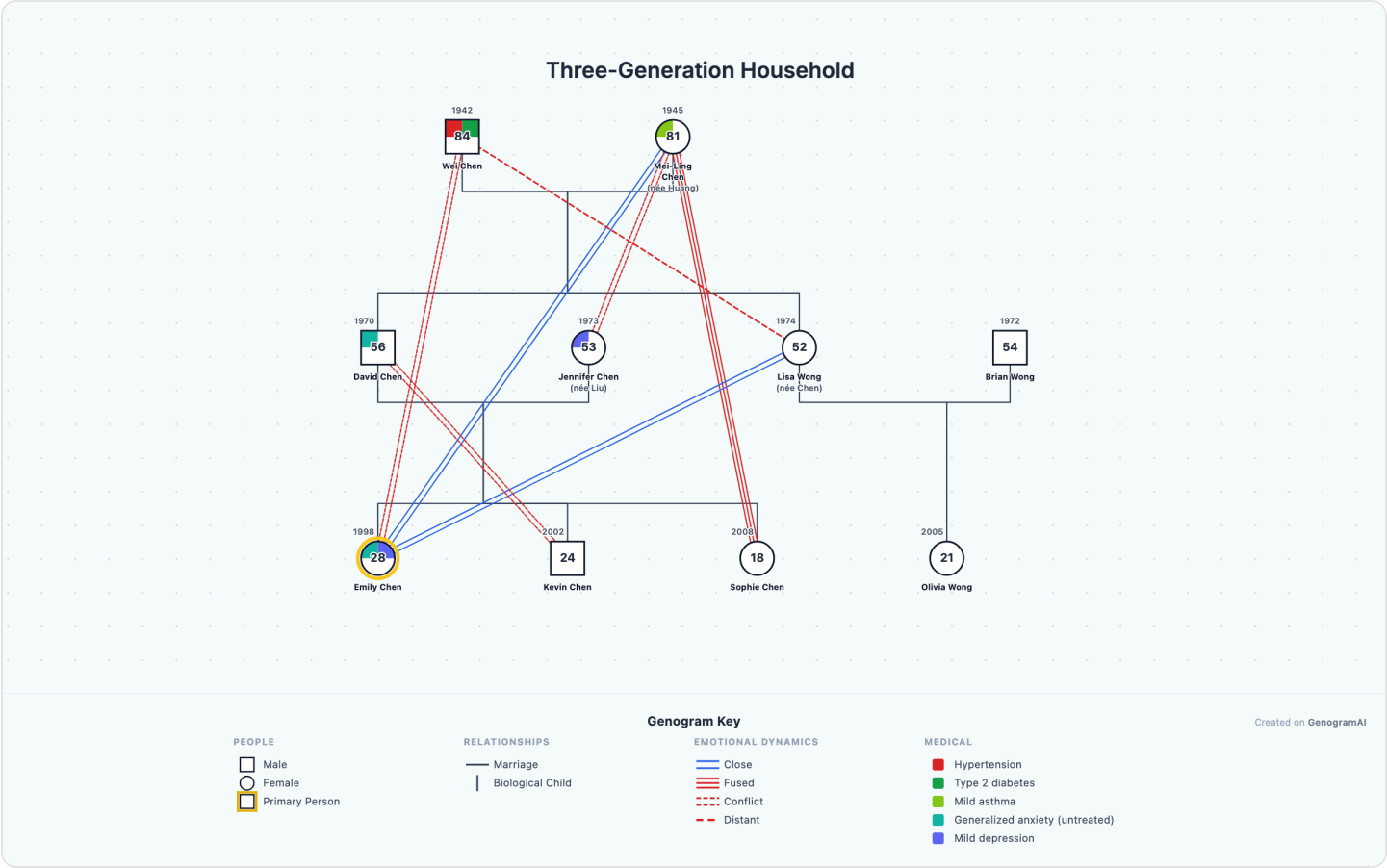


什么是家谱图 以及如何制作

一份实用入门，教您如何跨代绘制家庭结构、关系和健康史。



01	什么是家谱图？
02	家谱图还是家族树？
03	谁会使用家谱图
04	基本符号
05	五步制作家谱图
06	如何解读家谱图
07	值得留意的模式
08	术语表

符号遵循麦戈德里克等人所描述的标准家谱图符号体系，并包含 GenogramAI 的扩展。GenogramAI 与作者或出版社无关联，也未获得其认可。

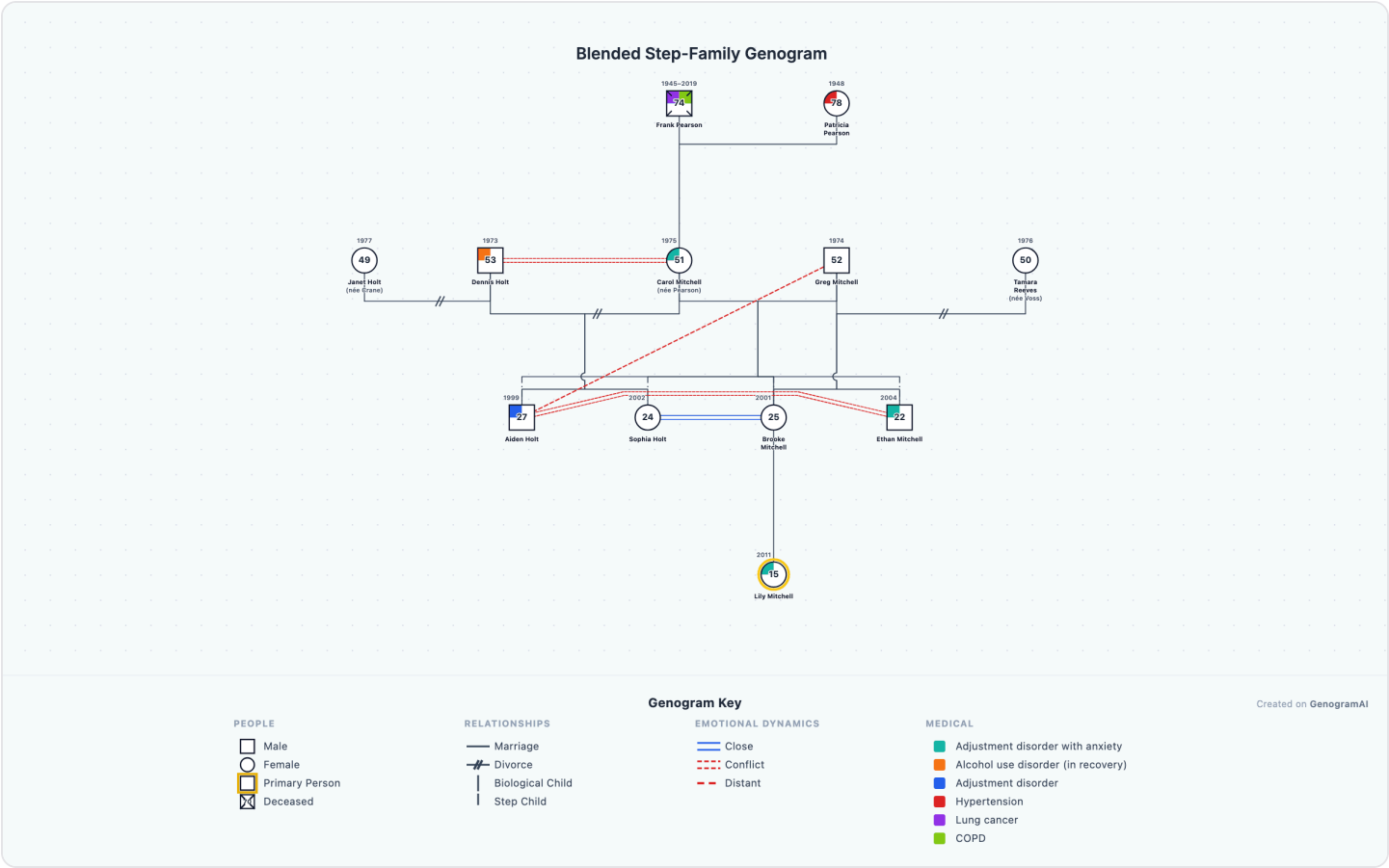
什么是家谱图？

家谱图是一种家庭关系图，显示谁属于这个家庭以及彼此如何关联：伴侣关系与分离、子女、死亡、健康状况，以及重要关系的情感性质，通常涵盖三代。

家谱图源于家庭系统治疗，尤其是默里·鲍文关于情感模式如何在代际间传递的研究。如今大多数临床工作者使用的符号体系，由莫妮卡·麦戈德里克和兰迪·格尔森在 20 世纪 80 年代加以标准化，至今仍在家庭治疗、社会工作、心理咨询和医学教育中讲授。

家族树回答谁的问题。家谱图还加上怎样：人们有多亲近，冲突或疏远在哪里，什么在反复出现。一份典型的家谱图会显示：

- **家庭结构**：婚姻与伴侣关系、离婚与分居，以及亲生、收养、寄养或经捐赠受孕的子女
- **生活事件**：出生、死亡、怀孕与妊娠丢失、搬迁
- **情感关系**：亲密、融合、疏远、冲突、断绝、虐待
- **健康**：身体疾病、精神疾病和物质使用，以填色标在每个人的符号上
- **背景**：文化渊源、宗教、教育程度、社会阶层、所在地



GenogramAI 示例库中的示例（重组家庭）。虚构家庭。

家谱图还是家族树？

	家族树	家谱图
重点	世系与祖先	关系、健康和反复出现的模式
常见深度	多代、姓名和日期	约三代，内容详细
符号	方框与连接线	标准图形以及伴侣线、子女线和情感线类型
用途	家谱与传承	评估、治疗计划、教学、自我了解

两者相辅相成：家谱数据（来自家族树软件的 GEDCOM 文件）可以作为家谱图的起点，家谱图再补充家族树所忽略的关系和健康信息。

谁会使用家谱图

看清影响当前问题的原生家庭模式、三角关系和断绝。

梳理家庭户、亲属关系和支持网络，用于评估、安置和个案计划。

一目了然地记录家族健康史，发现疾病聚集。

把心理健康、物质使用和创伤放在家庭背景中理解。

原生家庭家谱图是治疗、社会工作、心理咨询和护理课程中的常见作业。

了解自己的家庭，为治疗做准备，或整理健康史与医生分享。

基本符号

这些是几乎每份家谱图都会用到的符号。完整符号集（18 种伴侣线、7 种子女线和 39 种情感线）收录在免费 PDF [家谱图图例](#) 和 [家谱图符号表](#) 中。

人物

	男 正方形
	女 圆形
	非二元 拱形：顶部圆弧，底部平直
	未知 菱形

生存状态

	已故 图形上的 X
	怀孕 三角形
	流产 实心小圆
	死产 带 X 的半尺寸图形
	堕胎 小 X
	索引人物（核心人物） 围绕图形的外圈（有些人画成双线轮廓）

伴侣

	婚姻 实线
	同居 虚线
	法律分居 实线，一条斜杠
	离婚 两条斜杠

子女

	亲生 实线
	收养 并列的两条线，一条实线一条点线
	寄养 点线
	异卵双胞胎 从同一点引出的两条子女线
	同卵双胞胎 同上，以短横杠相连

情感线

	亲密 温暖、支持、界限健康的联结。
	融合 过度卷入；界限模糊。
	疏远 情感上的断开。
	冲突 持续的紧张和争吵。
	敌对 公开的敌意。
	断绝 被刻意切断的联系。

绘制惯例。每一代各占一行。子女从父母的连线向下引出，年长的在左。按惯例，男性伴侣画在左侧。请务必添加图例，让读者明白您的线条和颜色代表什么。

五步制作家谱图

1

姓名、出生和去世年份、伴侣关系、子女（以及他们如何来到这个家庭）、怀孕与丧失、疾病、物质使用、搬迁、职业和文化背景。空白本身也是信息：没人知道或没人愿意说的事，往往意味着一次断绝或一段痛苦的丧失。

2

索引人物是来访者，或者是您自己。请把他们标记出来，使其醒目；GenogramAI 会在符号外画一个圆环，在纸上很多人会画双线轮廓。

3

把伴侣放在同一行，子女在下方（年长的在左），然后在上方加上父母、兄弟姐妹和祖父母。使用正确的伴侣线（已婚、同居、离婚）和子女线（亲生、收养、寄养）。

4

对于重要的关系，问一问：他们有多亲近，是否有冲突，谁和谁不说话？只画必要的线；几条精选的线比很多条更易读。

5

在每个符号上为健康状况填色（按标准位置，左半部分为身体或精神疾病，下半部分为酒精或药物滥用），然后加上渊源、宗教和关键日期。最后添加图例。

纸上还是屏幕上。手绘一份三代家谱图通常需要 30 到 60 分钟，每次修改都要重画。在 GenogramAI 中，您可以直接绘制，也可以向 AI 助手描述家庭，再编辑结果。每个方案都包含编辑器中的 AI 助手（免费版：每月 5 次 AI 额度）。

如何解读家谱图

分层阅读，并把您看到的内容当作与家庭共同探讨的问题，而不是结论。

有几代人？是已婚家庭、重组家庭还是单亲家庭？是否有早逝、多次离婚，兄弟姐妹人数特别多或特别少？

亲密联结、冲突和断绝在哪里？是否有两人联合起来针对第三人（三角关系）？

谁在维系全家，谁是被担心的人，谁是调停者或替罪羊？

什么在重复：照顾者角色、成瘾、断绝、疾病、事情发生的年龄？

然后问一问：缺少了什么，这是谁的视角，优势在哪里，这些模式可能与此人现在寻求帮助的原因有何关联？

值得留意的模式

同一位置（照顾者、叛逆者、调停者）在每一代都出现。

在早先家庭丧失发生的年龄或日期前后出现的症状或危机。

一代人中出现断绝，下一代又再次断绝。

亲人去世后不久出生的孩子，或过快开始的新伴侣关系，承载着未化解的哀伤。

两个人通过把第三人拉进来处理紧张关系：一个孩子、一位姻亲、一段婚外情。

集中在家族某一方的疾病；值得告诉医生。

分享模式时，请使用开放式问题：“您注意到了什么？”或“我注意到这一点，您觉得符合实际吗？”

术语表

索引人物

家谱图围绕的人，通常是来访者。

原生家庭

一个人成长的家庭。

断绝

与某位家庭成员断绝或严格限制联系。

自我分化

鲍文提出的概念：在与家庭保持联系的同时保持自我。

家谱图图例

解释家谱图中所用符号、线条和颜色的图例。

被认定的病人

被视为“问题”的家庭成员，其症状可能反映了更广泛的家庭压力。

融合（纠缠）

亲近到个人界限变得模糊的关系。

三角形

三人模式：其中两人借助第三人来调节紧张。

多代传递

从一代延续到下一代的相处模式。

GEDCOM

用于交换家族树数据的标准文件格式。

延伸阅读

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). W. W. Norton.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton.

符号遵循麦戈德里克等人所描述的标准家谱图符号体系，并包含 GenogramAI 的扩展。GenogramAI 与作者或出版社无关联，也未获得其认可。

GENOGRAMAI

在线制作家谱图

自己绘制，或向 AI 助手描述家庭，然后编辑、添加图例并导出。免费开始，无需下载。

Free

- 2 个家谱图，每个最多 50 人
- 每月 5 次 AI 额度（编辑器中的 AI 助手）
- 所有符号、视图和画布图例
- 导出 PNG、打印、仅查看链接

Pro

- 25 个家谱图，人数不限
- AI 不限次数，包括用 AI 创建
- 用 AI 从照片和笔记导入；支持 GEDCOM 和其他家谱文件
- 导出 PDF、SVG 和 GEDCOM

Clinical

- 包含 Pro 的全部功能，家谱图数量不限
- 临床模式：仅保存在您的设备上
- 研究视图
- Mac 桌面应用（Windows 版即将推出）

方案信息截至 2026 年 10 月；最新方案请见 genogramai.com/pricing。

genogramai.com