

# 家庭如何塑造人

陳陳思穎 婚姻及家庭心理治療師

## 1 父母的管教方式與個性的建立

特質/問題	影響	處理方法
1)關懷照顧	懂得去愛及被愛 熱愛社交 能處孤獨 自愛自信 成熟獨立	
2)支持鼓勵 2.1 成長=機會+支持 2.2 過份保護	能幹自信 抗逆力強 堅毅不屈 正面思想	
3)尊重信任 3.1 相信每個孩子都是獨特的 3.2 不比較 不偏心 3.3 不重男輕女 3.4 發掘孩子的天份 3.5 搖搖板 - 放手	能幹自信 成熟獨立 自愛自重 尊重別人	
4)穩固一致	安全信任 專心學習 成熟能幹	

<p>5)高壓操控</p> <p>5.1 嘮叨→罵→打 →要求絕對服從</p> <p>5.2 忽略拒絕</p> <p>5.3 家庭規則</p>	<p>(缺乏自信→自我形象低 →自卑不安→過份敏感 →情緒起伏→影響表現和 人際關係)</p> <p>反叛硬朗型: 憤世嫉俗 惡霸操控 忽略別人</p> <p>溫馴柔弱型: 耐弱倚賴 欠缺自主能力</p>	
<p>6)暗中操控</p> <p>6.1 否定(表裡不一)</p> <p>6.2 矛盾：</p>	<p>自責內疚 自卑矛盾 缺乏自信..... 憤怒埋怨 無奈降服 失去自我</p>	

<p>7)批判指責</p> <p>7.1 父母要求過高</p> <p>7.2 催逼型:著重物質和成就</p> <p>7.3 喜歡比較</p> <p>7.4 事事批評</p>	<p>壓力煩厭</p> <p>孤單無奈</p> <p>缺乏自信 …….</p> <p>感被拒絕</p> <p>關係疏離</p> <p>批判指責</p> <p>乖順勤奮型:</p> <p>    不斷努力</p> <p>    要求過高</p> <p>    疲累無奈</p> <p>    焦慮不安</p> <p>    不易再承受批評或挫折</p> <p>意志力薄弱型:</p> <p>    自暴自棄 放棄自己</p>	
<p>8)忽略疏離</p> <p>8.1 功能上:</p> <p>8.2 情感上:</p>	<p>缺乏指引教導, 無太多機會</p> <p>→ 無知幼稚</p> <p>→ 欠缺方向</p> <p>缺乏肯定欣賞 + 學業事業不理想</p> <p>→ 缺乏自信……</p> <p>缺乏愛和關心</p> <p>冷漠理性型:</p> <p>    冷漠疏離</p> <p>    不善關懷愛護</p> <p>    不善表達溝通</p> <p>    抑鬱沉悶</p> <p>敏感重情型:</p> <p>    渴求被愛被關心</p> <p>    倚賴依附</p>	

9)撇棄拒絕	懷疑自己的價值	
9.1 現實環境上	自卑自責	
9.4 情感上	缺乏自信.....	
	不斷討好	
	疲累無助	
	委屈憤怒	
	害怕分離	
	欠缺對別人的信任	
	恐被拋棄拒絕 敏感不安	
	悲觀消極	

## 2 家庭氣氛與父母性情之影響

特質/問題	影響	處理方法
1)和諧共處 彼此相愛 支持鼓勵 互相尊重	安全信任 專心學習 個性成熟 熱情主動	
2)衝突矛盾 2.1 夫妻互相角力 2.2 虐待配偶 2.3 家庭暴力	敏感不安 焦慮緊張 心情煩躁 逃避衝突 對婚姻失去信心	
3)疏離沉靜	欠缺與人相處的技巧 欠缺夫妻相處的榜樣 不懂表達溝通 抑鬱沉悶 冷漠疏離	

4)過份黏融	倚賴依附 與父母關係密切 界線模糊 欠缺獨立自主的能力 忽略別人(外人)	
5)焦慮緊張 5.1 父母的性格 5.2 父母有精神病-IQ 5.3 貧窮 5.4 負債	焦慮緊張 敏感不安 心情煩躁	
6)對別人不信任	不易信任 敏感不安 堅持獨立 孤寂無援 艱難困苦 焦慮緊張 悲觀消極	

### 3 家庭角色的影響

特質/問題	影響	處理方法
1)英雄	能幹自信 有責任感 操控強權 壓力疲累	
2)嬰孩	濫馴倚賴 與父母關係密切 界線模糊 任性放縱 自我中心 忽略別人 欠缺成熟	

3)失蹤兒童	外向好動: 朋友重要過配偶 追求自由獨立 關係疏離 缺乏指引教導 → 欠缺方向 缺乏肯定欣賞 缺乏自信.....	
4)代罪羔羊 = 情感上拋棄	懷疑自己的價值 自卑自責 缺乏自信..... 委屈憤怒 渴求被愛被接納 不斷討好 疲累無奈 悲觀消極	
5)代父母兒童(功能上)	付出疲累 壓力無奈 缺乏自信..... 能幹獨立 有責任感 要求過高	
6)代偶兒童(情感上)	與父母關係密切界線模糊 付出疲累 壓力無奈 缺乏自信..... 要求過高 犧牲自己 犧牲家庭	