

家庭如何塑造人—家庭如何造就自我價值感？

by 華家一班 蔡春美 2009.06

重要概念

- 個人心理問題是家庭問題的表現，家庭問題是對個人問題的反應
- 家庭好比工廠，塑造著：
 - 對自己的感覺和想法，稱自我價值。
 - 性別角色的認同。
 - 如何與別人進行溝通。
 - 家庭系統的規則。
 - 如何對外進行社會聯繫。
- 薩提爾指出有困擾的人會有下列四方面的問題：(1)自我價值感低；(2)溝通是間接、曖昧不清，而且不真實、不坦誠；(3)規則是僵硬、非人性的，不能協調，而且一成不變的；(4)與社會的聯繫是懼怕的、討好的、或責備的。
- 滋潤的家庭或經過「轉化」的人，也會在此四方面呈現一些健康的特性：(1)自我價值感高，(2)溝通是直接、清晰和坦誠的，(3)規則是有彈性的、合適的、能依情境而調整的，(4)聯繫社會是開放的、具希望的。
- 從家庭的角度看個人行為，一個壞孩子，可能是最忠於家庭的孩子
- 人的個性像樹的年輪，嬰兒期必須發展的愛與信任，幼兒期必須發展的創作與自主，青少年必須發展的是認同，成人必須發展現實和負責，這些發展具有程序性，只要其中一圈未發展完全，這個人的個性可能會遭到破壞
- 讓夫妻問題歸夫妻，讓小孩問題歸小孩，千萬別混為一談！
- 你的自我曼陀螺—想像你自己的八面萬花筒：身體、思想、情緒、感覺、人際關係、環境、營養、靈魂，總合出一個如何的你？
- 家庭是一個人最早塑造人格的場所，它可以是避風港，卻也緊緊纏繞住家中每個人，如何在這緊密的關係中，劃出每個人的界限，避免自我價值的耗損，是維繫家庭良好功能的原則。

自我價值感

一、父母如何培養孩子的自我價值感？

- 在充滿秩序氣氛的家庭，小孩可以因此發展出個人的價值感。
- 可以自由交談，用觸摸表感關懷。
- 家庭成員相互體諒
- 改變怕出事的態度和防出事的觀念
- 分清夫妻間的差異和瞭解不贊成的情境

- 家庭裡必須能彼此交談他們的對對方感覺及個人此時內在的狀態

二、人生命能量的泉源

- 你怎麼對自己說話？
- 你的自尊高還是低？
- 給自己自吹自捧的機會，認可自己的獨特之處，停止自我批判
- 中國人總是為了避免衝突，從小學習必須去愛別人，但是不知不覺因為不愛自己而造成自己的低自尊，降低自我價值
- 自我價值與自私（我比你好）不同！
- 不要用比較和順從來影響自己和身邊的人

你的家庭圖？

- 每一個角色的期待和定義？
- 家庭網為何？是否出現三角關係？
- 網路之間時間和空間為何？

你的家庭像什麼？

- 一、你覺得你的家庭生活如何？
- 二、你跟你的家人關係如何？
- 三、你和你的家人在一起有什麼感覺？
- 四、你的家庭氣氛如何？

停滯的成長過程

- 對其他人的意見視為攻擊
- 將個別差異視為威脅
- 錯誤表達和解釋情緒，如悲傷、生氣
- 合理且公正的感情才允許表達
- 每一件事必須是美好且有禮
- 愛就是責任和服從
- 害怕親密

家庭失功能對孩子的影響：

- 1.以為自己是父母吵架的導火線
- 2.惹點禍(生病)分散父母的注意
- 3.努力平衡父母的婚姻

- 4.當小和事老
- 5.偏向父母當中的一方
- 6.替代父母的一方
- 7.小孩成了父母的出氣筒

家庭的三角關係對小孩的影響

1. 是否被排擠？
2. 怎樣討歡心？
3. 與一方疏離的罪惡感？
4. 終究自己不是全能，信心被打擊
5. 形成矛盾、失去自身的需求、挫折的人格
6. 成為包袱，也加深父母的衝突
7. 以表現無助來獲得情緒的需求
8. 很難和異性維持良好的關係
9. 無法適應外界環境，形成精神疾病或問題行為