

Review

- ▶ 認識並體貼對方的差異
- ▶ 注意情緒氾濫
- ▶ 處理衝突的第一步 - 叫暫停 (time out)

親密之旅 第五課

原生家庭

對人格和親密關係的影響

(上)

一. 認識原生家庭的影響

(列王紀上22:43) 約沙法行他父親亞撒所行的道，不偏離左右，行耶和華眼中看為正的事。

(列王紀上22:51-53) 猶大王約沙法十七年，亞哈的兒子亞哈謝在撒馬利亞登基，作以色列王共二年。他行耶和華眼中看為惡的事，效法他的父母，又行使以色列人陷在罪裏的事。他照他父親一切所行的，事奉敬拜巴力，惹耶和華—以色列神的怒氣。

一. 認識原生家庭的影響 (cont.)

跟你結婚的，可能不只是你的配偶



Video

("Is it true?")

<http://www.youtube.com/watch?v=DvD9OryD6mY>

一. 認識原生家庭的影響 (cont.)

婚姻中最複雜最難解決的問題多半跟原生家庭有關

你記得的事情對你一生的影響比較大？還是你不記得的事情對你一生影響比較大？

Video
(examples)

一. 認識原生家庭的影響 (cont.)

▶ 原生家庭影響我們如何表達愛和感受愛，及處理衝突的模式

▶ 當你沒有感受到愛時，並不代表愛不在身邊；當你受傷的時候，並不代表別人故意要傷害你

Video
(more examples)

一. 認識原生家庭的影響 (cont.)

▶ 一個人從小的經驗，會影響到他將來待人處事的方式

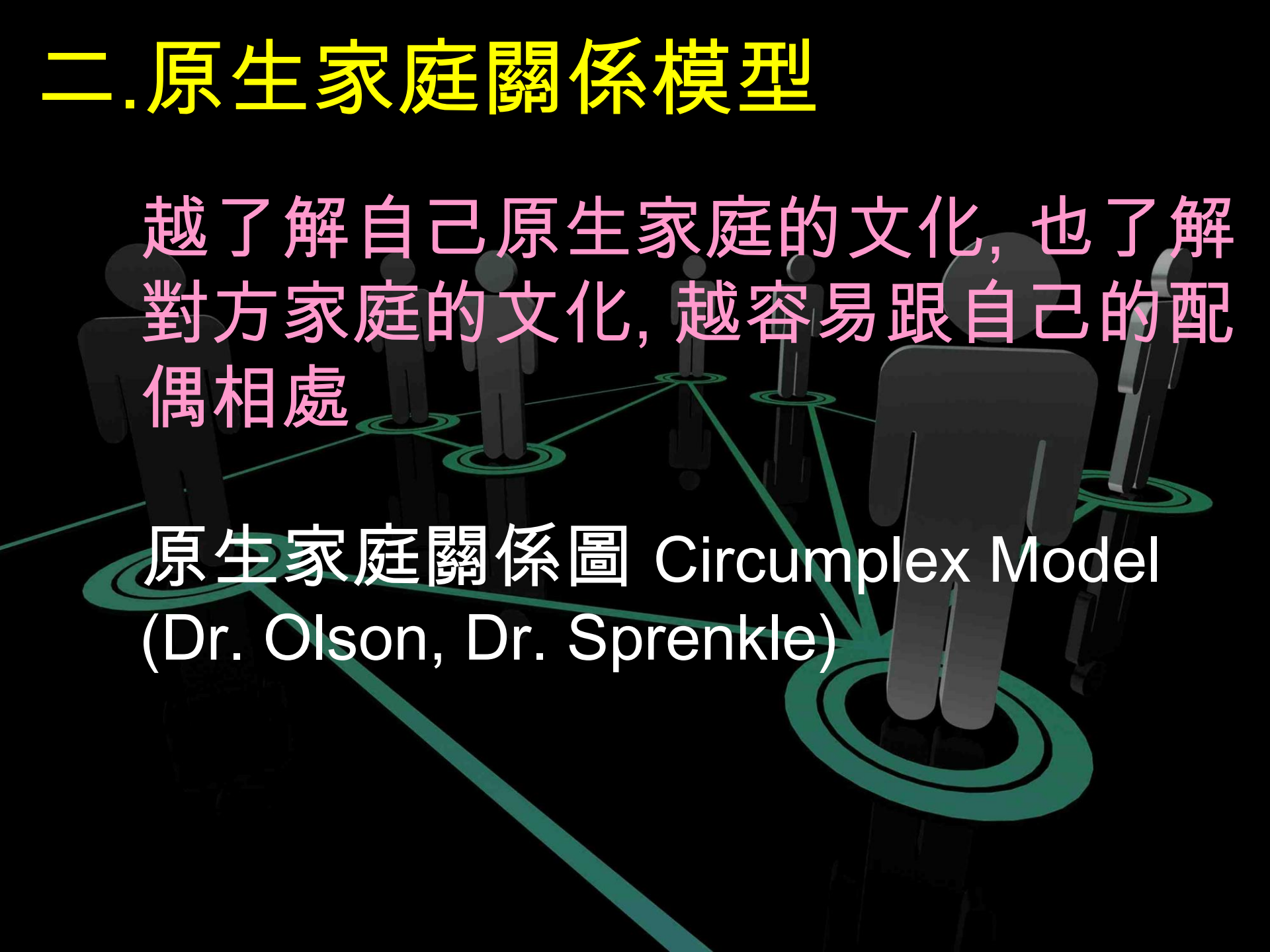
▶ 跟施暴者認同，你可能會成為施暴者；跟受害者認同，你可能會成為受害者

▶ 從小沒有解決的需求，將來進入親密關係，你會想要加倍討回

二.原生家庭關係模型

越了解自己原生家庭的文化，也了解對方家庭的文化，越容易跟自己的配偶相處

原生家庭關係圖 Circumplex Model
(Dr. Olson, Dr. Sprenkle)



过度放纵

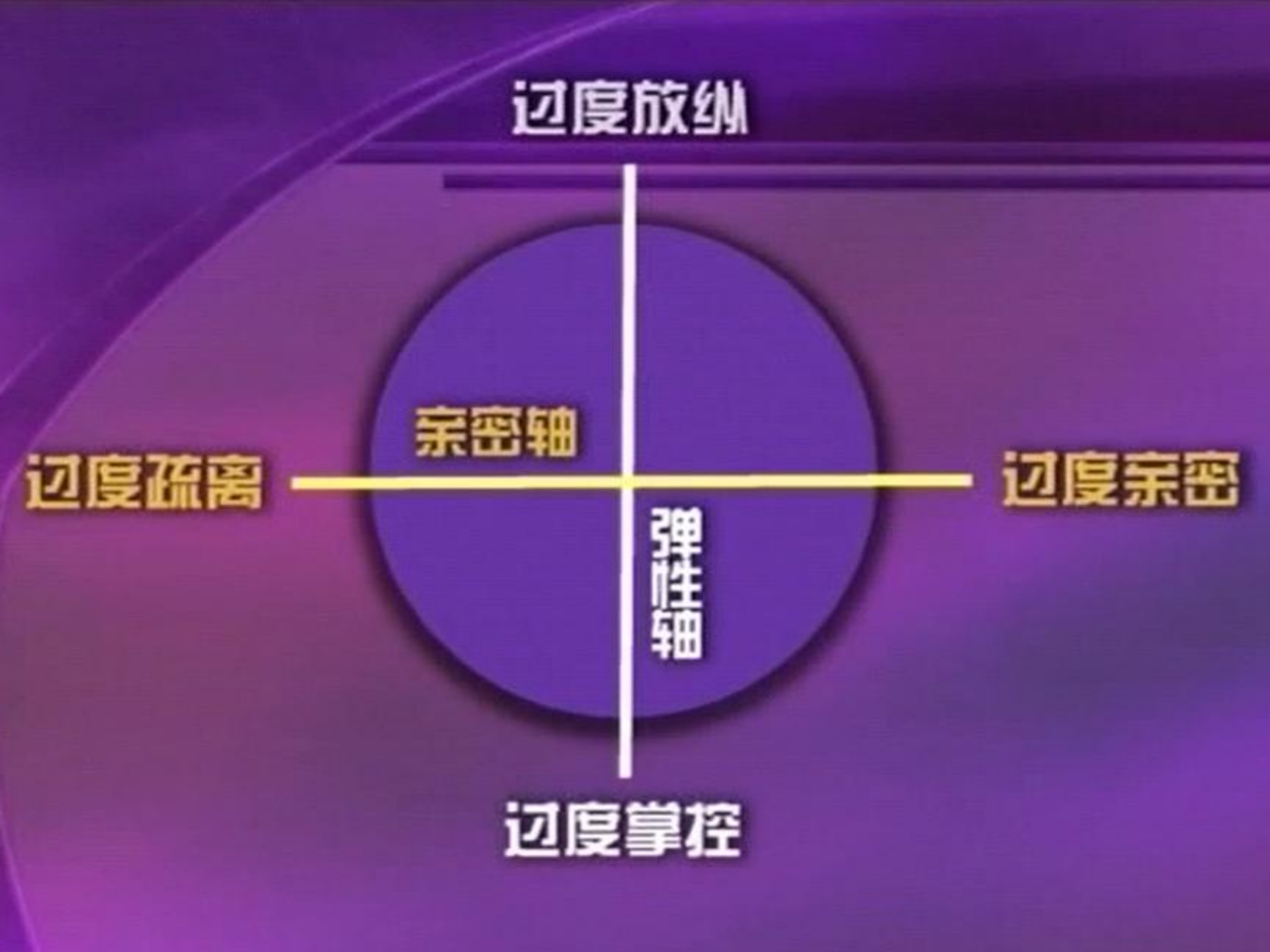
过度疏离

亲密轴

过度亲密

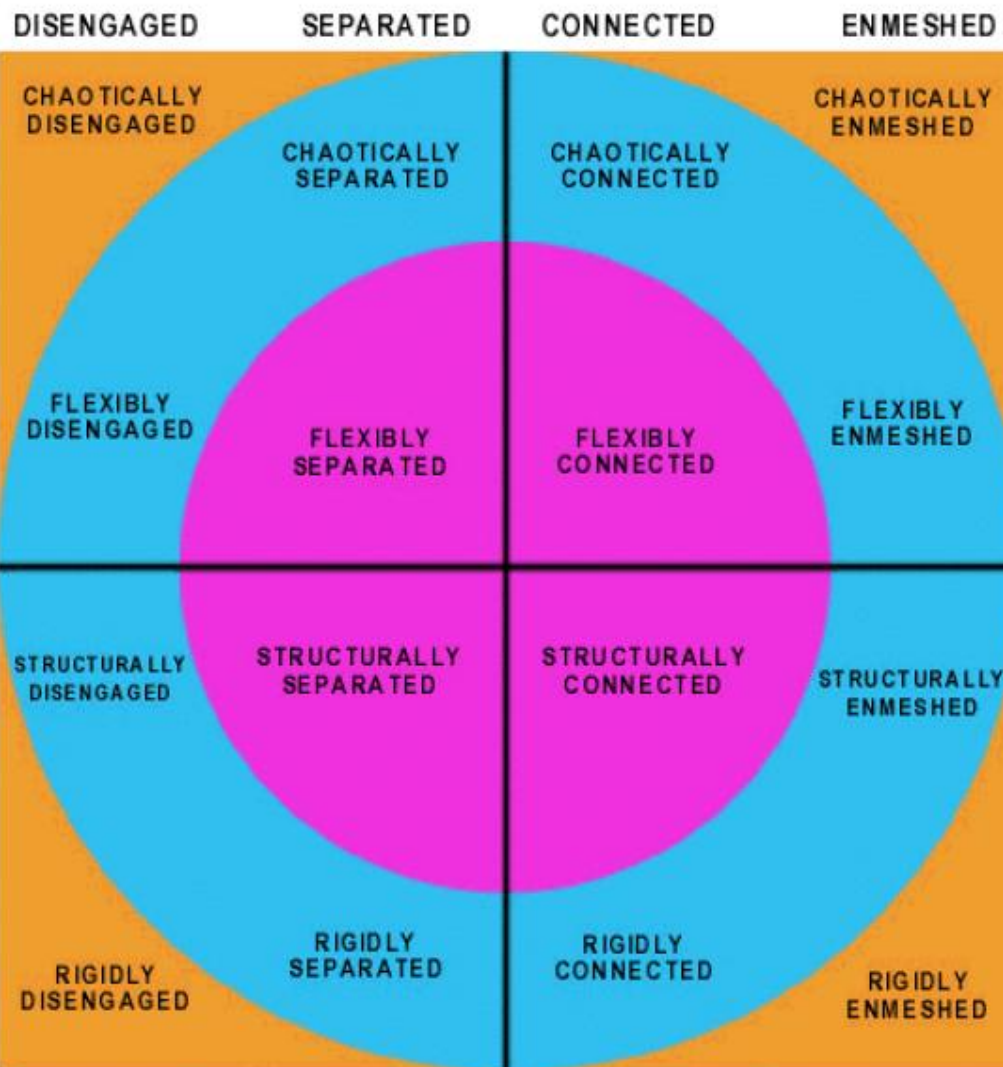
弹性轴

过度掌控



Low ————— COHESION ————— High

High
|
F
L
E
X
I
B
L
I
T
Y
|
Low



LEVELS OF FLEXIBILITY

- CHAOTIC**
- Lack of leadership
 - Dramatic role shifts
 - Erratic discipline
 - Too much change

- FLEXIBLE**
- Shared leadership
 - Democratic discipline
 - Role sharing change
 - Change when necessary

- STRUCTURED**
- Leadership sometimes shared
 - Somewhat democratic discipline
 - Roles stable
 - Change when demanded

- RIGID**
- Authoritarian leadership
 - Strict discipline
 - Roles seldom change
 - Too little change

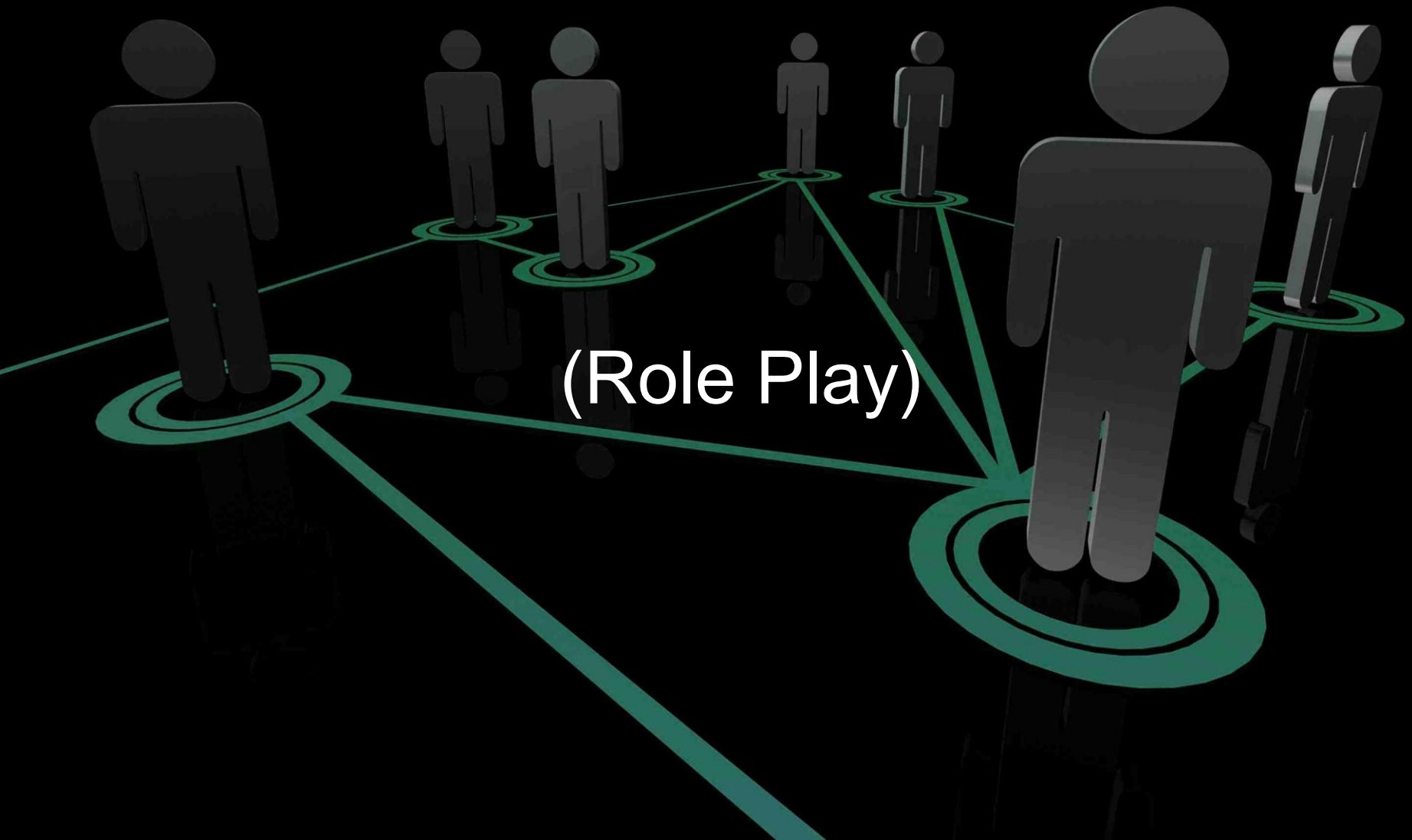
LEVELS OF COHESION:	DISENGAGED	SEPARATED	CONNECTED	ENMESHED
I - We Balance:	I	I - We	I - We	WE
Closeness:	Little Closeness	Low-Moderate	Moderate - high	Very high
Loyalty:	Little Loyalty	Some loyalty	High loyalty	Very High loyalty
Independence/Dependence	High Independence	Interdependent (More independence than dependence)	Interdependent (More dependence than independence)	High dependency

- BALANCED
- MID-RANGE
- UNBALANCED

Couple Map



二.原生家庭關係模型 (cont.)



三. 如何處理原生家庭影響

親密關係如同兩個人在漆黑的房間裡跳
一支探戈

為愛打開一盞燈，看見由原生家庭所產生的
的差異及問題

為自己孩子提供一個健康的原生家庭