



心理访谈 | 徐凯文：童年创伤亦可淬炼人格韧性



长久以来，原生家庭与童年创伤似乎成了解释成年人性格缺陷与人生困境最流行的“万能钥匙”。许多人习惯将当下的不如意，悉数归咎于儿时的成长环境与父母的养育方式。小时候被否定太多，所以现在自卑；儿时缺爱，长大后在亲密关系里患得患失；父母控制欲强，成年乃至结婚后都无法独立做决定……

不可否认，糟糕的童年经历——否定式评价、长期情感压抑、父母陪伴缺失等，可能让孩子陷入自卑、敏感与自我怀疑的内耗。然而，当一个受伤的靈魂被溫柔地看見、被自我接納并被智慧地引導后，过往的痛苦非但不会摧毁人生，反而能重塑一个人的内核，淬炼出超乎常人的韧性，最终实现创伤后的成长与人格蜕变。

破除迷思：创伤从不是人生的最终答案

在长期的心理咨询工作中，我接触过很多创伤程度极重的来访者。即便背负着刻骨铭心的痛苦记忆，不少人没有被打倒。他们带着伤痛继续求学、步入职场，维持正常的社会生活，走进婚姻、拥有家庭和孩子，凭借自身努力取得优异成绩，在各自的领域踏实深耕。这些真实案例一再提醒我们：创伤与宿命不能画等号。

由此延伸开来，从“童年创伤会带来伤害”推导至“原生家庭是一切痛苦的根源”，最后极端化为“父母皆祸害”，这是一套逻辑链条完全错误的推论。

养育子女是一段不断摸索、不断试错的漫长过程，每一对父母都难免作出不当的选择、说出伤害孩子的话语。部分父母无底线地溺爱孩子，同样会扭曲孩子的价值观，给其未来的人生埋下巨大隐患。即便父母确实在养育中造成了伤害，也并不意味着它决定了孩子一生的走向。在中国，孩子从小被寄养、留守，缺少父母日常陪伴的现象，不仅出现在农民工家庭，不少高知家庭、精英家庭同样会因为工作等原因无法陪伴孩子。但我们不能

因此直接下结论——拥有留守、寄养经历的孩子长大后就一定会产生严重的心理问题。

10 多年前，我曾对多所高校开展过调研，参与的全体学生填写问卷后，统计出自离异家庭的青少年占比不足 10%。如果离异家庭必然会造成孩子严重的心理问题，那么青少年心理问题的检出率，一定会远远高于当下的实际数据。可事实恰恰相反，这些来自离异家庭的孩子，绝大部分都健康成长，顺利完成学业，甚至考入名牌大学，建立健康稳定的内心秩序。很多孩子清楚地认识到，哪怕家庭结构不完整，依靠自身努力也能掌控人生。

在如何看待苦难与创伤这件事上，中华优秀传统文化里蕴藏着深刻的人生智慧。一些人习惯于把所有不幸归咎于外界、过往，不停抱怨自己的出身、苛责父母，陷入无止境的诉苦与内耗之中，却不愿主动作出改变。

现实处境越是艰难，他们越是放弃自我成长，最终亲手酿成充满遗憾的人生。

然而，司马迁遭酷刑而著《史记》，左丘明失明而撰《左传》，王阳明被贬龙场而在绝境中悟得心学真谛。

这些先贤的经历，又印证了《孟子》的“生于忧患，死于安乐”：一帆风顺的人生固然令人向往，但坎坷、挫折甚至创伤，才是更为普遍的生命常态，并且可以成为一个人成长发展的契机。

童年创伤虽然会带来痛苦，却不一定禁锢一个人的未来。

接纳曾经受过的伤害，停止将所有遗憾归咎于过去，在逆境之中淬炼内心，我们反而能把受过的苦难变成支撑自己前行的力量。

直面创伤：苦难亦可淬炼共情与格局

童年亲子关系的缺失、长期被否定打压的伤害，固然会给人留下深刻的心理印记，但这种创伤有时反而会深度重塑一个人的人际交往模式与情感

格局。

从未体验过委屈、被冷落和不被理解的人，往往难以共情他人的苦难，待人处事容易自我、直白，缺少换位思考的能力。而亲身承受过亲情伤害、长期体会过孤独压抑的人，却深知情绪内耗的痛苦、无人理解的落寞。在人际关系、情感感知与心智成熟度上，历经创伤淬炼的人往往远远超越一路坦途的普通人。

孟子、范仲淹幼年都遭遇过丧父之痛，在缺失父爱、家境清贫的困境中，由母亲含辛茹苦哺育长大。成长的缺憾非但没有让他们滋生怨恨，反而让他们更懂人间疾苦、心怀天下。而造就这份正向蜕变的核心，就是中国式家庭教育的大智慧。孟子的母亲为了给他更好的学习环境 3 次迁居，范仲淹的母亲在买不起笔墨纸张的情况下，教年幼的他用树枝在地上练习写字。在物资极度匮乏中仍坚持学习知识，塑造了孟子和范仲淹日后的乐观坚韧品格。

这些古往今来的故事都告诉我们：即便孩子遇到挫折，只要养育者能坚持用高尚的品德、正向的三观引导，教会孩子善良、包容、坚守道义，孩子就能放下童年的遗憾与委屈，走向广阔的人生天地。

当然，我们也要正视童年创伤可能带来的负面影响——创伤的代际传递。

在心理咨询工作中，我曾遇到过这样一个典型案例：一位优秀的领导干部，自身能力出众、事业有成。但幼年长期被父母强势控制、否定和贬低的创伤，早已潜移默化地刻入其认知模式之中。

即便深知原生家庭伤害的痛苦，他却在养育孩子的过程中，不自觉复刻了父辈的教育模式。

这位父亲内心深爱孩子，却总是习惯性贬低他人，主观判定孩子资质平平、能力不足。即便孩子凭借自身努力考取名校，依然无法得到父亲的认可。习惯性的贬低、否定与过度控制，让这个孩子患上严重的抑郁症，与父亲的关系也陷入严重的对立与疏离。



采访对象：徐凯文

中国心理学会心理咨询师工作委员会副主任委员，注册心理督导师。临床心理学博士、执业精神科医师。大儒心理创始人。

主要观点：

童年创伤并非人生的判决书，而是成长路上的一道刻痕。它既可能成为束缚，也可能转化为淬炼人格、增强共情与生命韧性的独特力量，关键在于我们如何解读与应对它。

遗憾的是，孩子母亲也跟这位父亲站在一条战线上。两人一开始坚信这种过度控制、用否定贬低让孩子服从的方式是为了孩子好，因为他们自己就是这么过来的。面对这种情况，我做的干预是让父母认识到他们的教育误区。当他们意识到，如果不改变，孩子真的可能会走上绝路时，才开始反思和寻求改变。后来，这位父亲坚定地改变了自己，学会尊重孩子的选择、接纳孩子的优秀，全力支持他的梦想和人生规划。曾经束缚孩子成长的亲情枷锁，最终转化为支撑孩子前行的底气与动力。

我们要明白，创伤从来不是人生的终点，而是重塑心智、升级格局的契机。只有接纳创伤、解读创伤，才能从苦难中汲取智慧，从逆境中修炼心性，让自己变得更为通透、豁达和强大。

自愈成长：伤痛深处亦能生出光芒

心理学上有一句温柔却深刻的话：“未曾被好好爱过的孩子，若能自愈，往往最懂如何爱人。”这份通透与温柔，从来不是天生的性格，而是童年缺爱淬炼出的特质。

因为自己淋过雨，所以余生总想为别人撑伞；因为从小尝尽孤独与匮乏，所以更懂得珍惜温暖、善待他人。

我的一位朋友，当初她的母亲抱病生下她。生产过程中，母亲陷入昏迷，生下她后不久就离开了人世。命运给她的第一份“礼物”就是生死离别。她的父亲因为无法承受这突如其来的变故，选择离家出走。年迈的祖父母接过了养育她的重担。

老人年迈体弱、能力有限，给不了她优渥的生活和精细的呵护，也替代不了父母完整的疼爱。她的童年从未体验过扑进父母怀中撒娇的快乐，一直懂事、克制，过得小心翼翼。她说，已记不清童年有过多少泪水沾湿枕巾的无眠之夜。

但从小缺爱的孩子，往往更擅长自我治愈和体察人心。当别的孩子哭闹着向家长索要

玩具时，她已学会体谅他人的不易。她打小就知道心疼祖父母年迈辛苦，主动帮忙做事，而且从不提过分的要求。祖父母离世后，她彻底成了“孤家寡人”。

这时，街道办事处的阿姨送来关心和温暖，保障了她基本的生活；爱心人士资助她完成学业。这些来自外界帮助的点点滴滴，她都记在心间，化作努力向上的动力。她最终考上名牌大学，成为优秀的学生会干部。身边的老师、同学和朋友，以及后来职场中的领导、同事，都愿意真心待她，因为她阳光开朗、乐于助人，从不向人诉说自己的苦难。童年的创伤，非但没有毁掉她的人生，反而重塑了她的人格。

那些曾经让她痛哭、孤单、自卑的过往，最终沉淀并蜕变为通透、从容与豁达的心境。如今，她有稳定而体面的工作、温暖幸福的小家庭，日子过得并不比父母双全的孩子差。

从心理学角度来讲，人在经历创伤后会产生两类结果：一是毁灭性的，持续性心理损伤，出现自卑、内耗、偏执、阴暗等负面状态；二是成长性的，在消化痛苦、重构自我认知后，获得更通透从容的内心力量。

我的这位朋友显然属于后者。受过缺爱的伤，所以她懂得如何爱人；经历过离散的痛，所以她懂得如何珍惜；走过低谷的路，所以她懂得如何从容。反观现实生活中，一些从小被呵护、被推着长大的人，一辈子都活在攀比与焦虑里——比成绩、比学历、比薪资、比地位，永远不知满足，永远内心浮躁。他们拥有优渥完整的家庭、幸福自在的童年，却没有安稳的内心。

这让我们有理由相信：原生家庭虽是我们的来处，却绝非唯一的归宿。童年创伤不会毁掉一生。愈合后的伤疤，若被正视与接纳，便能成为照亮前路的光。

当我们有勇气将目光从“谁伤害了我”转向“我如何成长”，便是挣脱过往束缚、重写人生剧本的开始。那条在暗夜里独自走过的路，终将迎来指引我们走向黎明的星光。