

萨提亚模式在高校学生家庭代际冲突缓解中的应用研究

——以Z高校一学生家庭为例

吕孟桐, 史梓萌, 杨燕萍, 汪芷妍

中国劳动关系学院社会工作学院, 北京

收稿日期: 2024年8月22日; 录用日期: 2024年9月27日; 发布日期: 2024年10月9日

摘要

本文从社会工作视角出发, 使用萨提亚模式相关技术缓解高校学生家庭代际冲突。选取Z高校进行调查, 利用半结构化访谈法对该校学生进行抽样访谈, 此后归纳总结以Z高校为代表的高校学生家庭代际冲突的表现、原因和后果, 以此论证萨提亚模式在缓解Z高校学生代际冲突中的必要性和可行性。之后选取访谈中的一个典型对象, 并运用个案工作方法进行介入, 缓解了该家庭的代际冲突, 取得了比较良好的效果。为高校学生家庭代际冲突的缓解提供了一种可行的路径。

关键词

代际冲突, 萨提亚模式, 高校学生

Study on the Application of Satir Model in Alleviating Intergenerational Conflict in College Students' Families

—Taking the Family of a Student in Z University as an Example

Mengtong Lyu, Zimeng Shi, Yanping Yang, Zhiyan Wang

School of Social Work, China University of Labor Relations, Beijing

Received: Aug. 22nd, 2024; accepted: Sep. 27th, 2024; published: Oct. 9th, 2024

Abstract

From the perspective of social work, this paper uses Satir model related techniques to alleviate the inter-generational conflict of college students' families. College Z was selected for investigation,

文章引用: 吕孟桐, 史梓萌, 杨燕萍, 汪芷妍(2024). 萨提亚模式在高校学生家庭代际冲突缓解中的应用研究. *心理学进展*, 14(10), 15-22. DOI: 10.12677/ap.2024.1410692

and students from this university were sampled and interviewed using the semi-structured interview method. After that, the performance, causes and consequences of family intergenerational conflict of college students represented by College Z were summarized, so as to demonstrate the necessity and feasibility of Satir model in alleviating the intergenerational conflict of college Z students. After that, a typical subject in the interview was selected, and the case work method was used to intervene, which relieved the intergenerational conflict of the family and achieved good results. This provides a feasible path for alleviating intergenerational conflicts among college students' families.

Keywords

Intergenerational Conflict, Satir Model, College Students

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

受互联网飞速发展的影响,当代大学生在人生观、价值观以及思维方式等方面发生了巨大的变化,以至于代际冲突很容易在大学生家庭中产生,在影响家庭和谐的同时也带来了诸多问题。与传统家庭治疗模式相异,萨提亚模式更侧重于从服务对象的原生家庭中找寻家庭问题产生的根源,认为人是活在环境中的,家庭问题的产生受到个体家庭系统的显著影响。

国内学者将萨提亚模式介入至不同群体的家庭亲子冲突中,在改善家庭沟通方式、缓解亲子冲突方面取得了良好的成果。其中,胡玉龙(2023)、侯爱琴(2023)、秦蕾(2022)、常瑞青(2020)、段庆祝(2018)、任静(2016)等学者进行了实证的探索,证实了萨提亚模式在提升个体自我价值和认知、改善家庭成员间不良沟通方式、增强家庭抗逆力等方面具有显著成效。将萨提亚模式介入到大学生家庭代际冲突之中,可以帮助社会工作者拓宽缓解家庭代际冲突的思路和方法,提升深度介入的效率和效果。

2. 萨提亚模式简介

萨提亚模式又称萨提亚沟通模式,是由美国首位家庭治疗专家维琴尼亚·萨提亚女士所创建的理论体系。在本文中,我们使用萨提亚模式的另一种叫法,即联合家庭治疗。家庭治疗是一种心理治疗的新方法,是从家庭、社会等系统方面着手,更全面地处理个人身上所背负的问题。萨提亚建立的心理治疗方法,最大特点是着重提高个人的自尊,改善沟通以及帮助他人获得更“人性化”的治疗而不只求消除“症状”。治疗的最终目标是帮助个人达致“身心整合,内外一致”。

这种模式着重于提高家庭成员之间的沟通和表达能力,促进家庭成员的自我认识和情感交流,从而改善家庭关系,帮助解决家庭问题。它强调家庭是一个有机整体,关注家庭互动模式和家庭内部情感张力。通过家庭会议、角色扮演等方式,帮助家庭成员表达情感,提高自我意识,重建家庭关系。

3. Z 高校学生家庭中的代际冲突

3.1. 代际冲突

代际冲突是指不同代人之间,由于成长环境、价值观念、生活态度及行为方式等方面的差异而产生的矛盾与对立现象。这种冲突往往源于两代人对于社会、家庭、工作等问题的不同看法和期望,体现了社会变革和发展中不同世代之间的适应与磨合过程。

3.2. 代际冲突的主要表现

3.2.1. 生活方式和习惯的冲突

大学生追求自由、独立和多样化的生活方式，可能包括晚睡晚起、频繁社交活动等，而父母可能更倾向于规律作息和家庭团聚。此外，大学生与父母休闲娱乐的方式也存在差异。大学生的娱乐方式通常是玩游戏、追剧、看综艺等依赖电子设备的活动，这与父母所认同的娱乐方式是有差异的。

3.2.2. 共同话题的缺乏

大学生接触到的是多元化的知识和文化，他们的兴趣和关注点往往与互联网、流行文化、科技创新等领域紧密相关。相比之下，父母一代可能更多地关注传统价值和家庭，他们的生活经验和知识结构可能与子女存在较大差异。这种差异导致双方在寻找共同话题时面临挑战，难以在对话中找到共鸣点。同时，大学生在表达自己的情感和想法时可能更倾向于使用新兴的网络语言和表达方式，而父母可能对此感到陌生，这种沟通方式上的差异进一步加剧了双方沟通上的隔阂。

3.2.3. 教育和职业规划的分歧

父母期望子女能够通过努力学习获得好的成绩和未来的职业发展，最好子女能够按照自己规划的道路成长。然而，大学生则渴望自主选择 and 探索适合自己的发展道路。这导致双方的期望与现实之间产生差距，大学生可能更倾向于选择自己感兴趣或具有挑战性的职业，而父母可能更看重稳定性、社会地位等因素，即传统意义上的“好工作”。

3.2.4. 生活独立与依赖

大学生对父母的依赖关系是尤为特殊的，上大学前子女对父母的依赖处于较高水平，其对于独立的追求并没有很强烈；大学毕业后，子女逐渐进入到更独立的状态，尤其是在经济方面，这让子女更有能力追求自己的独立，对父母的依赖也因此降低。而大学阶段的子女在追求独立的同时，往往还需要父母在经济、情感等方面的支持，这种独立和依赖之间相互拉扯的关系会让双方感到不适或产生矛盾。父母可能担心子女无法独立生活，而过度干预或保护；子女则可能觉得被束缚，渴望更多的自由和空间。

3.2.5. 心理健康与关注

随着社会竞争的加剧，大学生经常面临着巨大的心理压力和焦虑情绪，然而，父母可能由于代际差异、生活经验的不同或是对心理健康概念的认识不足，并不完全理解或重视这些心理问题。这种认识上的差异可能导致父母无法提供适当的情感支持和理解，甚至可能无意中加剧了大学生的心理负担。

此外，父母可能习惯于用传统的应对方式来处理压力，而忽视了心理健康问题需要专业的方法和途径来解决。这种认知上的差异可能使得大学生感到被忽视或不被理解，进一步加剧了他们的孤立感和无助感。同时，大学生可能更倾向于寻求同龄人的支持或通过网络社交平台来表达和处理自己的情感问题，而不是向父母敞开心扉。

3.3. 代际冲突产生的主要原因

3.3.1. 社会变迁的冲击

随着时代的飞速进步，社会环境的变化对大学生与父母之间的关系产生了深远的影响。互联网、社交媒体等新型媒介已成为大学生获取信息、表达自我、建立社交的主要渠道，而这些变化在父母一代中并不普遍。这种差异不仅体现在技术的使用上，更体现在由此衍生的价值观、认知习惯上的鸿沟，加剧了两代人之间的理解难度。

社会变迁带来的价值观与文化观念的转变，也深刻影响着当代大学生与父母的关系。年轻一代更加

注重个人自由、自我实现和对多元文化的接纳，与父母一代在成长过程中所形成的集体性、稳定性以及传统观念形成了对比。这种价值观的分歧在生活方式、职业选择、人际关系等方面均有体现，成为代际冲突的重要根源。

3.3.2. 角色转变的挑战

在大学生与父母的关系中，双方都面临着角色转变的挑战。大学生正处于从依赖家庭到独立自主的过渡阶段，他们需要承担学习、生活、社交等多方面的责任和压力。这一阶段的大学生正在探索自我认同和角色定位，逐渐形成独立的价值观和人生观，他们渴望独立自主、平等交流，并希望得到父母的理解和尊重。这种角色和期望的转变，与父母一代所习惯的权威性和指导性角色形成鲜明对比，父母需要逐渐适应从权威指导者向支持者和顾问的角色转变。

然而，这种角色转变并非易事，双方在沟通和理解上容易出现障碍，父母可能仍然倾向于使用传统的方式进行教育和指导，而大学生则寻求更多的自主权和尊重。社会对个体角色的期待也在不断演变，父母与子女在角色定位和责任分配上的理解差异，进一步加深了代际间的沟通障碍。特别是在个性发展和职业规划方面，年轻一代与父母在稳定性和传统期望上的冲突，不仅体现在具体的生活选择上，更深层次地反映在对自我实现和社会责任的不同理解上。

4. 萨提亚模式在缓解 Z 高校学生代际冲突中的应用必要性和可行性

4.1. 必要性分析

基于对 Z 高校四百名学生的详尽问卷调查与深度访谈记录的综合分析，我们揭示了一个普遍现象：多数学生正遭受着不同程度的代际冲突困扰。这些冲突不仅悄然侵蚀着家庭成员间的亲密情感与信任基石，更在无形中为学生构筑起情感重压与焦虑的牢笼。萨提亚模式，以其独特的情感导向治疗策略，可以帮助他们有效识别并妥善处理负面情绪，守护心理稳态，促进情感的健康茁壮成长。

代际冲突的影响范围广泛，它不仅侵蚀学生的情感世界，还可能成为学业进步和职业发展的障碍。萨提亚模式通过优化学生的家庭关系和沟通模式，优化学生的家庭关系网络，重塑沟通桥梁，通过增进理解、消除误解与隔阂，加固家庭情感纽带，为学生营造一个温馨和谐、充满支持的成长环境。此外，该模式还强调自我价值感与自尊心的培育，引导学生构建坚实、清晰的自我认同体系，为他们的全面发展奠定稳固的心理基础。

鉴于代际冲突对大学生的深远影响，寻求积极有效的解决之道已刻不容缓。传统上，这类矛盾的化解多依赖于家庭成员间的妥协，尤其是学生的单方面让步。然而，Z 高校学生的反馈表明，双方共同的努力才是化解代际冲突的关键。他们认为，针对父母与子女间的观念分歧，应通过开放、真诚且富有针对性的对话来逐步消解。在此过程中，科学的第三方介入显得尤为重要，而萨提亚模式正是这样一股强有力的助力，为矛盾的化解提供了新颖而有效的视角与路径。

4.2. 可行性分析

萨提亚模式作为一种深刻而全面的家庭治疗理论，在应对大学生与父母之间日益复杂的代际冲突中展现出良好的适用性。其核心理念与实操方法，为改善这一关系提供了强有力的支持。首先，萨提亚模式将有效沟通视为家庭和谐的基石。通过教授沟通技巧与倾听艺术，帮助大学生与父母建立更深层次的相互理解，从而有效化解误解与隔阂。同时，该模式帮助双方正视并妥善处理彼此的期待，为代际关系的重建奠定坚实的基础。其次，该模式鼓励个体探索并认可自我价值，坚信每个人都拥有自我成长与改变的内在力量。通过激发这些潜能，大学生与父母之间可以建立稳固的自尊体系，减少因外界评价波动而产生的情绪困扰。这有助于双方以更加成熟的态度面对分歧，并主动寻求和谐共处的途径。最后，萨

提亚模式强调从系统的视角审视个体问题，认识到代际冲突不仅是个人层面的矛盾，更是家庭系统失衡的体现。因此，它提倡通过调整家庭整体结构来从根本上解决冲突。该模式可以识别并转变不良的人际互动模式，引导个体采取更加积极、开放和真诚的生存姿态，促进家庭成员间更加和谐、有效的互动。

5. 萨提亚模式在个案服务过程中的应用

5.1. 个案背景概述

李明(案主化名)，21岁，Z高校法学专业大三学生。李明父亲早年在一家工厂上班，后来下海经商，经营当地的一家超市，母亲是当地一所中学的语文教师，两人除长子李明外还育有一女，女儿目前高中在读。进入大学之后，李明经常因为生活方式、个人职业学业安排和感情问题与父母产生言语上的冲突。长此以往，李明的精神状态很是不好，白天做什么事情都是无精打采敷衍了事，学习效率也非常低，用他自己的话来说生活就是“一团糟”。

5.2. 需求评估

社会工作者整理、分析和评估了有关上述案主及其家庭的背景材料，并结合案主的个人冰山隐喻图，对案主的需求进行了全面评估，分析出案主及其家庭需要从以下三个方面进行介入：

1) 缓解家庭中的矛盾和冲突

案主家庭中由于代际冲突的存在而出现了明显的矛盾和冲突，解决案主问题的关键在于要先缓解家庭中出现的矛盾和冲突，使双方冷静下来共同面对和解决。社会工作者的首要目标是处理好家庭中的矛盾与冲突，使双方紧张的关系得到缓和，以便于帮助案主解决家庭中存在的问题。

2) 双方换位思考，了解彼此的想法和感受

从访谈可以看出，在长期的相处过程当中，案主和父母双方都是按照自己的想法和思路做事，并没有充分考虑对方的感受，也都不愿意主动去表达自己的想法。例如，父母希望案主在毕业之际考研，但案主想要坚持自己的想法，毕业后直接找工作，希望能够早日摆脱父母的束缚；案主希望在假期时能得到充分的放松，而父母觉得这是在浪费时间，虚度光阴。案主希望父母理解自己的想法，社会工作者应协助案主和父母双方进行换位思考，引导双方都主动表达。

3) 营造良好的家庭沟通氛围

良好的沟通对于和谐的家庭氛围至关重要，案主希望自己能和父母有良好的家庭沟通氛围。创造一个平等和谐的沟通环境，能够在代际冲突出现之前，让家长和孩子知晓对方的想法，从而尽可能避免冲突和矛盾的产生。

5.3. 服务目标与行动方案

根据实际情况，以及与案主的协商，可以设计出如下的个案服务目标：改善案主与其父母的沟通方式，减少言语上的冲突；增进案主与父母的交流，使之相互理解对方的想法，做到平等交流；帮助案主缓解家庭矛盾与冲突，营造良好的家庭氛围。

根据萨提亚模式，结合本个案情况设计以下计划：1) 分别与案主及其父母进行沟通，帮助其了解家庭代际冲突的现状，总结和分析产生问题的原因，利用冰山模型理论引导双方宣泄情绪，表达内心的真实感受，从而增进彼此的理解和沟通；2) 运用萨提亚家庭治疗模式中的家庭雕塑与家庭重塑技术，帮助家庭成员更直观地感受到自己在家庭系统中的位置和角色，以及与其他成员之间的互动关系。这有助于促进每个家庭成员的自我觉察，认识到自己在家庭问题中的贡献和责任；3) 家庭成员共同开展家庭活动，巩固和增强建立起来的和谐家庭关系。

5.4. 萨提亚模式的具体运用

5.4.1. 冰山模型理论

萨提亚的冰山模型理论认为，一个人的“自我”如同冰山，我们能看到的只是表面行为的一小部分，而更大的内在世界则隐藏在深处，包括应对方式、感受、观点、期待、渴望和自我等七个层次。通过探索这些层次，可以更全面地理解个体的内在世界，进而促进有效沟通。

首先，社会工作者要先取得案主李明的信任，之后从应对方式、感受、观点、期待、渴望和自我等七个层次来勾勒案主的个体冰山。通过与案主的面谈，可以绘制案主的冰山隐喻图(图 1)和应对姿态图(图 2)。

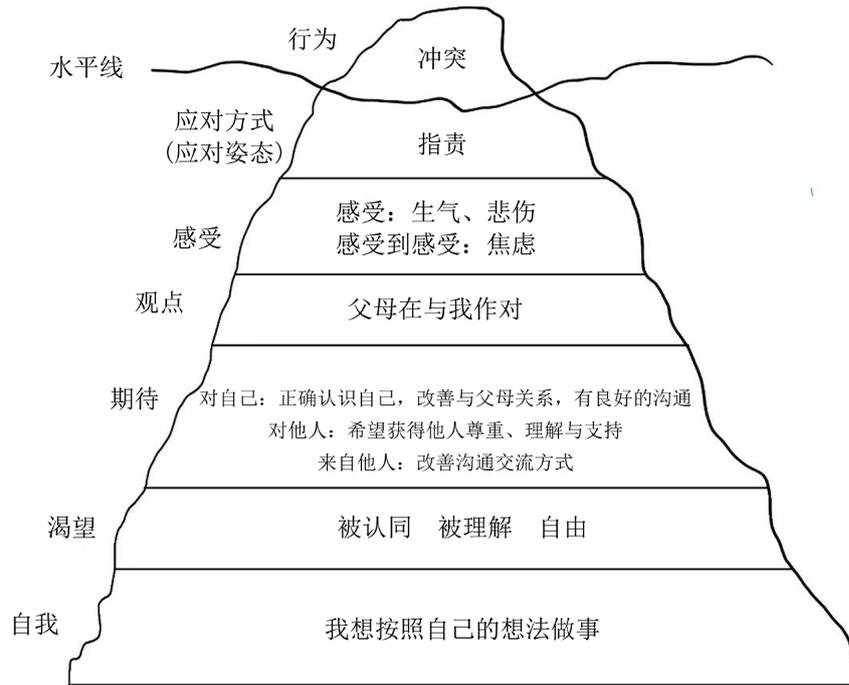


Figure 1. The iceberg metaphor diagram of service objects
图 1. 服务对象的冰山隐喻图

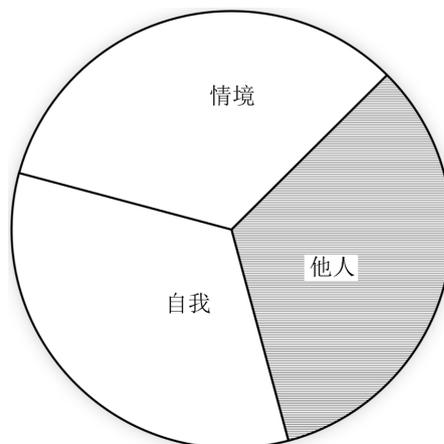


Figure 2. Response posture diagram
图 2. 应对姿态图

由案主的应对姿态图可以看出,案主是指责型的应对姿态,这种应对姿态是一种以斥责、责备为主的沟通方式。他们往往会指责他人与环境,感到自己被对方不公正地对待。从案主的个人冰山隐喻图可以看出,案主和父母发生代际冲突,父母总是想要按照他们的想法去控制和安排案主的生活和学习,但是案主有自己的想法和选择,代际之间价值观的碰撞导致案主的自我(按照自己想法做事)不能得以实现,对于“被理解”、“被认同”的渴望不能得到满足。案主虽然有正确认识自己、改善与父母关系的期待,但是由于代际冲突的存在,这种期待未能得以实现,于是就认为父母一直在限制自己,与自己作对,从而产生了生气、悲伤的情绪,也导致了无助和焦虑的情绪。

5.4.2. 家庭雕塑

社会工作者引导案主和父母使用身体语言来表达他们的关系,在介绍了家庭雕塑技术的相关理论之后,社会工作者先邀请案主雕塑出他个人对于家庭关系的直觉,呈现出的画面是三人分为两个方向对立,一边是案主指责父母,一边是案主的父母处于统一战线指责李明。社会工作者邀请每一个家庭成员表达在雕塑中的感受,父母都认为案主叛逆不听话,案主认为父母太过于限制自己,不够通情达理。紧接着,社会工作者邀请三人逐一雕塑出他们个人期待的家庭关系,父亲希望案主是讨好型,自己是指责型,母亲是理智型,母亲和案主则希望三人都为理智型。在这个过程中,家庭成员对于彼此之间有了更加深入的认识,将原先充满矛盾与冲突的家庭转化为家庭成员渴望的关系系统。

5.4.3. 家庭重塑

社会工作者引导案主回忆儿童时期经历过的重大事件(案主主要回忆了小时候父亲生病,母亲带着他在医院里照顾父亲的场景),社会工作者们将这一事件完整地通过表演呈现出来,让案主体会到当初的事情对于今天的重要影响,并引导其用发展的眼光看待问题。之后,社会工作者还重塑父母的家庭背景、儿时经历,青年时代的工作经历以及父母恋爱和结婚的过程,以增进案主对于父母的了解。社会工作者引导案主绘制家谱图和影响力车轮图,以厘清其家庭代际冲突的具体问题,并帮助案主及父母重现当初发生争执的场景,让他们以旁观的视角,直观地感受到自己家庭的代际冲突中存在的沟通问题,引导双方做出改变。

6. 总结与反思

本研究通过萨提亚模式的相关技术,帮助案主及其父母改善了沟通方式,增进了相互理解,缓解了家庭矛盾与冲突。特别是通过冰山模型理论引导家庭成员表达真实感受,通过家庭雕塑技术直观呈现家庭成员间的互动关系,以及通过家庭重塑技术让家庭成员重新审视彼此的关系,这些路径共同促进了家庭氛围和谐发展。

尽管本研究在理论和实践层面都取得了一定成果,但仍存在一定的局限性,有很大的改进空间:首先由于篇幅的限制,个案过程的很多细节例如评估阶段未能在正文中体现。虽然个案介入取得了良好效果,但干预效果的长效性仍需进一步观察和评估。

基金项目

2023年度中国劳动关系学院校级大学生创新训练项目“萨提亚家庭治疗模式下大学生家庭代际冲突缓解路径研究——以中国劳动关系学院学生家庭为例”(项目编号:x202312453034;项目负责人:吕孟桐;项目成员:史梓萌、杨燕萍、汪芷妍)。

参考文献

常瑞青(2020). 萨提亚家庭治疗模式介入单亲家庭亲子冲突的个案研究. 硕士学位论文, 长春: 长春工业大学.

- 段庆祝(2018). 萨提亚家庭治疗模式介入城市低保边缘家庭亲子冲突实务研究. 硕士学位论文, 大庆: 东北石油大学.
- 侯爱琴(2023). 萨提亚家庭治疗模式介入青春期亲子冲突个案研究. 硕士学位论文, 襄阳: 湖北文理学院.
- 胡玉龙(2023). 萨提亚家庭治疗模式介入重组家庭亲子冲突的实务研究. 硕士学位论文, 长春: 长春工业大学.
- 秦蕾(2022). 萨提亚沟通模式提升基层民警家庭冲突应对能力的实务研究. 硕士学位论文, 贵阳: 贵州大学.
- 任静(2016). 萨提亚家庭治疗模式介入亲子冲突家庭的实务研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.