

傷痛不代傳

廖寶珊中學－父母達人系列 2012.2.10



家

家庭與個人成長

1. 嬰孩及童年時期：

- a) 孩子受父母照顧和教導
- b) 家給予安全感和價值觀被建立

2. 青少年時期

- a) 孩子仍受父母照顧和教導
- b) 從學習或他人建立自己價值觀，要求有決擇權

家庭與個人成長

3. 成人時期/出外工作

- a) 父母給予起居照顧
- b) 孩子獨立，事物按自己安排作決定

4. 成家立室

- a) 孩子完全獨立
- b) 配偶成爲彼此的支持和滿足。父母角色淡化。

家庭中彼此塑造 / 互為影響



個人成長分享

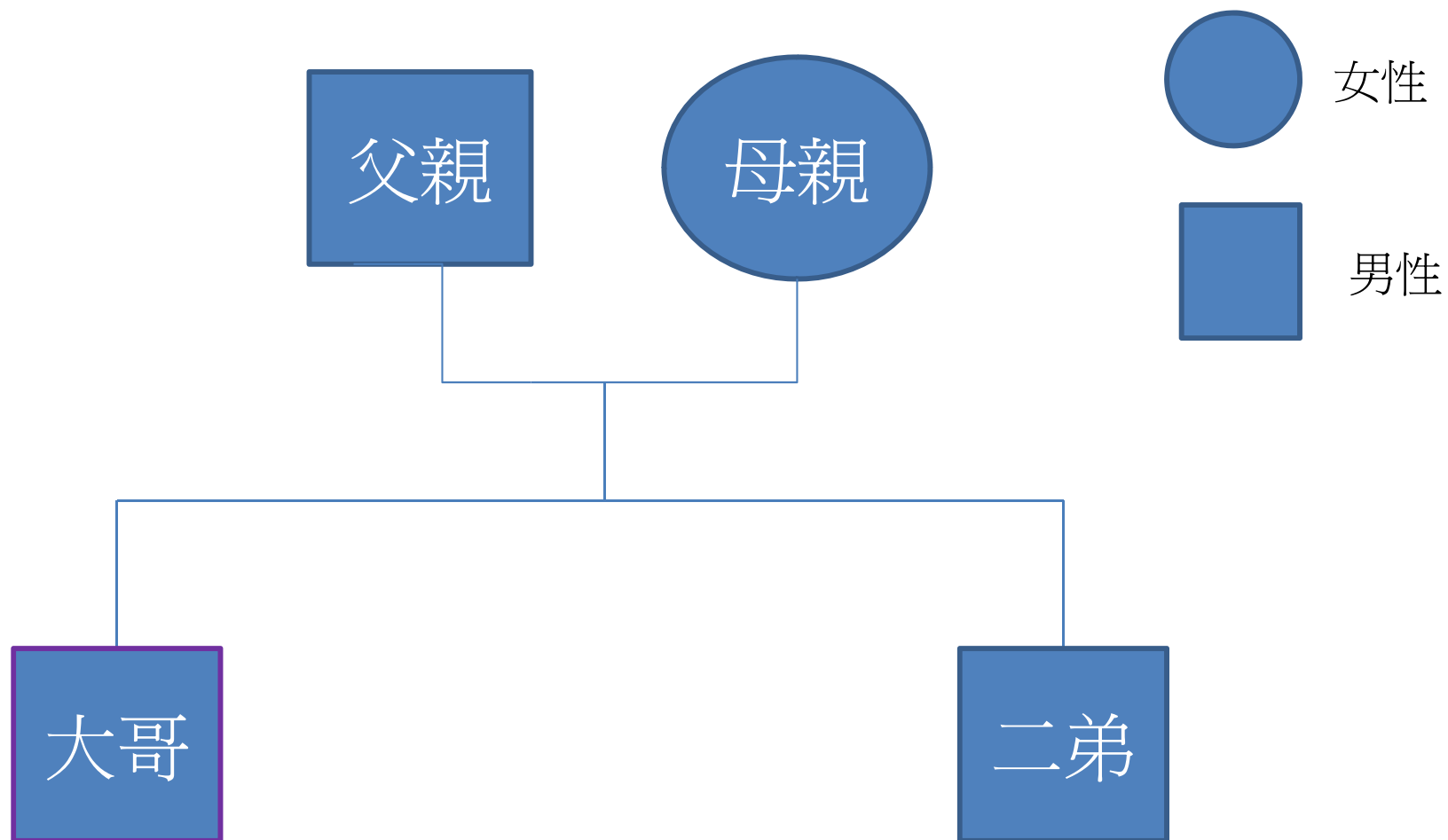
家人對下一代影響/張力 ...

- 期望 - 父母是好，但不是自己喜歡
- 批評 - 你好冇用，少有肯定
- 偏愛比較 - 男女有別，比較成績i成就
- 爲人作風 - 有樣學樣
- 價值觀 - 好與差的定義。女性/男性的角色
- 家規 - 不明文的規定

下一代影響可能因著 ...

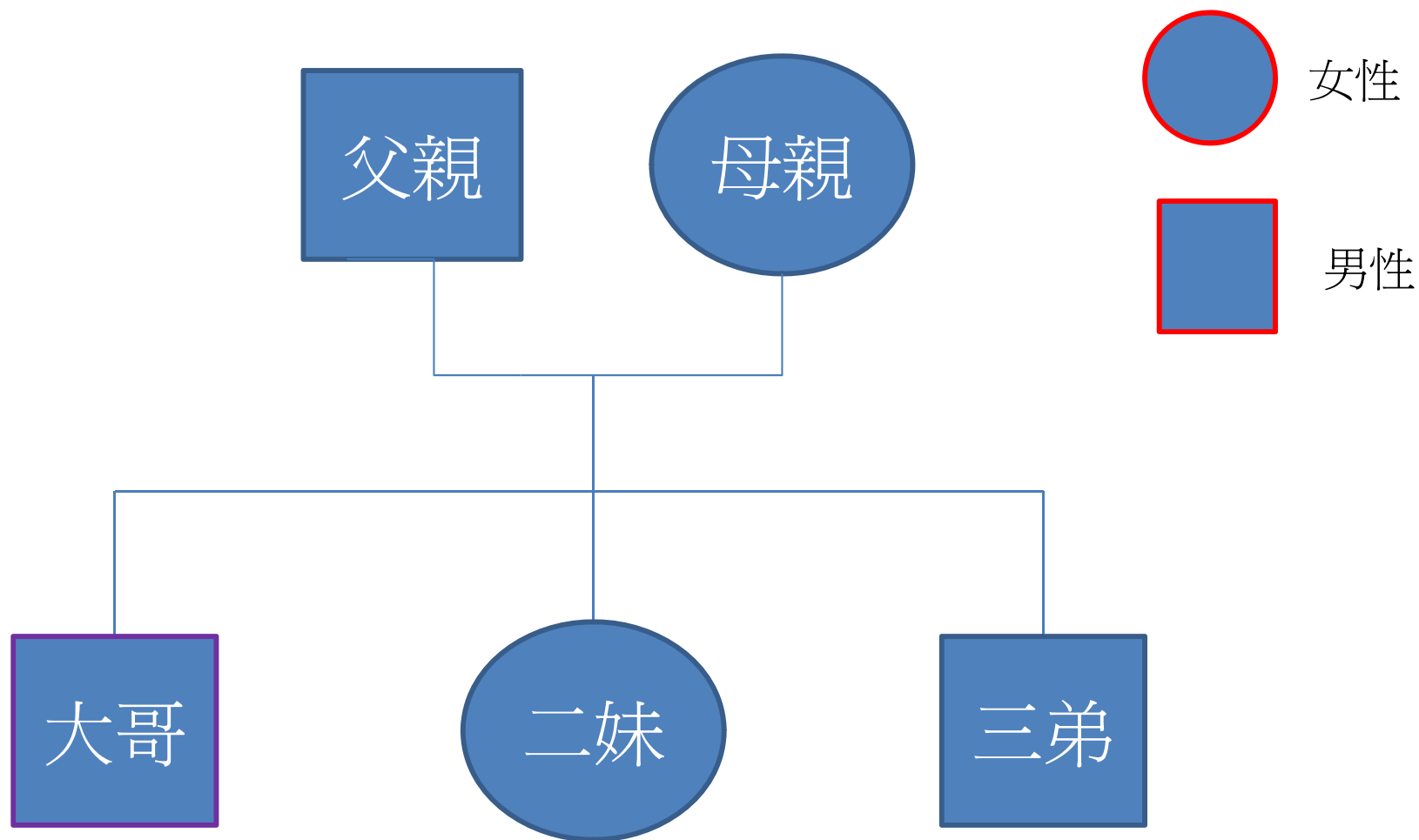
- 期望
- 批評
- 偏愛
- 未完的夢
- 爲人作風
- 價值觀
- 家規

你與家人的關係(家庭圖)



從左至右，由大到細

你與家人的關係(家庭圖)



從左至右，由大到細

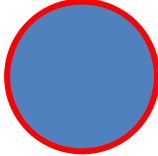
你與家人的關係

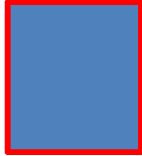
關係親密:

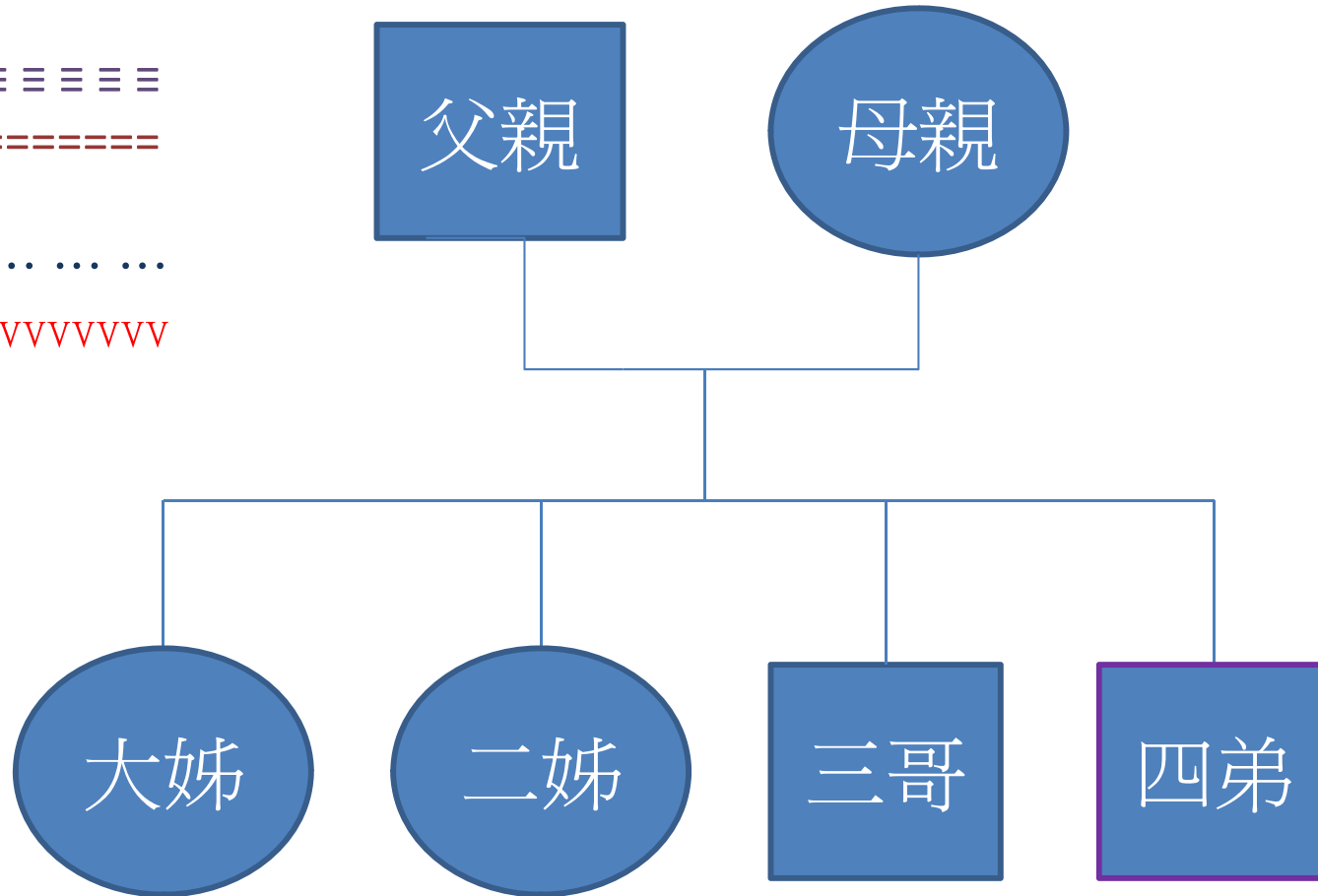
(好好) ≡≡≡≡≡

(好) ≡≡≡≡≡

(疏離)
(衝突) vvvvvvvvv

 女性

 男性



從左至右，由大到細

你與家人的關係

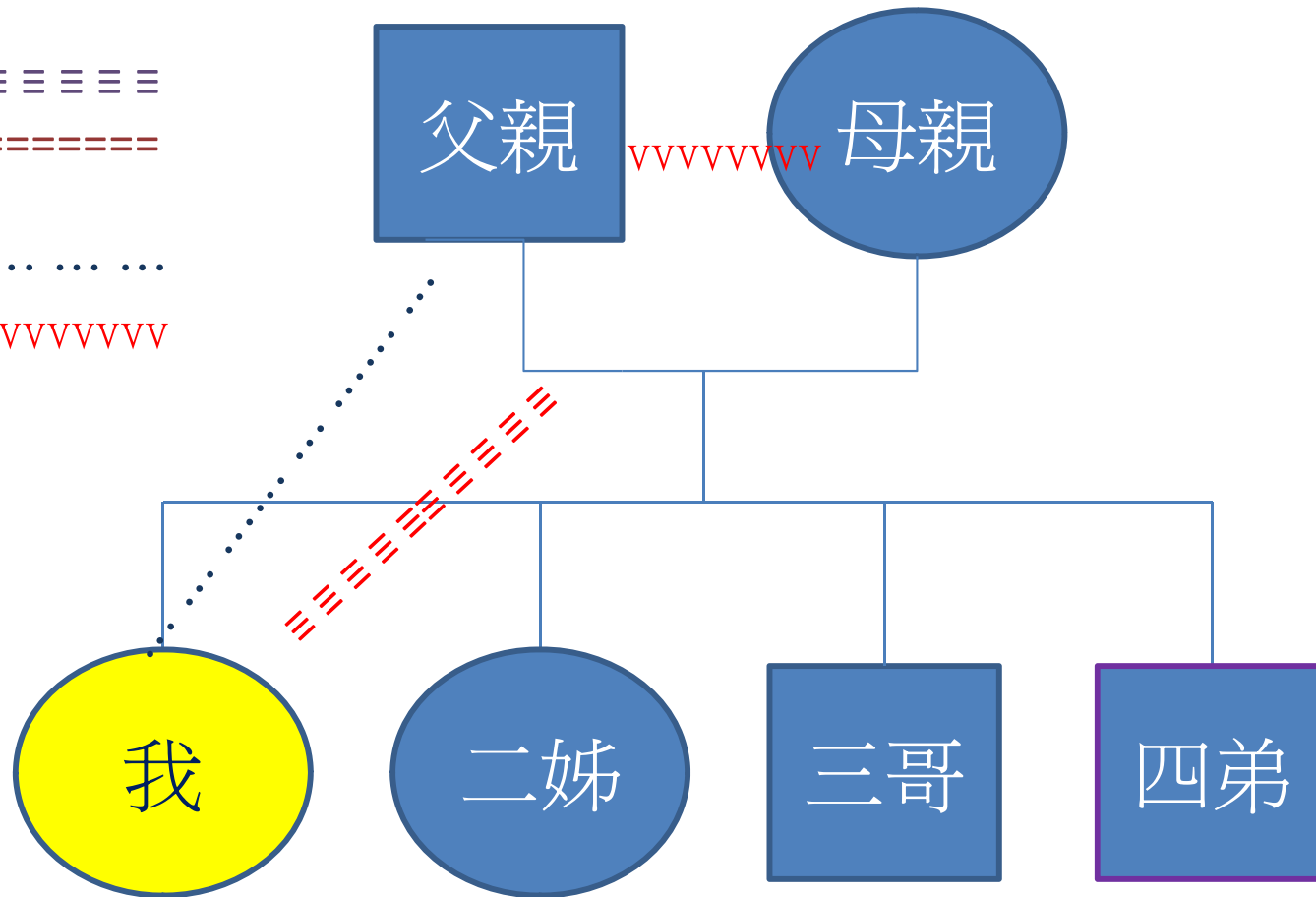
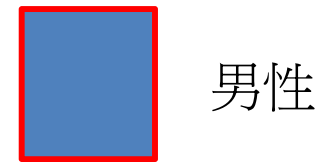
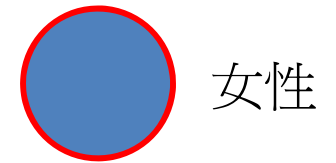
關係親密:

(好好) ≡≡≡≡≡

(好) = = = = =

(疏離)

(衝突) vvvvvvvvv



從左至右，由大到細

你與家人的關係(家庭圖)

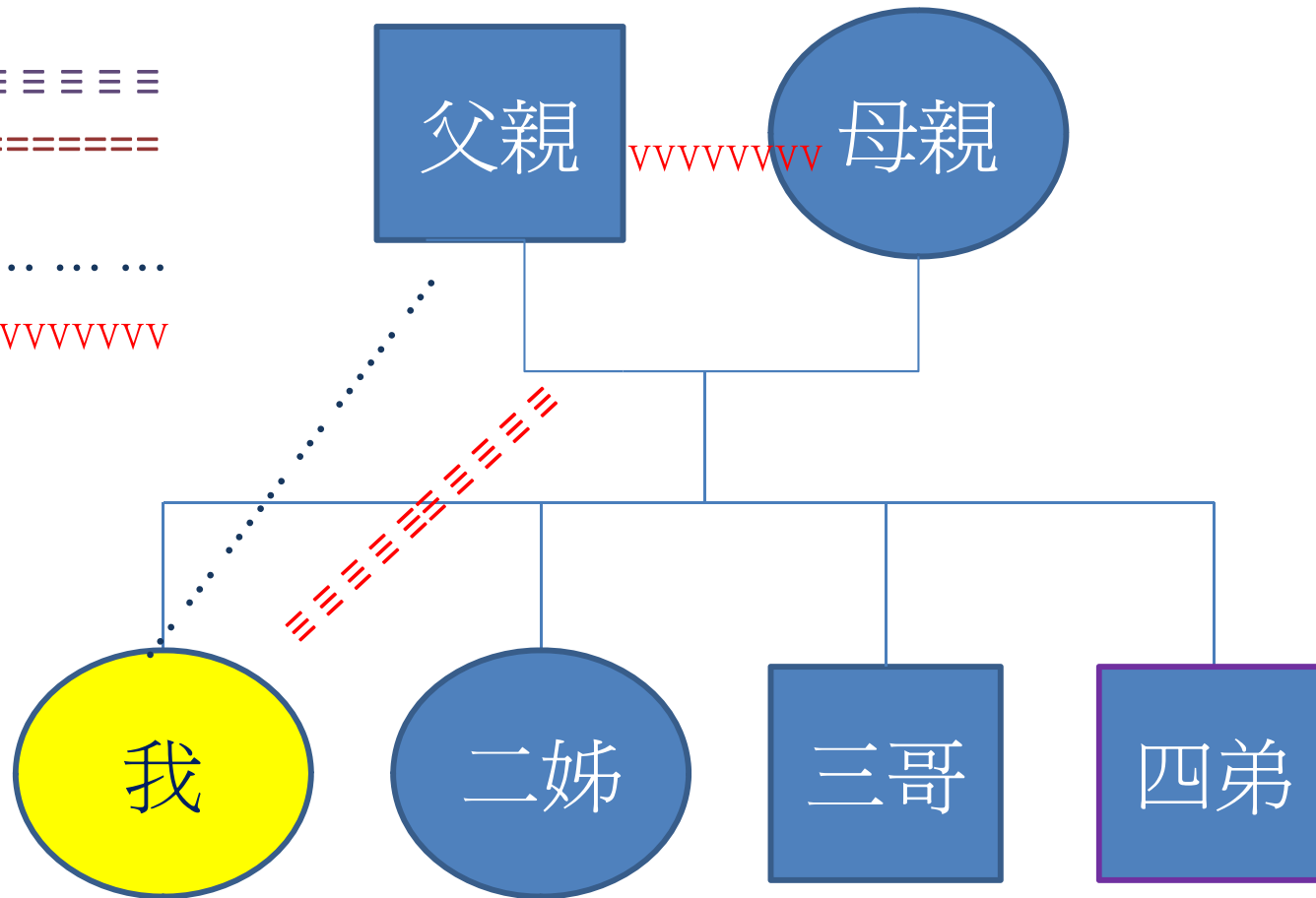
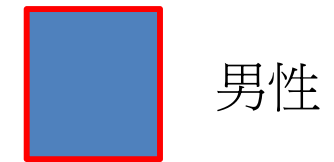
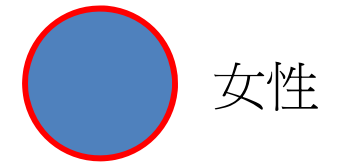
關係親密:

(好好) ≡≡≡≡≡

(好) = = = = =

(疏離)

(衝突) vvvvvvvvv

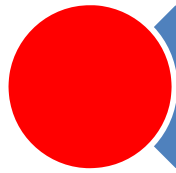


從左至右，由大到細

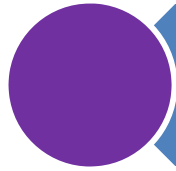
問卷

- ① 父母是如何處理衝突呢？你他們的模式有否影響你面對衝突的處理，如何影響？
- ② 你的父母是如何表達愛意呢？你又是如何表達？
- ③ 家人抱何眼光看現況，是悲觀或樂觀？
- ④ 你家中排行第幾？沒有影響你處事的態度？
- ⑤ 父母的期望對你的人生抉擇有何影響？

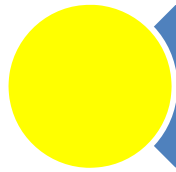
面對過去



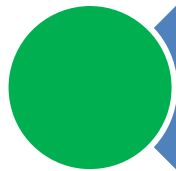
欣賞與接納



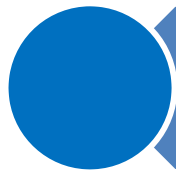
諒解與寬恕



現在與昔日分開

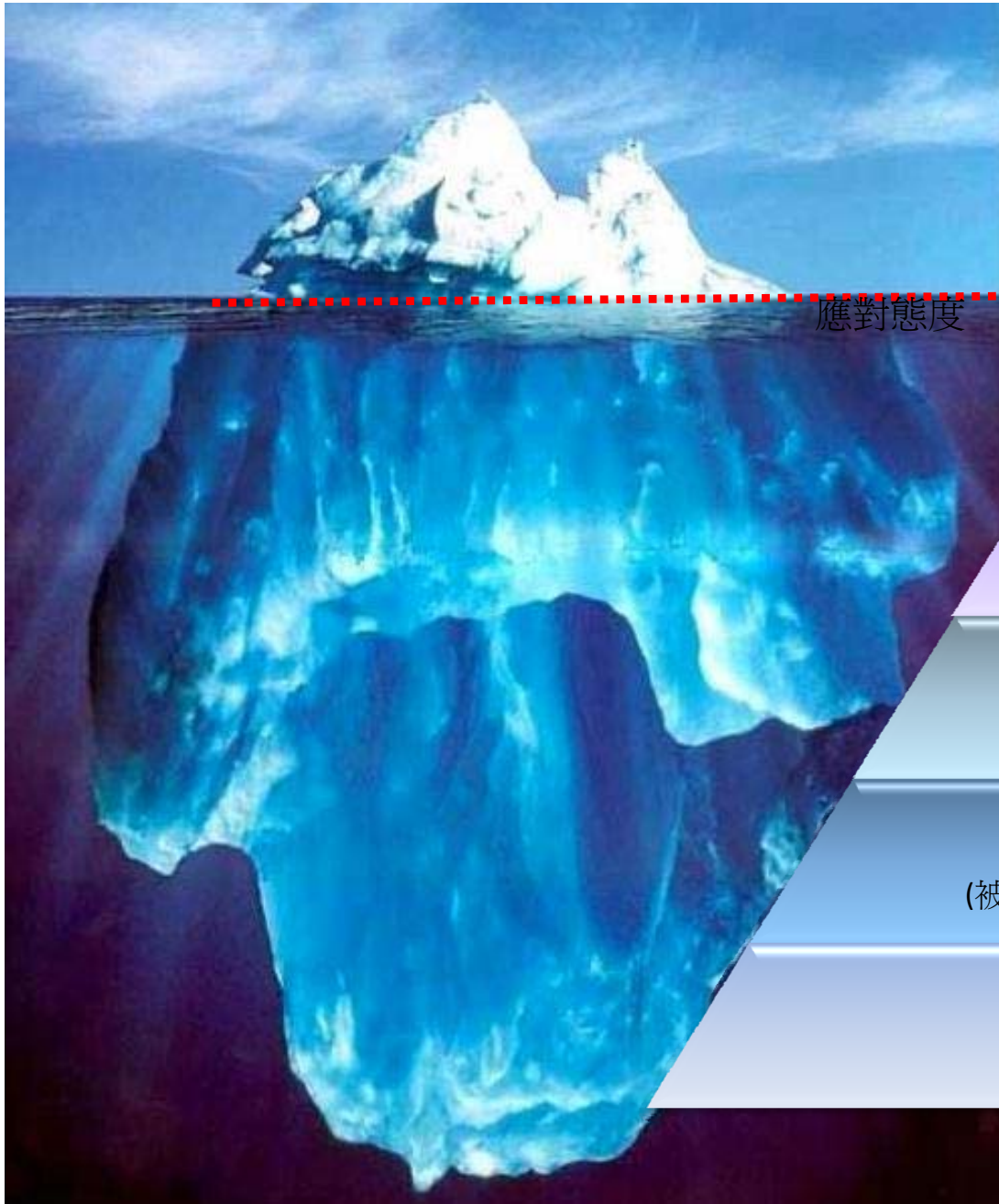


肯定自我

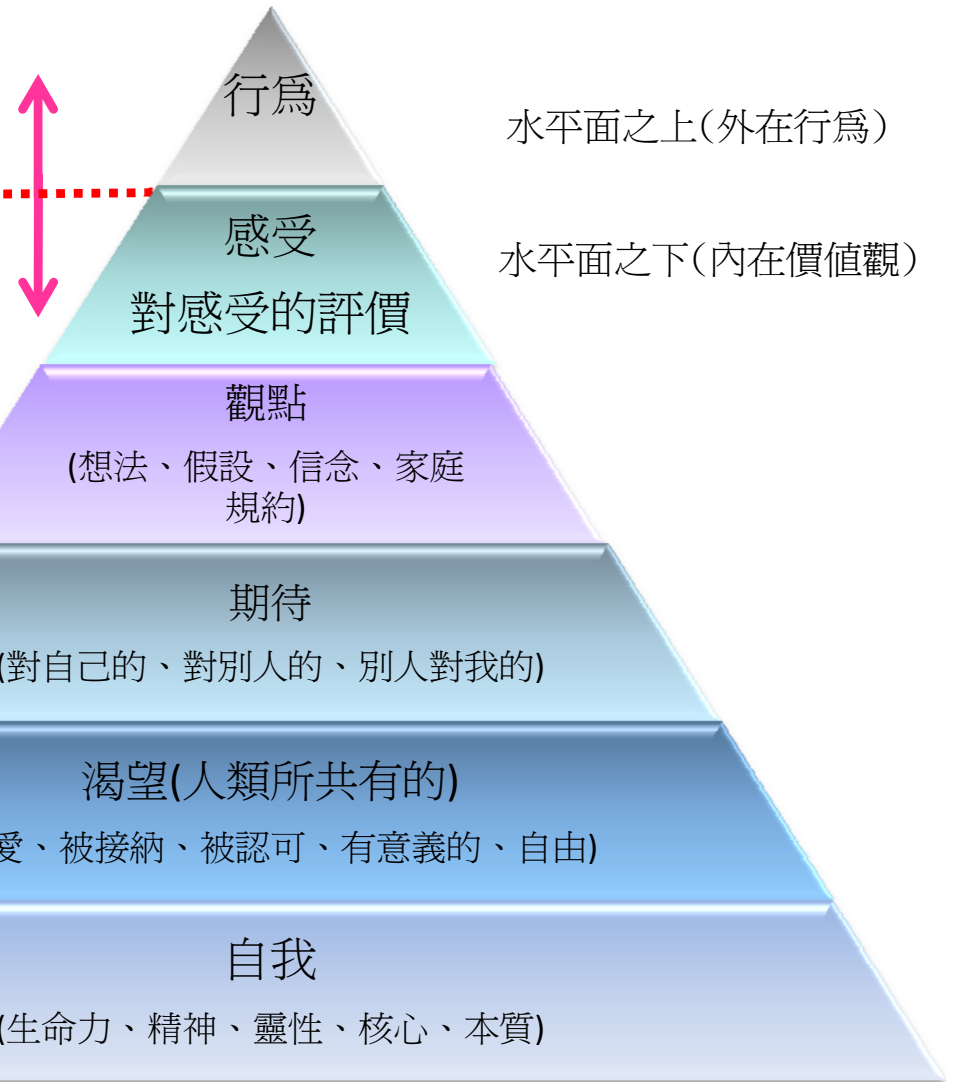


夫婦彼此扶持

冰山理論 (薩提爾Satir)



應對態度



溝通形態

(1) 討好型

- (1) 特點: 「你很重要」，事事遷就，取悅別人
- (2) 內裡: 對自己沒有信心，其望被愛/被接納
- (3) 容易為他人著想，別人為中心，卻忽略自己



溝通形態

(2) 指責型

- (1) 特點: 「你錯!」，事事遷就，取悅別人
- (2) 內裡: 自我中心，不敢表露弱點，其望別人看重
- (3) 自己不能有錯，挑剔批評評，自我中心



溝通形態

(3) 超理智型

- (1) 特點: 以道理說服他人，重解釋分析，不講感情
- (2) 內裡: 不敢接觸感覺，其望別人認同，怕被傷害
- (3) 忽略自己和別人，自己沒感覺，也不給別人反應



溝通形態

(4) 打岔型

- (1) 特點: 對話沒有焦點，對週遭人和事沒興趣
- (2) 內裡: 感覺昏亂，藉打岔行為獲別人注意
- (3) 忽略自己，別人和現實情境。



角色扮演

溝通形態

(5) 一致型(一致三贏的溝通)

- (1) 特點: 表現和內裡的我可以真實呈現，沒隱藏
- (2) 內裡: 表裡一致，相信和接納。
- (3) 自己，別人和處境都能真實開放。真實坦誠相處



一致型的人的五種自由

- 自由的看和聽
- 代替應該如何看和聽

- 自由的說出你的感受和所想
- 代替應該如何說

- 自由的感覺你所感的
- 代替應該感到的

一致型的人的五種自由

- 自由的要求你想要的
- 代替總是等待對方允許

- 自由的根據自己想法去冒險
- 代替總是選擇安全妥當這一條路，不敢興風作浪搖晃一下自己的船