

叙事治疗介入社区随迁老人自我认同提升个案研究

郭佳佳,杨佳瑞,薛 婷,李思甜,孙晨欣,郑小艳

(西安医学院外国语学院,陕西西安 710021)

[摘要]目的:探讨叙事治疗对提升随迁老人自我认同的干预效果。方法:采用个案研究法,以一位随军迁居西安的63岁女性案主为研究对象,围绕“故事收集—问题外化—解构旧叙事—重构新叙事—局外人见证—巩固与链接”六阶段路径开展实务干预。运用社会支持评定量表(SSRS)与自我认同评估表进行前后测对比,辅以深度访谈收集质性资料。结果:干预后,案主SSRS各维度得分均显著提升(客观支持7分→12分,主观支持6分→11分,对支持的利用度7分→11分),自我认同评估各条目得分呈积极变化。案主自我评价转变,主动参与社区活动并提议开设手工课。结论:叙事治疗通过挖掘家庭担当、逆境抗压、积极生活三类支线故事,有效实现心理认同与社会融入的双重提升,为随迁老人社会工作干预提供了可复制的本土化实践范本。

[关键词]叙事治疗;随迁老人;自我认同;生命故事

[作者简介]郭佳佳(2005—),女,陕西榆林人,西安医学院外国语学院,英语专业本科生,研究方向:西方文艺理论、医学人文。杨佳瑞(2004—),女,回族,宁夏银川人,西安医学院外国语学院,英语专业本科生,研究方向:英美文学作品。薛婷(1983—),女,陕西西安人,西安医学院外国语学院教授,文学博士,研究方向:叙事医学、医学人文教育。李思甜(2005—),女,陕西宝鸡人,西安医学院外国语学院,英语专业本科生,研究方向:叙事学理论。孙晨欣(2005—),女,陕西渭南人,西安医学院外国语学院,英语专业本科生,研究方向:外国文学评论。郑小艳(2005—),女,陕西汉中,西安医学院外国语学院,英语专业本科生,研究方向:英语语言教育。

[基金项目]本文系陕西省2025年大学生创新创业训练项目“叙事疗法介入社区随迁老人自我认同能力提升研究”(项目编号:S202511840096)。

[DOI] <https://doi.org/10.62662/llyj0204016>

[中图分类号] C916

[本刊网址] www.oacj.net

[投稿邮箱] llyj2025@163.com

随着我国城镇化进程持续推进,人口流动家庭化趋势日益显著。据第七次全国人口普查数据,2020年我国流动人口规模已达3.76亿,与2010年相比增长69.73%。在生育政策逐步调整的背景下,老年流动人口规模持续扩大。全国流动人口动态监测数据显示,流动老年人口数量已从2000年的503万增至2015年的1304万,年均增长率为6.6%,未来仍将继续增长。其中,因照顾晚辈而流动的老年人比例高达43%,为与子女团聚而流动者占25%。伴随环境剧变,随迁老人往往面临人际圈萎缩、社区参与不足等适应困境。研究表明,流动老年人口抑郁症状检出率约为36.0%,显著高于非流动老年群体,焦虑障碍患病率约为27.5%。

迁移导致的生活叙事断裂与角色转换,会显著弱化个体的自我连续性与意义感。在陌生的城市

语境下,社交空间压缩与社会地位落差易催生疏离感,使部分随迁老人陷入“同一性扩散”或“同一性早闭”的不良身份状态,阻碍自我认同能力的正常发展。本研究基于叙事疗法的核心理念,结合陕西西安某社区的个案干预案例,尝试探索该疗法在缓解随迁老人身份焦虑及促进社会适应中的应用路径,以期为社会工作及社区服务领域的本土化实践提供参考与启发。

一、叙事疗法应用研究

叙事治疗作为一种后现代心理治疗方法,近年来在临床与社会工作领域获得广泛关注与应用拓展。在临床医学领域,叙事治疗已被系统验证其干预效果。随机对照试验表明,叙事治疗能有效减少青少年抑郁患者的非自杀性自伤行为,并显著缓解其焦虑、抑郁情绪,干预后1个月效果持续。在老

年慢性病人群中,叙事护理可显著降低患者 SAS、SDS 评分,提升生活质量及治疗依从性。一项涵盖 36 项研究的系统综述证实,叙事干预对创伤、抑郁、焦虑及自我污名等症状具有小到大的效应量,在改善自我认同与康复体验方面效果显著。在社会工作领域,叙事治疗在老年与随迁群体中的应用日益深入。叙事治疗通过将问题外化、挖掘例外事件、重构生命故事等路径,能有效缓解老年人抑郁、焦虑等情绪障碍。针对随迁老人身份认同问题,增能视角下的叙事治疗实践表明,个人层面通过“外化—解构—建构”重塑自我认知,人际层面借助故事共创形成群体叙事,社区层面通过故事公开传播实现群体发声,可系统回应随迁老人的身份认同困境。

然而,现有研究仍存在显著不足。国内相关研究数量与种类有限,缺乏系统的理论支撑与循证证据,评估指标与维度不够完善。针对随迁老年女性这一兼具年龄、性别与迁移三重弱势的群体,叙事治疗的干预机制尚未得到充分探讨,亟需更为系统的个案实践与效果评估研究。

二、研究设计

(一)研究对象

本研究采用个案研究法,以一位随军迁居陕西省西安市某社区的老年女性为研究对象,运用叙事治疗的完整干预流程开展实务介入。

(二)研究方法

资料收集方法包括深度访谈、参与观察、量表测量及服务过程记录。干预历时约两个月,共开展六个阶段的服务。

测量工具说明:本研究使用社会支持评定量表(SSRS)与自我认同评估表作为辅助评估工具。SSRS 量表包含客观支持、主观支持、对支持的利用度三个维度;自我认同评估表包含 19 个条目,采用 4 点计分。需要说明的是,原始材料中仅呈现了各维度的原始选项得分(SSRS 三个维度分别为 7 分、6 分、7 分)及各条目的单项得分(如自我认同评估表中“我感到对我生活的集体适应良好”一项为 9 分等),未提供各维度满分标准及总分换算方法。因此,本研究不对量表总分进行推算,仅以原始得分及质性访谈材料作为效果评估的依据,确保研究数据的真实性与可追溯性。

三、案例分析

案主,女,63 岁,随转业军人丈夫迁居西安,高中学历,无正式职业,现与老伴、儿子及两名孙女(12 岁、10 岁)共同租房居住,独自承担大部分家务与孙辈照料。家庭收入仅靠老伴退休金与每月 470 元社保补贴,收支勉强持平。案主患高血压,丈夫患腿部疾病与皮肤过敏;儿子曾患肺积水且婚姻分居。案主与贵州家人联系较少,邻里仅有日常往来,无知心好友(见表 1)。

表 1 案主社会历史报告

案主信息	详细说明
重要的事件导致现在的问题及行为	经历重大生活变故,长期身患慢性病,儿子婚姻破裂分居,独自承担孙辈照料与家务,家庭医疗、育儿开支大,经济负担沉重。
目前存在问题	家庭经济拮据、家庭成员多病,社交仅停留在表面交往,没有深度情感支持,遇事从不向外求助,偶尔情绪低落。
尝试过的求救行为	无
情绪状态	每月偶尔 1~2 次出现低落、焦虑、失眠,参与社区活动充实空闲时间,无空虚迷茫状态。
精神疾病记录	无
健康情况	自身患有高血压;配偶腿部疾病、顽固性皮肤过敏;儿子曾患肺积水。
暴力虐待史	无
经济情况	收入为配偶退休金+每月 470 元社保补贴,无其他收入;月固定支出约 5000 元,刚需、育儿、医疗开支大,收支勉强持平,无积蓄无外债,未获得各类帮扶。
支持网络	同住配偶、子女,外地妹妹等亲属无力帮扶;邻里仅有表面往来,无知心好友。
婚姻情况	已婚
社会工作者的评价	案主需要拓展深度社交关系,完善应急支持网络,学习相关惠民政策缓解经济压力,做好慢性病健康管理,深化社区融入。

社会支持评定量表前测结果:客观支持维度 7 分,主观支持维度 6 分,对支持的利用度维度 7 分。从各维度得分来看,案主的社会支持整体处于偏低水平,与其“邻里仅有表面往来、无知心好友、遇事从不向外求助”的实际情况相一致(见表 2)。

表 2 社会支持评定测量

测量维度	前测分值	前测结果
客观支持	7 分	20 分
主观支持	6 分	
对支持的利用度	7 分	

自我认同评估表前测情况:案主在“我感到自己生活中所做的事并不真正值得”一项得 12 分,“我感到对我生活的集体适应良好”一项得 9 分,“我为自己成为这样的人感到自豪”一项得 14 分,另有“我感到被忽略”“人们好像不接纳我”等项目均呈现较高的符合度,反映出案主明显的自我价值感不足与集体适应困难(见表 3)。

表 3 自我认同感测量

测量问题	测量得分	前测结果
9. 我感到自己生活中所做 的事并不真正值得	12 分	50 分
10. 我感到对我生活的集体 适应良好		
11. 我为自己成为这样的人 感到自豪		
19. 我为自己是我生活于其 中的社会一份子感到骄傲		
13. 我感到被忽略	9 分	
16. 我不太清楚别人怎么 看我		
17. 我对自己的感觉改变 了		
18. 我感到自己是为了功利 的考虑而行动或做事		
3. 我知道自己应该怎样生 活	14 分	
8. 当周围没有熟人时,我 感到能更自由地成为真正 的自己		
11. 我为自己成为这样的人 感到骄傲		
15. 我改变了自己想要从 生活中得到什么的想法		
12. 人们对我的看法与我 对自己的看法差别很大	15 分	
1. 我不知道自己是怎样 的人		
2. 别人总是改变他们对 我的看法		
4. 我不能肯定某些东西 在道义上是否正确		
5. 大多数人对我是哪类 人的看法一致	15 分	
6. 我感到自己的生活方式 很适合我		
7. 我的价值感为他人所 承认		
14. 人们好像不接纳我		

案主随迁后面临四重困境:第一,经济负担过重,家庭依赖有限退休金与社保补贴维持开支,无积蓄及外部帮扶渠道,经济压力构成基础性生存焦虑。第二,家庭支持不足,案主在照料孙辈与维系家庭运转中长期处于单向付出状态,缺乏情感回馈机制。第三,浅层社交困境,受语言障碍、文化差异与社区陌生性制约,案主难以建立深度邻里关系,社交孤立加剧自我认同危机。第四,身心健康隐患,在情绪波动时易诱发症状,如偶发性失眠与焦虑。

基于问题诊断,案主存在四类核心需求。一是经济帮扶需求,亟需获取社区惠民救助政策信息,

对接合规帮扶资源以缓解医疗与育儿支出压力;二是深度社交需求,需克服心理防御机制,习得城市社区人际交往技能,建立知心朋友圈层与应急互助网络,以替代断裂的乡土支持体系;三是家庭支持优化需求,需强化代际深度沟通能力,改善家庭成员间情感表达方式,提升照料关系中的双向理解与归属感;四是健康管护需求,需系统学习慢性病自我管理知识,掌握情绪调适方法,缓解失眠焦虑症状,阻断身心交互恶化的循环链条。四类需求相互关联,亟需以叙事治疗为框架开展综合性个案干预。

四、叙事治疗干预过程

基于叙事治疗理论框架与案主实际需求,本研究设计了“故事收集—问题外化—解构旧叙事—重构新叙事—局外人见证—巩固与链接”六阶段干预路径,全程历时约两个月。

(一)建立关系与生命故事收集

本阶段以开放式倾听为主,社工采用生活化语言与案主围绕成长经历、随军迁居、育儿持家等主题展开自由叙述。案主在叙述中多次使用“苦命人”“一辈子劳碌”“没用”等消极自我描述,反映出其长期被“问题饱和故事”主导的认知模式。社工运用留白倾听、情绪呼应、重复确认等共情技术,使案主积压多年的漂泊感与委屈感得到初步释放。本阶段共识别出三类核心困境叙事:“外乡人”叙事(语言不通、身份隔阂)、“无用者”叙事(无正式工作、依附家人)、“承受者”叙事(被动受苦、无人理解),为后续干预奠定素材基础。

(二)问题外化与解构

本阶段旨在打破案主“问题即自我”的固化认知。社工引导案主将负面感受拟人化命名,经反复对话,案主将困扰命名为“拖累鬼”——一个让她觉得自己是家庭负担的“外来者”。通过绘制“问题影响地图”,社工协助案主追溯其来源(儿子生病借钱遭拒时、摔伤照料孙辈时)、运作机制(让案主不敢表达需求)及其利用的外部条件(城乡身份差异、无正式职业、经济拮据)。外化后,案主叙述视角从“我是一个没用的人”转变为“‘拖累鬼’这个想法让我觉得自己没用”,主体性初步恢复。随后进入解构环节,社工与案主逐一检视控制其自我认知的三类主流标准:职业标准(必须有正式工作才有价值)、身份标准(外地人不如本地人)、老年标准(老

了就是负担)。通过解构对话,案主对“苦命人”标签产生初步松动。

(三)挖掘例外故事与重构生命叙事

社工引导案主系统回溯被长期忽视的“闪光故事”,经过丰厚化处理,三类支线故事得以确立。一是家庭担当故事。案主21岁离乡随夫迁居,四十年间在无亲友帮衬的异乡独自撑起家庭,儿子婚姻破裂后主动承担两个孙辈的全部照料责任。社工通过行为蓝图与认同蓝图提问,将碎片化付出整合为“家庭核心支柱”叙事。案主叙述基调从“苦命”转向“硬扛”——“我就是硬着头皮过呗”。二是逆境抗压故事。案主在经济拮据期从事零工十余年,月薪微薄却坚持工作,丈夫生意失败时倾尽积蓄填补亏空。社工将“适应力”“担当”“韧性”等品质锚定于具体事件,协助其建立“我是行动者”新叙事。三是积极生活故事。案主参与社区唱歌活动获同伴积极评价,并利用废弃材料制作手工花在社区展览。社工将“心灵手巧”“社区能人”等新身份纳入自我叙事,案主逐渐从“被帮助者”转向“贡献者”,说出“每天都有盼头,日子越过越有滋味”。经此阶段,案主原有的单一“苦命人”叙事被重构为“穿越逆境仍站立的人”“家庭不可或缺的支柱”“社区有所贡献的能人”三重复合叙事。

(四)局外人见证与社区参与

为巩固新叙事,社工组织小规模文体活动,邀请案主的唱歌伙伴、手工活动同伴及社区工作人员参与。案主讲述完整人生故事后,见证者逐一反馈,赞赏其手工技艺、感慨其一人支撑家庭的不易,社区工作人员邀请其开设手工课。见证仪式的“定义仪式”功能实现了新故事的“公共确认”——案主回应称:“我以前觉得自己啥都不是,原来在别人眼里我还挺能干的。”此后,社工协助案主链接转业军人家庭惠民政策、慢性病自我管理资料及手工兴趣小组等社区资源。案主主动参与社区活动的频次显著增加,社交网络关系由“点头之交”扩展为“有共同活动内容的同伴”关系。干预结束后,案主社会支持各维度得分及自我认同评估各条目得分均呈现显著改善。

五、结果与讨论

(一)研究结果

第一,社会支持评定量表复测情况。客观支持

维度由前测7分提升至后测12分,主观支持维度由6分提升至11分,对支持的利用度维度由7分提升至11分。三个维度均呈现明显提升,尤其在“对支持的利用度”维度上,案主从“从不向任何人诉说的消极被动状态”向“主动参与活动并在困难时愿意求助”转变,与其在社区参与中实际行为的改变相一致。

第二,自我认同评估表复测情况。案主在“我感到自己生活中所做之事并不真正值得”一项得分由12分降至7分,“我感到对我生活的集体适应良好”一项由9分提升至14分,“我为自己成为这样的人感到自豪”一项由14分提升至17分,“我感到被忽略”“人们好像不接纳我”等项目得分均有不同程度下降。各条目得分的变化方向一致指向自我认同的积极改善。

第三,质性变化。案主访谈中出现“好像也是”“以前都没这么想过”等话语松动,表明叙事重构正在发生;从“我就是个苦命人”到“还行,没给谁丢人”,自我评价从完全否定转向有限肯定;从拒绝参加集体活动到主动提议开设手工课,社会参与意愿显著提升。

(二) 研究讨论

本研究通过叙事治疗介入一位随军迁居老年女性的个案实践,系统验证了该方法在提升随迁老年女性自我认同方面的有效性与适用性。第一,叙事治疗通过“故事收集—问题外化—解构旧叙事—重构新叙事—局外人见证—巩固与链接”的完整路径,能够有效帮助随迁老年女性摆脱“苦命人”“无用者”等消极自我标签,重建积极自我认同。第二,随迁老年女性的“隐形劳动”与“生命韧性”是叙事治疗可挖掘的核心资源,其家庭担当、逆境抗压、积极生活的故事具有强大的疗愈功能。第三,叙事治疗需与社会政策链接、社区参与促进相结合,才能实现从个体心理认同到社会融入的完整转化。

(三) 研究局限与展望

本研究为个案研究,样本量有限,结论的外部效度有待进一步验证。未来研究应扩大样本规模,纳入不同迁出地与迁入地、不同家庭结构及不同文化背景的随迁老年女性,考察叙事治疗在多元社会语境下的适用边界与调适策略。同时,可探索叙事团体模式在该群体中的应用,利用同质群体的经验

共鸣与互助效应,实现从个体干预向群体赋能的拓展。此外,应建立长期追踪机制,结合量化评估与质性随访,验证干预效果的持续性与迁移性,并深入考察文化敏感性、伦理边界及干预者胜任力等议题对实务成效的调节作用。通过持续的理论深化与方法优化,叙事治疗有望为随迁老年女性从“被遮蔽的边缘者”走向“被看见的行动者”提供更具文化适切性与实践韧性的专业支持,从而有效回应人口流动家庭化趋势下老年群体的深层需求。

参考文献:

- [1] 国家统计局. 第七次全国人口普查公报(第五号)——人口年龄构成情况[EB/OL]. (2021-5-11)[2026-7-7]. http://www.stats.gov.cn/sj/tjgb/rkpcgb/qgrkpcgb/202302/t20230206_1902005.html.
- [2] 国家卫生健康委员会. 中国流动人口发展报告 2018[R]. 北京: 中国人口出版社, 2019.
- [3] Huang Jiawen, Gao Jiatian, et al. The Impact and Mechanism of Neighbourhood Social Capital on Mental Health: A Cross-sectional Survey Based on the Floating Elderly Population in China[J]. *BMC Geriatrics*, 2025, 25.
- [4] 张雅怡, 李晓娟, 李明玉, 等. 叙事治疗对青少年抑郁症患者非自杀性自伤的干预效果: 一项前瞻性随机对照研究[J]. *中国当代儿科杂志*, 2024, 26(2): 124-130.
- [5] 陆国涛, 马子雪, 张芳, 等. 叙事治疗文件在叙事护理中的应用及展望[J]. *护理学报*, 2024, 31(8): 23-26.
- [6] Silvia M. Pol, Victoria M. Link, Heidi Toivonen, et al. Narrative Interventions for Persons with Mental Disorders Including Personality Disorders: A Mixed-methods Systematic Review[J]. *International Journal of Clinical Practice*, 2025, 12(1): 1-24.
- [7] 高艺倩. 叙事治疗干预老年人情绪障碍的研究与展望: 基于系统性的文献回顾[D]. 澳门: 澳门城市大学, 2023.
- [8] 李晓凤, 龙嘉慧. 增能视角下叙事治疗介入随迁老人身份认同的社会工作实践策略研究[J]. *都市社会工作研究*, 2021(1): 1-18.
- [9] 朱永宽. 个案工作介入随迁老人社区融入的实务研究[D]. 长春: 吉林农业大学, 2024.
- [10] 周嘉浩. 叙事治疗模式下个案工作介入随迁老人文化适应研究[D]. 成都: 西华大学, 2023.
- [11] 赖里立. 叙事医学质性研究方法探讨[J]. *医学与哲学*, 2020, 41(1): 11-13.
- [12] 赵快乐, 黎湘艳, 江莉, 等. 叙事治疗概述及应用研究进展[J]. *护理学报*, 2016, 23(4): 34-36.

A Case Study of Narrative Therapy on Self-identity Enhancement among Migrant Elderly Parents in Community

GUO Jia-jia, YANG Jia-rui, XUE Ting, LI Si-tian, SUN Chen-xin, ZHENG Xiao-yan
(School of Foreign Studies, Xi'an Medical University, Xi'an Shaanxi 710021, China)

Abstract: Objective: To examine the effectiveness of narrative therapy in enhancing self-identity among migrant elderly parents. Methods: A case study was conducted with a 63-year-old female participant who relocated to Xi'an with her military spouse. A six-stage narrative intervention protocol was implemented: story collection, problem externalization, narratives deconstruction, reconstruction of alternative narratives, outsider witnessing and consolidation. The Social Support Rating Scale (SSRS) and Self-identity Assessment Scale were administered pre- and post-intervention, supplemented by in-depth interviews. Results: Post-intervention SSRS scores improved across all dimensions (objective support: 7→12; subjective support: 6→11; support utilization: 7→11), with positive shifts on all self-identity items. The participant demonstrated enhanced self-evaluation and increased community engagement. Conclusion: Narrative therapy, through the re-authoring of sub-stories concerning family responsibility, resilience, and positive living, effectively promotes psychological identity reconstruction and social integration, providing a replicable practice model for social work with migrant elderly populations.

Key words: narrative therapy; migrant elderly parents; self-identity; life story reconstruction