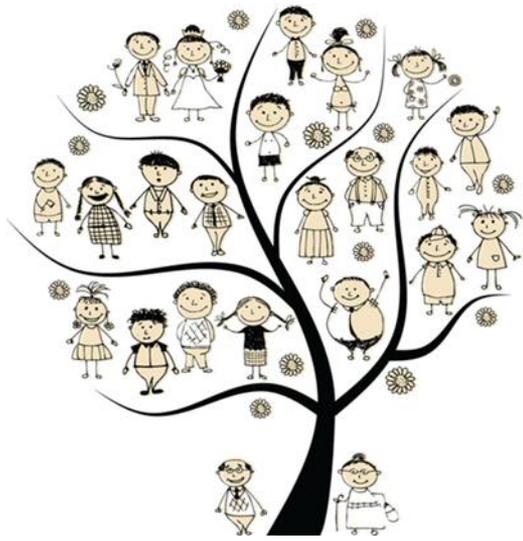


# 原生家庭與個人成長

---

謝麗婷 Winnie Tse

[counselorwinnietse@gmail.com](mailto:counselorwinnietse@gmail.com)



## 課題

家庭架構與個人成長

成長階梯與自我形象

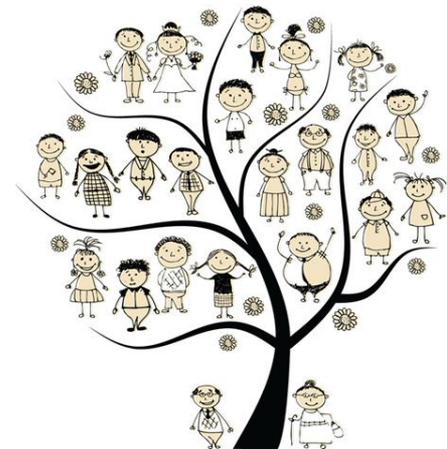
家庭關係與溝通模式

深層渴望與傷痛不代傳

# 原生家庭 FAMILY OF ORIGIN

- 原生中的「生」指的是生長的環境，意思就是說我從小長大父母的家庭，中國人來說，就是我們原本的家。人生有兩個家，一個是我們從小長大的家，還有就是長大後進入婚姻生活的家，是自己當家的家。

黃維仁博士



# 健康家庭功能六個指標



1. 家人間的溝通方式：坦承直接
2. 家庭規則的運作：富有彈性
3. 家人間的關係：界線較清楚
4. 家庭氣氛：較有歡笑、幽默而樂觀
5. 整個家庭和外界的關係：較易接受、相信新事物、新意見、新鄰居
6. 自我價值感：每個人覺得自己內心充滿溫情

# 孩子從我們的生活中學習



孩子若生活在批評中，他只會譴責他人；  
孩子若生活於同情中，他只會自艾自憐；  
孩子若生活於嘲笑中，他只會害羞膽怯；  
孩子若生活於敵意中，他只會抗拒離群；  
孩子若生活於嫉妒中，他只會羨慕別人；  
孩子若生活於羞辱中，他只會責備自己；

# 孩子從我們的生活中學習

但是

孩子若生活於接納中，他學會待人如己；

孩子若生活於分享中，他學會慷慨合群；

孩子若生活於鼓勵中，他學會奮發向上；

孩子若生活於容忍中，他學會耐心努力；

孩子若生活於誠實中，他知道什麼是真理；

孩子若生活於賞識中，他知道生活要有目標；

孩子若生活於保護中，他知道信任自己身邊的人；

孩子若生活於友善中，他知道這個世界是生活的好地方。



# 分辨出四種不同的教養模式

## 想去夜街

- 父母A會說：「隨便你，你想點就點。」 忽視型
- 父母B會說：「好啊，玩得開心些」。
- 父母C會說：「你得在晚上九時前回來，否則你會被禁去街一個星期，零用錢也會被沒收。」 獨裁型
- 父母D會說：「我希望你在九點之前回來，因為我覺得九點之後還待在街上並不安全，如果你真的有困難，請在九點之前打電話給我。」 恩威並重型

# 教養子女模式

|      | 低度責任感      | 高度責任感        |
|------|------------|--------------|
| 要求嚴厲 | <b>獨裁型</b> | <b>恩威並重型</b> |
| 要求寬鬆 | <b>忽視型</b> | <b>放任型</b>   |

# 獨裁型

- 對孩子控制得很嚴
- 無條件服從各種要求
- 會嚴厲地懲罰孩子違規
- 很少跟孩子解釋背後原因
- 甚少關心孩子



# 獨裁型

- 容易形成行為上的兩面性：拘謹 vs 放任
- 感到焦慮、退縮、不滿、對人缺乏信任
- 缺乏自信、無法獨立選擇、鬱鬱不歡
- 容易產生報復心理和攻擊行為



# 放任型

- 孩子是父母心中的公主王子
- 一心只希望孩子開心
- 可以任意表達自己情緒及衝動
- 不忍心責備不對的地方
- 給予孩子很多愛，卻缺乏規範



# 放任型

- 形成自我中心
- 喜歡支配身邊的人和事
- 遇上不被認同及挫敗，容易激發負面情緒。



# 忽視型

- 對於孩子的任何事都漠不關心
- 認為管教孩子不是自己的責任
- 拒絕合理的要求或採取不理會的態度



# 忽視型

- 未能學習分辨是非對錯
- 決策能力較弱
- 缺乏自信心
- 缺乏安全感
- 不懂得愛也不懂得表達愛
- 較冷漠



# 恩威並重型

- 充足自由度
- 說明所設的規範及其背後原因
- 有合理的期望
- 容許孩子有不同意見
- 會關心孩子的感受
- 陪伴他們一起經歷困難



# 恩威並重型

- 擁有良好社交關係
- 能正視自己和別人的感受
- 面對逆境時懂得調節自己的負面情緒
- 積極面對挑戰



# 不一致型

- 不一致是指雙親抱持不同教養方式，兩人沒有協調出一致性的原則
- 自身的原則朝令夕改，沒有設定好清楚的原則與界線



# 不一致型

- 難以認同父母
- 無所適從
- 缺凡安全感
- 不易信任別人
- 自我懷疑



# 依附理論：John Bowlby (1907-1990)



# 依附理論的假設

假設一：

假如母親給孩子安全感，讓孩子覺得可以依靠她，當這種關係建立之後，孩子比較會有自信及探索外在世界的勇氣。

---

假設二：

這種契約式的關係會被孩子內化而影響他日後的友誼及愛情關係的模式。

# 四種依附型態

- 安全型 **Secure Attachment Style**



# 安全型 Secure Attachment Style

## 育兒風格(當孩子痛苦)

- 敏銳
- 充滿愛與關懷
- 適切地滿足孩子身心的需求

## 孩子反應/特徵

- 當驚惶時尋找父母安慰
- 由焦慮轉移安靜
- 期待被母親擁抱
- 寧願選擇父母非陌生人
- 會再度探索
- 可以與父母分離

# 安全型 Secure Attachment Style

## 成人特徵

- 擁有信任及長久關係
- 正面的自尊感
- 能分享感受
- 尋求社交支援



# 四種依附型態

- 逃避型 **Avoidant Attachment Style**



# 逃避型 Avoidant Attachment Style

## 育兒風格(當孩子痛苦)

- 不敏銳
- 抗拒
- 忽略
- 難於回應孩子「愛的邀請」

## 孩子反應

- 表面上若無其事
- 心裏焦慮
- 避免與父母互動
- 壓抑、否定，並隱藏自己痛苦的情緒
- 選擇父母與陌生人之間無明顯分別

# 逃避型 Avoidant Attachment Style

## 成人特徵

- 在建立親密關係上有困難
- 很少投放情緒
- 缺乏能力/不願意分享想法或感受



# 四種依附型態

- 焦慮 / 矛盾型 **Anxious / Ambivalent Attachment Style**



# 焦慮 / 矛盾型

## Anxious / Ambivalent Attachment Style

### 育兒風格(當孩子痛苦)

- 情緒不穩定
- 不一致
- 難以預測
- 自我中心

### 孩子反應

- 不能讓父母離開
- 焦慮不安
- 強烈表達憤怒
- 極度擔心父母溜走
- 不停引父母注意

# 焦慮 / 矛盾型

## Anxious / Ambivalent Attachment Style

### 成人特徵

- 不願意與人太接近/親密
- 擔心伴侶不愛自己
- 無法接納當關係終結，  
並發狂



# 四種依附型態

- 紊亂型 **Disorganized Attachment Style**



# 紊亂型 Disorganized Attachment Style

## 育兒風格(當孩子痛苦)

- 恐嚇/威脅
- 分裂不整全
- 來自暴力或病態家庭  
( 例如亂倫，身、心  
或性侵犯 )

## 孩子反應

- 不一致/矛盾/混亂的  
反應
- 缺乏調節情緒的能力
- 關係缺乏安全感

# 紊亂型 Disorganized Attachment Style

## 成人特徵

- 懼怕親密關係
- 害怕表現脆弱
- 對於對質/威脅，表現極端的忿怒
- 對他人缺乏/沒有同理心
- 缺乏/沒有個人界線



# 你的出生排行



## FIRST BORN

---

perfectionist  
achiever  
leader  
bossy  
responsible  
motivated  
conscientious  
controlling  
cautious  
reliable



## MIDDLE BORN

---

adaptable  
independent  
go-between  
people-pleaser  
can be rebellious  
feels left out  
peacemaker  
social



## LAST BORN

---

social  
charming  
outgoing  
uncomplicated  
manipulative  
seeks attention  
self-centered  
fun



## THE ONLY CHILD

---

confident  
conscientious  
responsible  
perfectionist  
center of attention  
mature for their age  
seek approval  
sensitive  
leader

# 出生排行 (Alfred Adler, 1870~1937)

## 長子(女)/老大：

- 獲得最多的注意/最好的照顧
- 父母高度的期望
- 弟妹出生感到受威脅，爭取注意
  - 放縱：專橫、任性、唯我獨尊
  - 嚴厲：順服、委曲求存
- 自我犧牲，謙讓
- 井井有條，自律性高
- 目標為本，講求成就
- 領導力強，完美傾向
- 缺乏彈性，嚴肅，死守傳統



# 出生排行(Alfred Adler, 1870~1937)

## 老么

- 家中的寶貝、驕縱、被過度保護
- 管教比較鬆散，多遷就
- 樂天無憂
- 敢於嘗試新事物
- 缺乏努力上進動機
- 自律性較弱脾氣急
- 承擔力較少
- 財務管理教弱
- 依賴性強



# 出生排行(Alfred Adler · 1870~1937)

## 獨子

- 有部分是長子的性格，也有么子的特徵
- 井井有條、自動自覺、專注成就
- 完美主義、嚴肅固執
- 自我中心、過度依賴
- 敏感度低、獨行獨斷



# 出生排行(Alfred Adler , 1870~1937)

## 次子

- 表現出競爭與上進的行為  
超越老大
- 傾向於力爭上游、較不保守，對未來有希望
- 如有弟妹，次子會有中間子女的特徵，否則將兼具老么的性格

# 出生排行(Alfred Adler , 1870~1937)

## 中間子女

- 身分感迷惘
- 易感附屬，不被尊重
- 出自憐自悲的個性
- 在夾縫中求生
- 避免衝突，充當調解人
- 怡然自得



# 中國傳統家庭觀念/文化特質

- 大家庭/大家族 (關係密切)
- 儒家「五倫」~重視人與人之間的倫理關係：「君臣」、「父子」、「夫婦」、「兄弟」及「朋友」
- 父子有親、夫婦有別、長幼有序、朋友有信
- 重視孝道
- 養兒防老

# 中國傳統家庭觀念/文化特質

- 父母之命、媒妁之言
- 長尊幼卑、重男輕女
- 男主外女主內
- 羞辱多於鼓勵
- 羞於表達愛
- 天生天養
- 不打不成器
- 光宗耀祖
- 家醜不出外傳
- 食不言寢不語
- 百忍成金.....

# 現代家庭觀念/文化與特質

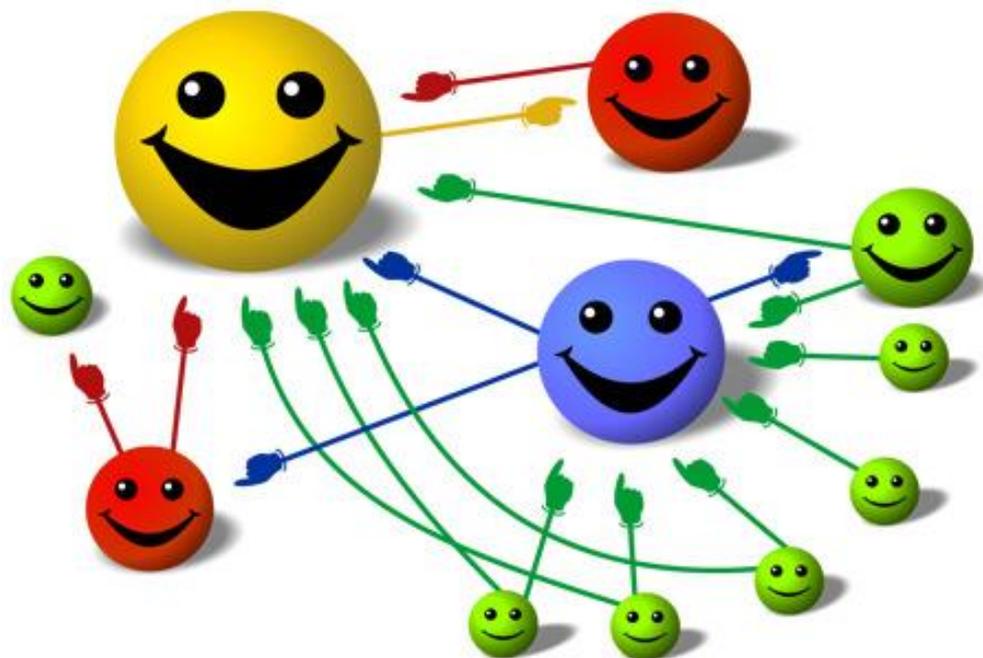
- 戀愛/婚姻自由
- 合則來不合則去
- 核心家庭
- 獨生子女
- 男女平等經濟獨立
- 獨立個體
- 追求成績卓越



# 在發現的旅程中幾個提點~ 了解並非指控



在發現的旅程中幾個提點~  
家庭只是我們成長元素其中一部份



# 在發現的旅程中幾個提點~ 觸摸內在情感及適當流露



在發現的旅程中幾個提點~  
你無法改變過去，但可以選擇活於現在



**ATTITUDE**

can make all the  
difference  
in our lives.

**And we control our attitude.**

-Thomas S. Monson

# 在發現的旅程中幾個提點~ 尋找幫助

