

CHOUXIANG STORY

NOT RESEARCH



Psychological *Shit*

PSYCHOLOGICAL SHIT ASSOCIATION

呈现“NB*二象性”的父母和他们的女儿——基于代际创伤传递视角的分析

(NB*: 自恋型父母、边缘型父母)

Parents Exhibiting an “NB* Duality” and Their Daughter: An Analysis from the Perspective of Intergenerational Trauma Transmission

(NB*: Narcissistic Personality Disorder and Borderline Personality Disorder)

喵喵大叫¹

¹家里蹲大学.

Correspondence: N/A. Email:

N/A.

摘要

本文基于代际创伤传递视角,分析网络上热议的“NPD 父母”与“BPD 父母”现象,提出“NB*二象性”概念,指代那些混合自恋型与边缘型特质,且状态随女儿(观测者)变化而动态呈现的父母。研究发现,此类父母本质上是因自身成长于匮乏环境而形成的“空心人”,缺乏成熟心智与自我。在养育过程中,他们难以将女儿视为独立个体,导致女儿沦为被凝视的客体、承担角色倒置,并陷入深度共生。文章旨在理解这一复杂代际创伤现象,并为受困扰的女性提供自我疗愈的视角与建议。

关键词

NPD 自恋型父母; BPD 边缘型父母; NB*二象性; 客体; 女儿; 代际创伤; 共生

1 | 引言

NPD 指自恋型人格障碍，BPD 指边缘型人格障碍，源自精神病学诊断。但当网络上“NPD 父母”“如何远离 NPD 父母”以及“NPD”这一原本用于人格障碍诊断的术语被大量使用甚至滥用，这并不是某种错误，而恰恰是当代个体原生家庭创伤借助学术术语达成的某种爆发式表达。

笔者阅读了大量描述“NPD 父母”的网络内容后，结合个人经历、生活见闻和工作经历，捕捉到还有一部分个体的父母其实更贴近“BPD”特质；并且，在更深入地讨论和思考后发现，部分父母个体其实同时混合“NPD”特质和“BPD”特质，即 NB* 二象性，并随着观测者（女性本身）的变化而变化。

基于此，本文将对这一现象进行梳理和分析，提出背后可能的原因，并面向受困扰女性提出适当建议。

2 | 文献综述（略）

3 | 研究方法

本文采取个体亲历、网络笔记浏览分析、社群交流、自我反思、专业学习等方式，对网络流行的热门标签和话题进行研究，并联系线下真实个体经历，综合得出研究结果。

4 | 研究结果

4.1 被“NPD 父母”养育的女儿：被凝视的客体、消失的自我

自恋型人格障碍（Narcissistic Personality Disorder，简称 NPD），是人格障碍中的一种，其核心特征自我夸大、认为自己有特权、强烈渴望他人关注以及对他人缺乏同情心，这通常会导致生活的许多领域的功能受损，例如工作、学校和人际关系 [1]。

可以理解，大多数网友发帖时，所描述的自己的“NPD 父母”，通常既没有也难以获取正式的精神病学诊断，但她们描述的父母的言行、特征，发布的聊天记录会获得大量共鸣和讨论，在笔者本人对数百条此类笔记的浏览中，也的确发现了许多话语、行为上的一致性，如喜欢对女儿的照片、穿搭、对外展示的形象和内容进行严苛的审视和评判，沟通中喜欢大量输出假大空的言论，对女儿发表的观点往往是无视、批判的，对女儿的感受是忽略、否定的，当女儿的言行不符合其期待时，此类父母会陈述自己的付出、痛斥自己的寒心、表示自己将

不再“管你”，等等；而当女儿选择与父母断联，将父母拉黑时，面对这一行为，此类父母会将自己完全放在“受害者”的位置上，无法换位思考女儿这么做的原因。

因此，这类父母的确具备一定“自恋”的特质，更准备的描述是，此类父母的自恋是不健康、发展不完善的，长期处于自恋受损状态；故，本文标题及内容中所有“NPD 父母”的定义是：具备一定自恋受损特质的父母。

它可以体现为：

1. 在亲子关系中，很难将子女作为独立个体去对待和沟通，更多从自身的需要和感受出发，将子女作为自我延伸或者某种“客体”进行凝视、审判，这就导致这类父母很难看到女儿的存在本身，每次看到女儿时，他们更多地会从自己内在的标准（往往由外在标准转化）出发，对女儿进行审视，并反复陈述审判结果及所谓的后果；如“你这么穿别人会怎么看你”“你的头像不正经”“这条裤子显胖别穿了”“你这么说话以后会被人说情商低”。

“被凝视”已经成为被这类父母养育的女性最常见的感受，她们往往感觉到身后总有一个目光在看着自己，做任何事情时都容易紧张、动作变形，有些女性因此行动力下降，习惯性拖延，甚至出现了自毁倾向。究其原因，是一个人被长期无孔不入地，被另一个个体或环境以模糊、混乱、不符合现实的标准持续凝视、审判后，必将带来的自身价值的破碎、紊乱甚至是空白。

2. 在亲子关系中，常常大量发起单向、持续、极具干涉和控制性的对话。这类对话出现在一个婴幼儿身上（婴幼儿会尝试通过哭泣“控制”周围的世界和照顾者）时，可以理解也需要被照顾者理解及适当满足；但当这类对话出现在一个成年人（且身份为父母）身上时，伤害和荒谬程度将以指数级增长。最为典型的例子即“丝瓜汤”热梗，以及大量频繁发生在生活中的对话，小到“你喝不喝水”“现在天气好你去外面走走吧”，大到“你该结婚了”“你为什么不要孩子”，它们的共同特点都是，当女儿试图在对话发起后与父母沟通，平和地表达自己的观点、意愿、需要时，父母会“选择性忽略”女儿的回答，继续反复推进、劝说甚至威胁女儿。

长此以往，常常让旁观者不明所以的是，为什么父母好像只是在正常的“关心”“建议”，女儿却一点即炸、忽然爆发或者沉默不语，实际上，“关心”本身是中性的，但这种“单向”的对话本身，会让另一方感受到强烈的烦躁、愤怒、被忽视，甚至带来接近于自身存在被抹杀的体验。

3. 在亲子关系中，极度难以接受差异、无法面对冲突，更无法完成关系中的商量和修复动作。当这类父母的女儿在成长过程中表达自己的需要或感受，而这一需要或感受与这类父母自身存在差异甚至是冲突时，这类父母的反应往往“如临大敌”，就像女儿说出来的不是一个正常的需要（“我想穿这件衣服，不想穿那件”），而是一发否定其人生、否定其父母身份、

否定其存在的毁灭级核弹。此时，这类父母会进行强烈的反击，如贬低、指责、攻击、惩罚、报复对方，可能还会附加情绪崩溃。而当女儿尝试指出父母的不足、错误时，更会招致这类父母的崩溃和疯狂。

处于这种无法接受差异、无法承受冲突，更不存在商量和修复的关系中，女性将在其他人际关系中也摇摆在以后两级之间：要么过度的顺从、迎合、妥协，极力保持与关系中对方的一致性，将任何自己和对方的差异和冲突视为极端威胁，认同“一旦关系中存在差异或者冲突，关系就会破裂”，从而失去关系中自我的空间和意志；要么对关系中的差异和可能的冲突非常敏感，警惕，将这类表达视为对方的敌意、侵犯和干涉，此时，常常采取回避沟通、断绝联系或者激烈的表达方式保护自己。

4. 亲子关系中隐性的“竞争”与“嫉妒”。这一情况更多出现在母女关系中，即当母亲具备这类特质，女儿便容易感受到这种微妙的竞争和嫉妒感。这对于女儿本身来说同样是一种糟糕的体验，她无法被当成被母亲照顾、珍视的孩子，而是被迫卷入了与母亲的不平等竞争，她可能会成为长期的“输家”或者“被指导者”，无论获得什么成就都依然是母亲的附属，或者出自母亲的培育、指导。这一议题可另撰文展开，此处不再详述。

4.2 被“BPD 父母”养育的女儿：他人即负担、情绪是灾难

然而，在“NPD 父母”被广为热议的时候，另一部分女性在经历和陈述的父母与之具有显著差异，但同样令其困扰。这类父母，经由笔者本人了解分析，更靠近“BPD”特质一端。

边缘型人格障碍（BPD）是一种以情绪、人际关系、自我形象以及行为的不稳定为特征的心理疾病。疾病发病原因复杂，目前研究主要集中在遗传、病理生理、神经生化以及社会心理等方面。

同样的，本文提到的“BPD 父母”概念指的是，这类父母具有边缘型人格特质，有类似的言行，而非具备此严肃的精神病学诊断。具体的，这类边缘型父母会在亲子关系中呈现以下特点：

1. 父母自身情绪不稳定，且容易有令人无法理解、无法预知的情绪爆发。这类父母自身缺乏稳定的情绪控制和处理能力，当他们因为生活、工作或者孩子的某些事情感受到挫败、愤怒、被欺骗、失控时，就可能情绪爆发。比如，因为丈夫的一句话而忽然泪流满面，对孩子倾吐对丈夫的怨恨，自身的失败和强烈的无力；又比如，因为工作受挫，回家看到孩子后，只因孩子在地上玩，就突然狂怒，指责孩子不爱干净、没有出息，进而悲叹自己的人生已无希望。

当父母作为成年个体，自身情绪容易失控（疑似父母个体创伤，外界事件触发个体情绪闪回）时，孩子往往成为最大的受害者，特别是女儿。在这些场景中，女儿的感受可能是完

全茫然、崩溃、恐惧和无助的，因为她更加不能理解和处理让父母“崩溃”的事件本身，但已经被父母过度的情绪淹没。女儿长大后，要么出现较强的情绪隔离、理智化倾向；要么沿袭父母的情绪化特点，共同核心都是无法从父母习得情绪处理和调控能力。

2. 父母无法建立和维护自我边界。即，这类父母在大多数时候无法维护自己的边界，即使在亲子关系中也是如此。这体现为，当女儿有需要（甚至没有需要）时，父母会过度回应或者满足，很常见的一种表达是，“只要你想要，我（砸锅卖铁）都给你买”，或者“你就是我的全部，我活着都是为了你”。这类表达极具情感强度和张力，但当女儿听到此类话语时，她们的感受在最初可能是感动，但最终，都会变成恐惧、困惑甚至愤怒。被这类父母养育的女儿的体验是，父母很少拒绝自己，甚至过度以自己为中心，但背后的代价是，父母的“付出”也隐含着对回报的索取，这种回报往往并不是具体的事物或者行为所能满足的，而是一种混沌、模糊、沉重的背景音：“有人为了你牺牲/付出了这么多，你能伤害/拒绝/让 ta 失望吗？”

也就是说，在这种互动模式中，女儿体验到的是自己莫名成为了“坏人”“索取者”，甚至成为了“施虐”的一方，是自己的存在导致父母“受害”、牺牲、付出；或者，女儿感受到自己无法与父母分离，形成边界，因为父母“在为自己而活”，自己的分离无异于在推开甚至“杀害”父母。被这类父母养育的女儿往往更容易成为一个理性化的、情绪隔离的、难以对他人提出需求和求助的个体，因为她们已经体验了太多“无妄之灾”了：如果有人满足了她们的需求，这个人要么是一个过度付出、压抑甚至损害自己利益的“牺牲者”，要么是一个企图换取隐形和无限回报的“索取者”。

3. 父母自身的虚弱带来的角色倒置。如果说在自恋受损的这类父母的亲子关系中，孩子的角色倒置是自己要成为一个“全能又失权”的“妈妈”，那么在边缘型的父母这里，孩子需要成为的是一个坚定、负责、稳定的“爹”。这类父母自身是虚弱的，情绪是失控和混乱的，这导致他们难以相信自己，无法为自己的选择负责，在情感上也极度需要依赖他人。常见的情况是，这类父母做任何选择时都会不自觉地询问女儿的意见，并在这个过程中流露出自己对于这一选择的不确定、风险的焦虑、恐惧和担心，而无论女儿做出怎样的回应，父母的那种弥漫和广泛的焦虑都难以根本消除；如果这个选择带来了不好的结果，这类父母往往会表现出极大的痛苦和崩溃，并很有可能责怪当初参与选择过程的女儿。另一体现是，这类父母会将女儿当成情感上的依赖和出口，需要女儿持续地回应和安抚。

然而，这类父母真的能够获得一个稳定的、强大的、足以安抚他们的女儿吗？显然是不可能的。女儿自身也是孩子，自己的情感识别、觉察和调节功能本身就需要成年人来教育、示范和引导，因此，在父母不仅无法示范还在释放大量混沌、强烈的情感时，女儿往往会发展出另一套防御和应对模式，即高度理智化、工具化、情感隔离。她们可能会成为一个很擅

长独立生存乃至解决他人问题的个体，同时，面对他人的情感表露，她们会更像一个传统“大爹”，但又不可避免地被女性的社会文化规训影响，成为一个“女爹”。

4.3 “NB*二象性”的背后：我打开你的心，发现空空如也

在笔者更为深入地调研和工作的过程中，发现一个更令人惊叹和感慨的事实：有更多的父母，实际上同时混合了自恋和边缘的特质，处于一种迷之“NB*二象性”状态中。特别地，当女儿（观测者）的状态改变时，父母的状态也随之改变。

有一个案例可以证明：该个案中，女儿长期受到父母自恋特质的困扰，但当她采取一系列措施，划清边界，拒绝控制，甚至采取肢体暴力的行为做出反抗后，父母的自恋特质逐渐褪去，而更多地呈现出边缘特质。从控制到“依赖”，从强势到“示弱”，其灵活转变和无缝切换，令人惊叹。

与此同时，也能观察得到，在很多女性的叙述中，父母并不完全是自恋的，也有为自己牺牲、付出的部分；同样的，看上去更付出型的父母，也会在某些时候突然化身“大爹”，展现出强烈的控制和贬低特质。

这是为什么呢？如何理解？笔者回到严肃的学术领域，发现对于原本的学术概念，“NPD”和“BPD”，这两类人格障碍或者特质，的确具有一定的相似性和同源性，并且的确存在共病的情况。

鉴于此，笔者认为其实应该有一个更综合和更符合文化和时代背景的定义，去囊括和解释这一类“NB*二象性”父母展现出的这些令女儿困扰的特质。这一过程仍在进行，但目前可以确定的一个共同特质和成因是：这类父母普遍缺乏成熟的“自我”，通俗地说，他们没有“心”，真正的“空心人”，其实用于描述他们更为恰当。

以上描述并非出于批判或者贬低，而是一种理解。当我们回到这类父母的童年，他们的时代，他们的经历，会发现那是一个生存受到威胁，物质需求都无法得到保证的环境，他们的讲述中，孩子只是“出生”，而“养育”这个过程是粗糙、随意、充满不安和混乱的。

他们在讲述父母时，如果会感恩父母对自己的付出，内容多半集中在父母含辛茹苦地在物质上养育了自己，没有让自己饿死、冻死，在自己生病的时候没有放弃自己；如果对父母有所控诉和抱怨，则多半体现为重男轻女，或者父母的“无知”上。

也就是说，当他们的成长中，身体和物质的需要都是勉强被满足的状态，希望他们能够拥有成熟的心智、自我、精神，能够对情绪有所识别、觉察、调节，能够明确人我之间的边界、关系.....的确是一种奢望。

而这样一个没有“心”，没有成熟心智自我的个体成为父母之后，会发生什么呢？

首先是一种极大的困难。

一个婴幼儿出生，她在最开始可能只是一具需要被照顾、喂食，看顾基本的进食、排泄、卫生和健康需要的躯体，但很快，她的心灵和情感系统也会随之发展，她开始依恋父母、开始高兴、不高兴，开始哭泣或者微笑。

要养育这样一个个体，并教会她适应、识别、调节同样复杂混沌的现实环境，仅仅只是保障她吃饱喝足穿暖是不够的。她还需要被看见和镜映“我”是谁，“我”可以是谁，“我”的边界，我的需要，我的感受，我的权利。

但，让一个自己的心智都空虚、匮乏甚至充满创伤的个体，去作为父母，如此养育自己的女儿，可以想象，这几乎是不可能完成的任务。就像前文中笔者所陈述的，如果父母对自己的情绪都无法调节，自己的心智都不成熟，他们怎么可能教会女儿去调节自己的情绪，去恰当地表达自己的需求，去和他人（另一个心智）达成平等、双向的交流。

其次是几乎难以避免的角色倒置。

当一个没有“心”的个体去养育另一个个体，还会发生什么？是的，几乎难以避免的是，这里一定会产生某种角色倒置。成熟的成年人拥有资源和权力，而幼小的个体只能依赖这个成年的养育者，为了换取资源，为了生存，为了安全，也为了“爱”，幼小的个体只能反过来回应养育者的需要，成为养育者的“自体客体”。

很多人在养了宠物之后，会发现虽然是自己付出金钱、资源、时间、精力，供养了宠物，但宠物回报给自己的“情绪价值”，让他们不仅觉得“物有所值”，甚至“物超所值”。同样的，一个幼小、纯真、依恋、极具可塑性、又几乎不具备威胁性的个体，当她对你表现出依赖、忠诚、需要、关注，甚至随着逐渐成长，越来越能够满足你更多、更复杂的需要，更能安抚你内在的缺失和波动时，你获得的种种满足，本身便极为难得和珍贵。

自恋的父母，需要女儿既是金光闪闪的“人上人”，又是永远顺从和忠诚的附属品；边缘的父母，需要女儿犹如定海神针一般，既做自己的“牺牲对象”，又稳固地回报自己所有的“缺口”。

在这里，角色发生倒置，女儿无法做一个真正的孩子，她的童年，永远地丧失了。

最后是一种普遍的共生。

有很多这样的女儿，无法理解甚至责怪自己，为什么懂得了一切，但还是无法与父母分割，无法处理好“原生家庭”议题。她们会为自己仍被原生家庭困扰感到羞耻和自责。

但事实上，如果回到她出生的起点，我们看到的是，一个拥有成熟的身体但缺少成熟心智的个体，和另一个有待发育的心智（个体），产生非常紧密、持续的互动和链接，且这段关系一开始是并不平等的。

这也意味着，这段关系一开始就必然是“共生”的。幼儿必然全身心地依赖于养育者，也

需要从养育者的双眼中看见自己。只是不幸的是，在这类家庭中，幼儿从父母眼里看到的不是一个有着独立心智，有着自我需要和意志的自己，而是一面承载父母内心空虚、匮乏、阴影的“镜子”，或一个不能错误、不能失败的空心“神像”。

无论是镜子还是神像，都是围绕父母的需要而诞生形成的；这也意味着，女儿想要分离、想要独立、想要找到自我时，发现这一鲜血淋漓的本质，断开自己与曾经的“主体”的链接，经历这个为他人需要而诞生的“假我”的破碎和重组，是必经之路。

共生，可以理解为你中有我，我中有你；也可以理解为，“我”离开了“你”，就会支离破碎、不复成形，不知道“我”是谁，不知道“我”与他人的边界，不知道“我”的有限。而打破这种共生的状态，无异于重生。

所以，如果有读者为自己依然无法与父母分割感到羞愧或者自责，你需要明白的是，这从来就并不容易。

综上所述，当这样的个体成为父母，他们一方面会遭遇到许多困难，激活已有的创伤；一方面，又必然将自己的自我发展需要寄托给孩子，让孩子成为自己的自体客体；这一过程中，他们自身的成长经历和人格结构，会影响他们在孩子面前呈现出怎样的状态，是倾向自恋（控制）的，还是倾向边缘（依赖）的，又或者是混合及不稳定的。

同时，女儿自身的气质、性格和发展，也将动态影响这类父母的状态呈现。通俗地说，这一动态变化可以概括为“遇强则弱、遇弱则强”。

4.4 为什么是女儿

笔者自己身为女性，根据切身体验及面向其他个体的调研交流，发现即使都被同样类型的父母所养育，但不同性别的个体的体验、成长过程、创伤类型、人格倾向，都存在一定差异。更深入细分可发现，家庭中，父母一方具有 NB*二象性，双方具有 NB*二象性，以及具有 NB*二象性的是父亲还是母亲，孩子是儿子还是女儿，都会带来相当程度的差异。这可作为进一步研究的方向。

但首先，同样受到 NB*二象性父母的困扰的个体，在是女性的情况下，会与自己的父母有更深的情感上的共生和链接（即使是情感隔离的女性也更受父母困扰）；同时，这类女性也更容易对此有所觉察和反思，更容易在离开原生家庭后尝试面对和解决这一议题。

前者自然与女性被社会文化塑造有关，“女儿”是“贴心的小棉袄”，是家庭和社会结构中被塑造的服务者和下位者，履行情感劳动几乎成为一种义务，也自然会变得更擅长和熟悉。但后者，则体现女性在心智上更具有可成长性（但这或也与女性地位有关）。

因此，本文仅基于女性自身经历和对女性经历的观察进行写作。也感谢网络上每一位讲述自己的故事、感受的女儿，每一位勇于求助和回应求助的姐妹，和出现在我工作中的为自

己成长而努力的女性。你们的表达、分析、思考、反思，不同观点的交流和碰撞，让女性知道自己并不孤独，也终将组成照亮前路的火把。

5 | 结论

NB*二象性的父母指的是，既具有自恋型特质，又具有边缘型特质的父母，这类父母本身成长于物质匮乏、精神荒漠的成长环境，因此既具有创伤，又难以形成稳定、成熟的心智，因此，在养育女儿时，这类父母可能同时呈现出自恋或边缘的特质，其本质原因，一部分来自父母作为“空心人”，需要孩子满足自己的自体客体需要，从而展现出一系列边界不清、情绪失控、全能控制、单向对话、客体凝视的言行。

同时，当孩子自身的气质、性格和发展动态变化时，这类父母的状态也会随之发生变化，可总结为“遇强则弱、遇弱则强”。

这类具有 NB*二象性的父母，在养育的孩子是女性时，可能对女儿的心智水平、人格结构、情绪功能、处理关系的能力等等带来一系列复杂的影响，也极有可能形成创伤（多见 CPTSD）。但同时也观察到，这类家庭中养育的女性和男性具有一定差异，其中，女性更容易和父母产生更深的情感链接，但也更容易尝试面对和解决这一议题。

最后，笔者无意为当下流行的原生家庭及创伤话题增加新的标签或罪名，而只是为流行的话题和现象提供一种新的视角和解释。如果本文能够帮助有类似困扰的女性，对自己真实、复杂的体验有一些新的理解、一些新的视角，则是本文及笔者最大的荣幸。

如果想知道，有这样的父母，如何解决所带来的影响和创伤，笔者的建议是：

我们失去了童年、失去了母性的爱、失去了身心的边界、失去（或压抑）了自己的感受，我们像碎片一样拼凑着一个具备功能、得以存活的“自己”，这本身就是一个生命在诸多丧失和匮乏中，从未放弃自我的奇迹。

现在，请你找到这个铸就了奇迹的自己（不用看，就是现在、当下这个正在阅读此文的你自己，哪怕你的内心对她可能有一千种、一万种指责或者羞耻或者陌生），请你看着镜中的她，感谢她的从未放弃，感谢她的历经艰辛。

然后，去感受和链接你的身体，去在安全的环境和关系中，一起找回你遗失的童年（像孩子一样玩吧），找到关系中珍视你、看见你的母性瞬间，重建你的身心边界（去健身、去打拳），去为你自己高兴或者哭泣。

参考文献

NPD、BPD：可查阅 DSM（《精神障碍诊断与统计手册》），美国精神医学学会（APA）发布。

自恋、自体客体：这些概念多见于精神分析流派理论，推荐阅读科胡特（自体心理学）的相关著作，书中专业、系统地讲述了何为健康的自恋，自体的概念，自体客体的概念，自体发展有哪些需要等等。

共生：这个概念起初源自生物学，后心理学家玛格丽特·马勒提出了分离个体化理论，理论中系统阐述了个体 0~3 岁的发展过程，其中就包括“共生期”。

客体：这个概念在精神分析中广为采用，可以适当阅读客体关系流派的著作。