

让故事可视化： 叙事疗法视域下“生命线图”在心理课堂中的应用

◎ 庄续玲（广东省广州市黄埔区教育研究院，广州 510700）

摘要：叙事疗法主张通过叙述故事的方式进行心理辅导。生命线图是叙事疗法的常用工具，可协助当事人更清晰地叙述生命历程，使生命故事可视化。尝试将生命线图应用于心理健康教育课程，以初中课例“探索我的生命故事线”为例，构建了“绘制生命故事线—叙述生命故事线—丰富生命故事线—见证生命故事线”的课堂教学实施路径，引导学生重拾生命动力，重构积极正向的生命故事。

关键词：叙事疗法；生命线图；生命动力

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684 (2025) 08-0019-05

叙事疗法始于20世纪80年代，是基于社会建构理论发展起来的一种新兴的心理治疗模式。叙事疗法重视挖掘个体自身的正向力量和资源，主张让来访者成为解决自己问题的专家。叙事疗法的理念与心理健康教育重视学生积极心理品质的培养的目标相契合，因此，尝试将叙事疗法的理念和技术应用于心理课堂，创新心理课堂活动形式，为解决青少年的心理问题提供有益借鉴。

一、叙事疗法为心理健康教育实践提供了新视角

叙事疗法认为，人们都“透过故事理解并经历自己的人生”。“叙事是一种赋予我们经验以意义的方法”，叙事治疗就是协助来访者在安全环境下叙述自己的生命故事，唤起来访者内在力量与生命意义的心理咨询方法。

叙事疗法反对将人视为问题，认为“问题导向”的负性故事充满丧失、失败、无能、绝望感，导致个体丧失生命意义感。叙事疗法的核心目标是，通过问题外化技术将人与问题分开，协助来访者外化问题，解构“问题导向”的消极的主线故事，找到并丰富其在叙述中忽略的支线故事，重构积极正向的生命故事。最后，通过见证仪式巩固新故事，使来访者重拾生命动力。叙事疗法作为一种后现代心理治疗方式，为心理健康教育实践提供了新视角。

二、生命线图为叙事疗法在心理课堂中的应用提供了有效工具

叙事疗法强调由来访者叙述自己生命故事的方式进行心理治疗，但大多数来访者述说的故事内容是“即兴的、零散和碎片化的，缺乏逻辑性、连续性和一致性”，因此，咨询师和来访者需要借助一定的工具，使叙述的故事内容更全面、完整和连贯，尽量不遗漏重要的故事转折点和关键信息。

生命线图是叙事疗法常用的方法，最初被应用于个案叙事研究之中，它以直观的形式呈现了来访者的生命历程，促使来访者能清晰地察觉自己过往的成长轨迹。在生命线图上，横坐标表示来访者的年龄，先选取代表现在年龄的点，这个点的左边是已经过去的人生，右边代表未来的生活。纵坐标表示经历关键事件时的主观感受程度，咨询师要求来访者用圆点标记出生命历程中的关键事件点，再将所有关键事件点用曲线连接起来，形成生命线图。生命线图帮助来访者聚焦对当事人影响深刻的关键事件，将抽象的生命经验具象化，使生命故事可视化。生命线图为叙事疗法在心理课堂应用提供了有效工具。

三、生命线图在心理课教学中的实施路径

下面以初二年级主题为“探索我的生命故事线”的心理课为例，阐述生命线图在心理课教学中的实施路径。

初中学生正处于建立自我同一性的关键期，也正值身心急剧变化的青春期。伴随自我意识的迅速发展，他们逐渐对自我价值和生命意义产生了一定的认识与思考。当成长过程中，即便遭遇那些本属正常的负性生活事件，个体也容易出现诸如“糟糕至极”这类不合理的信念，陷入消极自我认同，丧失生命意义感，从而诱发青春期心理危机。

针对以上学情现状，本课的教学目标确定为：

(1) 认知目标：初步认识生命是由无数的故事组成的，理解高峰故事和低谷故事在其生命中都有存在的意义；(2) 情感目标：感受生命故事的独特性、丰富性，增进对生命的认同感；(3) 行为目标：能够挖掘自己生命中更多的积极故事线，初步掌握发现自己生命价值和意义感的方法，能为自己积极赋能。

(一) 绘制生命故事线，建构故事

1. 营造叙事氛围，回溯关键事件

叙事取向团体辅导主张营造尊重、好奇、珍惜的团体氛围，因此，课前通过暖身活动为学生提供一个安全、接纳的叙事氛围。

课程开始，学生通过观看《回忆积木小屋》视频中“老爷爷的生命故事”，引出“探索我的生命故事”教学主题。学生在教师的引导及舒缓音乐的烘托下，开启“绘制我的生命故事线图”活动。部分引导语如下：

观看《回忆积木小屋》视频片段，我们了解老爷爷既有温暖幸福的故事，也有孤独悲伤的故事，这些不同感受的故事一起构成了他丰富多彩的人生。其实，每个人的生命都是独特的，人生是由无数起伏的生命故事组成的，现在我邀请同学们放松并轻闭双眼，跟随老师做深呼吸……请回忆在你的成长过程中经历了哪些令你印象深刻的高峰和低谷故事，这些故事给你带来怎样的感受？

通过冥想的方法让学生回溯成长过程中印象深刻的关键事件，为绘制生命线图做准备。

2. 搭建范例支架，绘制生命线图

教师首先播放绘制生命故事线方法的视频，搭建范例支架。学生在了解生命线图绘制方法后，开始绘制自己的生命线图。部分指导语如下：

现在就让我们去挖掘自己生命中拥有的故事，把这些故事绘制成独特的生命故事线，品味它们给自己带来的感受。请在学案纸上绘制出一条你最看重的生命故事线……

学生开始在舒缓的音乐背景下进行自我探索，绘制生命故事线。具体绘制过程如下：(1) 结合自己成长经历绘制一条生命故事线；(2) 在横坐标上写出令自己印象深刻的关键事件（既写出高峰事件，也写出低谷事件），标出事件发生的年级节点；(3) 评估自己经历这些关键事件时的感受，为其赋值（以10分为满分），以“0”为临界点，“0”以上代表正向感受，“0”以下代表负向感受，并用圆点标出；(4) 将圆点用曲线连接起来，形成二维时空坐标生命线图（见图1）。

通过绘制活动，学生发现生命历程中对自己产生较大影响的关键事件，并尝试挖掘这些事件带来的不同感受。学生绘制生命线图也是自我构建生命故事的过程。

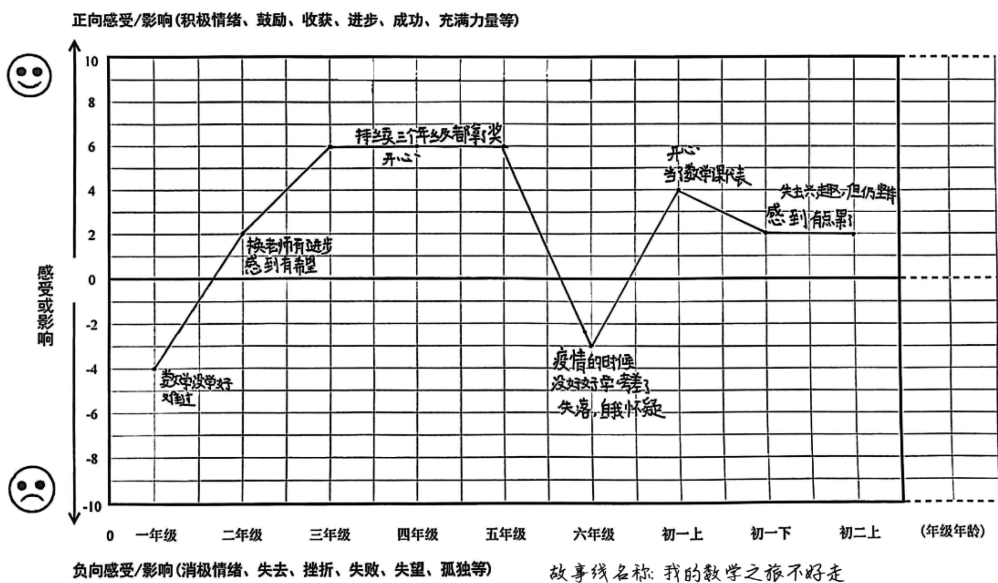


图1 学生绘制的生命线图(一)

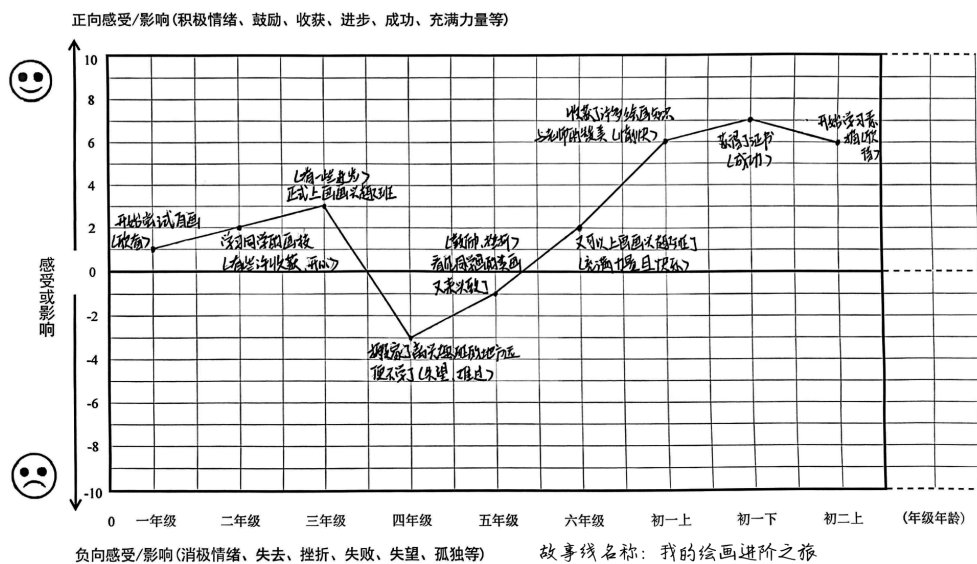


图2 学生绘制的生命线图(二)

(二) 叙说生命故事线，外化困境

叙事疗法主张，要让来访者先讲出自己的生命故事，当来访者叙述自己的故事时，会发现新的视角，产生新的态度，从而产生新的力量。教师首先引导学生按照生命线图上的故事线索在组内叙述自己的故事，然后，教师让学生从生命线图中选取负向感受分值最高的低谷困境事件，通过好奇提问、困境命名、评估影响三个步骤对困境问题进行外化。

第一步，好奇提问。教师通过好奇提问启发学生思考：“低谷困境代表发生了什么事情？如你为它起个名字，会叫它什么？你当时的感受是什么样的？它是如何影响你的学习和生活的？”学生按照上述要求，开始在小组内叙说和分享低谷困境遭遇的故事，例如考砸了、失去亲人、遭好友“背叛”、孤独、被责骂等。

第二步，困境命名。学生根据自己的感受为低谷困境起了有特点的名字，比如“黑洞”“带刺的球”“黑色雾团”等。

第三步，评估影响。学生回顾低谷困境给自己带来的影响，表示当时“黑洞”“带刺的球”“黑色雾团”让自己陷入失落、烦躁、难过、自责、愧疚等负面情绪中，它使自己感到无能、失落、失败，想放弃，想摆烂……

通过以上叙说，将困境问题外化，强化了将问题与自身分开的意识，目的是将问题和自我认同剥

离开来。困境问题外化使学生避免给自己贴上“无能”和“失败”的标签，减少了挫败感，增进了自我认同。“在当事人的身份认同不再被问题纠缠时，就会有更多的力量和知识来应对问题，并成为解决自己问题的专家。”困境外化过程也是学生消除阻抗、重新找回生命控制权的过程。

(三) 丰富生命故事线，看见力量

叙事疗法认为，带有问题的故事对来访者产生巨大的影响，它导致个体选择性记忆那些消极的主导性故事，而忽略了有着正向力量的支线故事。主张引导个体将关注点放在更多支线故事上，使其看到某些生命阶段遇到的问题故事不是人生唯一、全部的故事，相反，存在“多重故事”。

本环节，教师运用生命线图中的高峰事件进行解构故事，引导学生将注意力放在生命线图中的成功体验即高峰事件上，启发学生叙述成功的故事，并使其成为丰富支线故事的切入点。

师：请同学们从生命线图中选取一个令自己记忆最深刻的高峰事件，分享其背后的故事：你是怎样走出低谷困境，到达高峰时刻的？你身上的哪些特质支撑着你一路前行？哪些人帮助你渡过了难关？

学生围绕各自生命线图上的高峰事件线索，先在组内进行叙说和分享，然后选出代表进行班级交流。通过对高峰故事的叙说，扩展了学生看问题的

视角,学生发现自己身上还有很多被自己忽略的闪光点和积极的一面:学生在叙述中不断挖掘出自己因被问题故事压制而未察觉的力量、资源、韧性和勇气。

以下是两个对话片段(分别见图1、图2):

生1:我是班上的数学课代表,初一被选为数学课代表,很开心。但在初一下学期考试时,数学没考好,当时感觉很没面子,心情糟透了。但我之后暗下决心,要迎头赶上,所以沉下心来复习,结果初二成绩就提高了,非常开心!

师:成绩有了显著提升,你是怎么做到的?

生1:我制定了详细的学习计划,课前认真预习,上课认真听讲,课后整理错题。

师:看来你很擅长反思和果断行动。你认为自己身上还有哪些特质对你的数学成绩提升起到了帮助作用?

生1:我遇到困难从不退缩,觉得只要持之以恒做事,就会取得进步。

师:你是说,是你在面对挑战时不轻言放弃、坚持不懈的坚毅品质,促使你取得了学业上的进步。你的数学成绩大幅提升,除了自身的努力之外,是否还有其他因素在发挥作用呢?

生1:应该还有家长的支持,他们不给我压力。还有同学和老师的帮助,我遇到不懂的题目就请教他们,他们都很耐心地帮助我。

师:现在回看当时陷入数学成绩低谷的困境,你怎么看待那段经历?

生1:只是人生路上的一个挫折而已,很正常,它提醒我时刻不要松懈。

生2:我从小喜欢画画,画画使我快乐。我在三年级就报了绘画兴趣班,但在四年级的时候遇到了挫折,差点放弃绘画了。当时心情很难过,情绪很低落,感觉生活都是灰色的。

师:当时发生了什么事情?

生2:我们搬家了,父母带我回老家读书,那里没有绘画兴趣班。

师:你后来并没有放弃,还一直坚持学习画画,并获得了绘画证书,你是怎样做到的?

生2:我当时想,如果这样轻易放弃,以后一

定会后悔,我就想办法和原来绘画班的同学联系,让她将绘画作品发给我学习。我看到同学的绘画很美,就立刻来兴致了,求着父母在县城又找到一个绘画班,我周六、周日的时候过去学习。

师:从绘画进阶之旅这条生命故事线上,你能发现自己有哪些优点吗?

生:嗯,我觉得自己做事从来不会因为遇到一点困难就轻言放弃,会琢磨办法,努力去完成。

师:听起来,你做事很有恒心和韧性。

上述两个对话中,通过对支线故事不断叙述创造,进入内在意识层面,便会形成生命意义和重要信念的架构,甚至可能成为主要的生命故事。丰富支线故事过程是协助学生跳出“困境问题”,重新看待自己的闪光点,重构积极正向的生命故事的过程。

(四) 见证生命故事线,赋能成长

通过以上问题外化、解构故事和丰富支线故事线等过程,增强了学生自我接纳和解决问题的信心。但刚发展出来的支线故事是很脆弱的,若不强化,支线故事中的许多闪光点会一闪而逝,所以需要利用叙事中重要他人见证仪式,巩固和强化新形成的支线故事。

1. 生命线图探秘

教师首先请各小组成员将生命线图放在一起,互相传阅、观察、讨论,探索并分享生命线图的秘密。学生发表感言:“生命线图都是独特的”“生命线图都不是一帆风顺,而是跌宕起伏的”……通过生命线图探秘活动,学生们发现,每个人都会遇到困境和挫折,进而将生命中遇到的负性事件正常化,而非灾难化,降低了内耗和焦虑,认识到低谷困境也是人生故事的一部分,并赋予低谷困境新的意义。

2. 生命线图留言

叙事疗法认为,局外见证人一起见证当事人生命故事的历程是相当重要的,局外见证人表达对叙说者生命故事的共鸣,可使叙说者觉得自己不孤单,并将自己生命故事向好的方面修正。本环节,教师组织开展“请在我的生命故事线图留言”活动,让学生邀请班级同学1~2人作为“见证人”,在自己的生命线图上留言:“你的故事中,

我对哪一部分印象最深刻、最重视”或“哪一部分内容最鼓舞我”等，留言后要郑重署名。例如，有的“见证人”留言：“你的故事中，你面对生活中出现的重大变故能勇敢面对，它鼓舞了我，请继续加油！”

留言活动不仅巩固了之前支线故事中发展出的力量，而且创造了联结，每个人都从“见证人”留言中汲取能量，传递能量，形成了积极的能量圈。当未来再遇到低谷困境，生命故事线图将会成为一个具象的赋能催化剂。

四、效果与反思

第一，生命线图使生命故事可视化。

学生通过绘制生命线图，回溯生命历程中的各种经历，将各种过往的、分散的、细碎的经历体验拼合成一个相对完整的整体，这一过程是学生主动建构生命故事的过程。学生一般选择过往对自己影响较大的关键事件纳入生命故事，而那些影响不大的事件则弱化为背景，被忽略或遗漏。哪些生命经验能被筛选进入生命故事，是个体构建的结果，然而建构过程是在头脑中进行的，是看不见摸不着的。生命线图具有独特的优势，它能使生命故事变得可视化，正好弥补了这一缺憾。生命线图的运用使得叙事辅导过程更加生动、具体、直观，同时，生命线图也为教师提供了直观的评估工具，能够更准确地把握学生的心理状态和成长需求，从而制定更有效的课程方案。

第二，生命线图使叙事具有一定的规范性、连贯性和一致性。

生命线图具有线索提示功能，直观呈现了学生的生命成长经历，生命线图分别展示了生命故事构建的“两明”“两暗”线索。“两明”线索分别是生命线上横坐标的时间线索、学生在成长过程中的关键事件线索，两条暗线分别是学生经历关键生活事件时的主观体验、关键事件与成长时间的关联线索。生命线图将时间、空间和关键事件整合在一个平面图中，将学生抽象的生命经验或关键事件具象化。师生围绕生命线图上的时空线索和关键事件线索进行叙事，使叙事在相对规范的框架下进行，使叙述的故事内容具有一定的连贯性和一致性，从而

避免了即兴的、零散的和碎片化的叙事，生命线图成为有效叙事的辅助工具。

第三，生命线图具有独特的疗愈作用。

首先，生命线图能助力学生对生命意义的认识和理解。在绘制和叙说生命线图过程中，学生通过亲身体验生命故事线条的跌宕起伏，进一步理解生命低谷和高潮都有其存在的意义，并赋予低谷困境新的意义。这一过程深化了学生对生命意义的认知和理解，增强了学生的自我接纳和自我认同，促使学生重拾生命动力，重构积极正向的生命故事。

其次，生命线图能助力学生情感的表达和释放。学生通过生命线图将情感上的困扰或难以言说的生命经历以图形化的方式表达出来，找到一种非言语的宣泄途径，对于缓解心理压力、减轻焦虑和抑郁等负面情绪具有积极的作用。

最后，生命线图能助力学生之间建立联结与信任。当学生互相叙说、分享和见证自己的生命线图时，不仅加深了对他人生命经历的理解和共鸣，还在相互倾听和交流中建立更加紧密的联结和信任，有助于缓解学生内在的孤独感，增强社会支持感，从而进一步提升学生的心理健康水平。

参考文献

- [1]赵君,李焰,李祚.叙事取向团体辅导对大学生自我认同的干预研究[J].心理科学,2012,35(3):730-734.
- [2]Alice Morgan.从故事到疗愈:叙事治疗入门[M].陈阿月,译.台北:心灵工坊出版社,2012.
- [3]刘方.叙事心理治疗的理论述评[J].内江师范学院学报,2014(12):63-67.
- [4]戎梅.叙事疗法“外化技术”在心理课中的运用[J].中小学心理健康教育,2023(13):40-42.
- [5]罗鸣春,蔡成钱,孙丽娜.心理传记与质性心理学(第13辑)[M].北京:社会科学文献出版社,2024.
- [6]费俊峰,赵兆.叙事治疗视角下的心理健康教育[J].医学与哲学,2017(38):52-55.
- [7]佩恩(Payne).叙事疗法[M].曾立芳,译.北京:中国轻工业出版社,2012.