

# 昨日重现：来自原生家庭的伤害及反思

廖金花

(湖南师范大学 教育科学学院, 湖南 长沙 410081)

**摘要:**每个人的成长史都是原生家庭的缩影,童年早期的经验都清晰印刻在大脑中,它没有语言的编码,不能被回忆或意识,但其影响可能伴随一生。以一例强迫恐惧神经症个案为例,结合个案成长史,发现来自原生家庭的伤害对个体成长具有极为重要的影响。在此基础上,通过4个阶段的心理辅导和干预,逐步解决其心理和行为问题。

**关键词:**原生家庭;心理辅导;恐惧;个案研究

**中图分类号:**G445

**文献标志码:**A

**文章编号:**1674-5884(2015)04-0150-03

## 1 问题的提出

世界上没有完全相同的两片树叶,更没有思想完全相同的两个人。遗传物质决定了人类最基本的体貌特征及气质类型,而生活的家庭、地理、人文环境和所处的时代背景则协助基因共同塑造出个性鲜明、思想独立、行为风格迥异的人们。遗传与环境都以一种独特而重要的方式影响人的认知能力、人格和心理健康。遗传对一些异常行为和状态,如酗酒、抑郁、亢奋、躁狂等的影响越来越明显<sup>[1]</sup>。研究表明,原生家庭对人格发展和心理健康影响深远<sup>[2]</sup>。

每个人的成长史都是原生家庭的缩影,童年早期的经验都清晰印刻在大脑中,它没有语言的编码,不能被回忆或意识,但其影响可能伴随一生。按照弗洛伊德性心理发展的观点,口唇期主要学会区别我与非我,形成安全感,对应悲观、退缩、猜疑;肛门期主要形成清洁习惯和自我控制,对应完美主义、无秩序、吝啬;性器期可能出现嫉妒及阉割焦虑,对应恋父或恋母情结<sup>[3]</sup>。心理问题与不适应行为的本质是本能的释放受到阻碍产生的变形,比如情绪不良、行为问题或是各种身体反应。本我的生物诉求需要遵循现实自我的处境,并接受道德超我的检验,三者不可调和的冲突会导致焦虑。良好的防御机制(如回避、认同、压抑、转移、升华)可以化解危机、适应处境,不良的防御机制(如否认、投射、文饰、退化、攻击)则导致相应的心理或行为问题。此外,父母的人格、教养方式和父母之间的关系,都在潜移默化中影响着孩子的成长,不良的处境导致深层的自卑感及受限制性的行为表现<sup>[4]</sup>。

如今,多元文化的侵袭,冲击着每个人的金钱观、是非观和婚姻家庭观。越来越多的婚姻变得功利世俗,缺少感情基础,甚至没有基本的温情和安全感。合则聚不合则散,不必从一而终的观念使得婚姻如水中浮萍,随时面临破碎的危险。这种家庭中的孩子受到的伤害可想而知。因此,分析原生家庭的影响机制及伤害程度,探索治愈的方法和途径,缓解处境不良儿童的情绪、情感和行为问题,提升其自信心和自助能力,给予最大的帮助和关怀是十分重要且意义深远的。本研究以一例处境不良的恐惧个案为研究对象,剖析原生家庭对青少年儿童人格发展和社会适应的影响机制,并探索实效的辅导方法。

## 2 案例

M,男,高中生,主动寻求咨询。仪表整洁,头发梳得一丝不苟,阳光、有朝气,非常讲礼貌。自述害怕“尖”的物品,比如铅笔、桌子角等看起来很尖的东西,看到就浑身说不出的难受。原来只是怕笔,现

收稿日期:20141120

基金项目:全国教育科学“十一五”规划教育部重点课题(DBA100199)

作者简介:廖金花(1988-),女,重庆云阳人,硕士生,中学二级教师,主要从事学生心理健康教育研究。

在凡是看到“尖”的东西都会不舒服,这种情况已经持续三个多月。还特别怕死,怕得癌症,怕亲人尤其是怕妈妈得癌。从来不让妈妈周三来送饭,怕妈妈出车祸。很在意别人对自己的评价,生怕自己哪句话不小心伤害了别人。不会拒绝别人,怕给别人留下不好的印象。在交谈过程中,来访者有不断地咬手指、吮吸手指、揉眼睛、揉额头、轻轻地扯自己的头发等无意识动作。与母亲、奶奶相处较多,父母在自己小学六年级时离婚,继父对他较好,觉得父母离婚没有给自己带来什么影响。在学习上十分刻苦,成绩较好,在班级的工作中认真负责,作业十分工整,绝不允许自己有一点涂改,否则撕掉重写。

3 原生家庭情景分析

3.1 沙坑和牙签

M 2 岁的时候,有一次他爸爸要出去玩,妈妈不让,就把他交给爸爸,爸爸把他扔在了沙坑里,独自离去。具体什么事情 M 不记得了,但清晰地记得自己被扔在沙坑里,这是不安全感的早期原因。4 岁的时候,家里来了一个邻居小女孩,手里拿着一个好玩的玩具。他也十分想要,在争抢中小女孩拿起筷子要戳他的眼睛,他十分害怕于是向爸爸求助,而爸爸正在使用牙签剔牙,爸爸没有帮忙反而用牙签指着 他,并厉声斥责了他。牙签、筷子是他产生恐惧的早期原因。

3.2 奶奶的严格要求

M 5 岁时被送到广东中山爷爷奶奶家,因此,M 具有从一个城市流动至另一个城市的经历,并具有文化与城市适应的早期体验。奶奶平时对他要求很严,记得语文拼音“un”和“ün”总读不好,奶奶罚他在洗衣板上跪了半小时。回忆完后马上替奶奶说好话,说奶奶其实对他很好,自己是长孙,要求严一点是应该的。强迫症患者一般有追求完美的特征,M 也不例外,这种特征跟奶奶对他长期的严格要求不无关系。

3.3 爸爸的不负责任

M 小学五六年级时,爸爸妈妈离婚了。那时爸爸整天在外花天酒地,不管他和妈妈,生活完全靠妈妈一个人打工维持。M 怨恨爸爸不是一个好老公、好爸爸,也不是一个好儿子、好公民,毫无责任感。他觉得妈妈太可怜了,所以他必须要像个男子汉一样保护妈妈,做一个好儿子,还发誓绝对不做像爸爸那样的男人。对父亲的极度不认同是他不安全感的重要来源,对自己严苛要求也是强迫的根源之一。

3.4 妈妈的过度依恋

妈妈觉得没能给 M 一个完整的家特别亏欠他,因此十分疼爱他,竭尽所能满足其需求。在生活和工作中,妈妈的许多事情都征求他的意见,向他倾诉委屈,很多事甚至需要他来决定。妈妈经常教导 M 凡事要往坏处想,要能吃苦不可以“骄奢淫逸”,否则就是没出息。妈妈将这种负性能量传递给了 M,使其从小就压抑自己的快乐,生怕妈妈不高兴,妈妈正在受苦,所以“我”也要受苦。这是一种习得性的自我精神虐待。妈妈的过度依恋,给 M 带来巨大的心理压力,小小年纪就要承受如此沉重的责任和爱。原本该天真烂漫、无忧无虑的童年,却背负着整个家庭的压力,而且是那些本不该属于他的压力。这种负性情绪的长期侵染,使 M 习得一种适应不良图式。

4 辅导过程及结果

4.1 案例分析及诊断

通过摄入性会谈了解 M 的成长经历、既往病史、家庭关系等基本资料,并向其母亲和班主任进一步了解其一贯表现,结合 M 的自述及对其行为观察,初步分析如下:1)来访者仪表整洁、语言流畅,主动求医,自知完好,无个性改变,无器质性病变,无幻觉、妄想,排除精神障碍;2)害怕铅笔与现实处境不符,属变形的心理冲突,对所有“尖”东西都害怕,症状已经泛化;3)按照许又新对神经症的定义和简易评定法:症状持续时间三个月以上,病程为中程记 2 分;精神痛苦无法自行摆脱,属重度记 3 分;学习和生活受到一定程度的影响,但尚能够上学,社会功能轻度受损,记 1 分,总分 6 分。但考虑到来访者正面临高考压力,情绪紧张在所难免,考虑为可疑神经症;4)症状:恐惧,对“尖”东西的害怕;广泛焦虑,担心自己、亲人生病,担心妈妈出车祸,担心自己得罪人、人际关系不好等;强迫,头发一丝不苟、作业不允许有

一点涂改,否则撕掉重写,反复摸头发;无意义动作,咬手指、吮吸手指、揉眼睛、揉额头等无意识动作,反应其内心焦虑不安。

鉴于学校心理辅导并非是纯粹意义上的心理咨询更不是心理治疗,同时考虑M处于心理发展尚未成熟的阶段,避免贴标签带来的不良影响,并未对M下某一个神经症的诊断,而是针对他的一系列症状进行相应的辅导。

#### 4.2 辅导过程

第一阶段,建立良好的咨访关系,确立咨询目标。表达热情与真诚,并适当共情和正向关怀,引导M关注当下的不良情绪并针对其不良情绪采用情绪宣泄法,给其足够的时间把愤怒、不满和委屈全部诉说出来,减轻当下的情绪困扰。

第二阶段,继续无条件积极关注。运用认知疗法,使M发现自身存在的问题及原因,并对原因进行客观分析,探讨归因风格对事情结果的影响。针对其广泛焦虑和担忧,采取埃利斯的理性情绪疗法,找到其非理性信念,纠正错误观念,建立新的认知图式。

第三阶段,核心症状的治愈阶段。首先,为了更加全面了解M以往经历,还原其早期生活的场景,协助M进行自由联想,追溯儿时的记忆,找寻恐惧和强迫的早期经验。其次,梳理其过去负性记忆事件对现在生活的影响,并用积极想象技术处理M对人物的负面情绪,如对父亲的怨恨、母亲的过分期待等。最后,针对其恐惧症状,进行系统脱敏疗法,有效解决了其害怕尖锐的东西这一核心症状。

第四阶段,帮助M建立自信。针对M的无助感,采用了意念放松,用“能量球”给予了能量输入,引导其进行积极的自我暗示,使其相信自己有足够的力量克服困难、走出阴霾。与M探讨其拥有的社会资源,及如何使用这些资源来辅助自己的学习和生活。

第五阶段,跟踪回访。关注M的后续生活、学习状况。鼓励其用乐观的解释风格看待生活和学习中的问题,并自主解决这些问题。

#### 4.3 辅导结果

在长达8次咨询,历时一年的辅导跟踪下,M预后良好,考上了某省一所重点大学。他自述宛如重获新生,在大学积极参加社团活动,并且很乐意帮助有相同心理困惑的学弟学妹们。

### 5 结语

家庭是孩子的第一所学校,孩子在这里习得最初的行为和生活应对方式。每一个有心理问题或障碍的孩子背后一定有一个不健康的家庭。孩子内心的每一道伤口,都是一次原生家庭的裂变,无数次裂变造就了最后遍体鳞伤的孩子:他们轻则学业不良或出现品行问题,重则导致明显的人格缺陷、精神障碍,甚至走上违法犯罪的道路。学校教育和心理辅导可以给学生传授知识、技能,可以用爱心感化学生心里的寒冷,可以用行为主义疗法矫正其不良行为,也可以用人本主义疗法塑造其自信心。但是那些根植于孩子内心深处的伤害,那些已经习得的应对模式和深层错误观念,想要彻底纠正改变,岂是一朝一夕的工作可以做到的,又岂是几次心理咨询就可以完全治愈的呢?本案例的来访者M在整个咨询过程中,经历了痛苦-绝望-正视痛苦-转化-接受-升华的过程。作为老师,看着孩子如此痛苦不堪、在水深火热的记忆中挣扎,是多么的心痛;作为咨询师,见证来访者回溯过去、经历痛苦、完成蜕变、一次次反复又一次次找寻自我、最终走向治愈,又是多么的欣慰!

更多的教育工作者应关注和关爱问题家庭的孩子,尽力抚平他们内心来自原生家庭的伤害!

#### 参考文献:

- [1] David R S,陈会昌. 社会性与人格[M]. 北京:人民邮电出版社,2012.
- [2] 刘畅,伍新春,陈玲玲,等. 幼儿父母的原生家庭对其协同教养的影响:人际间变量及性别一致性的调节作用[J]. 华南师范大学学报(社科版),2013(6):74-80.
- [3] Sigmund Freud,周泉. 精神分析导论[M]. 北京:国际文化出版社,2007.
- [4] Alfred Adler,周朗. 生命对你意味着什么[M]. 上海:华东师范大学出版社,2008.