

大学生童年创伤心理辅导方法探索

马君英

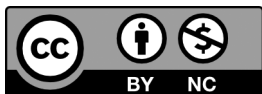
湖北城市建设职业技术学院，武汉

摘要 | 童年是一个人成长和发展的关键时期，这一时期的经历和环境会影响一个人的人格发展。童年期遭遇的一些负性成长经历，会对个人的认知模式、情感体验、行为习惯、个性、人际交往等产生深远的影响，若对这些因素没有引起足够的重视，容易形成各类心理问题或心理疾病。本文通过对 794 名大学生童年创伤发生率情况进行分析研究，提出大学生童年创伤心理辅导的方法与策略，重视曾有童年创伤经历的大学生的人格培养及心理健康辅导工作，这对推进大学生心理健康教育、预防高校心理危机性事件的发生具有重要的现实意义。

关键词 | 大学生；童年创伤；辅导方法

Copyright © 2024 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/>



随着社会的高速发展以及竞争的“内卷化”，大学生的心理健康问题日益受到关注。大学生心理问题呈现出复杂多样性，许多心理问题看似是由眼前的压力、环境或关系所致，究其根源往往可以追溯到童年时期的创伤经历，这些经历深藏于潜意识中，对个体的认知模式、情感反应、行为习惯、个性发展、人际关系成长产生潜移默化的影响。

1 童年创伤的定义

“童年创伤”（childhood trauma）主要指发生于童年或童年早期（多指 16 岁前）的单个或多个超出儿童应对能力的各种不良事件，这些事件可能导致持久的应激应答的改变^[1]。童年创伤不仅发生在遭遇各类可见的躯体侵害时，也发生在情感或躯体的忽视、情感或躯体的虐待以及性虐待之中；既发生在与陌生人接触的场景中，也发生在与亲友、师长或家人相处的情境中。有过童年创伤经历者，外表虽可以没有损伤，但内心的创伤常使其像“变了一个人似的”，或躯体症状不断，或行为问题频出，出现抑郁、沉迷、厌学、自伤、伤人等情况，甚至走上犯罪道路或结束生命，如未能及时发现与疗愈，

基金项目：湖北城市建设职业技术学院校级立项课题“大学生童年创伤的心理辅导方法研究”（项目编号：2020B32）。

作者简介：马君英，湖北城市建设职业技术学院心理健康教育中心，讲师，研究方向：大学生创伤心理干预。

文章引用：马君英. 大学生童年创伤心理辅导方法探索 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (12): 795-801.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0612096>

他们即使长大成人，也往往摆脱不了童年创伤的阴影，成为贯穿其一生的发展限制，甚至通过代际传递。

2 大学生童年创伤的发生率情况

为了解大学生童年创伤发生率情况，笔者对湖北省两所高职院校大学生开展了调研。

2.1 对象与方法

本研究采用网络问卷的形式开展调查，调查时间为 2024 年 6 月 15 日—6 月 17 日，学生自愿参与作答。共 794 名学生参与作答，有效参与作答学生 794 名，有效参与率为 100%。其中，男生 422 名，占 53.1%；女生 372 名，占 46.9%；来自农村 603 人，占 75.9%；城市 191 人，占 24.1%；大一 586 人，占 73.8%；大二 165 人，占 20.8%；大三 43 人，占 5.4%。

2.2 研究工具

采用儿童期创伤问卷（Childhood Trauma Questionnaire–Short Form，CTQ–SF），该问卷共 28 个项目，具有良好的信度和效度。采用 5 点计分，从 1 分（从不）到 5 分（总是），得分越高表示童年期经历的创伤越严重。通过对童年的经历进行分析统计，从情感虐待、躯体虐待、性虐待、情感忽视、躯体忽视等五个维度评估心理创伤发生情况。根据 CTQ–SF 的评分标准，如果一个分量表的得分超过相应标准（情感虐待≥ 13，躯体虐待≥ 10，性虐待≥ 8，情感忽视≥ 15，躯体忽视≥ 10），则被判定为中到重度童年创伤；如果所有分量表的得分均低于相应标准，则被判定为没有童年创伤。

2.3 研究结果

数据显示（如表 1 所示），高职院校大学生中存在着不同程度的童年创伤，中到重度童年创伤发生率由高到低分别为：情感忽视 9.07%、情感虐待 3.27%、躯体虐待 3.14%、躯体忽视 1.89%、性虐待 0.38%。童年创伤不同维度中发生率最高的为情感忽视，男生情感忽视发生率比女生高，来自农村的学生比城市的学生发生率高。因此，高等院校在心理健康工作中需要关注具有童年创伤经历的大学生心理发生发展情况，特别是对于在农村成长中遭遇过创伤且家庭支持性较差的学生。

表 1 大学生童年创伤发生率情况

Table 1 Incidence of childhood trauma among college students

维度	类别	发生率		
情感虐待	性别	男生	2.02%	3.27%
		女生	1.26%	
	来源	农村	2.64%	
		城市	0.63%	
	年级	大一	2.52%	
		大二	0.38%	
		大三	0.38%	

续表

维度	类别	发生率	
躯体虐待	性别	男生	2.52%
		女生	0.63%
	来源	农村	2.39%
		城市	0.76%
	年级	大一	2.64%
		大二	0.25%
		大三	0.38%
性虐待	性别	男生	0.13%
		女生	0.25%
	来源	农村	0.25%
		城市	0.13%
	年级	大一	0.38%
		大二	0.00%
		大三	0.00%
情感忽视	性别	男生	5.41%
		女生	3.65%
	来源	农村	7.18%
		城市	1.89%
	年级	大一	7.18%
		大二	1.26%
		大三	0.63%
躯体忽视	性别	男生	1.39%
		女生	0.50%
	来源	农村	1.26%
		城市	0.63%
	年级	大一	1.13%
		大二	0.38%
		大三	0.38%

3 童年期创伤对大学生心理健康的影响

3.1 存在潜在的心理疾病风险

童年期创伤不仅对大学生抑郁有直接影响，还能通过神经质人格和压力知觉间接影响抑郁。童年期创伤得分越高，抑郁程度越明显，也更容易形成神经质人格和产生知觉压力^[2]。童年应激对成年后健康的影响不容小觑，在精神健康方面，童年应激可增加成年期各种精神疾病或问题的终生患病风险^[3]。不良童年经历与心理健康状况的风险显著增加有关，包括焦虑、抑郁和边缘型人格障碍。一项研究表明，那些经历过童年创伤事件的人，成年后患心理健康障碍的风险会增加三倍。此外，经历过创伤的儿童在以后的生活中被诊断为边缘型人格障碍（BPD）的可能性是正常人的 15 倍。这是因为在幼年时遭受创伤会对年轻人的自我意识、大脑功能、依恋能力和情绪调节策略产生负面影响，而这些都与边缘型人格障碍（BPD）的发展有关。不良童年经历与之后的心理健康问题有关，如抑郁症、自杀企图和药物滥用已被确定为童年创伤的长期后果^[4]，童年期

虐待能够正向预测自杀意念^[5]。

3.2 产生自我价值感缺失

童年期经历中，亲人或亲近的人对待个体的方式，对塑造个体的价值感具有影响意义。童年时期遭受的批评、嘲笑或忽视，导致个体在成年后仍然难以摆脱这种负面的自我认知，个体可能会经常质疑自己的能力和价值，认为自己不够好。被照顾者虐待或忽视的孩子会把“自己不被喜爱”的信息内在化，即使那些看起来非常慈爱或者善意的父母，如果没有在照顾孩子的过程中满足其情感需求，也可能会无意中给孩子传递“自己并不被喜爱”的信息。受到创伤的孩子就会形成一种核心信念，认为自己不够好，觉得如果自己“好一点”，他们的父母就会“更爱他们”。即使这种自我认知是潜意识或半有意识的，在以后的生活中也很难逆转，从而形成自我价值感的缺失。

3.3 形成负性的人际关系

童年成长中与主要照顾者的互动方式会给个体未来的人际关系互动模式奠定基础。当这种关系产生创伤性压力、困惑、恐惧、羞耻以及无法完全信赖和依赖他人时，这些感觉就会转化为个体与其他人的关系，包括与朋友、恋人，甚至同事以及那些权威人物的关系。具有童年创伤经历的人通常很难信任他人，也很难分享他们内心的自我和情绪，这反过来又对他们自己的心理健康产生负面影响，如缺乏社交理解、难以形成同伴关系、出现亲密关系方面的问题等。

3.4 造成认知方面的障碍

认知障碍可能由个体童年期创伤而形成的习惯性心理模式引起。当个体不断面对压力源时，他们的资源就会全部用于克服压力源。因此，他们没有足够的精力、注意力和兴趣来学习、获得新技能以及做出深思熟虑的决定。当大脑功能被创伤性事件扰乱时，其造成的结果是非常广泛的，容易产生注意力不集中、学习困难、记忆力受损等认知障碍问题。

4 大学生童年创伤辅导方法与策略

疗愈童年创伤是一个复杂且个体化的过程，针对大学生童年创伤，可以采取如下方法与策略。

4.1 认知行为疗法

认知行为疗法（CBT）可帮助个体识别并改变消极的思维模式和行为，该疗法对于解决童年创伤患者常见的抑郁、焦虑和创伤后应激障碍等症状具有有效性。它可以帮助个体用更积极的思维模式和行为去取代消极的思维模式和行为，以达到疗愈创伤的目的。童年创伤往往源于缺乏安全感的家庭环境、不良的亲子关系，或突发的创伤事件，这些经历会对个体的自我认知、情绪调节能力和人际关系模式产生持久影响。因此，修复大学生童年创伤心理，可以从认知层面帮助个体直面创伤经历，承认它们的存在和影响，理解创伤是改变和疗愈的起点。

4.2 叙事疗法

这种疗法的重点在于将个体从创伤中分离出来。它鼓励个体改写自己的创伤经历，将其视为与自己身份相分离的经历，这有助于获得新的视角并向前迈进。这种疗法包括重新构思和讲述自己的创伤故事，帮助个体获得控制感以及对自身经历的理解。它强调将个体与他们的创伤分离开来，强化个体不是被自己的经历所定义的观念。修复创伤需要与自己的过去和解，并将创伤视为成长的一部分，通过尝试重构过去的经历，从中寻找积极意义，例如，将创伤视为让自己变得更坚韧、更富有同理心的契机。个体可以通过疗愈性的“生命故事”，将痛苦转化为成长的动力，学会与过去和解。与过去和解并非遗忘，而是学会以新的视角看待它，从而为自己创造一个更加美好的未来。

4.3 眼动脱敏和再处理疗法

对于一些具有严重童年创伤的个体，可以采用眼动脱敏再处理(EMDR)疗法(又称眼动身心重建法)，这种方法主要应用于专业机构治疗心理创伤患者。通过双侧刺激(如眼球的左右移动或手部敲击)来帮助患者处理和减少创伤记忆带来的负面影响。患者在心理治疗师的指导下回忆创伤经历，心理治疗师则引导患者的眼球运动，从而帮助患者处理和整合这些记忆，进而达到修复创伤的目的。

4.4 正念和放松技巧

脑科学研究显示，童年时期经历创伤的人，常常无法觉察自己的情绪。正念是练习觉察情绪的一种方法，它可以帮助个体察觉当下的状态，比如当下有哪些情绪、哪些感受以及身体有哪些感觉。当个体愿意抱着开放以及好奇的态度去了解自己内心与周遭的状态，并且不去批判所有的察觉，这就是正念。放松练习包括冥想、深呼吸和渐进式肌肉放松，这些练习可以帮助个体减轻压力和焦虑症状，使个体能够专注于当下，对自己的想法和感受形成一种冷静、不做评判的意识。正念和放松技巧可以帮助个体培养一种平静的状态，这对有童年创伤的人而言是有益的。

4.5 艺术疗法

艺术治疗作为一种独特的心理干预方式，通过不同形式的艺术表达，为个体提供了一条通往心灵深处、实现自我疗愈的路径。常见的艺术治疗形式包括美术治疗、音乐治疗、舞蹈治疗、戏剧治疗等多种治疗形式^[6]。绘画治疗是艺术疗法中最具代表性的形式之一，通过画笔和色彩，个体可以将内心深处的情感、冲突和心结转化成可视的图像，从而调节心境。当艺术活动应用于心理建设的领域时，如音乐、舞蹈、戏剧、绘画、雕塑、制陶、诗歌等，以这些主题为内容的艺术活动除了其本身所具有的宣泄情绪、疏解功效外，还可以起到调节精神紧张、改善心理环境的作用。这些艺术活动可以为参与者建构一种全新的心理世界，并使受到心理困扰的个体从困境中解脱出来^[7]。

4.6 游戏疗法

童年期创伤可以通过游戏疗法得到有效管理和疗愈。游戏疗法不仅可以运用在儿童心理发展方面，也可以运用于成人。通过创造性的游戏活动，帮助经历创伤的个体去处理和表达情绪，探索和处理内心

的不安和恐惧,减轻创伤的影响。游戏可以创造现实的情境,帮助个体认识自己,理解自己深层的心理需求,卸除在长期生活中形成的自我防御体系,达到真正的自由之境。

4.7 构建社会支持

社会支持对于童年创伤的康复至关重要。引导具有童年创伤经历的大学生积极参加支持性小组、加入兴趣社团或志愿者活动等,可以帮助个体建立社交联系,增强归属感和自我价值感。

童年创伤的疗愈并非一蹴而就的过程,它需要时间、耐心和坚持,还需要一定的人际支持以及安全的环境,必要时寻求外界的帮助,这样才能帮助个体更有力量面对创伤乃至走出创伤。因此,高校学生心理健康工作中对经历过童年创伤的大学生要保持高度的关注,重视大学生健全人格的塑造与培养,当学生出现心理问题时能及时辅导,帮助学生真正实现创伤后的成长。

参考文献

- [1] 彭红军,李凌江. 伴早期创伤抑郁症——抑郁症的一种功能亚型[J]. 国际精神病学杂志, 2012, 39(2): 3.
- [2] Qiyue Qin. The effect of childhood trauma on depression in college students: A moderated mediation model [J]. Journal of Affective Disorders, 2024, 352(1): 490–497.
- [3] 位照国,李凌江. 童年应激研究进展[J]. 中华精神科杂志, 2019, 52(5): 308–312.
- [4] 钟怡,杨亚婷. 童年创伤对青少年抑郁症患者非自杀性自伤行为的影响[J]. 中华精神科杂志, 2020, 53(6): 520–526.
- [5] 杜洋,吴贝贝,张东梅. 青少年快感缺失、童年期虐待和抑郁症状对自杀意念的影响:有调节的中介模型[J]. 中华精神科杂志, 2023, 56(3): 176–183.
- [6] 谢雪君,林汉聪. 艺术治疗:用艺术点亮心灵[N]. 光明日报, 2024–08–21.
- [7] 马西夏子. “治愈”元素在当代美术作品中的表现研究[D]. 重庆:西南大学, 2017.

Exploration of Psychological Counseling Methods for College Students with Childhood Trauma

Ma Junying

Hubei Urban Construction Vocational and Technical College, Wuhan

Abstract: Childhood is a critical period for an individual's growth and development, and experiences and environments during this period can influence personality development. Negative growth experiences during childhood can have profound impacts on cognitive patterns, emotional experiences, behavioral habits, personality, and interpersonal interactions. If these factors are not given adequate attention, they can easily lead to various psychological issues or mental illnesses. This paper analyzes the incidence of childhood trauma among 794 college students and proposes methods and strategies for psychological counseling for college students with childhood trauma, emphasizing the importance of personality development and mental health counseling for college students who have experienced childhood trauma. This has significant practical implications for advancing mental health education among college students and preventing the occurrence of psychological crises in higher education institutions.

Key words: College students; Childhood trauma; Counseling methods