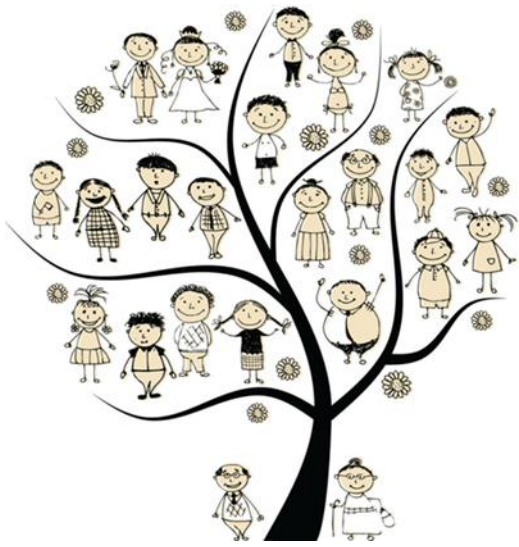


原生家庭與個人成長

謝麗婷 Winnie Tse

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

你怎樣看這個你？

可愛

失敗

自信

自卑

可靠

聰明

無能



自我形象

- 我們對自己的評價及看法，是一種我們如何看自己的感覺，確認我們是可愛的，能幹的，並認識到我們每一個人都是獨特的個體。



負面自我形象的徵狀

□過度敏感，容易發怒/
害羞/抑鬱，傾向離群

□喜歡批評別人、爭辯

□常與人比較，妒忌別人

□對他人評語過份重視

□不能接受失敗和讚賞

□不敢將自己的內心世界坦
誠地告訴別人

□常常自責，自怨甚至自恨

□完美主義

良好自我形象

- ✓ 對自己有健康的看法
- ✓ 確認自我價值的存在
- ✓ 對所有事物具有正面的看法
- ✓ 對自己感到滿意
- ✓ 有實際並具體的目標
- ✓ 能與別人相處融洽

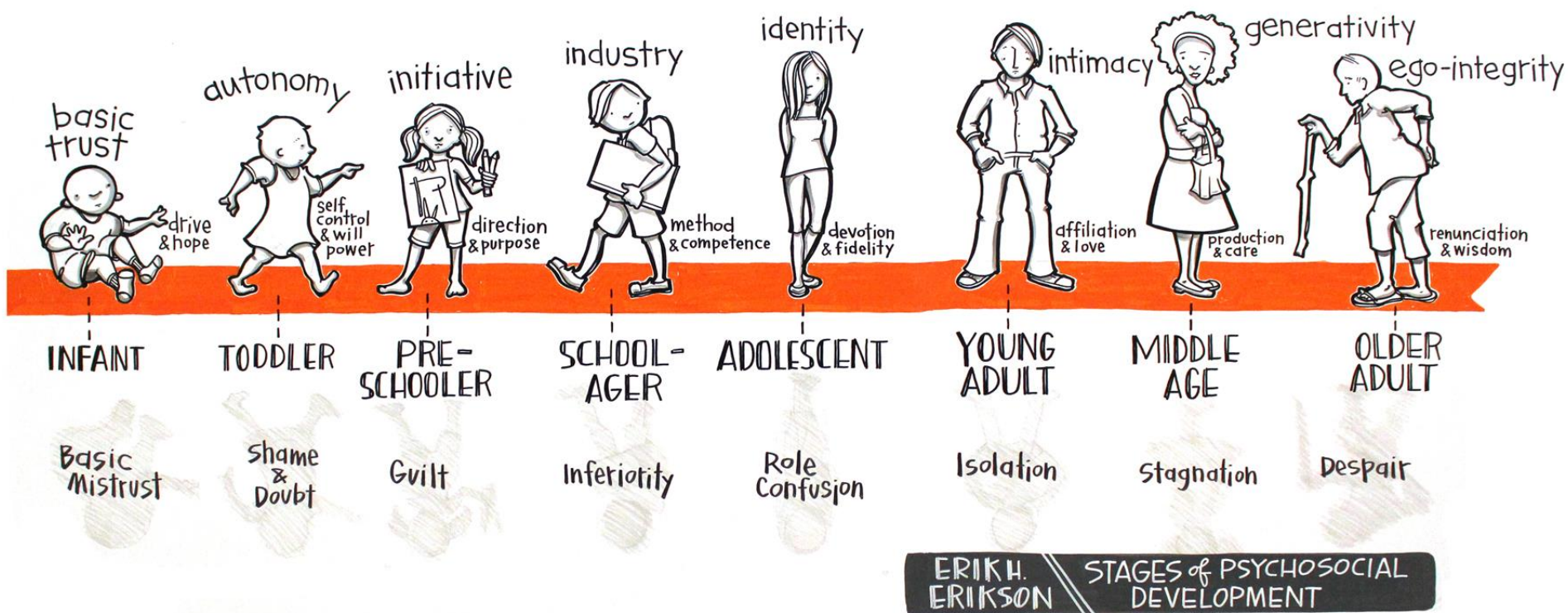


檢視自我形象

- 無論對著任何人，我都感到自然自在
- 我能適時、適地、適當地表自己的感受意見
- 我了解和接納自己的長處和不足
- 受了傷害，雖有難受，但可以在短時間內復原
- 我不依賴別人的稱許或肯定
- 我知道自己的選擇和方向
- 我對人生充滿盼望
- 我喜歡我自己，縱使我並不完美
- 我愛自己

人生成長八階看自我觀的建立

學齡前期階段原生家庭/父母的影響性尤為重要

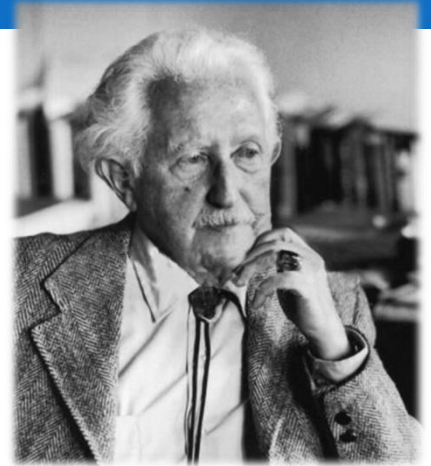


艾瑞克·艾瑞克森

Erik Erikson, 1902– 1988

心理社會發展理論

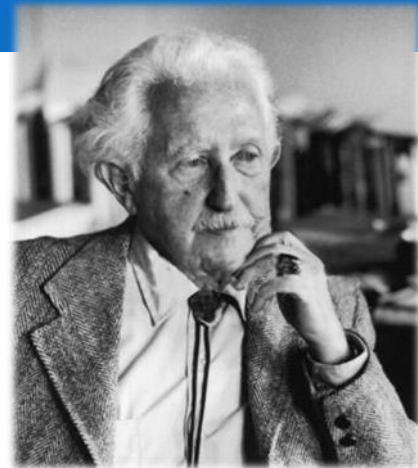
(Psychosocial Development Theory)



- 人隨著不同的年齡階段，在心理和社交關係上不斷的互動成長及演變
- 人生分為八個階段，每個階段都有「危機」或「任務」
- 假如人在該階段發展出新的技巧或態度，渡過那個「危機」，生命就會得到成長和發展。

人生八階

- 按艾瑞克森的理論，如果一個人能夠完成人生各個階段的「任務」而成熟地進入老年的話，他是會：「有安全感」、「責任感」、「積極上進」、「有明確自我觀」、「有親密的關係」、「關懷社會」、「造福他人」、「隨心所欲」、「安享晚年」。相反地，如果一個人的心理和社交發展在某一個成長階段受到窒礙，他雖然是成人，亦可能會充滿懷疑、焦慮、自卑或退縮



人生八階

<https://www.youtube.com/watch?v=Iz-AeGMhzV0>

階段	年齡	發展任務與危機
1	0-1(嬰兒期)	信任vs懷疑
2	2-3(幼兒期)	自主自律vs羞怯疑忌
3	4-6(學齡前兒童期)	自動自發vs退縮愧疚
4	6-11(學齡兒童期)	勤奮進取vs自貶自卑

人生八階

<https://www.youtube.com/watch?v=Iz-AeGMhzV0>

階段	年齡	發展任務與危機
5	12-18(青少年期-青春期)	自我認同vs角色混淆
6	19-30(成年早期)	友愛親密vs孤癖疏離
7	31-50(成年中期)	精力充沛vs停滯頹廢
8	50-生命終點 (成年晚期-老年期)	整合圓滿vs悲觀絕望

人生八階

階段	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙的特徵
1. 嬰兒 0-1歲	信任 vs 懷疑	對人信任， 有安全感	面對新環境 會焦慮不安

1. 嬰兒期（信任 / 懷疑）

- 存在問題：我能不能信任這個世界？
- 美德：希望
- 依賴外界滿足需要，以哭表達所需
- 需要恰當的回應 (愛的邀請)



1. 嬰兒期（信任 / 懷疑）

- 關懷→信任：溫暖/可信賴/
可投放感情
- 忽略→懷疑：(父母型態：
忽略型/虐待)挫折/退縮/缺
乏自信/內向悲觀



人生八階

階段	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙的特徵
2.幼兒期 2-3歲	自主 (自律) vs. 羞怯疑忌 (害羞)	能按社會行為要求表現目的性行為	缺乏信心， 行動畏首畏尾

2. 幼兒期（自主 / 羞恥疑忌）

- 存在問題：我可不可以成為我自己？
- 美德：意志
- 活動技能提升→向外探索 (能力建立)
- 由父母決定→開始自我作主/學習成為獨立個體



2. 幼兒期（自主 / 羞恥疑忌）

- 鼓勵嘗試→自主：運用自由意志/建立自立能力/接納自己
- 阻止/嘲笑→羞恥：(父母型態：強權/焦慮型)自我懷疑/強烈依附/猶豫不定



人生八階

階段	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙的特徵
3. 嬉戲期/ 學齡前 4-5歲	自動自發 (主動) vs. 退縮愧疚 (罪惡感)	主動好奇， 行動有方向， 開始有責任 感	畏懼退縮， 缺少自我價 值感

3. 嬉戲期/學齡前（主動 / 罪疚）

- 存在問題：為我自己而做可以的嗎？
- 美德：目標感
- 體能&智力加強→創作新構思/玩意/完成有目標的動作
- 為未符合所期待結果而產生愧疚
- 父母錯誤判斷引致罪疚感



3. 嬉戲期/學齡前（主動 / 罪疚）

- 欣賞/接納→自動自發/敢於嘗試
- 嘲笑/責備→罪疚感/否定
(父母型態：獨裁型)容易
自責/討好



人生八階

階段	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙的特徵
4. 學齡期 6-12歲	勤奮進取 vs. 自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感

- 嬰兒期 (0-1歲，信任 / 懷疑)
- 幼兒期 (2-3歲，自主(自律) vs.羞怯疑忌(害羞)
- 嬉戲期 (4-5歲，自動自發) vs. 退縮愧疚
- 學齡期 (6-12歲，勤奮 / 卑賤)
- 少年期 (13-18歲，認同 / 混淆)
- 青年期 (19-25歲，親密 / 孤獨)
- 成年期 (26-65歲，創造 / 消沉)
- 老年期 (65以上，整合 / 失望)

4.學齡期（勤奮進取 vs. 自貶自卑）

- 存在問題：我有能力去做些什麼事嗎？
- 美德：能力感
- 求學年齡，由家庭延伸至學校
- 更獨立/成為有責任感的人/做對做好/展示才華能力
- 建立自信極為重要的階段



4.學齡期（勤奮進取 vs. 自貶自卑）

- 認同/讚賞(父母/老師/同學...)→自信/相信自己能力/勤奮進取
- 責備/恥笑(父母/師長型態：完美)→缺乏信心/懷疑自我能力/無動力



人生八階

階段	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙的特徵
5. 青少年期	自我認同 vs. 角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的的無方向，時而感到徬徨迷失

5. 青少年期 (自我認同 vs. 角色混淆)



- 存在問題：我是誰？我要成為甚麼樣的人？我歸屬於誰？ → 身份危機(Identify Crisis)
- 美德：忠誠
- 童年至成年的過渡期：自我探索、協調過去的經驗、目前及未來的期望 → 自我整合/自我認定

5. 青少年期 (自我認同 vs. 角色混淆)

- 支持、鼓勵、協助→自我認同
- 正面的自我評價和肯定+同儕接納→明確的自我觀念與自我追尋的方向
- 行為/角色不符自己或社群期望→角色混淆/形成退縮/疏離感
- 缺乏人際調整能力→生活無目的的無方向，時而感到徬徨迷失



人生八階

階段	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙的特徵
6. 成年早期	親密(友愛親密) vs. (孤獨)孤癖疏離	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨

6.成年早期 (友愛親密 vs. 孤癖疏離)

- 存在問題：我能不能去愛？
- 美德：愛
- 自我身分認同→發展親密而互補的關係/願意犧牲委身
- 自我價值感低/害怕被拒→退縮/疏離

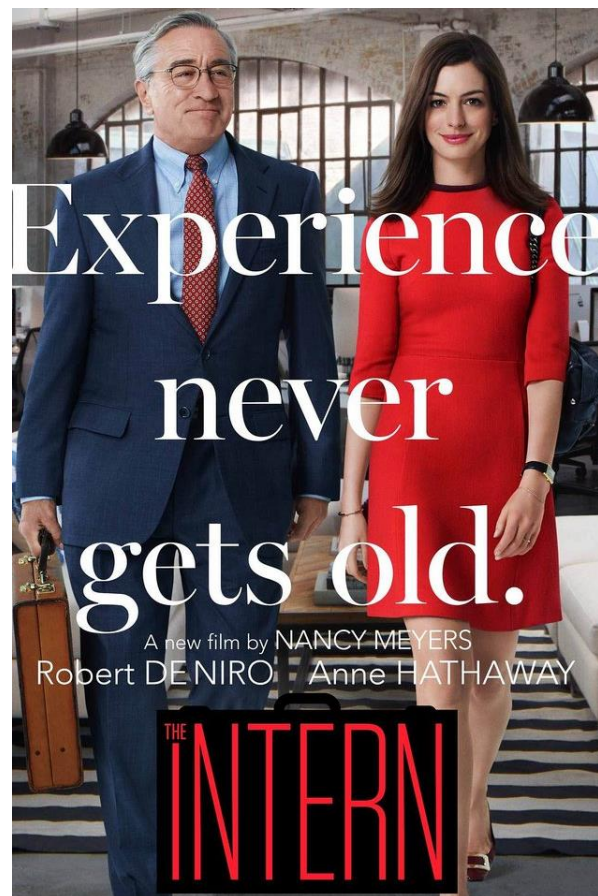


人生八階

階段	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙的特徵
7. 成年中期	創造 (精力充沛) vs. 消沉 (停滯頹廢)	熱愛家庭關懷社會，有責任心有正義感	不關心別人生活與社會，缺少生活意義

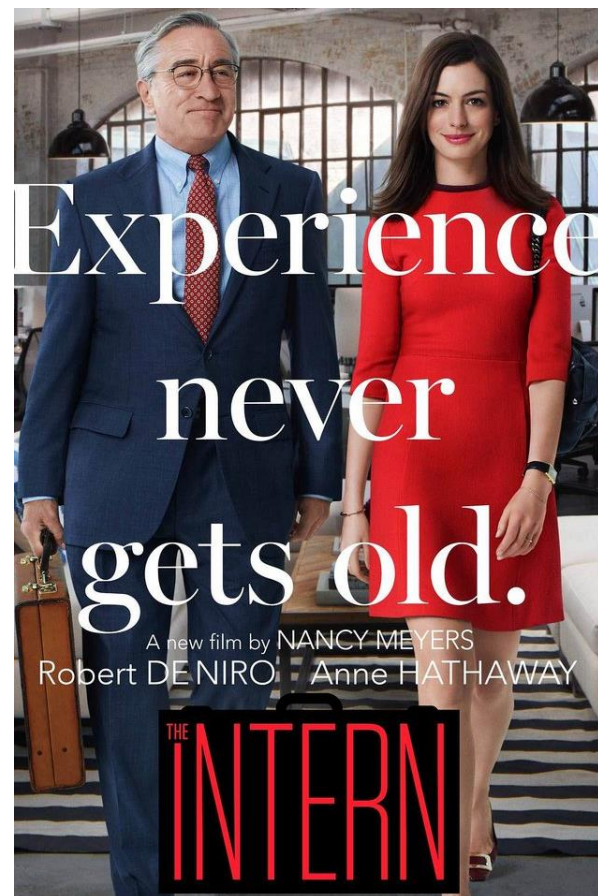
成年中期 (精力充沛 vs. 停滯頹廢)

- 存在問題：如何完成我所期望的人生？我的生命是有所成嗎？
- 美德：關懷
- 願意承傳/貢獻→成就感/創造力
- 自我中心/不願付出→停滯/不滿



成年中期 (精力充沛 vs. 停滯頹廢)

- 表達愛
- 與配偶建立親密感
- 建立舒適的家
- 幫助青少年成為有責任感的成人
- 為自己或配偶的成就感到驕傲
- 照顧年老父母
- 盡公民責任
- 調整生理上變化
- 保持健康生活
- 創意地使用閒暇時間



人生八階

階段	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙的特徵
8. 成年晚期 -老年期	整合(圓滿) vs. 悲觀絕望 (破碎)	隨心所欲， 安享餘年	悔恨舊事， 徒呼負負

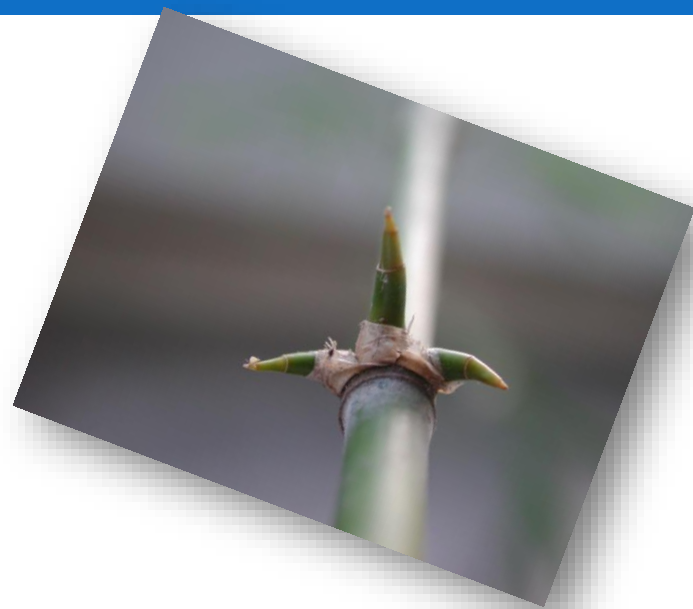
成年晚期~老年期 (整合圓滿 vs. 悲觀絕望)

- 存在問題：對於成為我自己的過程是否滿意？對過往我心懷滿足？
- 美德：智慧
- 踏入老年回顧整合
- 滿足過往所成→老得優雅地生活，無怨無悔/隨心所欲
- 對過去不滿/錯失機會目標→痛悔失望/遺憾終生



性格上的一根刺

- 自卑感
- 害怕失敗
- 怕被拒絕
- 罪咎感



自卑感

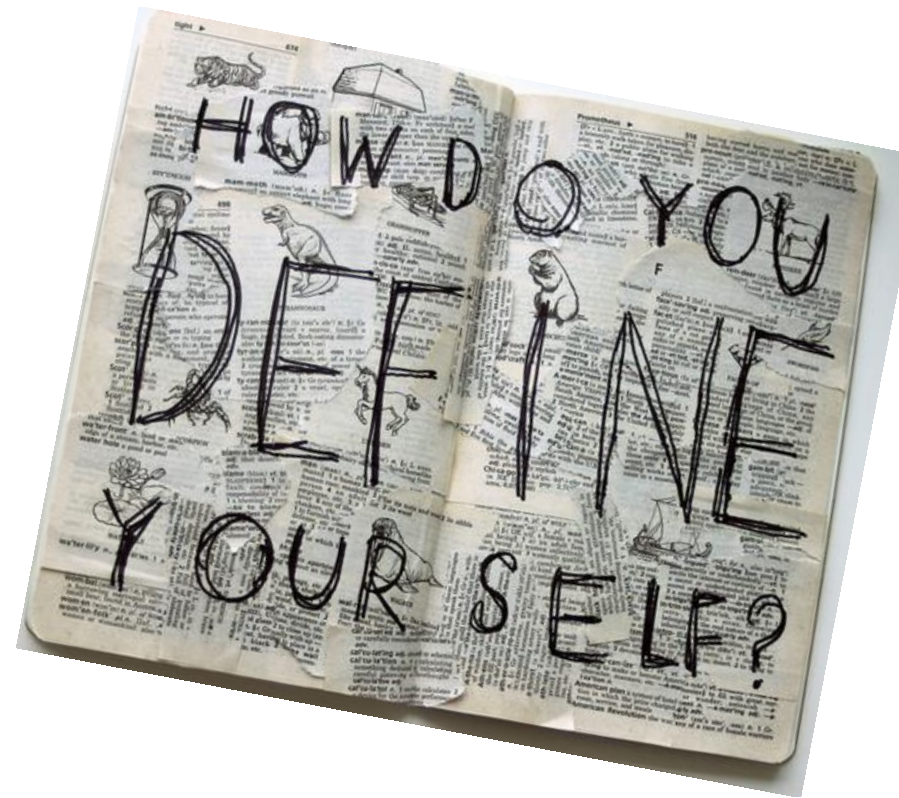


- 自卑感可以說是個人自我形象的一個反映。自我健康形象的人，能夠接納自己，欣賞自己的優點，同時也知道自己的缺點，不高誇也不貶低自己

高偉雄：《我為甚麼是我？》

自卑感的源由

- 童年與父母關係
- 經歷挫敗
- 錯謬的價值觀
- 錯誤的自我思想及對話



自卑感對造成性格的缺失

- 優柔寡斷，消極馬虎
- 挑剔比較，偽善騎牆
- 自我孤立，疏離他人



害怕失敗

害怕失敗的心理與當事人自己心裏所釐定的高標準和高要求有關。完美主義的人就會要求自己達到十全十美的境況。

高偉雄：《我為甚麼是我？》



害怕失敗的源由

- 內化父母對自己的高標準要求
- 經驗被恥笑
- 與自尊心相扣



害怕失敗的影響

- 情緒低落，引致抑鬱
- 缺乏安全感，人際關係敏感
- 證明自己可愛，導致飲食失調
- 借用外界事物麻醉



害怕被拒絕

當我們太在乎別人如何看我們的時候，
我們就會錯誤地，
以別人的標準來決定自己的價值。

高偉雄：《我為甚麼是我？》



害怕被拒絕的成因

- 童年被遺棄/分離的經驗
- 不當的教養模式 (冷漠/威嚇)



害怕被拒絕的影響

- 孤立
- 抽離
- 討好
- 攻擊
- 互相依賴



罪疚感

罪疚感可以說是一種痛苦或苦楚，
是發自內心的懊悔是一種內疚。
要解決罪疚感就必須回到把道德
良知放在人心中的創造者那裏去。

高偉雄：《我為甚麼是我？》



罪咎感的來由

- 人的良知
- 父母教養方式：批評/指責/挑剔/羞辱
- 沒有經歷愛/體諒/饒恕
- 承擔不必要的責任



罪咎感的影響

- 易於知罪
- 容易自責自卑
- 不恰當批評和指責他人
- 情緒受困



克服個性缺陷

- 我們都是普通人
- 轉化錯誤的價值觀
- 認定在神眼中的身分
- 認知無人能完全滿足一己的需要
- 常在神的愛裡
- 回歸救恩

**WHEN GOD HAS
SELECTED YOU,
IT DOESN'T MATTER
WHO ELSE HAS
REJECTED OR
NEGLECTED YOU.
GOD'S FAVOR
OUTWEIGHS ALL
OPPOSITION.
YOU ARE A WINNER!**

SPIRITUALINSPIRATION | TUMBLR

追悔難免.....但可更新

- 耶和華啊，求你記念我如茵陳和苦膽的困苦窘迫！我心想念這些，就在裡面憂悶。我想起這事，心裡就有指望。我們不致消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因他的憐憫不至斷絕。每早晨這都是新的，你的誠實極其廣大。我心裡說：「耶和華是我的份，因此我要仰望他。」凡等候耶和華，心裡尋求他的，耶和華必施恩給他。

耶利米哀歌 3 :19-25