

# 原型情景：心理传记疗法实践的关键理论节点\*

何承林<sup>1,2</sup> 舒跃育<sup>1</sup> 郑剑虹<sup>3</sup> 黄泽娇<sup>1</sup> 宋欢<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>西北师范大学心理学院, 兰州 730070)(<sup>2</sup>湛江科技学院心理健康咨询中心, 广东 湛江 524094)  
(<sup>3</sup>岭南师范学院广东省特殊儿童发展与教育重点实验室, 广东 湛江 524048)

**摘要** 心理传记学关注于非凡人物的研究, 其转向普通个体的生命历程则有赖于心理传记疗法的开创和实践。心理传记疗法的理论核心是基于舒尔茨提出的“原型情景”概念, 即个体生命故事中的关键情景和冲突可以解释其当下心理问题, 并成为治疗的关键切入点。然而, “原型情景”概念在理论上仍较为模糊, 如原型情景内涵、特点及识别等问题需进一步澄清。本研究提出了“原型情景”作为心理传记学与心理传记疗法的理论契合历经生成、激活、作用三个阶段, 具有非唯一性、重复性与象征性、情感凝聚性、可迭代性、可建构性。研究进一步提出了原型情景提取的洋葱模型, 阐释了“原型情景”在理解与干预个体心理问题中的应用。

**关键词** 原型情景, 心理传记疗法, 心理传记学, 心理健康, 心理咨询技术  
**分类号** R395

## 1 引言

心理传记学自弗洛伊德于 1910 年开创先河以来, 在 Allport、Elms、Runyan 及 Schultz 等多位先驱的不懈努力下, 已逐步演化成为一种相对成熟的研究范式。该范式以“悬疑性问题”为探索的起点, 并融合了亚历山大提出的“凸显性指标”、舒尔茨的“原型情景”(prototypical scene, 又译原型场景)以及郑剑虹所强调的“成长性关键因素”, 共同构成了剖析个体心理历程的研究分析框架(何吴明, 郑剑虹, 2019; 舒跃育等, 2021)。心理传记学的研究对象聚焦于非凡人物, 将普通人的研究排除在外(郑剑虹, 2012), 有人呼吁将心理传记的研究重心从非凡人物转向普通个体的探索(Allen et al., 2021; Mullen, 2021)。

未来心理传记的一个关键方面将是其在心理实践中的应用性以及对外一般个体的有用性(Mayer et al., 2021a), 心理传记学可以支持个人和社会的

改变, 并在应用领域, 如心理治疗和咨询中发挥支持作用(Ponterotto, 2014)。心理传记学为理解个体生活提供了一种正向、整体的研究视角, 区别于传统病理学的分析路径(Burnell, 2013), 其常见元素包括正念、感恩、善良以及追求希望和意义(Chakhssi et al., 2018)。正是基于此, 2015 年, 国内学者将心理传记学的研究成果应用于心理咨询领域并提出了心理传记疗法(psychobiographical therapy, PBT)(郑剑虹, 何承林, 2015)。心理传记疗法扩展了传统心理传记学的范畴, 不再仅限于研究杰出人物的生活经历, 而是转向关注普通人的生命历程。舒尔茨从心理传记学方法论发展的角度提出了原型情景的概念及识别(Schultz, 2005/2011), 心理传记疗法进而指出每个人的身份意义是由自身生命故事里原型情景的冲突与困境所定义的, 原型情景与来访者当前问题的联系是解决其心理问题的关键, 原型情景成为契合心理传记学和心理传记疗法的理论内核。舒尔茨在提出原型情景时并没有提出将其运用于心理咨询实践, 对原型情景的特点、相关概念的辨析等关键议题也没有进一步回答。随着心理传记疗法在实践和运用中遇到的困境, 其迫切地需要厘清和回答三个方面的问题: 原型情景作为心理传记疗法的核心理论, 在学理上其与原型、情结概念有

收稿日期: 2024-12-24

\* 广东省高校思想政治教育课题(2023GXSSZ091)资助; 内蒙古自治区学生欺凌防治研究中心一般项目(24JKQLYB03)资助。

通信作者: 舒跃育, E-mail: shuyueyu@nwnu.edu.cn; 郑剑虹, E-mail: zjhong@sina.com

怎样的联系,自身有何内涵特点?原型情景在生命故事中是如何生成并激活的,有哪些功能?结合实践,心理传记疗法的原型情景又是如何浮现、解构和建构的?

## 2 原型与原型情景的理论渊源及本质差异

“原型”概念在心理学和心理传记研究中具有重要意义,荣格的“原型”理论框架为理解人类心理提供了独特视角,“原型情景”是心理传记研究的核心理论之一,二者在学理上具有承继与发展的渊源关系。在心理学领域,“原型”这一术语蕴含着多重意义:一是指涉及文化与集体无意识中的“原型”(archetype);二是认知与创造性心理过程中的“原型”(prototype)(申荷永,2001);三是在心理学中出现叙事转向后关注生命故事的原型情景,其认为心理的实质唯有透过能被意识到的内容方能被理解,因而在叙事中,所能谈论的潜意识仅限于那些能被显露的内容,这是原型情景与原型、情结的本质差异所在。

### 2.1 从原型到原型情景:集体意象与个体叙事的理论分界

在1919年发表的《本能与无意识》一文中,荣格首次提出了“原型”这一概念(Hoerni & Fischer, 2018)。根据荣格(2014b)的分析心理学理论,人类心灵包含两个关键层面:个体潜意识主要由带有情感负荷的情结构成,形成个体心理经验的独特性和私密性;而集体无意识则包含普遍存在的原型,构成人类共同的心理基础。荣格将原型定义为集体无意识中普遍存在、易于遗传的思维模式、观念或形象,这些原型作为集体无意识的核心内容,通过原始意象这一载体得以显现。因此,原型作为集体无意识的核心构成要素,同时赋予了其可观察的表现形式。原型的存在从各种文化表现中可见一斑,包括故事、艺术、神话、宗教以及梦境(韩卓,2021)。

原型在分析心理学治疗中扮演了重要角色,首次由荣格针对精神分裂症患者进行研究(Greco & Deutsch, 2017)。荣格认为,心理问题的产生通常与某个原型或情结的发展受阻有关,这会导致精神系统试图通过神经症或其他问题来进行自我调整。因此,心理治疗目的在于促进那些受阻的原型或情结的健康发展,进而促进个体自我实现和个性化。

舒尔茨在心理传记研究中引入了“原型情景”这一理念,认为原型情景正是那些在个体的心理传记中具有最高凸显性的场景,它们能够代表个体生活的核心要素和关键转折点。所有具有重要解释意义的生活由事件组成,大多数事件无足轻重,难以撼动生活的轨迹,然而某些至关重要的事件却深刻地塑造了个人,触及并定义了其人格的核心。甚至存在一个核心情景被称为原型情景,囊括一生故事的所有重要指标,通过它们可以发现启发性的生命轮廓和模式,提供探窥人格的蓝图(Schultz, 2005/2011)。原型情景作为一种后现代叙事心理学的重要概念,聚焦于个体生命历程中那些具有重复性、象征性和深层心理意义的典型情境模式。这和原型的概念——作为象征和意象的载体,而不包含具体内容——有本质的不同。对荣格原型概念的批评者认为原型可能代表了以欧洲中心主义和殖民主义为背景的通用化手段,它试图消解不同文化及其故事的独特性,以支撑宏大而抽象的观念(Frank, 2009)。在心理传记治疗中,原型情景则被用来重建个体生命故事的详细情节。

舒尔茨的原型情景理论显然受到荣格提出的原型概念的影响,原型和原型情景都在心理学领域中具有重要的理论和实用价值,它们都用于理解和分析个体的心理和行为。二者都具有高度的象征性。原型是集体无意识中的象征模式,反映了人类共同的心理结构,原型情景则是个体生命中具体且象征性很强的场景,代表了个人生活中的关键要素。二者都涉及深刻的情感体验,原型往往与人类基本的情感和本能相关,原型情景通常是那些情感强烈的生活片段,对个体心理发展有深远影响。不过两者确有本质区别,原型是集体无意识中的普遍象征和模式,具有广泛的文化和历史意义,而原型情景则是个体生命中具体且具有深刻心理意义的场景,专注于个体的个人经历和心理发展。荣格提出,“典型的生活情境有多少,相应地就有多少原型”(Burger, 2011/2020)。然而,原型情景的数量则是相对有限的。在心理传记学中,原型情景既是处理资料的一种方法,也是诠释传主生命故事的一种理论(郑剑虹,黄希庭,2013)。原型情景的产生是后天习得的,与情结的概念有类似之处。

### 2.2 原型情景:情结的具象化表现

当“原型情景”概念被引入心理治疗领域时,

其运作机制中可辨识出情结的作用轨迹。情结的鼻祖可追溯至弗洛伊德,他首次提出了“恋母(或恋父)情结”这一概念,并坚信它在儿童早期对每个人的心灵深处都产生了深远的影响。情结也是分析心理学的核心概念之一,荣格通过词语联想研究发现词语联想测验中的情结指标不仅仅提供了心灵中无意识层面的直接证据,而且提供了有关无意识的潜在内容及其所具备的情感能量。荣格在正式定名其“分析心理学”之前,曾用“情结心理学”来标示他的理论体系及其与弗洛伊德精神分析的区别(申荷永,2004)。荣格认为情结是源于心理创伤或适应不良倾向而形成的潜意识心理结构。其实证基础来自联想实验研究,研究显示情结干扰意志活动与意识过程,影响记忆与联想功能,可能短暂地主导意识,或者通过潜意识渠道影响言语和行为表现(荣格,2014a)。分析心理学中,情结是个人无意识的产物,它常常以创伤的形式在生活中影响个体的心理(杨莉娟,2020)。

原型情景可以被视为情结的具象化表现,它将个体内心的深层情感和冲突具象化为一个具有强烈情感体验的特定情境。这些情境不仅在个体的生命历程中具有重要的转折意义,也常常是形成情结的根源。原型情景在心理传记学中指的是将个体生命故事中关键事件进行深度描述,以揭示行为背后的意图和意义,这个概念具有历史性、情境性、传记性和关系性。情境的“境”表示以时间和空间为界限,明确事件发生的具体时间和地点。在时间方面,原型情景总是覆盖历史背景,并通过明确事件发生的时间点来理解其来龙去脉,强调事件的时间顺序,包括开始、发展和结局。空间方面,每个故事都发生在特定的空间之中,细致描绘情境中的环境设施、空间位置及人物(包括缺席的重要人物),并考虑不同角色的独特视角。情境并非独立存在于外部世界,而是历史和现实的叠加,包含个体投射的情感。原型情景涵盖了故事、人物、事件以及情绪,并且深植于个体的经验之中。正如布鲁纳所描述的自己最早的一个故事可以视为原型情景:

尽管我无法告诉你(或我自己)在我父亲去世的那个无望的夏天后,我深陷孤独与无助的“最初的、真实的故事”,然而,我将告诉你(或我自己)一个新的故事:一个发生在十二岁那年的,“很久很久以前”的故事。我能够用很多种方式来讲述

它,所有这些方式均由之后我的生活及那个久远夏日的环境共同塑造而成(布鲁纳,2004/2020)。

原型情景解决了心理传记学方法论一个关键的问题,即如何从有关传主的众多资料中选择出具有心理学解释意义的内容(舒跃育,杨玲,2008),并且成为链接心理传记学与心理传记疗法的理论核心。但舒尔茨对“原型情景”概念的解释比较抽象,根据其5个识别指标(①清晰、具体、情感强度,②贯通(渗透),③发展性危机,④家庭冲突,⑤拒绝接受现状)(Schultz,2005/2011)所筛选出的资料来确定原型情景有较大主观性和难度,如何用原型情景来诠释传主的生命故事也未给予清晰的说明(郑剑虹,黄希庭,2013)。且随之而来的概念性问题也出现了,原型情景是真实的记忆吗?原型情景是否真的如此独特?为什么只有一个原型情景而不是多个?场景是否保持不变,或者它是可塑的?一个原型情景是否可以逐渐让位给另一个?是否存在积极的原型情景?原型情景在心理传记疗法中又有何发展?

### 3 心理传记疗法中原型情景的多维特征分析

在心理传记疗法中,“原型情景”是一种符号化的心理构建,呈现个体在特定历史、文化与情感背景下的重要生命叙事,原型情景通过象征性情境的再现,激发个体内在的情感与认知反应,并影响心理自我构建和心理问题的形成。在此框架下,“原型情景”是个体生命故事的最上位原型,是人格发展的关键性架构要素,可通过典型情境激活情感层面的深度加工、认知图式的转化重组和自我概念的动态重构。在情感层面,原型情景具有情感凝聚性的特点,正如Tomkins(2008)的生命故事剧本理论所强调的,情感在人类行为中扮演着核心的驱动力角色。该理论将“情景”视为生活的基本构成单位,每个情景至少包含一种情感及其对应的目标对象,目标对象可以是人,抑或另一种情感。个体生命故事中最早记忆更可能是一个情绪性记忆(Cohen-Mansfield et al., 2010)。情绪对记忆过程具有显著的增强作用,相较于中性事件,情感事件更容易被记忆并以更为生动的形式保存。在来访者的原型情景中,所蕴含的情绪多为消极,而负面记忆在感官重现方面表现出更强的力度(Kensing & Ford, 2020)。某些情景的

消极情绪过于强烈,可能导致侵入性思维,出现创伤性事件的闪回以及记忆障碍(Samuels et al., 2022)。

原型情景在认知层面涉及自传体记忆,自传体记忆是指对生活中发生的经历和事件的记忆(Conway, 2005),原型情景是长期记忆中的情景(情节)记忆,它允许人们在精神上穿越时间。原型情景是从个人丰富生命故事记忆中最具体层面检索到的具体的情节场景,它包括个人经历的各种细节,这些细节可以与声音、气味、思想、感觉、视觉细节等有关(Conway et al., 2004)。原型情景还包含着特定的认知模式或思维框架,如对原型情景的认知往往执着于僵化的解释。来访者会在不同阶段以不同形式呈现早期原型情景(郑剑虹, 2023),如果个体在解释原型情景时缺乏开放性,就可能陷入僵化的认知框架。好的生命故事需要具备开放性、协调性等特点,而僵化的解释违背这些特点,导致心理问题持续。

原型情景在行为层面具有引导功能,能够促使个体表现出特定类型的重复性行为模式。Tomkins 指出所谓的情景是包含情感和对象的基本体验单位,情感在情景中直接引发相应行为(Frank & Wilson, 2020)。原型情景发生在个体成长的生命故事中,当个体经历相似情景并产生相似情感反应时,这些场景和情感的关联就会被强化,进一步巩固特定的原型情景。原型情景的符号化会放大原型情景的影响,并不断强化个体对特定场景和情感的反应模式。原型情景一旦形成,就具有一定的稳定性,这使得个体在面对相似情境时,倾向于重复之前的行为。这也是为什么来访者难以从某个消极原型情景的生命故事中走出来的重要原因。

“原型情景”与“核心信念”的差异在于前者更强调场景的具体性(如某次家庭冲突)与象征符号的凝结(如身体的某部位作为隐喻),而后者偏向抽象认知模式。基于上述原型情景的认识,在分析来访者生命故事实践中发现原型情景具有非唯一性、重复性与象征性、情感凝聚性、可迭代性和可建构性特征。

### 3.1 非唯一性

传统理论认为,原型情景往往以单一形式表现,并通过整合分散的信息揭示个体生活的核心主题和意义(Schultz, 2005/2011),其中理论的简

省原则是原型情景模型的重要特点,通过聚焦一个原型情景,可以减少信息过载带来的混乱和误解。故事可能在发生变化,但原型情景却不会变(舒跃育, 杨玲, 2008)。然而,这种“唯一性”的假设在心理传记疗法的实践中受到了质疑。从人格特质的角度来看,每个人都具有多元化的特质组合,而单一特质只能反映其人格的某个侧面。同时,个体在心理健康领域面临的问题也是复杂多样的,试图将所有问题简化为单一场景进行解读,无疑是以偏概全。从叙事维度来看,涵盖了主线叙事、支线叙事、职业叙事、爱情叙事及生活叙事等多元形式或主题。这些多样的叙事方式深刻展现了原型情景的复杂性,其内涵远比表面更为丰富。

一个人的生活与成长,实则是在积极与消极双重原型情景的共同作用下交织前行的。正如不幸的故事可能需要漫长岁月来治愈,而幸福的故事则拥有治愈一生的力量。在心理传记学中,悬念性问题可以是多个(郑剑虹, 2012),对应着不同悬念性问题的原型情景也可以是多个。进一步而言,个体的特定心理困扰,往往可追溯至某一深层原型情景。每个情景以不同方式呈现个体的核心心理冲突,这些情景反映了其成长过程中的多样化心理体验,共同塑造了个体的心理结构和行为模式。

### 3.2 重复性与象征性

原型情景之所以具有强大的心理动力,根源在于其“重复性”和“象征性”。重复性体现为,原型情景会以多样形态反复重现,并持续塑造个体的情感反应与行为模式。原型情景往往是来访者经历中反复出现似曾相识的事件。这些场景不仅仅是简单的记忆,而是充满了象征意义,超越了具体事件和记忆,能够反映出个体深层的情感和心理冲突。原型情景的符号化心理建构体现在事件的“初级符号化”和“次级符号化”两个阶段。初级符号化涉及非语言体验,通过记忆痕迹和感知觉经验将原型情景转化为个体内部的主体性体验。次级符号化则进一步将这些体验转化为第二性的语言和象征形式(Rabeyron & Loose, 2015; 尤娜, 杨广学, 2006)。原型情景的象征性让故事脱离了具体某个情景、事件,进而表现为某种固执理念、某种情绪、某种行为模式,甚至来访者身体的某个部分(何承林, 郑剑虹, 2022)。例如,历经他人自杀事件的情景,可能象征“焦虑、安全感的丧失”,

而左手多一个手指可能象征“自我价值的否认”。在心理传记疗法中, 咨询师通过揭示这些象征意义, 帮助来访者意识到原型情景背后的深层心理冲突, 并重新赋予其新的象征意义。

### 3.3 情感凝聚性

原型情景通常凝聚了未充分表达的强烈情绪、情感, 来访者在回忆这些场景时, 往往能够重新体验到当时的情绪、情感状态。Ergen 和 Gülgöz(2023)的研究揭示, 未完成的开放性自传体记忆表现出显著的情感强度与消极偏向, 并伴随着频繁的无意识回忆现象。该研究指出, 情感的高度凝聚与记忆的过度概括化可能是原型情景的关键特征, 这一现象在创伤后应激障碍(PTSD)个体中表现得尤为突出。

原型情景常承载的是负性的情绪和情感, 这往往与创伤、失落或未解决的冲突有关, 久之会在个体的内心深处沉淀并积聚。未能处理的悲伤可能转化为焦虑或抑郁, 影响个体的整体心理健康。鲁迅笔下的祥林嫂陷入反复叙说的精神困境, 本质上源于情感表达的阻滞——其表达对象(儿子阿毛)的永久缺失(被野兽吞噬), 使创伤记忆固着为无法消解的心理创伤, 最终演变为强迫性重复的叙事症候。这种情感的聚集使得原型情景在生命故事中具有特别的力量, 人死不可复生, 但是故事可以回到过去, 咨询师通过引导来访者重访这些故事情景, 使用情景对话技术, 帮助来访者面对未被处理的情感。通过情绪的释放和认知重构, 来访者可以从情感束缚中解脱, 并获得新的心理能量。

### 3.4 可迭代性

在精神分析中, 弗洛伊德发现过去认为宣泄方法所去除的症状常常又会重现, 进一步探寻后揭示出症状根源背后潜藏着更早期的不愉快记忆。若未能将症状溯源至早期经历这一根源, 则症状复现的可能性将显著提升。为此, 需对每一段浮现的记忆进行现象学解构, 以辨识其中是否潜藏着更原始的经验模板, 可以发现所有症状均可追溯至童年早期(6岁之前)的创伤性事件(米切尔, 布莱克, 1995/2007)。在探索来访者生命故事的原型情景时, 采用生命历程视角十分关键。一项对1044名德国人(年龄18~95岁)的研究考察了年龄与不同感知事件特征之间的关系, 发现不同年龄组的人报告了不同类型的生活事件, 生活事

件的感知随着年龄的变化而变化(Haehner et al., 2024)。这强调了在研究个体关键生活事件时采取生命历程视角的必要性。在心理传记疗法中, 常令咨询师疑惑的是从来访者生命故事中找到的“原型情景”真的是原型情景吗? 这个原型情景应该还原到什么时候合适呢? 心理传记疗法收集了来访者完整的生命故事, 确定来访者生命故事原型情景是一个逐步迭代的过程, 通过迭代分析, 咨询师可以帮助来访者逐步揭示这些深层的、常常被压抑或遗忘的经历。这种逐步迭代的过程有助于来访者更全面地理解其生命故事的深层逻辑, 并通过逐步揭示隐藏情景和情感内容, 实现深度的心理探索与疗愈。心理传记疗法的最终目标不仅是揭示“过去发生了什么”, 更重要的是通过对原型情景的多次重访和重构, 帮助来访者形成更加灵活的应对方式。

### 3.5 可建构性

记忆被视为一个重建性过程, 不仅仅是简单地存储和检索信息。每次回忆都可能在当前的情境中重新编译信息, 影响记忆的内容和结构(Pasupathi & Billitteri, 2015; Pasupathi & Hoyt, 2010)。这种重建性使得原型情景的记忆不仅仅是过去事件的存档, 而是个体如何理解和解释这些事件的动态表现。随着时间推移, 这些记忆可能因新的经验和当前的心理状态而发生变化。

原型情景的记忆包括准确细节和重建错误的混合, 它仍旧是我们理解个体如何处理和解释生活经历的重要途径(Fivush, 2019)。记忆的动态性和复杂性是理解人类心理如何在时间中发展的关键, 也是心理治疗中解构原型情景和处理消极情绪体验的基础。在心理治疗中, 建构现实比真实事件本身更有意义, 原型情景记忆的可建构性使其解构和再建构成为可能。

## 4 原型情景的生成、激活和作用机制

萨宾(1985/2020)提出的根隐喻理论指出, 叙事作为人类认知的基本范式, 为经验组织提供了元级别的原型框架。在这一理论视野下, 原型情景构成个体叙事中最具统摄性的意义单元——它既是生命故事中高度象征化的核心片段, 又凝缩着关键的情感体验、行为图式与心理动力冲突。反复出现的场景象征深层心理冲突或发展危机, 通常表现为对特定情境的记忆, 深刻影响个体的

身份认同、情感和行为。原型情景既有可能成为心理发展的催化剂,也有可能演变为心理障碍的诱因。消极的原型情景可能因未解决的冲突而固化为病理性模式,而积极的原型情景则可能通过整合过程转化为具有积极意义的元素。原型情景在个体生命故事中历经生成、激活、作用三个阶段。原型情景在生成阶段凝聚了深刻的心理内容,涉及原型情景的构建与记忆储存过程。在激活阶段涵盖原型情景的启动与再现机制,通过内外触发机制影响个体的情感和行为。在作用阶段对个体的心理健康与个人成长产生持久的积极或消极影响。其模型架构见图 1。

#### 4.1 生成机制:原型情景的生成

原型情景在这一阶段被内化为深层心理结构,往往源自强烈的情感体验,通常产生于个体经历的重要关键事件,如创伤性、转折性或高峰体验等。关键事件是个体生命故事中的叙事转折点,承载了情感和意义,深刻影响了个体对自我与他人关系的理解和关键事件本身。这个关键事件可从 4 个维度去定义,即事件被置于时间和地点中,事件以逻辑和时间顺序的方式被描述,叙述将事实信息与情感细节相结合,并以解决问题结束,最后它包含明确的参考,说明事件如何塑造了个体的生活或身份感(Vanderveren et al., 2021)。

个体成长过程中的关键事件不仅被个体反复提及,还成为理解其他事件的参照点。关键事件的意义远超事件本身,个体通过叙述赋予这些事件象征意义,使其成为某种普遍性心理冲突的代表和理解自我与外界的框架。关键事件往往标志着重要的叙事转折点,这些转折点促使个体重新解释过去,并调整未来目标。关键事件与自我认

同息息相关,是个人价值观、生活信条及人际关系图景的重要基石,让个体更清晰地理解“我是谁”(Habermas & Köber, 2015)。关键事件引发了自我叙事的重组,如个体在经历创伤后重建意义体系,这种意义主要是内生的(刘擎, 2021)。当然,叙事存在虚构症特点(赫尔曼, 维瓦克, 2005/2020),个体关键事件叙说中不可避免存在虚构、编造的记忆,但是编造本身是个体真实生活的一部分。保罗·利科(1983/2023)试图解决历史叙事和虚构叙事之间的对立,叙事能够通过情节的编织,将看似不协调的时间元素统一起来,赋予它们意义和可理解性。这种统一消除了时间不协调性,构建了个体的叙事身份,使多个事件得以串联和具有意义。

当个体经历具有高度情绪显著性的事件时,其强烈的情感体验会促使该记忆形成更为稳固的心理表征,并在认知结构中产生深度编码。Brown (1977)首次提出“闪光灯记忆”的概念,探讨强烈的情绪事件如何形成清晰且持久的记忆。研究表明,情绪事件的显著性能增强记忆的生动性和细节记忆。事件中的情绪(如恐惧、悲伤、羞耻)被高度强化,形成强烈的心理记忆。荣格的深层心理学理论指出,高强度的情感体验会促使个体将特定情境内化为潜意识中的原型性结构,这一过程正是情结形成的核心机制(Jacobi, 2020)。情绪记忆不仅被储存,还在叙述过程中反复强化,成为个体叙事的重要组成部分。具有高度情感凝聚性的事件往往表现出极显著的情绪效价,典型如创伤性恐惧、病理性羞耻或巅峰体验性幸福等具有强烈心理冲击的情感状态。这些情感将事件从普通的生活经历中凸显出来,形成核心记忆。情感

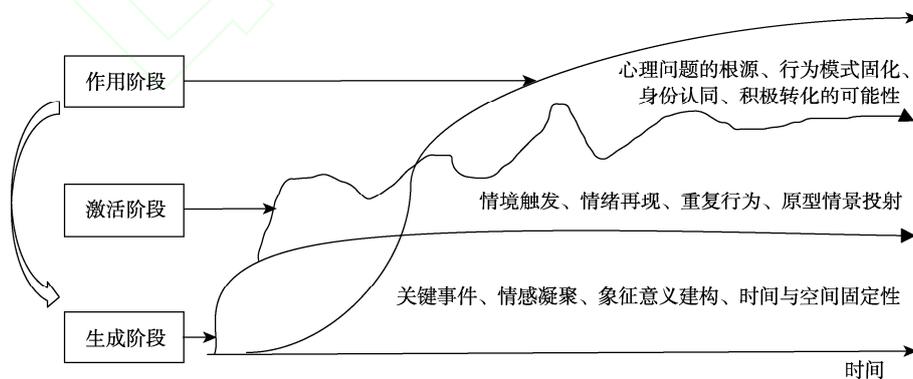


图 1 原型情景三阶段形成机制

是记忆和意义的粘合剂,情感强度使事件在个体记忆中“加标签”,使其更容易被提取和叙述(Kensinger & Ford, 2020)。强烈的情感体验促使个体对事件进行意义建构,使其成为自我叙事的重要部分。具有情感凝聚性的高峰体验和创伤性事件常被叙述为人生叙事中的关键情节,并通过象征化建构了个体的心理模式。

原型情景从关键事件逐渐抽象为具有普遍意义的象征。象征意义的建构本质上是一种隐喻性加工过程,个体通过叙事行为将离散经验与深层的心理原型主题建立联结,从而完成对经验的符号化转化。象征意义超越了事件的具体时空限制,成为普遍适用的心理模式。象征意义建构帮助个体将看似孤立的事件整合为连贯的生命故事,个体通过象征意义建构,为不同事件赋予共同的主题。例如,多次遭遇挫折可能被整合为“救赎”的叙事。象征意义使原型情景成为自我叙事的支柱,有助于个体在复杂的生命事件中保持心理稳定和明确“我是谁”。

时间与空间为个体提供了身份建构的场景(Veglia & Di Fini, 1897/2017)。自我叙事需要时间与空间的框架来增强连贯性和意义感。时间与空间为原型情景提供了叙述结构,使其更容易被整合到生命故事中(McAdams, 2001)。原型情景的情感、意义与具体的时间点(如童年的某一天)或空间场景(如池塘边)紧密联系,强化了记忆的情境化特征。特定时间和空间作为记忆的“锚点”,使原型情景更生动、更易被提取。时间和空间作为情感的“触发器”,在回忆时引发类似的情感体验。例如,来访者在奶奶去世当天与奶奶的互动,因时间的特殊性(奶奶去世)和空间的象征性(奶奶去世房间),使这一事件成为“恐惧死亡”原型情景的典型表达。时间与空间固定性使原型情景具有“跨情境激活”特征。这意味着,个体在面对类似时间或空间背景时,原型情景的情感和意义会被重新唤起。

#### 4.2 激活机制: 原型情景的再现

原型情景的激活是心理能量从潜意识到意识的转化过程,通过情境触发来实现。情境触发是指当前环境中的某些刺激(如环境、语言、事件或关系模式)激发了潜意识中储存的原型情景,从而影响个体的情感、认知和行为。情境触发机制包括三个关键特征:情境相似性、情绪复现性和无意识性(Sheldon et al., 2020)。个体记忆常受当前

与过去经历相似的情境激发,例如,创伤后应激障碍的来访者常因环境线索或情境出现,而突然回忆起创伤事件,这些情境可能是声音、气味或特定的行为,这些触发物会让个体重新体验过去的情感和感官记忆(Brewin, 2011)。触发事件能够引发与原型情景相似的情绪反应,这种复现通常表现为焦虑、愤怒或无助感。情绪的再现不仅帮助个体理解当前情境,还通过影响其情感和行为反应,推动个体对自我和世界的叙事重构(Holland & Kensinger, 2010)。在心理传记疗法中,对原型情景的解构与重构依赖于情绪再现的觉察和调节。情境触发通常发生在无意识层面,个体并未意识到这种情感反应源自过去的经历,而是将其归因于当前情境,从而影响其行为。个体常在无意识状态下强迫性地重演原型情景中的行为模式,重复行为充当了情境中的潜在线索,能够唤起与过去相关的情感和记忆。

原型情景的投射可以被视为个体如何通过叙事和符号体系对自己与世界的关系进行建构和再建构的一个过程。在这一视角下,投射不再仅仅是无意识的心理机制,更是个体在特定情境中重新编织个人故事和情感的方式,当这些故事与过去的经历、情感和象征意义紧密相连时这一过程尤为显著。投射不仅唤起了与原型情景相关的记忆和情感,还在一定程度上重塑了个体生命叙事和自我认知。个体将过去的情感和符号化的意义与当前的情境联系在一起,并通过个人叙事的重构来加深对当前情境的理解与反应。

#### 4.3 作用机制: 原型情景的心理功能

原型情景在个体的生命故事中发挥着多种心理功能,涉及个体的心理问题根源、行为模式固化和身份认同的形成,以及消极原型情景在心理成长中的积极转化潜力。通过解构和重构原型情景,个体可以实现心理成长,打破固化的行为模式,并习得更加灵活的应对方式。

消极原型情景常成为心理问题的根源,影响个体情感反应和行为模式。早期经历重大创伤、家庭冲突或被忽视等事件会深刻影响个体的情感、认知和行为模式,尤其是未被整合的创伤性经验可能通过投射或情境触发的机制,在成年后引发焦虑、抑郁等心理问题(Seok et al., 2020)。童年时期遭遇羞辱性经历的个体,往往形成深刻的自卑感和社交回避的倾向(Widom et al., 2018),

这些情感和行为模式成为原型情景的体现,深刻影响成年后的情感状态和社会互动方式(Lahousen et al., 2019)。未处理的情景可能在生活中的其他情境中反复激活,形成强烈的负性情感和认知反应,最终转化为心理障碍的根源。

原型情景通过情感记忆的强化和象征意义的内化,使个体形成固化的行为模式。情感记忆强化个体在类似情境中倾向于重复反应,这种固化的行为模式通常由原型情景中的情感体验和象征意义所驱动,使个体在面对相似环境时更容易重复既定行为。此外,个体内化的象征意义构成了稳定的认知框架,这些框架指导个体在未来情境中的行为选择,限制了其应对新情境的灵活性。例如,个体可能反复陷入“必须取悦他人”或“顺从权威”的行为模式,而难以选择更适应当前环境的应对策略。

原型情景深刻影响个体的身份认同形成,是生命叙事的核心组成部分。个体在早期经历中形成的原型情景塑造了自我身份。咨询师正是致力于帮助来访者深入探讨原型情景的来源及其对自我认知的塑造方式,引导来访者重新审视并重构这些核心自我叙事,重拾自我价值感和积极的人际关系。人们往往倾向于将自我认同框定在特定的原型情景中,但心理传记疗法的核心在于引导来访者从狭隘的自我叙事中挣脱出来,开拓更多可能的自我图景(Beaudoin, 2022)。

原型情景通常携带负性情感和行为模式,但它们也具有积极转化的潜力。个体通过重新审视和解读原型情景,能够改变其对自身和世界的看法,进而转化消极情景为积极的心理资源。

#### 4.4 三阶段的动态关系

原型情景的生成、激活与作用三个阶段构成了一个动态循环体系,在时间维度上相互作用、持续演化,共同塑造个体的心理和行为模式。生成阶段通常发生在生命故事的早期,个体在关键事件中凝聚情感能量,在时间与空间上固定形成原型情景,通过叙事自我的选择性编码与意义赋予(McAdams & Manczak, 2015),逐步建构具有象征意义的原型情景。在 Singer 等人(2013)的研究中提到,一名男性来访者在夫妻治疗过程中回忆起其父亲早年意外受伤,自己被母亲错误指责的经历。母亲未曾就错误归咎于来访者而表达歉意,该记忆对于来访者自我认知及亲密关系的理解具

有重要影响,因为该事件凝聚了未曾充分表达的情绪情感。这些情景被存储在记忆系统中,一旦形成便具有相对的稳定性,如个体在家庭冲突中反复体验的情绪可能被整合为象征性片段,成为潜在的心理原型。个体进一步通过叙事推理将原型情景纳入及整合到人格叙事当中(Bouizegarene et al., 2024)。

随着时间推移,当个体面临与原型情景相似的情境时,便会进入激活阶段。原型情景的激活可由内部和外部触发因素引发,内部触发包括未解决的创伤所带来的情绪闪回,外部触发则涉及特定情境线索唤醒原型叙事,情境依赖性记忆研究表明,环境、状态或情绪的一致性会显著增强记忆提取(Lohnas & Healey, 2021),情境线索会激活对应的原型叙事。在此过程中,叙事自我发挥调节作用,个体可以通过重构事件的意义来调整原型情景的情感基调。根据记忆固化理论,“强烈情绪叙述”等情境下的情绪强度会强化原型情景记忆痕迹、形成自我验证循环以巩固心理模式。同时,记忆再巩固理论指出,一旦先前巩固的记忆被重新激活,便会进入一种暂时的不稳定状态,进而需要经历一个重新稳定的过程(陈伟等, 2020)。在记忆的不稳定阶段,记忆痕迹极易受到修改,这便为后续解构原型情景提供了可能。

进入作用阶段后,原型情景对个体的心理健康与行为产生深远影响,形成积极或消极的适应路径。在消极路径中,原型情景可能因情感压抑而固化为病理性行为模式,限制个体的心理适应能力;而在积极路径中,个体则能够通过整合与转化,将原型情景转化为心理资源,促进身份认同的适应性重构。此外,作用阶段的心理适应能力还可能增强个体对激活线索的认知调控能力,例如通过元认知策略调整原型效应,从而有效抑制消极原型情景的再激活。

作用阶段所产生的心理健康影响并非终点,而是会通过原型场景的重构反哺至生成阶段,更新原型情景的记忆内容与结构从而形成动态循环。如生命故事中的救赎序列即是消极的原型情景转化为积极的心理资源,而污染序列则可能激活和强化消极原型情景(何承林, 郑剑虹, 2016)。正是这种循环往复、相互影响的机制,推动着个体心理和行为模式在生命历程中持续发展和变化。

## 5 心理传记疗法中原型情景的识别、解构和重构路径

原型情景在心理传记疗法中占据核心地位,它是后现代叙事理念中理解个体生命故事的关键,是推动治疗进程、促进来访者心理转变的核心元素。在心理治疗过程中,咨询师以来访者困扰自身的心理问题作为锚点,通过引导来访者回忆和讲述完整的生命故事来寻找并确定原型情景,帮助来访者探索内心深处的情感和信念,澄清当前问题的根源。通过重新审视和解读、重构这些原型情景,来访者能够获得新的体验和认识,从而促进自我整合和自我发展。

### 5.1 原型情景的识别指标及提取

心理传记疗法认为原型情景是来访者产生心理问题的根源,每个人的生命故事中都有其原型情景,这种原型情景可能发生在童年期,也可能发生在青少年期,甚至成年期,但更多地发生在童年期,来访者会在不同的生命时段以不同的形式和状态呈现早前的原型情景。心理传记治疗的目标之一就是找到来访者的原型情景(何承林,郑剑虹,2023)。

心理传记疗法遵循着这样一条主线,即从表

面的问题叙事开始,逐步深入个体的生命故事,识别其中的情感强度,发现重复出现的模式,最终到达核心的原型情景。据此可以构建原型情景提取的洋葱模型(图 2)。问题叙事作为最外层,是原型情景的锚点,聚焦于来访者当前呈现的具体心理困扰或症状描述,对应舒尔茨提出的“拒绝接受现状”指标。生命故事是第二层,深入到来访者的整体生命历程,关注其人生经历的全景式叙事。该层强调故事的完整性、连贯性与内在逻辑,需整合跨时间、跨情境的事件脉络,对应舒尔茨提出的“贯通/渗透”指标。第三层是情感强度,识别生命故事中具有强烈情感烙印的关键情景事件。这些事件往往伴随清晰的躯体感受(如心悸、颤抖)和持久的情感记忆(悲伤、压抑、愤怒、懊悔),符合舒尔茨提出的“清晰强烈的情感体验”识别标准。第四层是重复模式,分析反复出现的行为-认知-情感反应模式,主要来源于家庭冲突、发展性心理危机。第五层是原型情景,原型情景既是一个清晰、具体的情景意象,也是心理结构的深层内核。原型情景是贯穿生命历程的核心冲突在象征层面的凝缩,整合了情感、冲突与重复模式,成为心理问题的象征性表达。

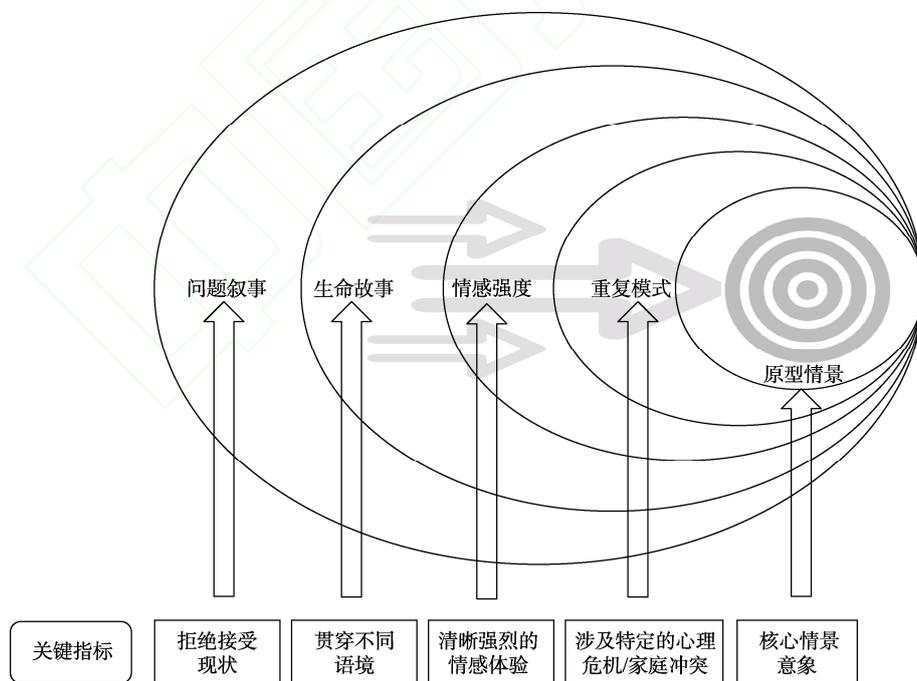


图 2 原型情景对应的关键指标及其提取的洋葱模型

在心理传记疗法中,提取来访者生命故事中的原型情景可以借助洋葱模型的结构来进行标准化操作。首先,咨询师通过访谈引导来访者讲述自己的生命故事,这一过程主要涉及洋葱模型的第一和第二层。在表层问题叙事中,焦点放在来访者当前主诉的“问题叙事”上,如症状或困扰的初步描述。接着,通过开放性提问,引导来访者叙说完整的生命故事,咨询师需要关注故事的完整性、连续性以及情感细节,特别是反复出现的主题、冲突和关键转折点。接下来,咨询师进入对情感强度与重复模式的识别阶段(对应洋葱模型的第三和第四层)。此时,咨询师需要筛选出具有显著情感强度的情景,如创伤事件或未解决的冲突等,这些场景通常伴随有强烈的情感体验(第三层)。同时,在生命故事中识别出跨时间和跨情境反复出现的互动模式或应对策略,这些模式在来访者的生命故事中可能频繁显现(第四层)。最后,咨询师通过分析来访者的叙事和筛选的情境,初步确定原型情景的雏形,再依据原型情景的可迭代性特征,识别该原型在不同人生阶段的演变形式,最终明确具体原型情景(第五层)。

## 5.2 原型情景的解构:故事表达、情绪宣泄与情景阐释

心理传记疗法让来访者可以拉开距离去检视生命故事对自我的影响,这就是“解构”的历程。德里达(1972/2004)提出“解构”理论,其理论最初源于海德格尔和胡塞尔的“拆毁”概念,海德格尔用它来批判传统的形而上学,赋予其“揭示”“打破”之类的含义。心理传记疗法通过解构来访者的原型情景,拆解其固有关系模式,打破封闭僵化的状态,释放潜意识中被压抑的隐性因素,并在视角转换中不断生成新的认知与积极意义。因此,解构是一种旨在实现和解的策略,其目标在于通过和解过程促进新的建构。

对叙事的神经网络研究发现杏仁核-海马系统、额叶、双侧腹内侧额叶、双侧背外侧额叶及内侧额叶脑区与叙事密切相关,这些区域受到损伤将会导致停滞性叙事、少叙事或无叙事等叙事障碍(Young & Saver, 2010),这表明叙事是组织人类经验的基本方式,失去叙事能力就意味着失去自我。故事表达通过叙述来访者的生活经历,特别是那些对个体自我形象和心理状态有深刻影响的原型情景,帮助他们理解和重构这些经历的意

义(McAdams, 2008)。原型情景表达的越是具体、清晰,越有助于对其解构。消极的原型情景本身就是一个没有充分表达、受到压抑的故事。当来访者愿意叙说内心深处的故事时已经开启解构之门。斯宾诺莎在《论道德》中说道:“正在经受磨难的情感,只要我们形成了一幅清晰而精确的画面,它就不再是一种苦难。”(Frankl, 1984/2003)。

较好的故事叙说能力是心理健康的保护因素,前人研究显示抑郁症等精神障碍患者及一般心理问题个体的生命故事记忆概括化程度较高(宫火良等, 2019; Hallford et al., 2021)。有研究证实,抑郁症患者具有更不具体、更不详细的自传体记忆(Raes et al., 2023; Fang & Dong, 2022; Biedermann et al., 2017)。功能磁共振成像研究也支持上述观点,抑郁患者回忆积极记忆时杏仁核未激活,且记忆细节少(Young et al., 2016)。叙事情景暴露疗法的元分析研究(Wei & Chen, 2021)表明,该方法通过引导来访者系统再现创伤原型情景并重构叙事,能有效缓解 PTSD 症状且疗效持久。研究显示该疗法具有中等组间效应量和较大组内效应量,证实了情感再连接机制在创伤治疗中的关键作用——当来访者通过结构化叙说具象化创伤画面时,能够促进压抑情感的释放和整合。原型情景通过叙事的具体化展开,使来访者与咨询师得以有机会共同探讨故事的多元解读,从而建构更积极的意义认知。来访者将这些理解整合至自我与生活观念中,以改善心理状态和生活质量(White & Epston, 1990)。

自从布洛伊尔和弗洛伊德在 1895 年发表关于治疗歇斯底里症的论文以来,情绪宣泄成为许多治疗方法中尝试帮助来访者释放压抑情感的基础(亚隆, 莱兹克兹, 2020/2022)。对主流心理治疗理论的分析表明,大多数治疗范式都将情绪的理解与调控作为核心治愈机制,其治疗过程本质上体现为对情绪体验的重新诠释与适应性应对。现有研究表明,多种心理治疗技术(如情绪聚焦疗法、体验式治疗等)通过主动引导来访者接触并处理高情绪唤起内容来促进症状改善(Hillman, 2004)。这一治疗取向基于情感加工理论,强调对核心情绪体验(core affective experiences)的深度处理是心理改变的关键机制。来访者带着情绪体验进入治疗关系,咨询师通过解析这些情绪发展出治疗性理解,其中具有治疗价值的负性情绪体

验成为心理干预的切入点。最近的一项荟萃分析表明, 无论心理治疗方式如何, 患者的情绪表达与积极心理治疗结果之间存在显著的中等至大效应量相关性(Peluso & Freund, 2018)。原型情景凝聚着巨大的负面情绪能量, 来访者常常是悲情未了, 愁绪难消, 意难平歇。心理传记疗法鼓励来访者充分表达这些被压抑或忽视的情绪情感。故事讲述本身是情绪宣泄的最好操作性工具(Ahlquist & Yarns, 2022)。不过单纯的情绪宣泄可能陷入祥林嫂式的重复叙述困境, 更为重要的是理解原型情景的深层含义及其对个人行为模式的影响。因此, 原型情景的阐释必不可少。

原型情景并非仅靠咨询师来阐释, 往往来访者自身的反思、阐释更为重要, 咨询师可能只需向来访者指出原型情景本身就有助于来访者解构原型情景。余华早期的短篇小说充满了血腥和暴力, 根据洪治纲教授在 2017 年出版的《余华评传》统计 1986 至 1989 四年间的 8 部短篇小说, 非自然死亡的人物有 28 个(洪治纲, 2017), 后来这个趋势减少了, 一个作品充满了血腥和暴力的余华是如何转型成一个温情和充满爱意的余华? 余华长期受到一个梦的困扰, 在这个梦中余华回到了儿时围观犯人受审、枪毙的场景。但是有一天, 余华梦见自己是被审判的对象, 被判死刑枪毙。余华长期受梦困扰所对应的正是“死亡场景”的原型情景。余华自己的阐释是: “我扪心自问, 为何自己总是在夜晚的梦中被人追杀? 我开始意识到是白天写下太多的血腥和暴力。我相信这是因果报应。于是在那个深夜, 也可能是凌晨了, 我在充满冷汗的被窝里严肃地警告自己: ‘以后不能再写血腥和暴力的故事了’”这个阐释对余华的意义是什么? 对他而言是一段以前不可以磨灭的记忆(原型情景), 现在可以放下了。于是, 后来余华的作品中血腥和暴力的趋势减少了。

此外, 来访者通过将原型情景进行命名与外化, 探索原型情景发生的历史背景和情境, 分析当时的社会文化环境、家庭背景等对个体的影响, 也有助于个体解构原型情景。

### 5.3 原型情景重构的关键策略

精神分析、行为主义因决定论而备受指责(舒跃育等, 2022)。存在主义则认为如果可能的话, 人能够改变世界, 如果需要的话, 人能够改变自己(Frankl, 1984/2003)。心理传记学研究(Mayer et al.,

2021b)揭示, 非凡人物的意义建构与身份发展过程具有重要的示范价值, 其生命叙事为理解个体心理发展的轨迹提供了典范案例。这些跨越生命历程的心理适应模式, 可作为普通人心理成长的参照框架。心理传记法则进一步整合了上述观点, 强调个体可以通过深入挖掘和重构自我的生命故事, 从意义建构和身份发展的典范案例中获得启发, 进而实现自我的改变与心理成长。

心理学研究表明, 意义感并非仅是生活的附属品, 而是构成心理健康和整体福祉的基础性维度。意义构建是原型情景重构的关键策略, 个体通过反思和重新解释自己的经历、关系和自我认知来赋予生活适当的意义。具有明确生活意义的人在面对重大健康问题、悲剧或重大生活变故时更有可能显示出韧性(Schnell & Krampe, 2020)。意义的追寻是人类存在的基本驱动力之一, 意义的构建不仅帮助个体理解和接受生活中的经历, 还对其心理健康有着重要影响。研究者对 61 名中年人的生命故事及健康指标评估进行收集, 个体在生命故事中报告污染情节(积极经历发展成消极故事)且无救赎情节的个体在代谢综合征风险成分、炎症指标水平等方面表现较差, 而报告救赎情节(负面经历发展成积极意义的故事)的个体则有更好的主观自我报告健康状况, 报告污染情节而没有同时报告救赎情节的个体在各种结果上的表现比同时报告污染情节和救赎情节的个体更差(Murphy, 2016)。生命故事中的污染情节可能会被救赎情节所缓冲, 从而减少对健康的负面影响。

意义建构是个体通过认知-情感整合主动探索、解释并赋予生活经验价值的动态过程。原型情景往往是意义建构的核心, 因为它们是个体的生活叙事中占据了核心地位。叙事身份理论指出, 个体通过生命故事的持续建构来整合跨生命周期的意义系统(Singer, 2004)。研究发现, 这一意义生成过程特别体现为对原型情景和关键生命事件的叙事重述, 通过这种重构, 个体得以不断发现、修正和深化对生命意义的理解(McAdams, 1988; Pillemer, 2009)。来访者 Y 迷茫于自我存在的价值, 其生命故事的起点是被亲生父母抛弃并装在苹果箱子里放在街市上, 随后被养父母收养的经历。来访者较为细致地描述了这一场景: “我躺在箱子里, 也许睁大了双眼, 不知脸上有没有露出笑容, 反正对这个世界充满了好奇。有人来看我, 有人

来逗逗我，有人捏捏我小脸蛋，我可能冲他笑了。我躺在里面，有时看着过路人，看着眼前的蓝天。可怜的我并不知道自己何去何从，但命运的齿轮从此刻就在这里开始转动了……”这一原型情景不仅是她身份认同的开端，也是她情感世界的基石。Y 在学业和成长中反复提到孤独的体验，如从专科到本科再到研究生的独自求学，以及与养父母和朋友间浅层次的沟通。她说：“我从专科到现在我都是一个人。”她在叙述中提到：“我就感觉好可怜，我就在想我是不是上天眷顾的孩子，感觉是不是很幸运。”这种矛盾的情感——既是受害者又是被拯救者——成为她理解自我和人际关系的基础。她通过重述这一事件，反思自己的存在价值，并在面对人生低谷时(如考研的压力或自杀念头)将其作为一种生存的动力，认为自己“被上帝救过了一回”。在 Y 的生命故事中，意义并不是一个静态的结果，而是她在面对存在的意义、生活中的挑战、情感起伏和自我反思时逐渐寻找和赋予的过程。从被亲生父母抛弃在苹果箱子里，到被养父母收养，再到独自经历学业和人生的起伏，Y 不断审视自己的经历，试图理解这些事件对她的价值和影响。例如，她反复提到被遗弃的场景，既感到“可怜”和“幸运”，又在成长中通过努力学习和独立生活来赋予这段经历积极的意义。这种意义的寻找贯穿了她的整个生命周期，从童年的无知到成年的自省，体现了对自我价值的持续探索。

原型情景的意义是如何被建构的？意义建构是个体赋予自己的生活事件、关系及自身身份以意义的过程(Attig, 2011)，建构主义治疗范式及叙事治疗范式都在一定程度上肯定意义建构的主观性和个性化(马一波，钟华，2006)。心理传记疗法强调原型情景意义的主观性和个体性，意义会显著受到社会文化的影响，但是也具有超越社会文化制约的独特性，正如韦伯所说“人是悬在由他自己所编织的意义之网中的动物”(刘擎，2021)。有研究发现自我厌恶水平与逃避身体相关记忆的动机有关，身体相关自传体记忆能引发厌恶和逃避动机，可能使身体意象问题持续存在(Von Spreckelsen et al., 2022)。身体自我是原型情景的来源之一，某来访者因左手多一个大拇指而极度自卑来寻求帮助。如果从社会文化意义而言，多一个大拇指很难建构社会意义，反而会被认为是

不祥之物、鬼、妖怪。来访者的主体性意义建构为：有的人天生残疾连手都没有，自己不仅有手，而且比普通人多一个手指，这是上天给自己的礼物，自己是上天的宠儿。这种主观的意义往往被斥为唯心主义、阿 Q 精神。陆游的诗句“死去元知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭无忘告乃翁”，此诗中诗人持有唯物观，坦言自己知道死后万事空，但是为什么还是希望后人在祭奠的时候告诉他中原平定的事情？原因之一就是诗人还抱持着主观(意识、灵魂)存在的信念，这种主观信念对诗人具有重要的存在意义。

尽管来访者的原型情景往往带有消极情绪基调，呈现出创伤性和压抑性特征，但那些能够通过救赎性叙事重构经历——即从苦难中主动建构积极意义的个体，表现出显著更高的心理健康水平、主观幸福感和心理成熟度(McAdams & McLean, 2013)。即使在受难的情况下，意义仍然可以存在，而且对于心理健康来说，从消极事件中得出的意义比从积极事件中得出意义更加重要(林加彬，李力红，2015)。咨询师要与来访者对原型情景进行对话，以建构或理解它对个人的意义。在实践中，咨询师可以经常追问：“这对于你而言有着怎样的意义？”以促进来访者的反思和建构。咨询师的作用是采用人本的态度、无条件积极支持来访者的意义建构，辅助性地让来访者意识到原型情景潜在的意义。

在原型情景的重构方面还有许多的方法和技术有待于进一步整理及实践检验，比如幽默感一直被视作精神健康的核心要素，如果来访者可以直面原型情景中的不堪，一笑泯恩仇，便完成了自我和解(McWilliams, 2011/2015)。通过系统引导个体发掘并强化生命叙事中的积极事件，可以促进其对消极经历的整合性重构。这种基于优势视角的叙事干预，能够帮助个体建立更具心理弹性的生命故事线，从而实现创伤后成长(苏瑞锐，樊富珉，2021)。此外，心理传记疗法注重未来取向(程素萍，陈雨秋，2020)，可引导个体思考原型情景对当前和未来生活的影响，以及如何利用过去的经验来塑造未来的故事。

## 6 总结与展望

本研究深入探讨了心理传记学与心理传记疗法的理论契合和实际应用，揭示了这一研究方向

在理解与处理个体心理问题中的独特价值。通过对原型情景的系统分析与应用, 不仅扩展了心理传记学的研究领域, 也为心理治疗实践提供了新的视角和工具。

心理传记疗法的发展体现了心理学理论与实践的紧密结合对提升治疗效果的作用。尽管目前心理传记疗法在应用中面临原型情景识别准确性和治疗过程个性化等挑战, 但也推动了本土心理学界治疗模式和方法论的不断反思与创新。心理传记学理论的进一步深化将是未来研究的关键, 特别是在理解个体心理发展的连续性与断裂性方面, 理论的深化有助于更准确地把握个体心理动态, 从而设计出更为有效的治疗策略。此外, 中国本土化心理治疗理论更新需要紧跟当代社会文化变迁的步伐, 适应多样化和全球化背景下个体心理的新特点。

随着社会对心理健康日益增长的重视, 心理传记疗法的应用范围亟待拓展。在教育、职业规划、社会工作以及老年照护等多个关键领域, 采用原型情景的深入分析方法, 有望开辟出新的解决路径, 助力个体更深刻地洞察自身生命历程, 进而推动其个人成长与社会适应能力的双重提升。随着技术的进步, 人工智能和机器学习在文本处理、共情、情感预测等方面表现良好(Amin et al., 2023; 侯悍超等, 2024)。大语言模型运用于生命故事文本分析有望提升原型情景分析的效率和精确性, 同时在保护隐私的前提下优化个性化治疗方案设计和实施。原型情景是帮助个体重新体验和了解自己过往经历的方式, 特别是一些情感上具有深远影响的经历。这种技术通过“重现”特定情境, 让个体有机会深入探索自己的内心世界, 获得更深层的自我理解和情绪释放。原型情景可以结合心理剧和萨提亚家庭雕塑的理念, 可以有效地在团体辅导中再现和重构原型情景, 每个成员既可以作为“演员”参与别人的情景, 也可以作为观察者, 从他人的情景中获得自我反思。

## 参考文献

- Burger, J. M. (2020). *人格心理学*第8版, 陈会昌译. 北京: 中国轻工业出版社. (原著出版于2011年)
- Frankl, V. E. (2003). *追寻生命的意义* (何忠强, 杨凤池译). 北京: 新华出版社. (原著出版于1984年)
- McWilliams, N. (2015). *精神分析诊断: 理解人格结构* (鲁小华等译). 北京: 中国轻工业出版社. (原著出版于2011年)
- Schultz, W. T. (2011). *心理传记学手册* (郑剑虹等译). 广州: 暨南大学出版社. (原著出版于2005年)
- 布鲁纳, J. (2020). 自我的叙事创造 (吴继霞等译). 见 L.E. 安格斯, J. 麦克劳德(编), *叙事与心理治疗手册: 实践、理论与研究* (pp. 1-16). 北京: 北京师范大学出版社. (原著出版于2004年)
- 陈伟, 李俊娇, 林小裔, 张晓霞, 郑希付. (2020). 行为干预情绪记忆再巩固: 从实验室到临床转化. *心理科学进展*, 28(2), 240-251.
- 程素萍, 陈雨秋. (2020). 心理传记疗法在心理咨询课程中的应用初探. *心理咨询理论与实践*, 2(2), 59-69.
- 德里达, J. (2004). *多重立场* (余碧平译). 北京: 生活·读书·新知三联书店. (原著出版于1972年)
- 宫火良, 杨迪, 张方屹. (2019). 提问类型对自传体记忆概括化的影响. *心理学报*, 51(12), 1318-1329.
- 韩卓. (2021). 文化人类学视角下的荣格原型理论. *沈阳大学学报(社会科学版)*, 23(4), 453-457.
- 何承林, 郑剑虹. (2016). 叙事认同研究进展. *中国临床心理学杂志*, 24(2), 376-380.
- 何承林, 郑剑虹. (2022). 心理传记疗法在创伤后应激障碍治疗中的运用. *心理传记与质性心理学*, 10, 127-140.
- 何承林, 郑剑虹. (2023). 心理传记疗法的操作程序解析. *心理传记与质性心理学*, 12, 105-141.
- 何吴明, 郑剑虹. (2019). 心理学质性研究: 历史、现状和展望. *心理科学*, 42(4), 1017-1023.
- 赫尔曼, L., 维瓦克, B. (2020). *叙事分析手册* (徐强, 徐月, 王妙迪译). 北京: 中国人民大学出版社. (原著出版于2005年)
- 洪治纲. (2017). *余华评传*. 北京: 作家出版社.
- 侯悍超, 倪士光, 林书亚, 王蒲生. (2024). 当 AI 学习共情: 心理学视角下共情计算的主题、场景与优化. *心理科学进展*, 32(5), 845-858.
- 利科, P. (2023). *情节与历史叙事: 时间与叙事卷一* (崔伟锋译). 上海: 上海人民出版社. (原著出版于1983年)
- 林加彬, 李力红. (2015). 自传体推理: 自我同一性形成的思维加工. *心理科学进展*, 23(7), 1160-1168.
- 刘擎. (2021). *刘擎西方现代思想讲义: 来一场观念的探险*. 北京: 新星出版社.
- 马一波, 钟华. (2006). *叙事心理学*. 上海: 上海教育出版社.
- 米切尔, S.A., 布莱克, M.J. (2007). *弗洛伊德及其后继者: 现代精神分析思想史* (陈祉妍, 黄峥, 沈东郁译). 北京: 商务印书馆. (原著出版于1995年)
- 荣格, C.G. (2014a). 情结与阴影 (李北容, 吴于群, 杨丽筠译). 见 申荷永(总策划), 高岚(主编), *荣格文集*(第7卷). 长春: 长春出版社.
- 荣格, C.G. (2014b). 原型与原型意象(蔡成后等译). 见 申荷永(总策划), 高岚(主编), *荣格文集* (第2卷). 长春: 长春出版社.
- 萨宾, T. R. (2020) *叙事心理学: 人类行为的故事性* (何吴明, 舒跃育, 李继波译). 北京: 北京师范大学出版社. (原著出版于1985年)
- 申荷永. (2001). *中国文化心理学心要*. 北京: 人民出版社.

- 申荷永. (2004). *荣格与分析心理学*. 广州: 广东高等教育出版社.
- 舒跃育, 靳佳丽, 李嘉明. (2022). “社会认知论”对心理学的理论贡献. *心理研究*, 15(1), 20-26.
- 舒跃育, 王雪婵, 郑剑虹, 石莹波, 汪李玲, 袁彦. (2021). 作为分支学科的心理传记学: 当前困境与应对. *心理科学*, 44(3), 761-767.
- 舒跃育, 杨玲. (2008). “典型情景”在心理传记资料分析中的应用. *北京教育学院学报(自然科学版)*, (3), 15-19.
- 苏瑞锐, 樊富珉. (2021). 存在积极心理学研究概述. *心理咨询理论与实践*, 3(4), 252-258.
- 杨莉娟. (2020). 解读荣格的情结理论. *产业与科技论坛*, 19(17), 95-96.
- 亚隆, I. D., 莱兹克兹, M. (2022). *团体心理治疗: 理论与实践* (第6版) (蒋娟, 李鸣译). 北京: 中国轻工业出版社. (原著出版于2020年)
- 尤娜, 杨广学. (2006). *象征与叙事: 现象学心理治疗*. 济南: 山东人民出版社.
- 郑剑虹. (2023-10-12). 心理传记疗法关注完整生命故事. *中国社会科学报*. 第A06版.
- 郑剑虹. (2012). 心理传记法. 见张志杰(主编), *心理学研究方法* (pp. 83-90). 北京: 开明出版社.
- 郑剑虹, 何承林. (2015). 心理传记疗法: 理论与实践. *生命叙事与心理传记学*, 3, 71-99.
- 郑剑虹, 黄希庭. (2013). 国际心理传记学研究述评. *心理科学*, 36(6), 1491-1497.
- Ahlquist, L. R., & Yarns, B. C. (2022). Eliciting emotional expressions in psychodynamic psychotherapies using telehealth: A clinical review and single case study using emotional awareness and expression therapy. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 36(2), 124-140.
- Allen, A. P., Doyle, C., Doyle, C. M., Monaghan, C., Fitzpatrick, N., & Roche, R. A. (2021). What we talk about when we talk about the past: Discursive psychological analysis of autobiographical reminiscence in older Irish adults. *Psychobiographical Illustrations on Meaning and Identity in Sociocultural Contexts*, 327-344.
- Amin, M. M., Cambria, E., & Schuller, B. W. (2023). Will affective computing emerge from foundation models and general artificial intelligence? A first evaluation of ChatGPT. *IEEE Intelligent Systems*, 38(2), 15-23.
- Attig, T. (2011). *How we grieve: Relearning the world*. Oxford University Press, USA.
- Beaudoin, M. N. (2022). Agency and choice in the face of trauma: A narrative therapy map. *Journal of Systemic Therapies*, 41(4), 64-66.
- Biedermann, S. V., Demirakca, T., Sartorius, A., Auer, M. K., Ende, G., & Berna, F. (2017). Autobiographical memory deficits in patients with depression follow a temporal distribution. *Psychiatry Research*, 257, 193-196.
- Bouizegarene, N., Ramstead, M. J., Constant, A., Friston, K. J., & Kirmayer, L. J. (2024). Narrative as active inference: An integrative account of cognitive and social functions in adaptation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1345480.
- Brewin, C. R. (2011). The nature and significance of memory disturbance in posttraumatic stress disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 203-227.
- Brown, R., & Kulik, J. (1977). Flashbulb memories. *Cognition*, 5(1), 73-99.
- Burnell, B. (2013). *The life of Beyers Naudé: A psychobiographical study* [Unpublished doctoral dissertation]. University of the Free State, Bloemfontein.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(211), 1-17.
- Cohen-Mansfield, J., Shmotkin, D., Eyal, N., Reichental, Y., & Hazan, H. (2010). A comparison of three types of autobiographical memories in old-old age: First memories, pivotal memories and traumatic memories. *Gerontology*, 56(6), 564-573.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53(4), 594-628.
- Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22(5), 491-529.
- Ergen, İ., & Gülgöz, S. (2023). Emotional closure in autobiographical memories: Phenomenology and involuntary remembering. *Memory*, 31(4), 560-572.
- Fang, J., & Dong, Y. (2022). Autobiographical memory disturbance in depression. *Psychology, Health & Medicine*, 27(7), 1618-1626.
- Fivush, R. (2019). Sociocultural developmental approaches to autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 33(4), 489-497.
- Frank, A. (2009). *The constant fire: Beyond the science vs. religion debate*. University of California Press.
- Frank, A. J., & Wilson, E. A. (2020). *A Silvan Tomkins handbook: Foundations for affect theory*. University of Minnesota Press.
- Greco, F. A., & Deutsch, C. K. (2017). Carl Gustav Jung and the psychobiology of schizophrenia. *Brain*, 140(1), 1.
- Habermas, T., & Köber, C. (2015). Autobiographical reasoning in life narratives. In K. C. McLean & M. Syed (Eds.), *The Oxford handbook of identity development* (pp. 149-165). Oxford University Press.
- Haehner, P., Schaefer, B., Brickau, D., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2024). The perception of major life events across the life course. *Plos One*, 19(12), e0314011.
- Hallford, D. J., Rusanov, D., Yeow, J. J. E., & Barry, T. J. (2021). Overgeneral and specific autobiographical memory predict the course of depression: An updated meta-analysis. *Psychological Medicine*, 51(6), 909-926.
- Hillman, J. (2004). *Archetypal psychology*. Spring Publications, Inc.
- Hoerni, U., & Fischer, T. (2018). *The art of CG Jung*. W. W.

- Norton & Company.
- Holland, A. C., & Kensinger, E. A. (2010). Emotion and autobiographical memory. *Physics of Life Reviews*, 7(1), 88–131.
- Jacobi, J. (2020). *Complex/archetype/symbol in the psychology of CG Jung*. Princeton University Press.
- Kensinger, E. A., & Ford, J. H. (2020). Retrieval of emotional events from memory. *Annual Review of Psychology*, 71(1), 251–272.
- Lahousen, T., Unterrainer, H. F., & Kapfhammer, H. P. (2019). Psychobiology of attachment style and trauma: Some general remarks from a clinical perspective. *Frontiers in Psychology*, 10, 914.
- Lohnas, L. J., & Healey, M. K. (2021). The role of context in episodic memory: Behavior and neurophysiology. In K. D. Federmeier & L. Sahakyan (Eds.), *Psychology of learning and motivation* (Vol. 75, pp. 157–199). Academic Press.
- Mayer, C.-H., Fouché, P. J. P., & Niekerk, R. V. (2021a). Epilog: Reflections on the futures of psychobiography. In C.-H. Mayer, P. J. P. Fouché & R. V. Niekerk (Eds.), *Psychobiographical illustrations on meaning and identity in sociocultural contexts* (pp. 345–355). Springer Nature Switzerland AG.
- Mayer, C.-H., Fouché, P. J.P., & Niekerk, R. V. (2021b). Editorial: Psychobiographical illustrations on meaning and identity in sociocultural contexts In C.-H. Mayer, P. J.P. Fouché & R. V. Niekerk (Eds.) *Psychobiographical illustrations on meaning and identity in sociocultural contexts* (pp. 1–19). Springer Nature Switzerland AG.
- McAdams, D. (1988). *Power, intimacy and life story: Personological inquiries into identity*. The Guilford Press.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.
- McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and the life story. In R. W. R. O. P. John & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 242–262). Guilford Press.
- McAdams, D. P., & Manczak, E. (2015). Personality and the life story. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, M. L. Cooper, & R. J. Larsen (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology*, Vol. 4. *Personality processes and individual differences* (pp. 425–446). American Psychological Association.
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238.
- Mullen, R. F. (2021). Broadening the parameters of the psychobiography: The character motivations of the 'ordinary'extraordinary. *Psychobiographical Illustrations on Meaning and Identity in Sociocultural Contexts*, 285–301.
- Murphy, M. L. (2016). *How the use of redemption versus contamination sequences in the telling of life stories is associated with health related outcomes in midlife adults* [Unpublished doctoral dissertation]. Northwestern University, Evanston.
- Pasupathi, M., & Billitteri, J. (2015). Being and becoming through being heard: Listener effects on stories and selves. *International Journal of Listening*, 29(2), 67–84.
- Pasupathi, M., & Hoyt, T. (2010). Silence and the shaping of memory: How distracted listeners affect speakers' subsequent recall of a computer game experience. *Memory*, 18(2), 159–169.
- Peluso, P. R., & Freund, R. R. (2018). Therapist and client emotional expression and psychotherapy outcomes: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 461–472.
- Pillemer, D. B. (2000). *Momentous events, vivid memories*. Harvard University Press.
- Ponterotto, J. G. (2014). The art and craft of psychobiography. *Counseling Today*, 56(9), 54–62.
- Rabeyron, T., & Loose, T. (2015). Anomalous experiences, trauma, and symbolization processes at the frontiers between psychoanalysis and cognitive neurosciences. *Frontiers in Psychology*, 6, 1926.
- Raes, F., Griffith, J. W., Craeynest, M., Williams, J. M. G., Hermans, D., Barry, T. J., & Hallford, D. J. (2023). Overgeneralization as a predictor of the course of depression over time: The role of negative overgeneralization to the self, negative overgeneralization across situations, and overgeneral autobiographical memory. *Cognitive Therapy and Research*, 47(4), 598–613.
- Samuelson, K. W., Dixon, K., Jordan, J. T., Powers, T., Sonderman, S., & Brickman, S. (2022). Mental health and resilience during the coronavirus pandemic: A machine learning approach. *Journal of Clinical Psychology*, 78(5), 821–846.
- Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning in life and self-control buffer stress in times of COVID-19: Moderating and mediating effects with regard to mental distress. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1–16.
- Seok, B. J., Jeon, S., Lee, J., Cho, S.-J., & Kim, S. J. (2020). Effects of early trauma and recent stressors on depression, anxiety, and anger. *Frontiers in Psychology*, 11, 1218.
- Sheldon, S., Williams, K., Harrington, S., & Otto, A. R. (2020). Emotional cue effects on accessing and elaborating upon autobiographical memories. *Cognition*, 198, 104217.
- Singer, J. A. (2004). Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: An introduction. *Journal of Personality*, 72(3), 437–459.
- Singer, J. A., Blagov, P., Berry, M., & Oost, K. M. (2013). Self-defining memories, scripts, and the life story: Narrative identity in personality and psychotherapy. *Journal of Personality*, 81(6), 569–582.
- Tomkins, S. S. (2008). *Affect imagery consciousness: The complete edition*. Springer Publishing Company.
- Vanderveren, E., Bogaerts, A., Claes, L., Luyckx, K., & Hermans, D. (2021). Narrative coherence of turning point memories: Associations with psychological well-being,

- identity functioning, and personality disorder symptoms. *Frontiers in Psychology*, 12, 623903–623903.
- Veglia, F., & Di Fini, G. (2017). Life themes and interpersonal motivational systems in the narrative self-construction. *Frontiers in Psychology*, 8, 1897.
- Von Spreckelsen, P., Wessel, I., Glashouwer, K. A., & De Jong, P. J. (2022). Escaping from revulsion—Disgust and escape in response to body-relevant autobiographical memories. *Memory*, 30(2), 104–116.
- Wei, Y., & Chen, S. (2021). Narrative exposure therapy for posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(8), 877–884.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: WW Norton & Company.
- Widom, C. S., Czaja, S. J., Kozakowski, S. S., & Chauhan, P. (2018). Does adult attachment style mediate the relationship between childhood maltreatment and mental and physical health outcomes? *Child Abuse & Neglect*, 76, 533–545.
- Young, K., & Saver, J. L. (2010). The neurology of narrative. In K. Young (Ed.), *Imagining minds: The neuro-aesthetics of austen, eliot, and hardy* (pp. 185–194). Ohio State University Press.
- Young, K. D., Siegle, G. J., Bodurka, J., & Drevets, W. C. (2016). Amygdala activity during autobiographical memory recall in depressed and vulnerable individuals: Association with symptom severity and autobiographical overgenerality. *American Journal of Psychiatry*, 173(1), 78–89.

## Prototypical scene: Critical theoretical nodes in psychobiographical therapeutic praxis

HE Chenglin<sup>1,2</sup>, SHU Yueyu<sup>1</sup>, ZHENG Jianhong<sup>3</sup>, HUANG Zejiao<sup>1</sup>, SONG Huan<sup>1</sup>

<sup>(1)</sup> School of Psychology, Northwest Normal University, Lanzhou 730070, China)

<sup>(2)</sup> Mental Health Counseling Center, Zhanjiang University of Science and Technology, Zhanjiang 524094, China)

<sup>(3)</sup> Guangdong Provincial Key Laboratory of Development and Education for Special Needs Children, Lingnan Normal University, Zhanjiang 524048, China)

**Abstract:** Psychobiography has traditionally focused on the study of extraordinary individuals, but its shift toward the life trajectories of ordinary people has been facilitated by the development and practice of psychobiographical therapy. The theoretical core of psychobiographical therapy is based on Schultz's concept of the “prototypical scene”, which suggests that key events and conflicts within an individual's life narrative can explain their current psychological issues and serve as critical entry points for therapeutic intervention. However, the concept of the “prototypical scene” remains somewhat vague theoretically, with issues such as its definition, characteristics, and identification requiring further clarification. This study proposes that the “prototypical scene” serves as a theoretical link between psychobiography and psychobiographical therapy, progressing through three stages-generation, activation, and impact. It is characterized by non-uniqueness, repetitiveness, symbolism, emotional cohesion, iterability, and constructibility. The study further proposes the onion model of prototypical scene extraction and elaborates on the application of “prototypical scene” in understanding and intervening in individual psychological issues.

**Keywords:** prototypical scene, psychobiographical therapy, psychobiography, mental health, counseling techniques