

家庭如何塑造了我们

心理健康教育与咨询中心 吴冉



目录 Content

1 原生家庭的作用

2 家庭是一个系统

3 家谱图绘制



原生家庭的作用



家庭关系



原生家庭指我们出生的那个家庭，它往往对一个人有着非常深远的影响作用。



原生家庭指我们出生的那个家庭，它往往对一个人有着非常深远的影响作用。

你有一个什么样的家庭？

- 你对你的家庭生活满意吗？为什么？
- 你的家人是否相互信任、彼此爱护？
- 与家人在一起会让你感觉安心而愉悦吗？





家庭关系

人际关系与沟通

爱

照料

支持

依恋的形成

早期人格发展

早期教育

价值观

性别角色与榜样

自我概念

应对方式

安全感





家庭塑造了自我价值

自我价值是一个人对自己价值的评估，是以尊严、爱和现实面对自己的能力。

年幼的孩子通过家庭及家人对自己的看法建立自我价值。**无条件的爱、受到欢迎、被珍惜、被欣赏**可以让孩子有良好的自我价值。





家庭关系

- 你是否会经常掩饰自己的负面情绪？
- 与不太熟的人相处会让你感觉不自在吗？
- 如果遭遇失败，你会不会觉得自己是个失败者？
- 你会担心自己被骗、被侮辱，容易受到伤害吗？



低自我价值的人不一定不成功，但即使成功也会忧心忡忡、非常焦虑，一点小的打击就会觉得天要塌了。



自我价值来源于父母传递的点滴线索

孩子送给妈妈一束花



“好美的花！好孩子，你在哪里采到了这么美的花？”



“好美的花！你是不是在邻居的院子里采的？”



任务：

两人或三人一组，每个人模仿自己的妈妈（或爸爸）对自己说话的方式对你的搭档说“现在太晚了，你该睡觉了”。语言可以自己组织，神态、动作尽量模仿像，搭档听完反馈自己听到后的感受，反思其中透露的线索可能对自我价值的影响。



低自我价值容易让人掉进**关系**的陷阱里，对关系焦虑、不自然。



人们可能用以下四种方式保护自己，避免被拒绝、被伤害：

讨好：努力取悦，以使对方不要发怒；

指责：高高在上指责他人，让他人觉得你很坚强；

超理智：理智而不带情感，将一切事情理性化，让威胁似乎无害；

打岔：躲开，假装毫不相关，忽略威胁的存在。



家庭关系

假设你正走在走廊上，不小心撞伤了对面经过的人的手肘，你的反应是什么？



讨好：对不起！我太笨了，这么不小心，竟然撞到了你！

指责：天哪，我撞到了你！下次把你的胳膊收好！

超理智：我不经意撞到了你的手肘，如果你感觉受到了伤害，请联系我的律师。

打岔：啊有人生气了，难道撞到了？



家庭关系

任务：

小组内三或四个人一组，扮演家庭成员（父母和孩子），每人分配一种交流模式，确保每个组中至少出现四种交流模式中的三种。

用自己扮演的交流模式讨论今年寒假一家人要去哪里度假。



2

家庭是一个系统

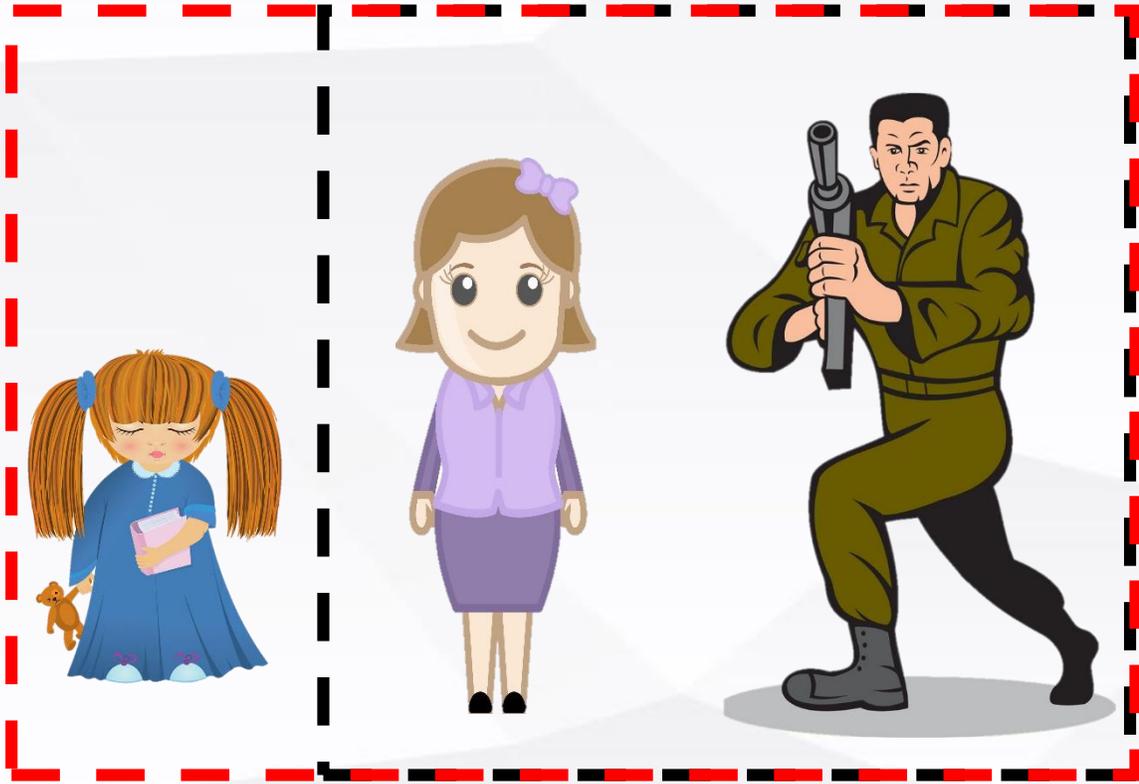


选择性缄默的女孩

琦琦6岁，长相甜美可人，个头比同龄孩子高出一截。琦琦到了该上学的年龄，父母把她从浙江老家接到上海，希望她尽快适应上海的生活，顺利入学。没想到刚来上海三个月，这个活泼快乐的小精灵就突然变得沉默寡言，甚至一言不发。琦琦的变化急坏了父母，但父母使尽浑身招数，琦琦就是不开金口。无奈的妈妈拨通咨询预约电话……



家庭关系





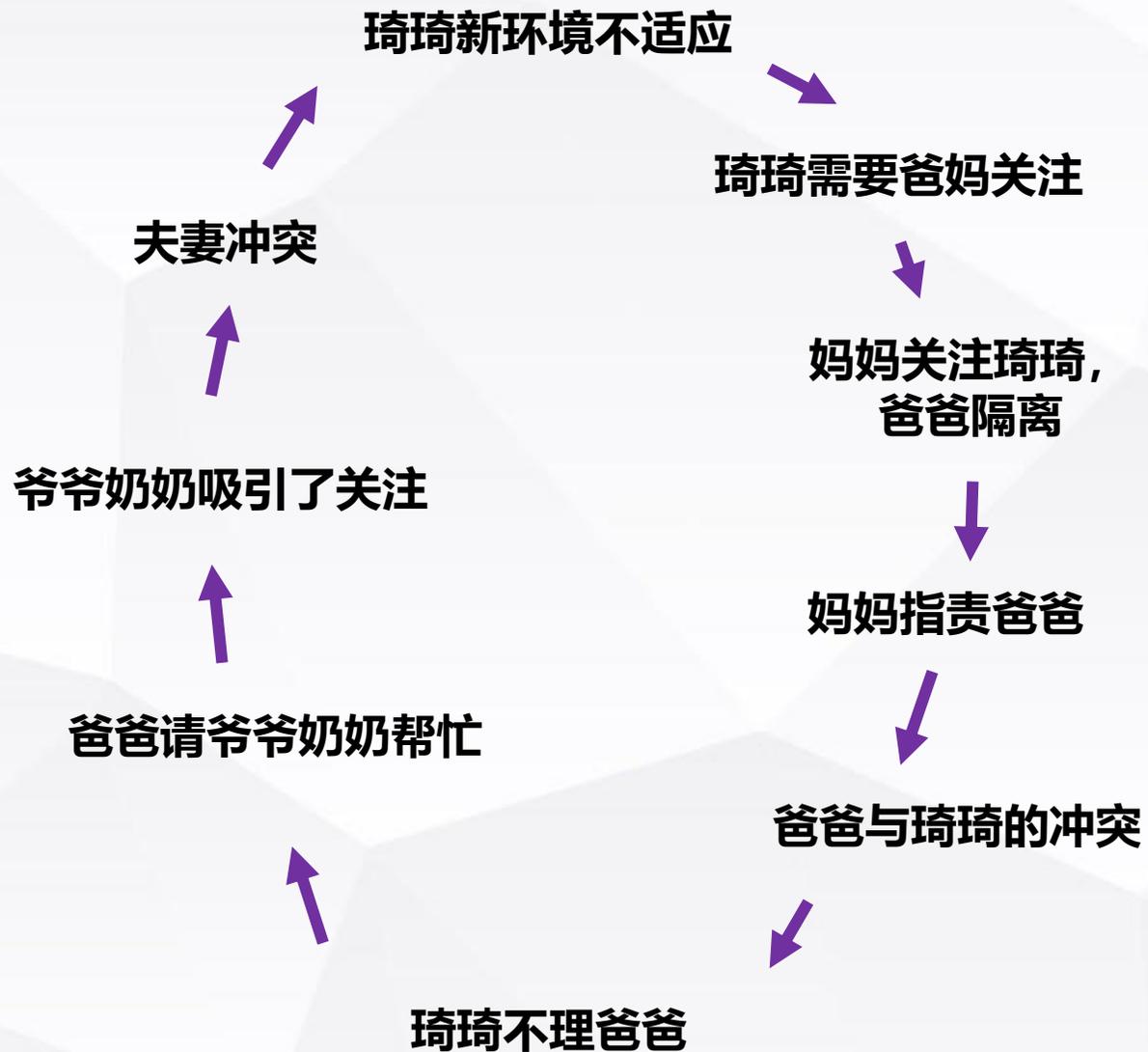
系统的特性

- ✦ 人在系统中
- ✦ 系统可能由不同的**子系统**构成
- ✦ 系统大于部分之和
- ✦ 系统内的关系互动 > 各部分的本质
- ✦ 蝴蝶效应



家庭关系

- ✦ 每个家庭都不同，每个家庭也相似
- ✦ 家庭结构
- ✦ 三角关系与三角化
- ✦ 家庭生命周期





家庭结构

家庭的结构是一整套无形的或隐蔽的功能性需求或代码，它们组织了家庭成员彼此相互作用的方式 (Minuchin, 1974)

子系统：根据兴趣、功能、代际等划分

边界：系统内或各部分间抽象的分界

自我分化：与家庭联结和独立的力量





家庭关系

家庭结构

家庭的结构是一整套无无形的或隐蔽的功能性需求或代码，它们组织了家庭成员彼此相互作用的方式 (Minuchin, 1974)

子系统：根据兴趣、功能、代际等划分

边界：系统内或各部分间抽象的分界

自我分化：与家庭联结和独立的力量

边界：系统内或各部分间抽象的分界



疏离

清晰

纠缠

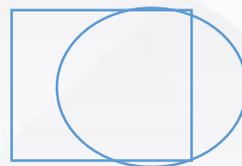
利：培养自主独立

弊：缺乏温暖与情感

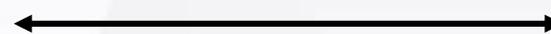
利：提供亲密与联结

弊：削弱主动与独立

自我分化：与家庭联结和独立的力量



融合、联结
依赖、取悦



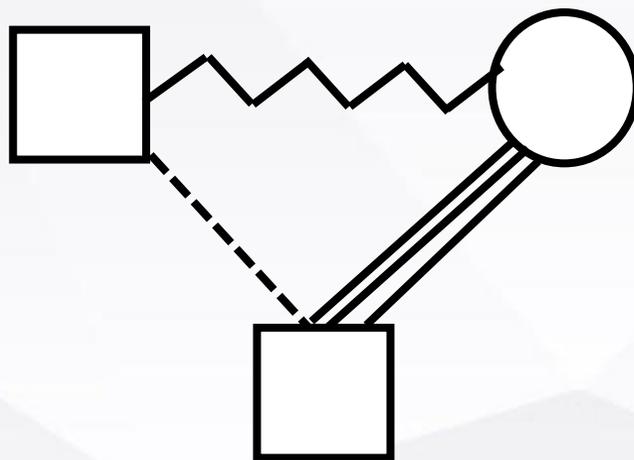
分化、独立
安全、自主



三角关系和三角化

正常的**三角关系**中，成员、子系统能良好地执行各自的功能；成员之间有情感上的连接，但不会过度卷入。

三角化发生在当互动双方存在持续的冲突而无法有效解决，会纳入第三方（常是孩子）平衡和稳定冲突和面临的崩离，控制局势。





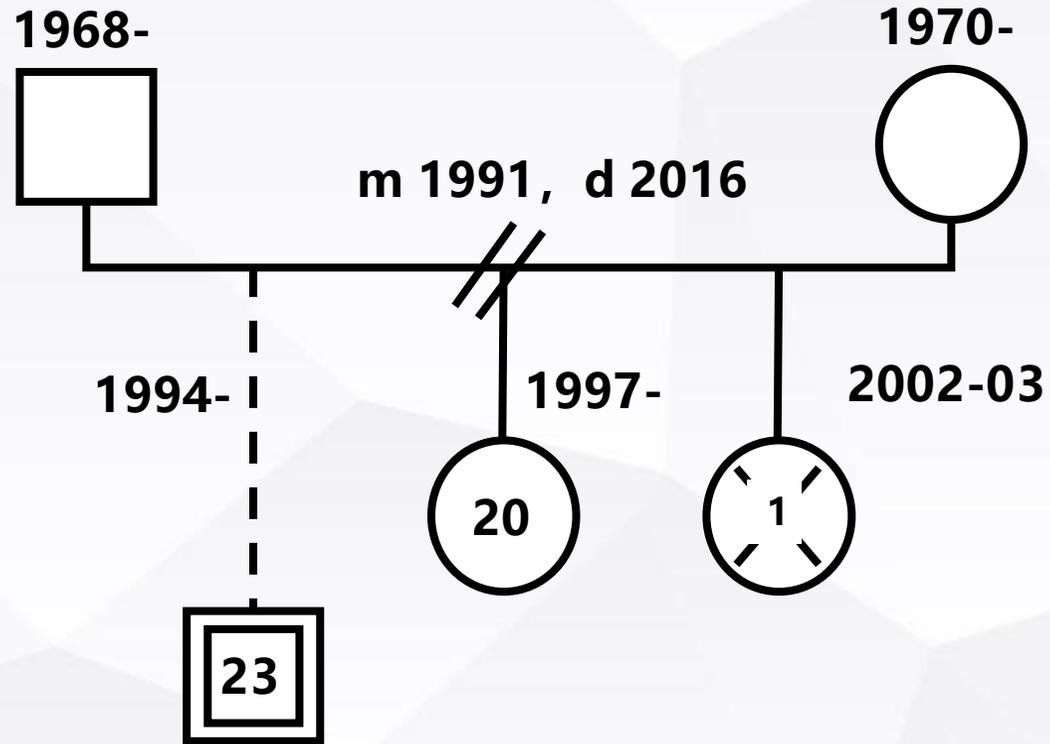
家庭关系

3

家谱图绘制



家庭关系

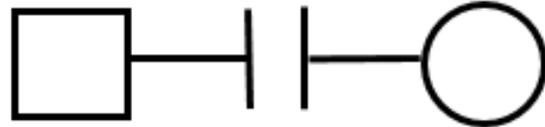


m 结婚
d 离婚
s 分居
分居后和好 X
离婚后复合 //

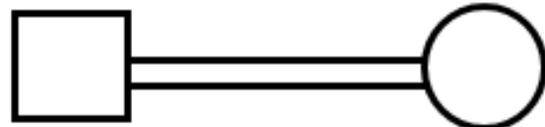


家庭关系

关系中断



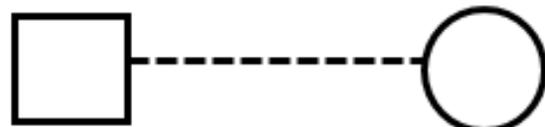
关系密切



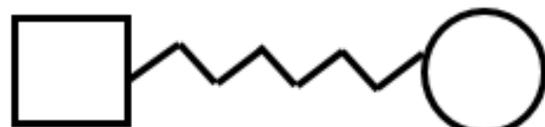
关系过密



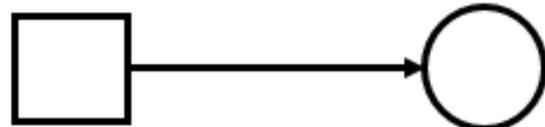
关系疏远



关系冲突



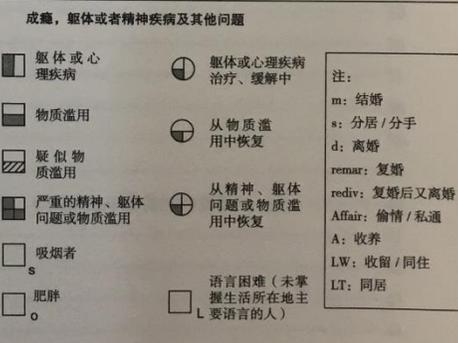
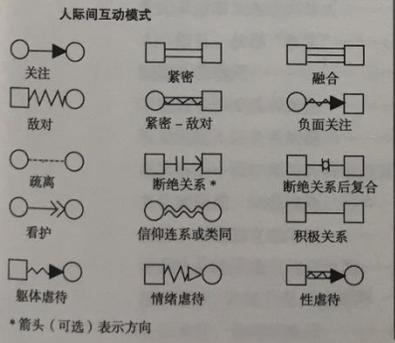
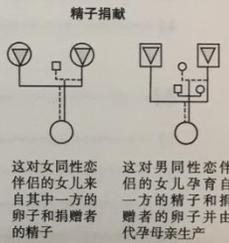
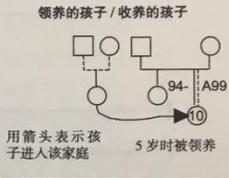
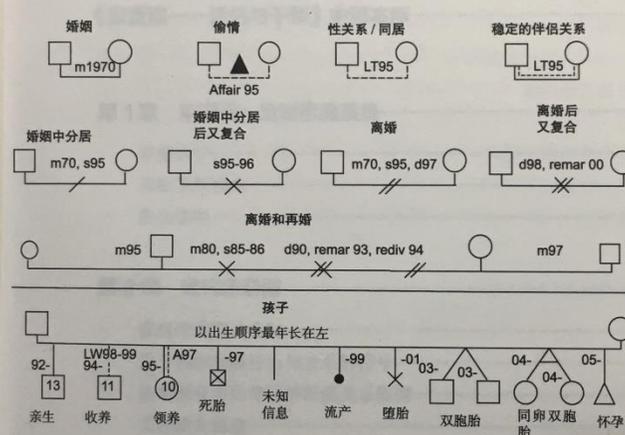
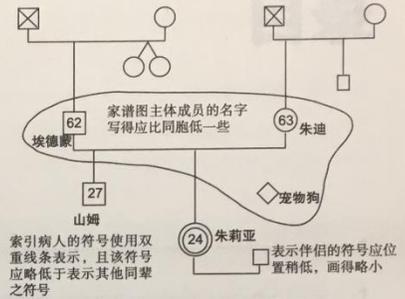
A对B作用



家谱图符号使用方法示意



家庭中圈起的家庭成员表示住在一起(孩子离家后夫妻和宠物狗一起生活)



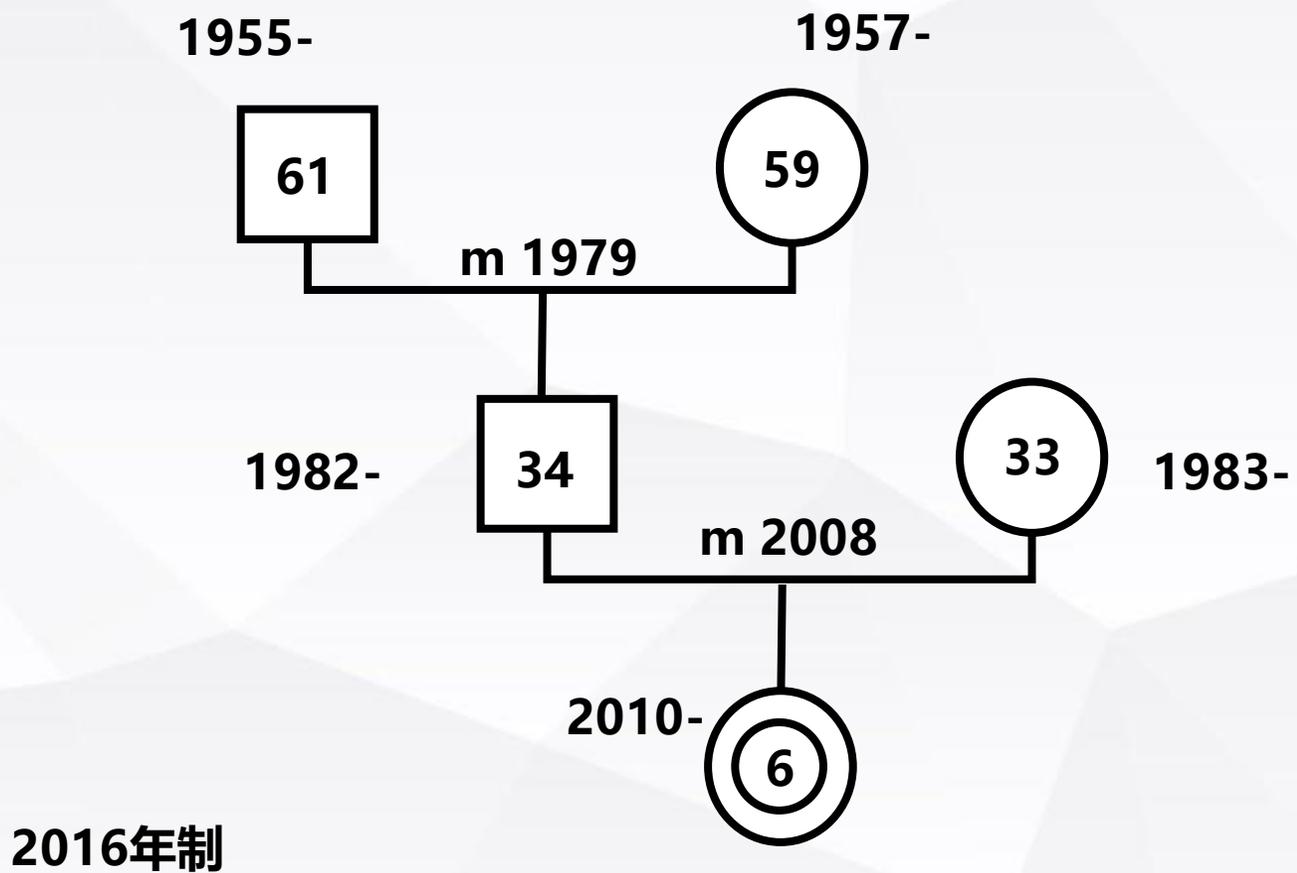


练习：家谱图绘制

**琦琦爷爷1955生，琦琦奶奶1957年生，
两人在1979年结了婚，并在3年后生下一个儿子，即琦琦的爸爸。
琦琦爸爸2008年时娶了比自己小一岁的琦琦妈妈，
两人于2010年生下琦琦。
琦琦一家来咨询的时间为2016年，
请帮助当时的咨询师画一张2016年制的家谱图（只画结构即可）。**



练习：家谱图绘制





课外尝试

绘制自己的家谱图，探索原生家庭的**家庭结构特点**及其可能给自己带来的影响。可以自愿两两一组相互分享。



感谢聆听，祝愉快！

吴冉 rwu@mail.ecnu.edu.cn