他人情绪的理解与关怀，也关注在家庭逆境中形成的高度情绪敏感、情绪卷入和自我压抑等复合型心理表现。

2.1.2 父母冲突概念

父母冲突即夫妻双方因某个言行或某件事产生分歧，从而发生语言或动作上的争执和攻击，包含但不限于父母之间单方或双方争吵、冷战、贬损、殴打等。父母冲突不仅会破坏整个家庭系统的稳定，影响亲子关系的和谐，还会对儿童的性格、心理健康产生不同程度的损害。

2.1.3 核心理论视角

不安全依恋补偿性适应视角以鲍尔比的依恋理论为基础，融合阿德勒个体心理学补偿原理形成的分析性框架（Adler，1917）。依恋理论指出，儿童与照料者建立的安全依恋是心理发展的“避风港”；当照料者回应缺乏一致性、可获得性与情感支持时，儿童可能呈现焦虑型、回避型等不安全依恋倾向。长期、破坏性的父母冲突，不仅会削弱儿童的家庭情绪安全感，也可能使儿童持续处于恐惧、警觉和关系不确定状态（Davies & Cummings，1994）。阿德勒补偿原理提出，个体在面临心理缺陷、环境不安定时，会产生自卑感与不安全感，为缓解负面情绪、重建心理平衡，会主动发展出相应的行为与心理策略进行补偿。

在父母冲突情境中，儿童的适应过程还可借助亲职化加以理解。亲职化是指儿童承担与其发展阶段不相称的成人化或父母式责任（Boszormenyi-Nagy & Spark，1973）。后续学者对亲职化又进一步细化，情绪亲职化主要表现为儿童承担父母或家庭的情绪支持与关系调节责任，如安抚父母、充当倾诉对象、调解冲突、维持家庭气氛稳定等。已有研究指出，亲职化的核心并不在于儿童承担了某些具体任务，更在于儿童被卷入本应由成人承担的关系责任和情绪责任（Hooper，2007）。

依托依恋理论、情绪安全理论与阿德勒补偿原理整合而成的不安全依恋下的补偿性适应视角阐明，儿童并非只是被动承受家庭逆境，而是会出于也可能为了自我保护、维持依恋联结、获得相对安全感，主动发展出适应性心理与行为，以此弥补依恋安全感的缺失，这是儿童应对不良家庭环境的重要心理调节机制。

2.1.4 高共情与补偿型高共情

高共情指个体在情绪感知、观点采择、情感回应等方面显著高于同龄人的平均共情水平。

补偿型高共情指本研究中儿童在父母冲突引发的不安全依恋环境中，为弥补依恋安全感缺失、缓解家庭冲突焦虑，主动发展出的创伤驱动型适应性共情，本质是儿童应对家庭逆境的心理补偿机制。这类共情并非源于健康的情绪能力，而是创伤驱动、被迫形成的高敏感情绪、察言观色与情绪迎合、情绪敏锐度高与自我压抑、过度消耗的特征。

已有共情研究为理解个体对他人情绪的感知、理解和回应奠定了基础；依恋理论与情绪安全理论有助于解释父母冲突如何削弱儿童安全感，使其长期处于关系不确定和情绪警觉；补偿原理则进一步说明个体在安全感缺失或心理失衡状态下，可能通过发展特定心理与行为方式进行补偿。

基于此，本研究将儿童在父母冲突情境中逐渐形成的高敏感、察言观色、情绪压抑、关系迎合与过度关注他人情绪等复合性表现，界定为“补偿型高共情”。简言之，补偿型高共情就是指儿童在父母冲突、不安全依恋倾向和家庭情绪安全感受损的背景下，为维持关系安全、降低冲突焦虑和适应家庭环境，

而形成的高敏感、强情绪卷入与共情回应模式。

值得注意的是，本研究中所提出的“补偿型高共情”，是依托质性研究对研究个案归纳提炼得出的概念，其与已有高共情类型的区分标准，均适用于本研究，并非通用、标准化的理论界定。

2.2 父母冲突对共情能力产生消极影响研究

王丽萍、王阳在研究青少年童年创伤、共情能力对校园欺凌的影响时发现，童年创伤与共情能力存在显著负相关（王丽萍，王阳，2021）。说明童年创伤得分越高的青少年，共情能力就越低，儿童经历过童年创伤，阻碍和影响了共情能力的发展。尤其当在有压力的情况下，受害儿童会体会极度痛苦，导致无法体验他人感受，也为避免受到二次伤害，导致不得不关注自己的痛苦体验。同时，经历童年创伤的儿童，也无法学习共情能力低的主要照料者。

游志麒等人在研究父母冲突与亲社会行为的关系时，也注意到共情的中介作用更显著。采用 Bootstrap 对父母冲突与亲社会行为之间的中介效应进行显著性检验时，发现父母冲突会通过降低共情，进而减少青少年亲社会行为，可见父母冲突对儿童共情能力的发展具有消极影响。文章也指出，父母频繁发生婚姻冲突，会降低青少年的人际信任水平，不利于其共情能力的发展（游志麒 等，2025）。

周含芳、刘志军提出，家庭情绪氛围会影响儿童早期社会能力的习得（周含芳，刘志军，2018）。也有越来越多研究者认为，家庭环境是影响共情发展的重要因素，家庭始于父母婚姻的建立，父母关系也是影响家庭氛围的核心因素，父母婚姻冲突对幼儿的心理与社会适应能力有着显著的影响。

国外学者 Antunes 等曾指出，不良童年经历会对受害者的生活产生短期和长期的负面影响，而充满矛盾与敌意的家庭环境（如父母间冲突），可能会导致个体共情能力缺失（Antunes et al.，2021）。

2.3 不安全依恋与共情补偿的相关研究

孟现鑫等人在对儿童期创伤与共情关系进行三水平元分析的研究中，指出儿童期创伤与共情关注显著负相关（r=–0.148），创伤会削弱个体主动关怀他人的利他共情；与个人痛苦显著正相关（r=0.153），创伤会提升个体对他人负面情绪的敏感程度，更容易因他人困境产生高强度自我情绪卷入。也就是说，儿童的创伤经历虽会降低认知共情，但也会显著提升情绪敏感与情感共情的水平（孟现鑫 等，2023）。这一维度分化结论为逆境下共情发展的分化路径提供了关键证据，能够解释本研究关注的特殊现象：创伤会损伤利他取向的共情关注水平，却会显著放大个体对负性情绪的感知能力，部分长期处于父母冲突环境中的儿童，也由此表现出过度敏感、极易共情他人痛苦的特质。

范萌等人在研究中也指出，非安全型依恋在面对情绪信号时表现出强烈的唤醒，特别是面对消极情绪时，会通过加强负性情绪体验保持依恋系统的激活，从而导致体验到更多消极情绪。这种通过激活系统缓解被抛弃恐惧的焦虑感，本质是以高敏感、强共情维系依恋联结的补偿行为（范萌 等，2025）。

综上所述，现有研究普遍证实，父母冲突作为典型的家庭逆境，对儿童造成创伤经验，会使儿童共情能力的发展得到抑制。换言之，童年创伤与共情能力呈负相关。然而，现有研究多聚焦于父母冲突对共情发展的单一抑制效应，却忽视了逆境下共情发展的个体分化，也未能充分解释部分儿童在父母冲突环境中，反而发展出高共情能力的现象。相关的元分析研究也揭示了创伤对共情关注、个人痛苦两个成

https://doi.org/10.35534/tppc.0807037

分的反向作用，证实创伤会降低利他共情关注，同时提升情绪敏感度与个人痛苦式情感共情，为逆境下共情的差异化发展提供了实证支撑；相关研究指出，非安全型依恋个体的高共情，往往是缓解被抛弃焦虑的补偿行为。二者共同为理解补偿型高共情的形成逻辑提供了重要理论依据。

目前学界对这类补偿型高共情的发展路径与内在机制仍缺乏系统深入的探讨，也未能充分回应“为何经历父母冲突的儿童仍能保持共情、甚至发展出高共情能力”这一核心问题。同时，社会多将共情看待为积极心理品质，鲜少关注创伤驱动的补偿型高共情对个体的消极反作用，尤其缺乏以自我叙事为方法的质性研究，这也为本研究的深入探索留下了充足的空间。

3 研究方法

3.1 自我叙事研究法

本文以研究者本人为研究对象与叙事主体，通过深度回溯和分析、书写原始资料（自传），按时间先后顺序，将关于父母冲突导致高共情的片段转化为叙事文本，研究个体在特定家庭情景中的心理建构过程及行为反应，挖掘深层的发展路径。本研究中的研究者同时作为叙事主体与分析者，研究过程不可避免受到个人记忆、情绪经验和当下理解框架的影响。为降低单一主观解释带来的偏差，研究者在资料分析过程中，反复回看原始叙事文本，并围绕关键事件、情绪体验与行为反应进行多轮编码。此外，本研究的叙事材料源于研究者本人的成长经历，文中涉及的家庭成员信息均作匿名化处理。研究者在资料撰写与分析的过程中，力求平衡真实呈现与伦理责任，避免对家庭成员作出主观道德评判。

3.2 资料收集法

研究者通过第一人称撰写三篇小学阶段遭遇父母冲突的自叙文本，按照年龄顺序结合自身经历，划分为冲突期、自我压抑期、高共情能力形成阶段，记录撰写重要时间节点、重要事件、重要身心体验等。随后对资料进行分析，以研究者的身份，深度剖析小学阶段高共情能力形成的心路历程，总结出针对此类消极情境下形成高共情能力的内在原因，并梳理对应的心理疏导思路。

3.3 资料分析法

本研究采用类属分析与情境分析相结合，对原始资料进行分析。

首先，研究者对原始资料浏览，结合核心的研究问题，对原始资料进行关键句拆解分析，描述基本的现象，并进行一级编码，如表 1 所示。

表 1　一级编码示例

Table 1　Example of level 1 encoding

原始资料	一级编码
父母时常毫无预兆发生争执，上一秒还在笑，下一秒两个人就开始怒发冲冠	父母争吵毫无征兆
门上的玻璃瞬时碎落一地，父亲受伤	

续表

原始资料	一级编码
那天过后家里的气氛冷到了冰点，于是日复一日冰冷的氛围和彼此相顾无言的沉默让人苦不堪言	除言语冲突外还有动作暴力
我不敢哭，我生怕听到我的哭声会加重他们的烦躁，从而产生更加严重的后果	冷战导致家庭气氛非常压抑
下一秒又突然紧张了起来，我心里默想——姑父来了，晚上必定又要喝酒。焦虑的信号灯又再一次在我的脑袋上亮起来	压抑自己的情绪
我害怕地站在那，努力在他们中间想做些什么可以停止这些刺耳的声音。我左边拉一下，右边拽一下	开始存在提前焦虑和恐惧的情况
在学校中同学有烦恼和我说，我会感同身受地去体会对方的感觉，并给予安慰	对父母状态担心焦虑，每次都不自觉的察言观色。发现自己很能共情别人

其次，在一级编码的基础上，将同类编码中的内容提取进行归类，找出其中关联，从而形成二级主轴编码。随后，将二级编码中形成的核心主题再次进行整理，抽象出核心概念，形成三级精细编码，如表 2 所示。

表 2　多级编码示例

Table 2　Example of multi level encoding

原始资料	一级编码	二级编码	三级编码
但那声带着酒气的“闺女”，终究是会随着恐惧过来，我的内心也开始紧张起来	对喝酒后的爸爸产生紧张焦虑的情绪	情绪焦虑	儿童情绪失调表现
我不敢哭，我生怕听到我的哭声会加重他们的烦躁，从而产生更加严重的后果	压抑自己的情绪	情绪自我压抑	

最后，自上而下梳理关键事件，开展客观情境分析，如表 3 所示。

表 3　补偿型高共情形成过程中关键事件情境归纳

Table 3　Contextual induction of key events in the formation of compensatory high empathy

年龄	关键事件	事件类型	个体情绪体验
6 岁	父母因争执爆发肢体冲突，因此受伤，我全程目睹现场并随救护车前往医院。家庭陷入长期冷战与沉默，父亲因手臂受伤情绪低落，母亲态度疏离，我开始主动察言观色、调和父母关系，成为家庭氛围的被动适应者	家庭肢体冲突	恐惧、紧张不安；不敢表达自身情绪，刻意压抑哭泣等情绪反应；害怕冲突加剧，产生被抛弃的焦虑感
8 岁	父亲酒后与正在玩电脑的母亲发生争执，情绪激动下发生激烈言语对峙。我冲上前阻拦，被父亲失手甩开摔倒	家庭暴力威胁	提前焦虑、过度警觉；下意识察言观色，主动预判父母情绪变化；尝试调和家庭矛盾

需要说明的是，上述事件属于家庭冲突中强度较高的偶发极端事件，区别于夫妻日常争吵、冷战等常态化矛盾。本研究并未将此类极端事件视作父母冲突的普遍形态，两次高强度冲击事件为个体心理转变的关键转折点，也是共情模式发生突变、加速固化的关键节点。

https://doi.org/10.35534/tppc.0807037

4 补偿型高共情能力建构过程阶段划分

基于三级编码对原始资料进行处理分析，自下而上还原儿童补偿型高共情的建构过程，将其划分为应激触发、角色适应、内化压抑、共情固化四个发展阶段。

4.1 应激触发阶段：父母冲突催生不安全依恋

父母冲突作为造成不良家庭环境的核心因素，是触发儿童后续一系列心理人格发展至关重要的外部刺激。“爸爸妈妈总会不明所以地产生争吵，上一秒还在笑，下一秒两个人就开始怒发冲冠，我无法分辨这一次是否会产生严重后果，但无论会不会，我的心都会跳动得异常厉害，这份恐惧并不亚于我跑出那条黑暗的胡同。”通过资料分析发现，父母毫无征兆的争吵，会使儿童处于紧张、恐惧的情绪状态，此阶段儿童仅被动承受家庭冲突带来的心理冲击，尚未形成主动的心理调适与行为应对策略，由此形成安全感缺失、恐惧与焦虑情绪常态化的特征（黄子钦，2022）。长此以往，儿童会逐渐形成害怕被抛弃的负面认知，最终形成焦虑型不安全依恋，这也是补偿型高共情产生的前提条件。

依据依恋理论，儿童对主要照料者存在依恋需求，其心理健康也依托于稳定的安全基地。父母作为儿童最主要的依恋对象，频繁产生争吵、肢体冲突，会使儿童无法获得安全保障，导致儿童形成焦虑性依恋，陷入被抛弃的不安状态，且时刻处于对家庭关系破裂的担忧，安全感极度缺失。在长期安全感缺失的情况下，驱使儿童主动调整自身心理状态，以便适应家庭的负性环境，成为儿童后续心理与行为产生变化的内在驱动力。

4.2 角色适应阶段：家庭功能失衡引发角色错位

在不良家庭环境下，儿童极易出现家庭角色混乱、早熟、成人化倾向。当家庭成员的功能缺失时，原本的家庭结构紊乱，儿童因缺失安全感，选择维持家庭内部结构的稳定，会不由自主地承担起超出其正常年龄阶段的责任与任务，逐步呈现出心理、行为层面的早熟。“虽然我只有六岁，但已经开始当起传话筒，并为了让爸爸心情可以好一些想尽办法逗他开心，也总在找机会撮合他们和好。”

从研究者个人经历来看，父母造成的家庭内部角色与互动结构发生变化，会使儿童过早从被照料者转向家庭气氛的调节者，为达成家庭和谐的目标，主动压抑自身玩耍、撒娇、宣泄情绪等本能需求，将父母的情绪感受置于自我需求之上，逐步形成察言观色、早熟懂事的早期心理模式。日常互动中的主动观察、预判并时刻回应父母的情绪变化，导致本该在天真释放情绪的年纪却无法表达，从而心理负压过载，发展成为“懂事”、善解人意的性格，也为后续深度情绪压抑提供了重要前提。

此阶段的核心特征为主动适应逆境、家庭角色错位、心理成人化早熟、出现自我压抑意识。

4.3 内化压抑阶段：冲突情境造成情绪调节功能受损，共情能力初步萌芽

相关研究发现，安全依恋是一种先天调节情绪的策略，不仅能影响儿童的情绪调节能力，还会影响儿童情绪管理的学习。面对不熟悉的情境时，儿童会通过寻求与父母沟通负面情绪进行情绪调节（路丹，2016）。反之，父母对儿童情绪的敏感度相对低，导致非安全依恋的儿童情绪调节能力弱，在遭遇情绪问题时无法寻求父母引导与帮助，会优先选择其他策略，如自我平息（Davies & Cummings，1994）。

“但那时候的我心里只有对父母的操心，他们也并不能意识到我也需要关心，以至于我完全没有把学校的任何烦恼说出来过。而家里的事情我也很难向任何人倾诉，就这样心里憋了无数的事情和心情一年一年长大。”

这一现象可以从溢出假说得到解释，和谐的父母关系或婚姻关系，会带来积极稳定的情绪，而这种积极情绪也会传递给孩子，和谐的关系会使夫妻双方有更多能量与精力关注孩子的情绪需求。相反，父母冲突产生的负面情绪会溢出至亲子互动，降低父母对儿童情绪的敏感度。这或许是由于父母囿于解决自身矛盾或冲突带来的一系列自身情绪问题，不易感知到儿童负面情绪，无法给予儿童准确、及时的引导。儿童也会为规避家庭矛盾的进一步激化，维护家庭和谐，主动压抑自我情绪表达，导致情绪调节受损（赵郝锐，2017）。

结合前面的阶段出现感知能力异化，触发高敏感特质。学者黄子钦曾指出，安全感能够负面预测小学生的抑郁情况，而长期经历父母冲突的小学生，等同于长期在一个压力情境下，可以激发儿童对负面情绪的感知，也会提升小学生感知消极情绪的能力，久而久之对环境的负面信息会更加敏感（黄子钦，2022）。“听见院子里突然变安静了。敏感的我立刻警觉。”

同时，前文提到儿童的安全感降低，会使自身陷于被抛弃的恐惧情绪，恐惧情绪堆叠会不断刺激儿童对父母关系的感知力、学会察言观色，以便适时干预维护家庭系统的稳定来寻求自保，也可以说是为了适应环境而被迫过度警觉。“我总会带着焦虑、担忧今天爸爸妈妈怎么样了，会不会分开。十一岁那年，我发现自己已经不知不觉变成了一个极其敏感、会看眼色的小孩。”这也会延伸到儿童对自身、环境感知力的增强。

因此，由于情绪调节受损导致的自我情绪压抑、焦虑、高敏感等，使补偿型高共情能力初步萌芽。

4.4 共情固化阶段：多重因素叠加，完成补偿型高共情建构

综合前文三个发展阶段，逐步塑造儿童稳定的共情模式，完成补偿型高共情的最终建构。在家庭与环境的双重塑造下，个体层面的早期情绪敏感沉淀为高敏感特质，可精准捕捉他人细微的情绪波动，并延伸至同伴交往等各类人际交往场景，凭借敏锐的情绪感知，主动安抚他人，共情理解对方，逐渐固化，形成此类创伤驱动、以适应家庭逆境为目的的补偿型高共情。与此同时，该阶段的共情建构亦伴随显著的心理代价。在研究者自传中也写道：“今天同学说我是心理医生，好像别人的心事我总能开导和安慰好，可惜每每听到别人不开心的事情时，我的内心都好像经历了一遍，甚至流泪心痛，食不下咽。”可见个体长期处于过度警觉他人情绪而忽视自身感受，导致情绪内耗加剧、心理负荷过重，对其情绪调节能力与身心自我发展构成持续性消极影响。

5 研究结论

本研究通过质性编码与发展路径分析发现，父母冲突并非直接抑制共情发展，而是通过破坏家庭结构、加剧不安全依恋、降低安全感，使儿童开启自我保护防御机制。儿童在高强压力的环境中，会表现出自我情绪压抑、高敏感特质、形成察言观色与提前焦虑的心理状态，逐渐内化为以他人为主的倾向，最终形成补偿型高共情特质。

https://doi.org/10.35534/tppc.0807037

值得注意的是，本研究中补偿型高共情的核心阶段及特征，与 Elaine N. Aron 提出的 DOES 模型高度契合，个体对他人情绪的深度加工、对情绪刺激的强烈反应、对他人情绪的高度共情，以及对细微情绪线索的敏锐捕捉，共同构成了这一能力的内在结构（Aron，1996）。这一发现不仅验证了高敏感特质与共情能力的内在关联，本研究为 DOES 模型与补偿型高共情之间的关系提供了初步的质性解释线索，而这一过程非单向线性，而是多向多因素共同作用的结果，具体发展路径分析如图 1 所示（注：图中圆形代表外部环境；矩形代表中介变量；菱形代表核心中介心理特质；三角形代表具体行为表现；实线箭头代表直接影响路径；虚线箭头代表间接影响路径）。

此外，通过对建构过程的回溯与个体成长经历的剖析，也进一步发现此类共情所潜藏的心理代价与潜在风险，促使学界重新审视其对个体身心发展的复杂影响。

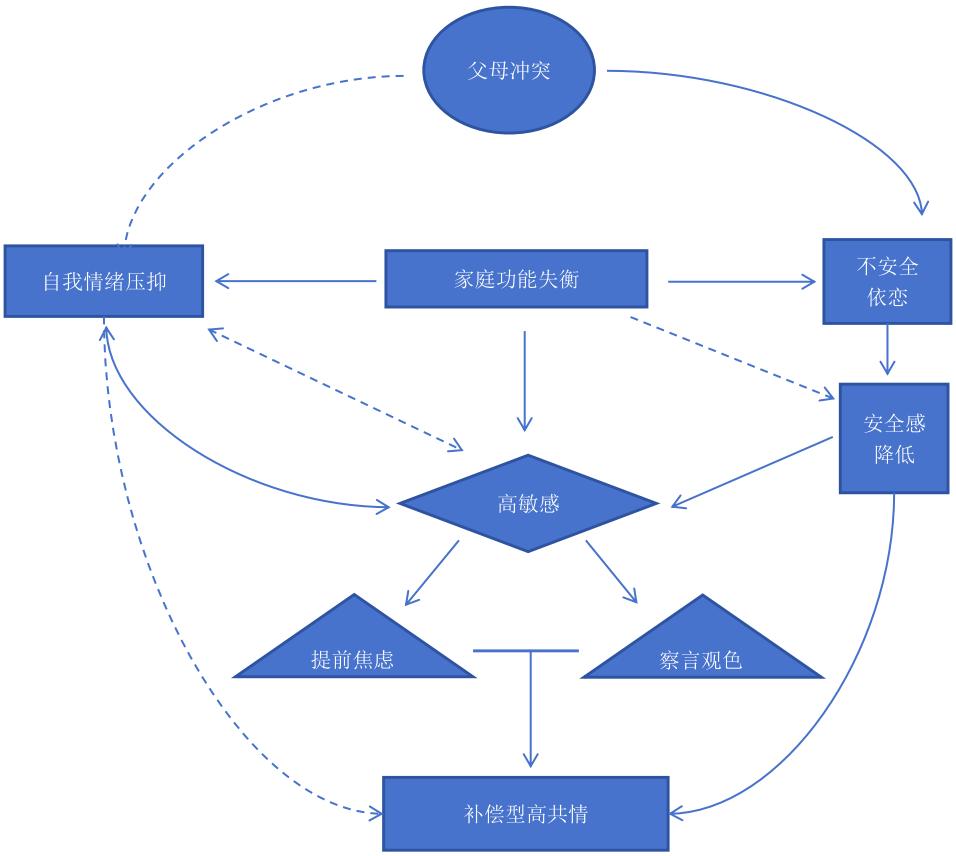

图 1　高共情能力发展路径图

Figure 1　Developmental Pathway of High Empathy Capacity

6　父母冲突下儿童补偿型高共情的双重影响

6.1　积极影响

6.1.1　同伴关系

1980 年，美国心理学家 C. 丹尼尔 · 巴特森提出了共情—利他假说，其核心观点为当个体对他人产

生共情时，会随即激发出个体的利他动机，共情关心的目的是纯粹为对方缓解负面情绪或提升对方幸福感，而并非本人需要获得回报。这也是一般高共情所具有的同伴联结源于自发利他动机。补偿型高共情个体形成良好同伴关系的底层逻辑，带有童年家庭适应的迁移特征，个体早年依靠察言观色、主动安抚他人维系家庭稳定，该行为模式迁移至同伴交往场景，通过敏锐捕捉同伴负面情绪、主动安抚化解矛盾获得同伴接纳。其维系人际关系的核心隐性动机，是害怕冲突、担忧被他人疏远，人际和谐的背后始终伴随对关系破裂的潜在焦虑，建立亲密同伴关系需要持续消耗自身情绪能量。

6.1.2 亲社会行为

亲社会行为是高共情群体的共性外在表现，但触发亲社会行为的启动条件各不相同。一般高共情个体在他人遭遇困境时，自发产生共情关注，主动提供帮助，是出于单纯体谅他人的利他意愿，即便无法帮助对方，自身也不会产生强烈自责（唐宁，2015）。补偿型高共情个体的亲社会行为，带有应激补偿色彩，一旦感知到他人低落、委屈等负性情绪，早年家庭冲突带来的不安感会被激活，只有通过分享、安慰、让步等亲社会行为，平复对方情绪，才能缓解自身内心的焦虑感，其助人行为带有平复自我负面情绪的属性，若无力安抚他人，极易陷入自我否定、愧疚与情绪内耗。

6.1.3 社交能力

共情是社会性发展的基础内在品质，共情能力强的个体具有观点采择能力，能够愿意理解且能准确理解他人的观点和立场，并做出相应的回应，在人际交往过程中能更好地表现出善解人意、换位思考等特质。但一般高共情者拥有清晰的自我与他人的情绪边界，换位思考仅停留在认知层面，不会全盘承接他人负面感受，社交互动过程情绪消耗较低。反之，补偿型高共情个体的社交优势，建立在长期负性情绪高度警觉的基础上，对他人细微情绪波动的捕捉能力远超普通高共情群体，能够提前预判人际矛盾并主动退让调和。这种社交适应能力是早年家庭情绪亲职化经验的延伸，社交过程中需要持续调动自身情绪感知系统，长期社交活动后更容易出现心理疲惫，社交优势伴随持续性隐性情绪损耗。

6.2 消极影响

6.2.1 共情疲劳

共情疲劳由学者 Joinson 于 1992 年在医护人员职业压力的研究中首次提出，通过 Jackie Kemp、Doris Chase 的真实案例，指在长期从事助人职业的个体，因持续感知他人痛苦情绪而出现的自我情绪耗竭（Joinson，1992）。由于该类研究聚焦长期从事助人工作、持续接收来访者创伤信息的职业群体，其情绪耗竭源于高强度、规范化的职业创伤接触，与儿童在家庭内部被动卷入父母冲突的情绪体验存在差异，本文仅将其作为概念溯源参考，不直接沿用职业群体的发生机制解释儿童群体。

对于长期承担家庭情绪调节责任、持续感知父母负面情绪的儿童，同样会出现共情疲劳现象。不同于职业人群可通过下班、专业干预切断情绪卷入，儿童无脱离家庭冲突环境的渠道，需要全天候维持情绪警觉，持续吸收家人负面情绪，又缺乏自主情绪宣泄渠道，长期压抑自我需求后极易出现心力耗竭、精神疲惫、回避人际倾诉等表现，形成家庭创伤背景下儿童特有的共情疲劳表现形式（楼宝娜，2012）。

https://doi.org/10.35534/tppc.0807037

6.2.2 讨好型人格

殷锦绣针对亲职化青少年开展的个案研究证实，长期承担家庭情绪安抚责任的未成年人会形成固化认知：自身情绪需求的表达会加剧家庭矛盾，唯有顺从、迁就他人情绪，才能维系家庭氛围平稳（殷锦绣，2024）。长期的角色错位体验，会塑造个体稳定的人际互动逻辑，儿童阶段形成的妥协、压抑自我诉求的生存策略，会迁移至校园、成年社交场景，最终形成以他人情绪感受优先、弱化自我价值的讨好倾向。这类行为模式根植于童年依恋安全感缺失，核心驱动力是规避冲突带来的被抛弃焦虑，而长期讨好模式会持续加剧自我情感压抑，逐步演变成讨好型人格，进一步加重补偿型高共情引发的情绪内耗（Satir，1991）。

7 结论与展望

本研究采用自我叙事研究法，深入回溯与剖析小学阶段父母冲突背景下儿童高共情能力的发展路径，揭示家庭逆境并非必然抑制共情发展，个体可通过不安全依恋的补偿性机制，发展为补偿型高共情。研究发现，父母冲突作为核心风险刺激，会破坏儿童的安全依恋导致家庭日常功能受到冲击，使儿童陷入持续的安全感缺失与情绪焦虑，为适应压力环境、维系家庭关系而寻求自我保护，进而形成自我情绪压抑、极度敏感、察言观色等中间特质，并在此基础上发展出显著超出常人的共情水平。这一路径印证了不安全依恋补偿视角与阿德勒补偿原理的解释力，突破了父母冲突仅对共情产生消极作用的单一论断，家庭逆境下儿童可通过主动适应策略形成高共情，可为理解儿童共情发展的差异性提供新的解释视角。

通过对研究者经历进一步分析，阐述了父母冲突催生的补偿型高共情具有双重影响，并非单一的积极心理特质。在积极层面，高共情能够提升儿童的同伴接纳度、促进亲社会行为与社交能力发展，使其在人际互动中更善解人意、合作性更强；在消极层面，长期过度情绪卷入易使个体出现共情疲劳与替代性创伤，并因过度关注他人感受、压抑自我需求而形成讨好型人格，引发情绪内耗、边界模糊与心理问题。这也表明经历父母冲突的儿童所发展出的此类高共情，并非完全健康积极的品质，而是创伤驱动下的适应性生存策略，兼具保护作用与潜在风险。

相较于积极影响，此类共情带来的长期性心理损耗影响更为深远。但本研究同时强调，创伤催生的补偿型高共情并非固定的人格特质，不代表个体终身会陷入情绪失衡的状态，拥有该共情模式的个体具备充足的后天转化与心理成长空间。个体在成年后可借助多重外部支持，完成共情模式的良性重构，如稳定的亲友、伴侣等社会支持系统能够持续补足童年缺失的情感安全感，逐步消解早年被抛弃而带来的焦虑；系统化心理健康教育、情绪边界训练可帮助个体区分自我与他人情绪，减少无差别情绪卷入；长期自我觉察、正念情绪调节、心理咨询等方式，也能够引导个体重新平衡自我需求与他人感受，剥离讨好式人际模式，将原本创伤驱动的补偿共情，转化为有情绪边界、兼顾自我与他人的成熟共情能力。

本研究也警示家庭、学校及社会各界，应重新认识家庭逆境中儿童高共情的复杂性，既要肯定其积极社会功能，更要关注其背后的不安全依恋、情绪压抑与心理代价。在家庭教育中，父母应减少冲突暴露、营造稳定安全的家庭氛围，及时回应儿童情感需求；在学校教育中，教师与教育工作者需准确识别儿童的高敏感与讨好倾向，引导其建立合理情绪边界、学习健康的情绪调节方式。社会层面应普及心理健康服务，搭建心理咨询支持渠道，帮助个体完成共情模式的积极转化，最终推动共情能力朝着平衡、可持

续的方向发展。

参考文献

[1] Vischer, R. (1873). *Über das optische Formgef* ü *hl: Ein Beitrag zur Ästhetik* [On the optical sense of form: A contribution to aesthetics]. Leipzig: Hirzel.

[2] Lipps, T. (1903). *Leitfaden der Psychologie* [Guide to psychology]. Leipzig: Engelmann.

[3] Piaget, J., & Inhelder, B. (1956). *The child's conception of space*. London: Routledge.

[4] Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.

[5] Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, *116*(3), 387-411.

[6] Adler, A. (1917). *Study of organ inferiority and its psychical compensation: A contribution to clinical medicine*. New York: Nervous and Mental Disease Publishing Company.

[7] Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. M. (1973). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy*. Harper & Row.

[8] Hooper, L. M. (2007). The application of attachment theory and family systems theory to the phenomena of parentification. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 15*(3), 217–223.

[9] 王丽萍, 王阳. (2021). 青少年童年创伤、共情能力对校园欺凌的影响. *生活教育*, (9), 106–111.

[10] 游志麒, 郭宇顺, 张陆, 李晓军. (2025). 父母冲突与青少年亲社会行为的关系：人际信任与共情的作用. *心理发展与教育, 41*(1), 51–59.

[11] 周含芳, 刘志军. (2018). 家庭系统视域下幼儿共情能力的培养. *当代教育理论与实践, 10*(5), 6–12.

[12] Antunes, A. V., Oliveira, P., Cardoso, J., & Almeida, T. C. (2021). Adverse childhood experiences and empathy: The role of interparental conflict. *Medical Sciences Forum, 5*(1), 30.

[13] 路丹. (2016). *家庭环境对儿童情绪管理的影响研究* (硕士学位论文). 重庆师范大学.

[14] 黄子钦. (2022). *小学高年级学生父母冲突知觉对抑郁的影响：安全感的中介作用* (硕士学位论文). 南宁师范大学.

[15] 赵郝锐. (2017). *大学生心理适应：原生家庭的影响* (博士学位论文). 苏州大学.

[16] Aron, E. N. (1996). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you* (Rev. ed.). New York: Broadway Books.

[17] 唐宁. (2015). *共情训练对小学生亲社会行为的影响* (硕士学位论文). 湖南师范大学, 长沙.

[18] 楼宝娜. (2012). *共情疲劳的结构及其发生机制* (硕士学位论文). 浙江师范大学, 金华.

[19] Joinson, C. (1992). *Coping with compassion fatigue*. *Nursing, 22*(4), 116, 118–120.

[20] Satir, V. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Palo Alto: Science and Behavior Books.

[21] 孟现鑫, 俞德霖, 陈怡静, 张玲, 傅小兰. (2023). 儿童期创伤与共情的关系：一项三水平元分析. *心理学报, 55*(8), 1285–1303.

[22] 范萌, 刘欣怡, 岳佳莹, 陈旭. (2025). 不同依恋类型在情绪共情过程中的个体差异. *心理发展与教育, 41*(4), 598–608.

[23] 殷锦绣. (2024). 这个世界上有另一个你在爱你——应用情绪取向疗法缓解亲职化初中生抑郁的辅导. *中小*

学心理健康教育, (35), 44–47.

A Study on the Self-Narrative Construction of Compensatory High Empathy in Children

Wang Shuo[1] Wang Rongfeng[1,2] Zhao Xuejuan[1] He Li[1,2] Ruan Linyan[1,2]

1. School of Education, Beijing Union University, Beijing;
2. Institute of Children and Adolescent Learning and Psychological Development, Beijing Union University, Beijing

Abstract: In today's society, where the cultivation of children's social-emotional abilities is highly valued, empathy stands as a core issue in their social development. Previous research has generally posited a negative correlation between parental conflict and children's empathic ability, suggesting that family conflict inhibits the development of empathy in children. However, it overlooks the individual variability in empathy development under adversity, where some children instead develop a compensatory high-empathy pattern. This study employs a self-narrative research method, tracing and analyzing the researcher's own developmental experiences. From the perspective of insecure attachment compensation, it integrates attachment theory and Adler's compensation principle to deeply explore the construction process and effects of compensatory high empathy in children under parental conflict. The findings reveal that parental conflict disrupts family functioning and triggers insecure attachment, leading children to develop psychological behaviors such as emotional suppression, heightened sensitivity, and keen observation. Consequently, children ultimately construct a trauma-driven, dual-attribute compensatory high empathy. This empathy serves as both a survival strategy for adapting to family adversity and carries potential risks like emotional depletion and self-repression. The study challenges the singular conclusion that parental conflict suppresses empathy, enriching the theoretical explanation of differentiated empathic development of children under family adversity.

Key words: Parental conflict; Compensatory high empathy; Insecure attachment; Self-narrative research