

## 家庭教育專刊-我們與家的距離

婚姻、親子、工作、友誼、感情……  
成年後許多的人際關係問題，  
其實都可以回溯至我們在原生家庭中的經驗，原因在於—  
大部分的人都沒有學習過在和重要的人親近時，怎樣才能夠繼續做自己。

### 原生家庭定義是什麼？

常聽到的 family of origin、family of orientation、original family 以及 primary family，指的都是原生家庭的英文。而原生家庭意思是一個人自童年開始成長的家庭，與父母、兄弟姐妹、繼父母、甚至是三代同堂一起生活的家庭（成員包含祖父母、叔叔或姑姑等）。而現在家庭型態多元，越來越多非傳統形式的家庭組成，然無論如何，從小生長的那個環境就是你的原生家庭。



### 原生家庭影響從 3 個過程而來

原生家庭影響深遠，除了血緣，家庭環境更是塑造一個人早年的成長經歷和情緒環境，習慣、身心印記與回憶都與家庭相互牽連。至於一個人會如何受家庭影響，會透過 3 個複製過程而來：

#### 1. 再現 (reenacting)

一個人小時候如何在原生家庭被對待，長大也會以同個方式對待人。例如幼時受到家暴，成年後也可能會傾向用暴力來對待另一半或教育孩子。

#### 2. 重複 (recapitulating)

小時候如何被原生家庭對待，長大後會允許別人用同個方式對待自己。像童年時的家暴，未來可能也容易與「有家暴傾向的人」的在一起、甚至再被傷害，重複年幼時被對待的模式，讓小時候發生在身上的事情再次被經歷。



### 3. 內化 (introjecting)

童年受原生家庭的傷害、家暴而造成的低自尊，容易內化成日後的性格特質。例如小時候被打會覺得是「自己不乖」，但時間久了，這樣的想法會產生內化作用，導致沒有自信、覺得什麼事都做不好、容易討好別人。當然，若一個人的童年在充滿正向、關愛的原生家庭長大，日後也會複製上述的3個過程並展現在生活的各面向。

## 家庭中的出生序-家庭星座



出生序(birth order)的概念最早由阿德勒(Adler)所提出，他認為孩子在家中的出生順序會影響孩子的心理，不過他強調是我們自己認為自己在家庭的順序，例如：雖然我在家中是第二個出生的孩子，但我自認為在家中我比較像是老大的角色，那我的出生序就是老大。

在阿德勒的家庭星座中有幾項類型，分別為：老大、老二、老么、中間排行、獨子等不同類型。

#### 1. 排行老大

通常得到最多關注，在弟妹出生前是眾人注目的核心、備受寵愛。可能傾向依賴父母，但會奮發努力以保持領先地位。當弟妹出生後，會發現自己不再最受寵愛，可能會認為新成員會搶走他父母的愛。老大的互動對象多為大人，父母比較會用大人的態度與口吻跟孩子說話與互動，讓老人在性格上顯得更為世故與穩重。經常被父母寄予厚望，要成為弟妹的榜樣。

#### 2. 排行老二

從一出生就要與另一個孩子分享父母的注意。典型老二會表現得像競賽選手一樣，每次都全力以赴，好像在接受如何超越老大的訓練。這種兩個孩子間的競爭搏鬥，將會影響其往後的生活表現。老二會特別留意老大的弱點，並力求表現。若老大很優秀，則拚命向外發展別的才能，也常與老大唱反調，因為要走出不一樣的道路。

#### 3. 排行中間的孩子

因為排行在中間，經常感到壓迫。排行中間的孩子容易被忽略，可能會用大動作引起大人注意。常會出現兩極化的走向，一是用努力讓大家來記得他；二是用負向的行為來引起關注與關心。然而在衝突不斷的家庭中，他們也可能成為家中的調和者。

#### 4. 排行老么

永遠是家中的寶貝，通常是最驕傲且永遠不會被取代的那個。由於所有孩子都比他大，大部分的責任都被分擔了，所以他要扮演一個特殊的角色，通常會富有創意及想像力，從事別的兄姊未曾做過的工作。

## 5. 獨生子女

有其獨特的問題存在，雖然有些特徵像老大，但卻缺乏與他人分享、合作的學習機會，因為原生家庭中都是大人，所以較擅長與成人相處。由於獨生子女常被父母寵溺，較易黏附父母。他可能希望自己永遠是眾人注目的焦點，若有人危及此種地位，會生心不平。受到互動的對象都是大人的影響，因此常用大人的語言去思考，容易極早表現出世故早熟的心態。

思考看看，在你的家庭中，是否也有受出生排序而影響性格呢？

## 性格、人際、婚姻... 原生家庭影響一生！

美國知名的家族治療大師薩提爾（Virginia Satir）曾提到原生家庭對人格的影響，表示一個人的性格塑造、成長經歷、一段愛情、婚姻裡的狀態都無法與原生家庭做切割。換句話說，一個人在什麼樣的「原生家庭」成長，都會左右你以後成為什麼樣的人（例如人格、個性），同時也會反映在生活各層面（例如對愛情、婚姻的態度）。同時，與人的互動、溝通、價值觀、情緒管理能力、處理事情的方式等，也都仿照原生家庭而來，足以影響一輩子。



原生家庭的好壞我們無法決定，然而，當碰上了原生家庭帶來的負面影響、傷痛時，該如何面對與改變？

## 家庭會傷人！如何揮別原生家庭的影響？

「看不見的傷更痛！」許多受原生家庭傷害的人都有這樣的感觸，也因此急欲脫離原生家庭。當童年創傷伴隨至成年，人通常會以為自己「沒有選擇了」，只能帶著傷痛將就過活，但其實每個人都可以決定原生家庭所發揮的作用；即使成年前受原生家庭影響，成年後仍可主宰自己的人生。

### 1. 接受與面對

家庭帶來的影響不是最痛，抗拒、逃避才是最大的痛苦，同時會反覆沈浸在其中。唯有接受，你才能有辦法面對、理智地看清問題點，內心也才會漸生力量去改變、成長。認清自己有能力與無法改變的狀況，勇於接受和面對。或許很多時候問題源自於整個家庭互動，而你只是其中一份子而已。



## 2. 破除「不自覺的重複」

在原生家庭得到的影響，會不自覺地重複、持續出現在生活中，例如老是喜歡上特定類型的人，而這個人與你的相處模式（例如使用暴力）可能和你童年時的親密者（爸媽）相同，卻仍期盼從對方身上找回你童年所缺乏的東西（像是關愛），藉此來填補內心的傷口。要破除這種強迫性重複，你要試著思考「童年時你常有的負面情緒有哪些」、「小時候最需要、卻老是無法被滿足的心理需求」、「童年創傷帶給你的感受」，把答案列出來，並練習從生活中覺察自己。久而久之，當不自覺的重複又要發生時，你就能發現它的存在並且試著避開。

## 3. 覺察情緒、辨識、安撫

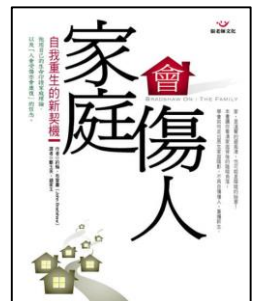
情緒與原生家庭有關，童年時沒有被滿足的需求（像是安全感、信任、關愛等），長大後一旦碰上類似情境、與過往經歷連結上了，情緒就會一湧而上（例如氣憤、痛苦、哀傷）。因此當情緒一出現，你必須先靜下心來，用柔軟的心去看著你的感受、不抗拒它，並且知道這是過往經歷又來擾亂你。試著安撫自己，「我在那時的確很受傷，但現在已經不是那個時候了，只是那個經歷又來干擾我，我現在都好了、沒事了」，學習擁抱你的內在小孩，藉此療癒內心深處那個幼時受傷的你，拼湊完整自我，找回支持自己的力量。

## 4. 從閱讀中療癒

閱讀也是不少人尋求療癒的方式，市面上有不少與原生家庭相關的書籍，也能幫助你面對童年經歷、與生命和解。多一些的學習、自我充實，或許能從其中找到讓自己成長的力量。

### 推薦閱讀清單：

1. 家庭會傷人－自我重生的新契機/作者：John Bradshaw
2. 你的傷口，不是你的錯：擺脫家庭情緒勒索及控制，重新療癒自我/作者：林博
3. 童年的傷，情緒都知道：26 個練習，擁抱內在陰鬱小孩，掙脫潛藏的家庭創傷陰影，找回信任與愛/作者：Stefanie Stahl
4. 受傷的孩子和壞掉的大人/作者：陳志恆



### 對於自己的家庭想要有更多理解和探索嗎？

- 輔導室將於 4/9(六)9:00~16:00 辦理小團體
  - 邀請 8~12 位想深入討論家庭關係的同學參加
- 透過討論、分享、體驗、繪畫等方式進行，內容豐富  
還有午餐、研習證書、全程參加者嘉獎一支，錯過可惜啦  
名額有限，報名洽輔導室

招募  
成員

資料來源：媽咪拜/編輯/Debby Wang-原生家庭影響從三個過程而來！受傷的你，練習用 4 方式重新愛自己