



# 親子互動篇

原生家庭如何影響  
身為父母的自己管教子女

(一)

原生家庭經驗

影響作為父母的我們

並代代相傳

家規怎樣代代相傳下去？

身教 > 言教

### 小組討論

你家族有什麼家規是世代沿襲下去的  
及有什麼後果？

重  
男  
輕  
女

- 表面堅強獨立，裏面孤單焦慮辛苦
- 勉強自己做很多父母喜歡的事博取他們歡心
- 不喜歡自己 → 長期抑鬱

(二)

婚姻

不只是 兩個人的結合

還是 兩個家庭系統的結合

# Circumplex Model

用『內聚力』及『適應力』  
來評估一個家庭系統的健康程度

<b>A) 內聚力 cohesion</b>	家庭各成員間 的親密程度 互不相干 → 你我不分
<b>B) 適應力 adaptability</b>	家庭各成員間 對壓力的應變能力 一成不變 → 亂七八糟

- 你的 原生家庭位置在那裏？
- 你配偶的 原生家庭位置在那裏？
- 你們現在的 核心家庭位置在那裏？

有什麼體會？  
明白些什麼？

### (三)

當配偶和自己不同有差異時產生衝突



不妥善處理衝突



影響子女

# 1) 衝突的由來

有很多原因：性別、文化、宗教、年齡、原生家庭、  
價值觀、喜好...的差異

最基本原因：二種生命動力的失衡

**Dr. Bowen**認為

所有有生命的群體同時都有兩種需求：一體化與個別化

這兩種需求會產生兩股『相互制衡』的自然動力

一體化需求 → 共同連結動力

個別化需求 → 獨立自主動力

需要別人關愛、稱讚、支持  
尋求歸屬感，追求與別人一致

需要自由、獨立、自己方向  
尋求個人化，追隨自己意願

聚焦於別人感受

聚焦於實況和理據

對分歧感不安

視分歧為有助成長

犧牲自己去得到別人認同或  
操控別人使別人跟從自己意思  
→ 與別人的情緒分野模糊

維護主權行動及自由地表達  
不受制於對方情緒反應  
→ 與別人有良好情緒分野

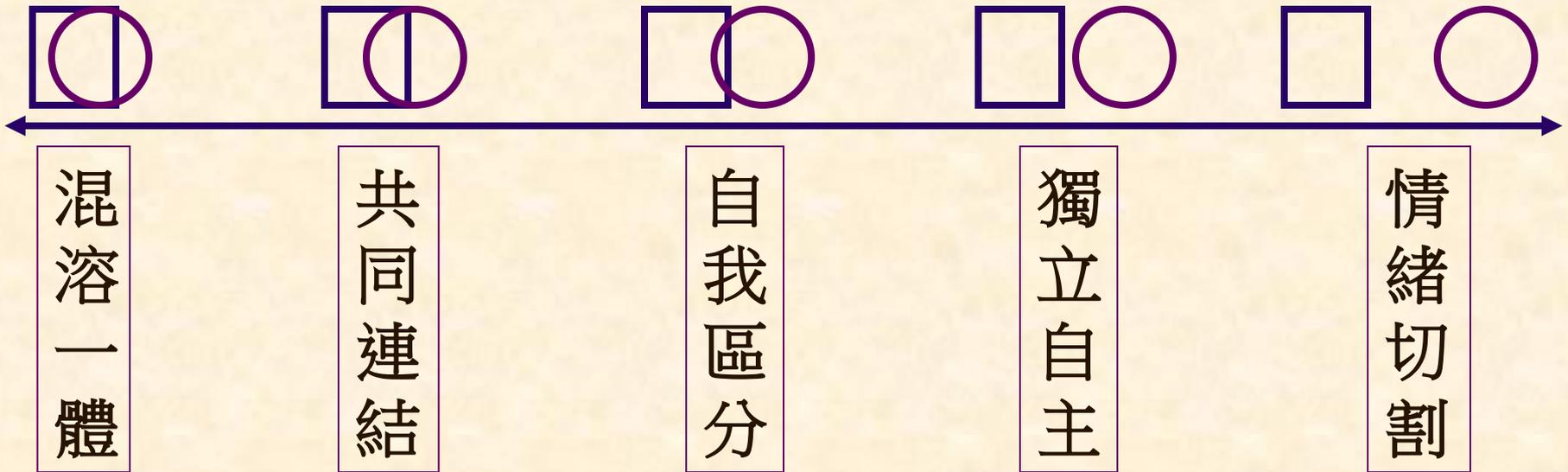
渴求被肯定、認可、讚賞

不介懷不被讚許

## 2) 夫婦若不妥善處理衝突如何影響子女

### 兩股生命動力的平衡程度產生三種情況

兩股生命動力比例	焦慮程度	關係	情緒動態 會代代相傳
共同連結 = 獨立自主	低	輕鬆自在	自我區分
共同連結 > 獨立自主  共同連結 < 獨立自主	高	糾結混淆  疏離切割	衝突，三角關係 交互式功能失調 反應性疏遠至切割 投射問題於某孩子身上



## 真正的親密

能與一個與自己不同的人有一個開放接受的關係

# ① 婚姻衝突

雙方都用 **FOO** 價值觀強加於對方 → 要對方似自己  
對方若不讓步便批判 → 雙方焦慮 ↑ → 衝突 ↑

## 夫妻衝突

二套家規

常見的：嚴格 + 鬆弛



給予孩子衝突性資訊

## 影響子女

- 無所適從
- 左閃右避
- 成為和平天使
- 學習不良處理衝突模式

# 正確觀念有助處理夫妻親子間糾結

作為 子女時	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 中立</li></ul>
作為 夫妻時	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 走出舒適區</li><li>▪ 尊重接受彼此不同</li><li>▪ 學習正確解決衝突模式</li><li>▪ 二人私下協調</li></ul>
作為 父母時	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 新家庭新家規角色</li><li>▪ 不找子女抒援壓力</li><li>▪ 不引導或強迫子女進入三角關係</li><li>▪ 持續恩愛是管教最重要必須基石</li></ul>

## ② 三角關係

### 夫妻衝突

為舒緩焦慮



- 努力改變自己
- 強迫對方改變
- 找第三者進來



- 是非多
- 權衡輕重失衡
  - 扭曲現實
- 短時間可舒緩緊張
- 長遠孩子成擋箭牌
  - 衝突更嚴重

### 影響子女

- 焦慮↑
- 難中立
- 作緩衝者



孩子過度介入



調解成己任



與父母情緒混融



個人發展受影響

# 正確觀念有助處理夫妻親子間糾結

作為 子女時	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 聆聽不宜過多</li><li>■ 中立</li><li>■ 不背負父母的責任</li><li>■ 勸父母見輔導員</li></ul>
作為 夫妻時	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 直接找對方溝通清楚</li><li>■ 對方否認時找中立的第三者 / 輔導員</li></ul>
作為 父母時	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 不找子女抒援壓力</li><li>■ 不引導或強迫子女進入三角關係</li></ul>

### ③ 反應性疏遠 → 情緒切割

#### 夫妻衝突

反應性疏遠  
追逐 ↔ 疏遠

#### 情緒切割

關係極度緊張時出現



- 焦慮↑
- 彼此疏遠↑ 協助↓
- 關係濃烈很不穩定
- 投射焦慮於孩子上

#### 影響子女

傾向重複此方式  
減低親子間焦慮



- 沉默沒溝通
- 不提及私隱
- 煩躁及彷彿
- 對父母煩悶



更大焦慮不安

## 情感切割同時間有三種作用

反映 問題存在	脫離束縛以減低焦慮
解決 一些問題	因逃避強烈情意結 → 短暫平靜喜樂
製造 新的問題	與家人疏遠 → 彼此資源↓ → 帶著激烈情緒到核心家庭 → 關係濃烈不穩定 → 用切割處理與配偶的緊張 + 投射焦慮於孩子 → 焦慮↑不安↑

## 正確觀念有助處理夫妻親子間糾結

作為 子女時	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 深入探討自己在原生家庭經歷</li><li>■ 減低切割、重新連繫原生家庭</li></ul>
作為 夫妻時	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 深入探討自己在原生家庭經歷</li><li>■ 承擔自己在切割狀態中的責任</li><li>■ 減低與配偶情緒切割重建連繫</li></ul>
作為 父母時	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 與自己父母重建連繫</li><li>■ 不投射自己焦慮於孩子</li></ul>