

迷失与重构：叙事治疗视角下单亲家庭子女的心理困境探究

任媛媛

长江大学 湖北荆州 434023

摘要：随着社会的快速发展和婚姻观念的转变，单亲家庭的数量逐年增加。离异不但对夫妇造成极大的精神打击，而且给孩子带来了巨大的心理冲击。本研究旨在通过叙事探究的方法，深入剖析单亲家庭子女的内心世界，探讨其在家庭破裂后的心理反应、应对策略以及与家庭成员的互动方式通过细致入微的叙事分析揭示单亲家庭子女在成长中的迷茫与挣扎。

关键词：叙事治疗；单亲家庭子女；心理困境

1. 引言

家庭作为个体社会化的首要环境，对子女的身份认同形成具有深远影响。然而，在单亲家庭中，由于家庭结构的非传统性，子女在身份探索的道路上往往遭遇更多障碍。他们不仅要应对由家庭结构变化引发的内在情感波动，如自卑感与孤独感的滋生，还需面对来自家庭内外多重压力源的交织影响，这些压力可能导致其身份认同的混乱与方向感的迷失。

过往研究指出，单亲家庭子女在心理发展、学业成就、人际交往及社会适应能力等方面可能遭受不利影响。身份认同作为个体心理发展的核心组成部分，其形成过程中的困扰不仅关乎个体的心理健康状态，还深刻影响着其社会融入与长期发展。因此，有必要深入探讨单亲家庭子女在身份认同探索中的具体困境及其成因。

2. 理论背景

在理论领域，国外社会工作领域较早地采纳了叙事治疗的方法。具体而言，Micheal White（2013）年出版的著作《故事、知识、权力——叙事治疗的力量》中，深入阐释了叙事治疗的概念。该方法的核心在于治疗师倾听并解析来访者的叙述，从中发掘那些被忽视的正面元素或片段，随后运用恰当的策略进行引导，旨在将问题从个体内部转移到外部视角，从而促进来访者故事的重新构建与积极转变。^[1]Jill Fredman 和 Gene Combs（2000）将叙事治疗运用于社会工作领域中，并基于社会建构的基本观点，在《叙事治疗：解构并重写生命的故事》一书中提出了基本理论假设。^[2]在实务领域，Petersen（2005）的研究成果表明，叙事疗法对于乳腺癌康复者经历的创伤后应激障碍具有显著的缓解作用。

这一方法引导患者逐步认识并理解自身的心理防御机制及伴随的情绪问题，促使他们以更积极、更接纳的心态面对内心体验，并逐渐建立起自我修复、成长所需的信心与内在力量。同时，治疗师与患者携手合作，营造了一个安全且富有支持性的治疗氛围，让患者能够自由地抒发个人情感与观点，从而有效克服情感上的障碍。通过重塑个人叙事，患者能够重新评估自己的价值，并赋予自己新的意义，这一过程不仅促进了情感的愈合，还深化了对自我认同的理解。^[3]

随着我国社会工作本土化进程的加速，我国学者在叙事治疗介入社会工作领域的理论与实践两个维度上均展开了深入研究。在理论探究方面，国内学者聚焦于叙事治疗作为社会工作新路径的可行性与合理性分析。何雪松（2006）将叙事治疗作为社会工作实践的新范式，梳理了叙事治疗的理论脉络、概念框架和实践框架。^[4]在实务层面，颜如雪（2015）等学者通过实践表明叙事治疗有助于帮助老年人回顾人生经历，调适晚年情绪，提升老年人的晚年生活质量。^[5]有些学者也将叙事治疗的方法引入到医务社会工作中，用以帮助减轻癌症、肿瘤、抑郁症等患者的负担。总的来说，叙事治疗在青少年、老年人、病患等群体中得到了广泛应用，并且在家庭社会工作、医疗社会工作等多个领域都发挥着举足轻重的作用。

综上，尽管亲子关系领域的研究数量众多且涵盖广泛议题，但当前研究多聚焦于父母对子女单方面的影响，而忽视了子女在亲子关系构建与维系中的核心作用，这种单向性探讨未能全面捕捉亲子互动的双向性和动态性。其次，主体性视角的缺失是另一大不足。多数研究依赖于问卷调查等量化手段，这些方法虽能提供宏观数据支持，却鲜少能深入家庭

内部,通过质性研究方法观察并分析真实的亲子互动过程。

3. 小庄的原初故事

在叙事心理治疗或社会工作实践中,专业从业者应当具备洞察叙事者背后深层故事与潜在可能性的能力。社会工作者需以充满好奇与同理心的态度倾听个案的分享,确保在这一过程中,个案能感受到来自社工的深切关怀、尊重与无条件接纳。这样的环境构建,旨在鼓励个案勇于敞开心扉,坦诚地表达他们关于父母离异这一重大生活事件的想法、感受以及由此产生的种种担忧。通过这样的互动,社会工作者不仅能更深入地理解个案的内心世界,也为后续的干预与支持工作奠定了坚实的基础。

小庄(化名),一个生活在单亲家庭的孩子。在父母离异后,他感到自己仿佛被遗弃了一样,对自己的身份和价值产生了深深的怀疑。他变得沉默寡言,不愿意与人交流,学业成绩也一落千丈。

“我常常觉得自己就像是被世界遗忘的角落,那些曾经无忧无虑的日子似乎一夜之间烟消云散,取而代之的是无尽的沉默与孤独。”

通过面谈,社工能明显感觉到小庄的焦虑和不安,单亲家庭子女在父母离婚后,往往感到被遗弃和孤立无援。他们失去了原本完整的家庭结构,无法再享受到父母双方的关爱和陪伴。这种情感缺失导致他们产生强烈的焦虑感和不安全感,表现为情绪波动大、容易发脾气、害怕孤独等。

4. 问题外化与厘清问题

4.1 外化与解构:拉开人与问题的距离,解构生命故事

内化视角倾向于将个体视为问题的核心,侧重于从个体的内心世界寻找问题的根源与定位。相比之下,外化视角则主张问题与个体之间是可以保持一定距离的,这种分离使得个体不再被问题的诠释所束缚,从而有机会摆脱负面的自我认同。

在实践过程中,通过案主的叙述,社工采用外化与解构的技巧,旨在将问题从案主自身剥离出来,对生命故事进行深入的剖析。在这一过程中,社工摒弃了固有的偏见与论述,秉持尊重、中立、倾听以及非批判性的专业态度,为案主创造一个安全、开放的交流环境。通过这一系列的努力,社工帮助案主清晰地识别出由父母离异所引发的一系列生活问题,并鼓励案主以全新的视角和力量去面对父母关系破裂的现实。

社工:小庄,很高兴你愿意和我分享你的故事。我想了解一下,你觉得现在的自己遇到了哪些困难或者问题呢?

小庄:我觉得……我觉得自己很没用,像个被遗弃的孩子。自从爸妈离婚后,我就觉得自己不再重要了。

社工:嗯,我能理解你现在的感受。但是,你有没有想过,其实这些感受并不完全是你自己的问题呢?有时候,我们可能会把一些外界的因素,比如父母的离婚,内化成自己的问题,觉得自己不够好或者不值得被爱。但其实,这并不是你的错,也不是你能够控制的。

小庄:真的吗?可是……可是我真的觉得自己很没用啊。

社工:我们来做个小实验吧。想象一下,把你的这些感受,比如“觉得自己很没用”、“被遗弃”的感觉,用一个东西来代替,你会想到什么?

小庄:可能……可能是一块沉重的石头吧。

社工:很好,那我们就把这块“石头”叫做“小庄的困扰”。现在,你试着和“小庄的困扰”保持一点距离,就像你站在一旁看着它一样。你看到了什么?

小庄:我……我看到它很大,很沉重,压得我喘不过气来。

社工:对,这就是你现在的感觉。但是,你有没有注意到,这块“石头”并不是你本身呢?它只是你生活中的一部分,是你可以选择和它保持距离、甚至慢慢放下的东西。

社会工作者运用“外化命名”的方法,将问题视为一个独立的客体,使人不再被问题所束缚,这样当事人就能以更客观的角度与问题对话,审视问题所带来的影响。同时,借助解构的理念,帮助小庄用全新的视角认识到,那块“大石头”其实是能够被摆脱和远离的。

4.2 从问题到支线故事,发现独特的自己

在主流社会的叙事逻辑中,单亲家庭子女的某些关键成长瞬间往往被边缘化或忽视。因此,在探讨单亲家庭子女的身份认同时,研究者需采取一种倾听的姿态,深入探索他们的成长叙事,帮助他们回顾并珍视过往生活中的成就与正面时刻。这一过程要求研究者不仅关注那些困扰性的身份认同叙事,更要挖掘其中的独特性与被忽视的支线故事,从而揭示出这些子女在逆境中展现的勇气、自我价值及未来潜力。

社工:很好,小庄。现在我们已经拉开了人和问题的距离。接下来,我想和你一起回顾一下你的成长故事,看看能不能找到一些被忽略的“支线故事”。

小庄：支线故事？

社工：对，就是那些你可能没有太在意，但其实很重要的经历或者优点。比如，你记得小时候爸妈是怎么照顾你的吗？或者你在学校里有没有什么特别擅长的科目或者活动？

小庄：我记得小时候爸爸经常陪我踢球，妈妈会给我做很多好吃的。在学校里，我数学还不错，曾经还得过奖。

社工：看，这些都是你的“支线故事”！它们证明了你的价值、你是被爱的，而且你有自己的优点和特长。当你把注意力放在这些故事上时，你会发现，其实你的生活里还有很多值得珍惜和期待的东西。

小庄：我……我好像真的忽略了这些。

社工：是的，我们每个人都会在生活中遇到困难和挑战，但这也正是我们成长和发现自己的机会。现在，你已经找到了自己的“支线故事”，接下来，我们要一起制定一些生活目标，让你能够重新出发。

在这个过程中，社会工作者运用叙事治疗的方法，通过回溯过去和探寻独特机遇，帮助小庄挖掘出那些被主流观点所遮蔽的个人经历，让他发现自己所“坚守”的宝贵之处。同时，引导他认识到家人的支持与鼓励，从而强化他的家庭支持网络，并丰富和完善他的支线故事。这样，小庄能够更有效地发生积极变化，重新构建自己的人生叙事。

4.3 制定生活目标，重新出发

在迷失与重构的叙事探究中，社工引导小庄以书信的形式回顾自己的成长历程与对未来的展望。小庄在信中诉说着单亲家庭背景下，自己身份认同的困惑与挣扎，以及这一过程中与家庭互动的复杂情感。

“父亲的离去，如同晴天霹雳，让我一时陷入了深深的迷茫与无助。我时常感到孤独，仿佛自己是个异类，与周围双亲健全的家庭格格不入。这种身份上的缺失，让我背负了沉重的心理负担，觉得自己是家庭的累赘，是母亲幸福的阻碍。

然而，在社工姐姐的耐心倾听与引导下，我开始尝试以不同的视角审视自己的家庭与成长。我意识到，单亲家庭并非我的错，也不是我人生的污点，而是我生命中独特的一部分。

虽然父亲不在身边，但母亲的爱从未缺席，她以一人之力撑起了这个家，用她的坚强与乐观为我树立了榜样。我决心要更加珍惜与母亲相处的时光，用优异的成绩和懂事

行为来回报她的付出”

5. 研究结论

本研究采用叙事研究的深入分析路径，对单亲家庭子女在应对心理困境过程中的复杂情形与挑战进行了深刻剖析。研究结果显示，借助积极的家庭互动机制和叙事治疗的有效介入，单亲家庭子女能够逐步减轻孤独感、克服自我边缘化等负面行为倾向。在此基础上，未来的学术探索可进一步拓宽视野，针对不同年龄段、性别差异以及多元文化背景下的单亲家庭子女心理困境进行细致考察，旨在为单亲家庭子女的心理健康教育提供更加全面、深入且精细化的策略指导与理论支撑。

6. 单亲家庭子女健康心理的指导策略

6.1 寻求支持与倾诉

单亲家庭子女需要寻求来自家庭、朋友和社会的支持。他们可以通过与亲人、朋友交流来减轻心理压力，分享自己的感受和困惑。同时，他们也可以寻求专业心理咨询师的帮助，获得更专业的指导和建议。

6.2 培养积极心态与深化自我认知

单亲家庭子女需掌握情绪调节技巧，以积极乐观的心态面对生活挑战。参与兴趣小组、体育运动等多元化活动，不仅有助于丰富生活体验，还能提升自我效能感与自尊心。同时，深化对自我的认知，接纳自身的不完美与局限性，是构建稳固自我认同的重要步骤。

6.3 增强适应能力与自我管理能力

单亲家庭子女需不断强化自身的适应能力与自我管理能力。通过学习新技能、参与社会实践等，全面提升个人综合素质与社会竞争力。此外，合理安排时间、维持健康的生活习惯，以及平衡学业、兴趣与休息，对于保障身心健康、促进全面发展至关重要。

6.4 构建多元支持体系

单亲家庭子女应积极构建由家庭、友人及社会各界构成的支持网络。他们应主动与亲属、朋友沟通交流，以此缓解心理压力，并分享个人的情感体验与成长困惑。此外，利用专业心理咨询资源，获取专业心理辅导与策略建议，也是一条有效途径。

参考文献：

[1]Michael White,David Epston. 故事,知识,权力:叙事治疗的力量[M]. 华东理工大学出版社,2013.

[2]Jill Fredman.Gene Combs 著 . 易之新译 . 叙事治疗 : 解构并重写生命的故事 [M]. 张老师文化事业股份有限公司 ,2000.

[3]Petersen Suni Bull Carolyn Propst Olivia Dettinger Sara Detwiler Laura.Narrative Therapy to Prevent Illness-Related Stress

Disorder[J].Journal of Counseling & Development,2005,83(1).

[4] 何雪松 . 叙事治疗 : 社会工作实践的新范式 [J]. 华东理工大学学报 (社会科学版),2006(03).

[5] 颜如雪 . 叙事治疗模式在老年社会工作中的应用 [D]. 首都经济贸易大学 ,2015.