

親密之旅

Journey to Intimacy

傾聽就是愛，了解中有醫治

愛家婚戀情商自我成長培訓課程

黃維仁 博士



財團法人愛家文化事業基金會



第五課

原生家庭對人格和親密關係的影響

黃啓銘 葛文娟

原生家庭 (1/5)

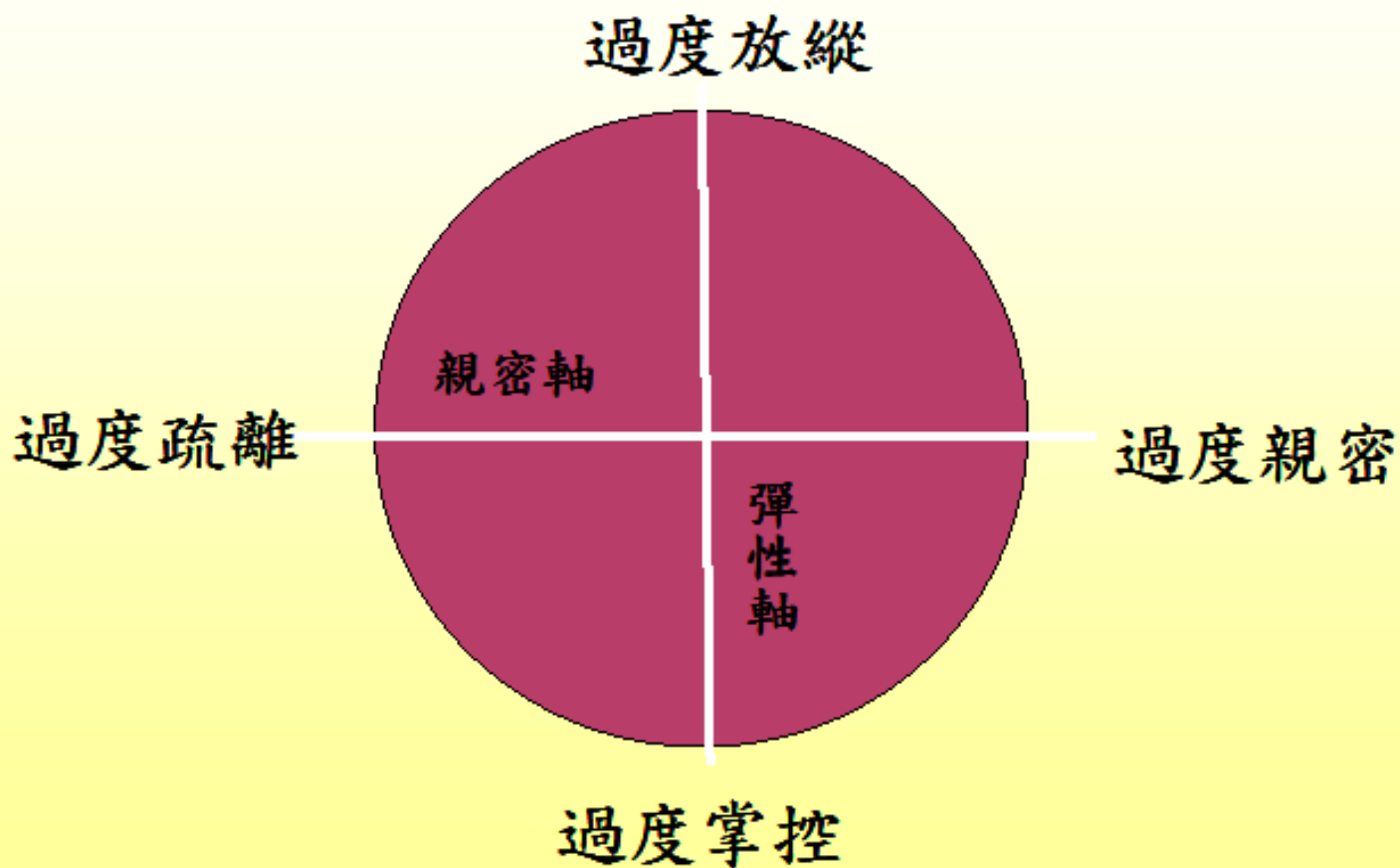
- ◎ 我們人的一生有兩個家。一個家是我們從小長大，有爸爸媽媽，有兄弟姊妹的這個家。
另一個是我們長大以後，自己結婚、成立的那一個家。
- ◎ 我們把第一個家，叫做原生家庭。
- ◎ 到底是你記得的事情對你人生的影響比較大呢？
還是你不記得的事情對你的影響比較大？
- ◎ 在人際互動中，很多時候我們不是仿照自己在原生家庭裡不知不覺中學到的一些行為，就是反其道而行之。

原生家庭 (3/5)

- ◎ 在人際互動中，很多時候我們不是仿照自己在原生家庭裡不知不覺中學到的一些行為，就是反其道而行之。
- ◎ 因為耳濡目染，我們的一言一行，一舉一動，很多時候在不知不覺中，就受到原生家庭的影響。
- ◎ 原生家庭養成的一些習慣、期望或所謂的「隱形規則」，常常造成親密關係中的衝突。

原生家庭關係圖

Circumplex Model (Olson, Sprenkle, et al.)



別隨便畫「等號」

- ◎ 當你沒有感受到愛的時候，並不代表愛不在身邊。
也許每一個人表達愛的方式不一樣。
- ◎ 當你覺得受傷的時候，並不代表別人故意要傷害你。

練習與討論

- ◎ 請在「原生家庭關係圖」上用 * 的記號把你原生家庭中家人間互動之親密度與彈性度標示出來。
- ◎ 例如：若家人間有親密感，彼此又有適度的空間與自由，此時你可在圖中右上方一格之圈內畫個 * 的記號。若過度溺愛、放縱，則在右上方一格之圈外畫個* 的記號。
- ◎ 請在下表中標示父母或主要撫養者的「愛的語言」與「衝突模式」。

父母或主要撫養者的“愛的語言”

愛的語言	父 親	母 親	主要撫養者 (若有其他主要撫養者，請在此標示)
珍惜的相處			
精心的禮物			
服務的行動			
身體的接觸			
肯定的言語			

父母或主要撫養者的“衝突模式”

衝突模式	父 親	母 親	主要撫養者 (若有其他主要撫養者，請在此標示)
指控型 (攻擊)			
討好型 (屈就、順服)			
電腦型 (凍結、冷戰)			
小丑型 (逃逸、避重就輕)			
真誠型 (尋求雙贏)			

練習與討論

- ◎ 請分享原生家庭對你現在人際關係所帶來的一個影響。
- ◎ 請分享原生家庭中一個好的特質或傳統，是你想帶入現在或未來的親密關係與家庭中的；一個不良特質是你不想重複，不願帶入現在或未來的家庭中的。
- ◎ 在這堂課所聽到有關原生家庭的例子與所學到的觀念中，有那些是你可以應用到自己日常人際關係中的？

一個強烈的經驗感受，一個影響一生的決定 One Feeling, One Decision

- ◎ 小時候經歷過的一些非常強烈、痛苦的經驗感受，往往使當事人在不知不覺中做了影響一生，如何待人接物的重要決定。
- ◎ 這些潛意識中產生的「隱形的內在誓言」，常在當事人生命中最重要的人際關係上造成決定性的影響。
- ◎ 這個影響一生的決定，並不見得一定是壞的。它曾在你人生中間某一階段保護了你，對你有幫助。只是到後來，當你的環境改變時，過去保護你的行為在新的環境裡，反而變成了一個阻礙。

為愛點亮一盞燈

- ◎ 夫妻關係，很像兩個戀人要在一個完全漆黑、伸手不見五指的房間裡跳一支很難的探戈舞。若要能共舞一支最美的人生之舞，我們必須學習了解原生家庭，在漆黑的潛意識中為愛點燃一盞燈。
- ◎ 「強迫性的重複」Repetition Compulsion。

值得思考的問題

- ◎ 你從小最需要的，而最沒有得到滿足的一些心理需求是什麼？
- ◎ 你從小常常有的一些負性情緒是什麼？
- ◎ 你在哪一方面特別有情感過敏？
你的「隱形的內在誓言」，或你的一個強烈經驗感受，造成一個影響一生的決定是什麼？

值得思考的話

- ◎ 每一個人要學習為自己的心理情結與心理按鈕負責。
不要輕易怪罪別人，叫別人不許這樣子，不許那樣子。
- ◎ 你沒有辦法使風不吹，但是你可以調整風帆，讓你的船到達目的地。 — 作者不詳
You can not stop the wind from blowing, but you can adjust your sail to reach your destiny. – Author Unknown
- ◎ 最沒有影響力的人，往往是那些絕對不接受別人影響的人。

結語

- ◎ 不要把原生家庭當做不肯成長、不肯改變的藉口，因為，你的幸福、快樂掌握在自己手中。
- ◎ 過去原生家庭中所發生的一些事情，你不需要負責任。但是，從今天開始，你所做的每一個選擇，都要自己負責任。
- ◎ 請記得：你現在就是你的子女的原生家庭！你在重新創造一個文化。過去不對的事情，不要持續下去；過去好的祝福，你要把它傳承下去。

聖經章節

- 若有人在基督裡、他就是新造的人。舊事已過、都變成新的了。

(哥林多後書**5：17**)

- 我已經與基督同釘十字架。現在活著的、不再是我、乃是基督在我裡面活著。並且我如今在肉身活著、是因信 神的兒子而活、他是愛我、為我捨己。

(加拉太書**2：20**)