

原生家庭

黃維仁博士口述、董文芳整理

原生家庭對個人的影響

什麼是「原生家庭」？

原生家庭的英文是 FAMILY OF ORIGIN，原生中的「生」指的是生長的环境，意思就是說我從小長大父母的家庭，中國人來說，就是我們原本的家。人生有兩個家，一個是我們從小長大的家，還有就是長大後進入婚姻生活的家，是自己當家的家。

原生家庭對我們這一輩子到底會有哪些影響？讓我先來舉一些例子。也許，等一下，再來好好分析我們成長過程中有可能會有哪些需要。

為何愛上他／她？

原生家庭對一個人的影響，簡單說來就是原生家庭影響到一個人人格的成長，一個人人格的成長影響到這個人的人際關係，也是現在一般人常談到的 EQ。它影響到人際關係，影響到事業、影響到家庭，甚至影響到一個人在談戀愛的時候為甚麼會愛上某一類的人，心理學上都有非常有趣的研究。

例如說，我有一個個案案主，人長得很英俊，條件也很好，很多女孩子喜歡他，但是對他來說，他生命中第一個最愛的女孩子，是一個剛出院自殺未遂的憂鬱症患者，他就是瘋狂地愛上了這個女孩子，但是因為中間有太多問題，結果是痛苦地分手了。

分手了之後，他覺得生命沒甚麼意義，也不可能再愛上其他的女孩子。當其他女孩子對他表示好感，他也試圖交往，但就是沒辦法愛上這些女孩子。過了一陣子，他又轟轟烈烈地愛上了另外一個女孩子。從他的定義來講，這是他的第二個愛。這第二個愛竟然是一個有厭食症(或者是暴食症，英文是 eating disorder)的女孩子，她因為有一些情緒上的困擾，可以在短短的半個鐘頭吃下兩盒冰淇淋、一個起司蛋糕及一大堆餅乾，因為心裡不安全，就藉著食物來得著，在吃下去之後，為了苗條又有罪惡感，就吃瀉藥或吐出來，中文可能翻做神經性的暴(厭)食症。

當你看到他的原生家庭就能了解，他不一定是只愛上精神上有問題的人。他目前愛上的第三個對象竟然是個有夫之婦。女方就像一朵快枯萎的花，先生沒辦法給她滋潤，結果遇上這個男孩子，兩人產生乾柴烈火式的愛情。你可以看到，這個男孩子不斷地被這些受苦的女孩子所吸引。

角色的倒置

很多事情的背後都有其原因。這個男孩子被這一類的女孩子強烈吸引，在我看來，就好像一個人在黑暗中走路，不知道自己在做甚麼，一般來說，他會一直這樣下去，他若是失敗了沒有經過一些自省的過程，失敗的比例是百分之九十九，但失敗了，也不表示下次會成功，他可能不斷地在同一個模式在黑暗中摸索，一直到他接受了心理治療，重新探索他到底為甚麼會這樣。

原來發現他十二歲那年，父親有了外遇，母親原本是個相當幸福的女人，結果因著父親的外遇而精神崩潰，開始進出醫院，一個十二歲的男孩，其實還很需要愛，卻一下子從孩子的角色變成了照顧母親的角色，因為母親在情緒上太需要他了，這叫做角色的倒置。

再回到從前

這個男孩雖然也愛母親，但他更需要母親的愛，可惜他的母親太憂鬱了，沒有辦法給他任何的愛，所以為甚麼他後來會不斷被這樣的人所吸引，在臨床心理學上有一個名詞叫強迫性的重覆，也就是他唯

有回到過去受傷的裡面，比如他過去的這些女朋友都是像他母親一樣的心理狀態，都是很痛苦的。這個男孩子希望自己的好行為能幫助這些人不再痛苦，快樂起來，然後好好地重新來愛他。

我有一個例子，是中國人比較能體會的。我有個親戚生了第二胎之後，月子沒做好，以後身體就非常弱，不管她用了多少藥都吃不好，她就很擔心。一直到有年長婦女就告訴她，不必擔心，等下一胎時好好地做月子就可以把過去受的傷補償回來，果然她生第三胎時，身體好像回到過去的狀態，就好好的坐月子，補回來，果然她第三胎之後身體又好起來了。這是很奇妙的現象，好像人心理上要回到過去痛苦的狀態裡頭，要回到過去的心理狀態裡面，就好像一塊變形了的鋼鐵，必須重新將它烤一烤，重新塑造它。

壓抑的情感

從小我們所受的傷害愈多，對自己的要求也愈高。比如說，我有一個個案，是有名的大學教授，成就非常高，智商非常高，他自稱對自己的脾氣有最好的控制，平常他不太會笑，一般人對他也是敬而遠之。他的太太與他生活起來，感覺就好像在跟電腦一起生活一樣，因為他把自己的情緒控制的非常好。

問題就出在，他把自己情緒控制得太好了。有一天，他們生了一個兒子，結果當他看見太太把自己的愛都給了新生兒，這位那麼有成就的教授竟然受不了，吃起自己孩子的醋。又有一次，他們看了一部電影，叫「媽媽，再愛我一次」，這位從來不哭的鐵漢竟然哭成了淚人兒，為甚麼會如此。原來，他在出生時，他的父母親與雙方的家庭有許多問題，雙方的家世太懸殊，母親被父親家人逼著被休掉了。

所以他從小成長過程中沒有母愛，因為母親離開了，他是在父親的管教下長大。父親又不懂得如何照顧他情緒上的需要，漸漸他學習到，有情緒是很痛苦的事，於是他就學習壓抑情感。還好他很聰明，他就靠著他的聰明一路成功，做為他自尊心的支柱。這個人在情緒的發展上就有一些缺陷。

舊傷的浮現

我們常說，當一個人與最親密的人發生互動時，最容易浮現出過去所受的傷。比方說，在你戀愛時，你過去沒有得到的心理需要，現在會加倍地向伴侶討回來，希望對方加倍地給你。或是，當你的孩子出生後，假如你過去曾被父親狠狠地虐待，那麼你現在就可能會有兩個傾向，一個是你認同那個虐待你的父親，你不知不覺也變成一個打孩子的人，重覆這個模式，你也不知道你為甚麼要打孩子，但很自然就打下去。還有一些人走完全相反的路子。比方說過度的溺愛孩子。完全不敢管教，讓孩子把他當馬來騎。

原生家庭會對你管教子女的方式造成極大的影響。事實上，有很多的研究指出，這些將來有婚姻暴力、會打小孩的人，絕大多數是自己成長過程中，本身是被父親狠狠打過的，或是看過父親打媽媽。

情緒按鈕

夫妻之間，最常發生由原生家庭衍生出來的問題。比方說，我有一個個案案主，上面有哥哥下有弟弟，哥哥弟弟都比他會講話，他卻文靜愛思考，有句俗諺說：「會吵的小孩總是得到雞腿。」他夾在中間，總是沒有人注意的。所以他成長過程中所受的傷，也是他最怕的，就是不公平。

這種最怕或情緒過敏，我給它一個心理學上的名詞，叫做「情緒按鈕」，他的情緒按鈕，就是覺得人家對他不公平時，他就會爆發起來。

偏偏她的太太成長的家裡也有一些問題。他的太太是長女，後來她的爸爸有了外遇，而做長女的又跟媽媽感情很好，就與他有很多衝突。做爸爸的就把愛都給了愛撒嬌的妹妹。這個女孩子成長的過程中很需要愛，卻一直得不到父親的愛。於是她的情緒按鈕就是要被珍惜，尤其是要被男性珍惜。

太太由於從小得到的恩寵不多，她的情緒按鈕是要很特殊，得到特別注意，所以有時候就在家裡撒個嬌耍個賴，先生就受不了，覺得不公平。太太一心想：我要個小賴，你就多包容，我過去的傷就得到醫治。沒想到就觸發了先生怕不公平的心理按鈕。當先生愈公平愈講理時，太太就愈不覺得自己受到寵

愛，兩個人就僵在這種原生家庭影響所造成緊張關係裡。而且有兩極化，愈來愈極端的情況。

打開燈光

除非我們把燈光打開，看看兩個人為甚麼這樣彼此折磨，才能根本地解決問題。唯有將燈光打開，才知道自己在做甚麼。

當她的父親來訪時，這位先生看到了他的太太與父親之間有痛苦的關係。她生氣的對象其實是這個父親，在之前，這位先生在家裡要要求公平時，太太就會在霎那間好像回到從小的原生家庭，眼前的不再是先生，潛意識的感覺就好像嚴苛的父親在要求自己，再次觸及過去的傷痕。

一直到父親真正的來到現在的生活，她才有機會把憤怒轉向父親，並學習在輔導中把自己的怒氣講出來。在這個過程中，慢慢地，她不再將怒氣轉向先生，他看見太太這樣的痛苦，就開始疼愛太太，太太也開始感激先生，成為一個良性循環。

我們要把自己潛意識不知道自己在做甚麼的狀態，變成一個意識主宰的狀態，了解過去對我們的影響是甚麼，從過去跳出來，我們不是要怪罪我們的長輩，他們也不是有意，只是看見自己父母親的模式，就一代一代地傳下來。

因此，我們在下一個單元中要談到的題目非常重要，帮助大家看到成長過程中有哪些需要，幫助自己看到過去所沒有得到滿足的心理創傷是甚麼。而不要用強求憤怒，跟自己目前的伴侶或是子女「討債」，而是用理性與愛心慢慢解決這些過去沒有解決的問題。

內心世界的基本需要

如果我們想要在問題中找到一些解決，就必須去了解神創造人類時，有哪些心裡需要，因為從小成長的心理需要，若不知道是哪一些，如何去滿足呢？

上帝在造天地萬物時，在這個物理世界，有物理定律，在造人時，在人的種種心理現象中也有一些心理定律。如果我們對這些心理定律有一些了解，才比較容易去解決自己的心理需求，知道怎麼樣用合理的方式，在自己的婚姻家庭當中去滿足這些需求，而不是用強求或是生氣。因著去學習了解自己需要的程度，才更懂得如何去教養自己的小孩，能在更健全的環境中成長，發展出更高的EQ。

要有安全感

人的基本需要，最基本就是生理上的需要，每個人都需要食物、飲水和空氣，才可以存活，而在這個基本層次以上就有心理上的需求。

第一個層次的心理需求，就是一個安全感上的需要。也就是說，一個人出生後需要一個安全的情境，知道所愛的人在不在旁邊，下一餐有沒有東西吃。若是沒有基本的安全的環境，對一個人的成長就會產生相當大的心理創傷。對愛情、婚姻或與子女的關係都會有很大的關係。

比如說，最近有一個研究，心理學家針對波士尼亞在戰火下被摧殘的孤兒們的心理狀態，發現這些孤兒們身旁沒有固定的人在照顧他們的需要，所以他們的心理成長通常是往兩個極端發展，一個是碰到人變得好像機械一樣變得麻木不仁，沒有任何情感上的反應，人家愛他，他不會笑，碰他，他也不會哭。這是非常悲慘的情形，彷彿心已經死掉了。

另外一群就發展成另一個極端去。就是沒有心理疆界，他會不分親疏，碰到人就對人笑，因為他知道要藉著笑來讓人喜歡他，碰到人就跟人走，這是非常危險的，很可能會被人誘拐或受人利用。就因為他太過需要人的愛，就飢不擇食，分不出誰是親人誰是陌生人。

這是最基層的需要，如果連這最基層的安全感都沒有，那麼這個人日後的人際關係、對世界也不會有安全感，比方說，別人一笑，就以為對方在嘲笑他或是對他不利，卻沒有辦法想像說，別人的笑可能

是親善的笑，是喜歡他的笑。從小心理受傷的人很容易將人的善意當作惡意。不難想像這在他的家庭婚姻生活中會產生很多的衝突。

身體的撫觸

另外一個需要就是，被撫觸的需要。有許多臨終的病人，即使已失去言語溝通的能力，但往往會發現，如果這時你輕輕地去摸他、去愛他，他會有反應，他會感覺到這個撫摸。

我們再從人生最後的一個階段，跳回人生的第一個階段。其實人一輩子都需要有身體上的接觸的需要，在嬰孩的時代也有一些很有意思的研究。比方說，羅德島大學有一位心理學家拜爾教授，他做了一個研究，將剛出生嬰兒分成兩組，其中一組按照正常的方式撫養，另外一組則在每一天定期地，一段時間將嬰孩與母親都脫掉衣服，讓嬰孩躺在母親懷中，讓兩個身上蓋上毯子，每天都這麼做。

一段時間下來，再來測量這兩組嬰孩，一群是有充份的身體接觸，另一群則只有正常的接觸。這一群有充份的母體接觸的嬰孩，有兩個健康的指標：一個是這群小孩心跳比較慢，代表著他們的心臟比較強，另外一個指標是，這群有充份接觸的嬰孩，血液中養份的含量比較高，代表比較健康，將來與母親的聯繫也特別好，母親餵母乳的可能性也比另外一組高很多。所以說，一個人從嬰孩到臨終時，我們都有這個需要，所以英文有一句俗話說：「我們每一天都需到三個擁抱，可以存活得很好，再多三個擁抱，就可以神采煥發。」(We need three hugs to survive, another three hugs to thrive)

心理治療的兩大要素

一、鏡中反射 (Mirroring)

心理治療最有效的兩個要素之一就是「鏡中反射」(Mirroring)。舉個例子來說，假設你正坐在客廳中，這時你的孩子推門而入，你的眼睛立即就亮起來了。不是因為小孩子跑得快或長得特別漂亮，而是因為這是你的小孩，你就無條件愛他，自然地你就會接納他，就像天父愛我們，無條件地接納我們一樣。

為甚麼叫做鏡子反射。心理學也就此做了許多有關的研究，發現，一個小孩子在成長過程中，有各式各樣的情緒，我們如果知道如何來疏導，小孩子的心理發展就健全，如果不懂，他就會受到傷害，他的成長過程中就會有些障礙。

順性成長

比方說，小孩子看見路上有一隻小狗走過來，這時小孩子就說：「哦，狗狗！」這時媽媽如果說一句：「髒死了，有什麼好摸的。」你可以想像，這個小孩子腦中的連線就會好像短路一樣，無法順性來發展他的情緒。他的情緒就被阻斷，如果媽媽是說：「哇，狗狗好可愛喔！」就是順著他心中的感覺讓小孩繼續發展他的情緒。假如小孩說：「哦，飛機。」媽媽說：「有甚麼好看喔！」這個小孩腦的成長就又短路了，同理，媽媽如果說：「飛機飛得好高，好好玩喔！」小孩就得以順性發展。

當小孩子哭的時候，如果爸爸是很生氣地將小孩子丟在床上，理都不理，這時小孩子情緒的腦，跟將來大腦發展皮質中間的線路又短了，他無法疏解自己的情緒，將來他就比較很難了解自己的情緒，也無法了解別人的情緒，EQ 會受影響，

如果爸爸這時不但將他丟到床上，還打他一下，叫他不准哭，小孩子本來是有這樣的需要，這時卻好像一個熱熱的心被潑上一桶冰水一樣，馬上就短路，沒辦法好好發展。相反地，如果父母懂得在小孩子哭的時候，抱他一下，輕輕地搖搖他安撫地說：「你是不是很難過？需要爸爸媽媽？」小孩就得到撫慰。

許多研究都發現，這樣可以慢慢幫助孩子慢慢發展處理自己情緒的能力，也就是自我撫慰 (self-soothe)。這樣，小孩子日後在外面遇到委屈，就比較能夠自己安撫自己，處理挫折的能力比較高。要不然，情緒短路的小孩在遇到挫折時，就會暴怒，或是躲在牆角不知道怎麼應付。

傷者傷人

有一句俗話是，Hurt people hurt people. 意思就是說，受傷者也會去傷害人。父母親其實不是有意要傷害小孩，但他們若是不學習的話，就會發生問題。因為父母親是小孩子第一面的心理上的鏡子，小孩子本來不知道自己是誰，他是藉著父母對他發笑或是發怒，來慢慢建立自我形象或是自我觀念。

不幸的是，我們做為一個人，總是有軟弱。我們總是喜歡那個成績第一名的或是漂亮可愛的，喜歡聰明伶俐的，更喜歡跟自己長得像的或是個性像自己的，無形中家裡就會有一些等差，那些在家中受到冷落的小孩，將來就要付出代價。因此，做父母的，要了解小孩子的心理，充份地去愛他們，這是非常重要的。

一個自己身上還帶著傷的父母親，也就是說，還沒有辦法面對自己問題的 parents，比較沒有辦法容忍小孩子的負面情緒。中國人都喜歡用高壓的方式，只許小孩子有正向的情緒，只許他「乖」，不許他有負面的情緒。因為這些負性的情緒給你心中帶來困擾，它等於觸犯了我們過去心中的地雷，因為太不舒服，所以就壓抑小孩不准小孩表達出怒氣。

但從心理學來看，小孩子用合適的方法，表達心中的怒氣，太重要了。聖經上說：「生氣卻不要犯罪。」意思是說，只要是正常的人都會生氣，這是正常的情緒，你要疏導他，讓他用合適的方法、用不犯罪的方法去疏導；而且不要累積，累積造成苦毒，造成人生理上的，許多心因性的疾病：頭痛偏頭痛等，都可能是心理上的問題產生的。

疏導情緒

談到疏導人的情緒，跟一個人的 EQ 有關，尤其是自己與小孩負性的情緒，有許多的關聯。比如說，一個小孩子長到兩、三歲，爸媽原本很寵他，忽然小弟弟要出生了，這個小孩子就在情緒上產生了一些變化，他可能會開始嫉妒這個小弟弟，這時，他會有一些負面的情緒產生，例如討厭弟弟、可能走過去捏他一下。你想，一般中國的爸爸媽媽會怎麼反應？可能會很生氣，馬上指責這個三歲的小孩，馬上就打他一下。

你要知道，壓抑這個小孩情緒的結果就是，這個小孩過去本來只是覺得自己失寵了，現在終於有了證據，發現爸爸媽媽完全站在自己的敵方——弟弟那一邊。的確，這個小孩可能表面上會變乖，在爸媽面前會循規蹈矩，但等到爸媽一轉頭，就狠狠地捏弟弟一把。

反之，假如在爸爸媽媽一看到這種狀況時就懂得疏導孩子的情緒，因為疏導是父母的責任。父母在這種情況下，應該抱著孩子對他說：「爸爸媽媽看到你剛才對弟弟的這種情緒，你是不是心裡很氣爸爸媽媽給弟弟比較多的注意力而冷落了你。」小孩子可能此時就哭起來了，爸爸媽媽可以趁機摸摸頭安撫他說：「好可憐好可憐，爸爸媽媽知道你很難過，以後沒事你覺得孤單時，就來爸爸媽媽這邊，爸爸媽媽就多愛你一點。」

小孩子可能會問：「那你們是愛誰比較多？」有智慧的爸爸媽媽可能就說：「當然是愛你多，因為多愛你了兩三年呀！」用這樣的話去疏導小孩子，他的情緒就會有健康的發展，反而能夠去愛弟弟。如果你只是壓抑他，只是為著表面上的和諧，所有表面上的和諧都是很低廉的，並且不知在何時會被引爆，反而更沒有辦法去控制。

二、理想化 (Idealizing)

與剛才的「鏡中反射」相對的心理學上的要素，是另一個觀念就是理想化 (Idealizing)。簡單地來說，我們每一個人都需要在我們以上有一個更高、更大、更有智慧的力量。對一個小孩來說，他需要有一個爸爸媽媽，一方面可以愛他，一方面可以管得住他、輔導他。

按軌而行

最大的悲哀，就是人生長在一個富裕的家庭，爸爸媽媽非常忙，小孩子就變成了一個小怪物，要甚麼，就給甚麼，這時，小孩子反而會恨自己的父母親，沒有辦法控制自己心中的情緒。

現代的家庭，以中國大陸的家庭來說，有一個四二一現象，就是說，有四個祖父母外公外婆，二個父母，一個小孩，集三千寵愛於一身，誰都不敢管，變成一個小霸王，要甚麼就給甚麼，不知產生多少孩子的行為問題。

問題不在於他得到多少愛，他還需要外面有一個規範可以管住他。比方說，一個小孩偷錢，若是沒有人抓到他、可以管住他的話，這個小孩心裡會愈來愈不安全，沒有辦法控制自己的情緒，將來會愈來愈大，到一個地步，一輩子就會毀掉了。

但如果說，他偷錢被父母親抓住，嚴嚴地加以制裁，反而可以幫助小孩子建立內心的一個安全感，好像說可以將心中這麼多的衝力放在鐵軌上，火車可以按軌而行、衝得很快，發展得很好。

愛與公義

很多被過份寵愛的小孩經常是眼高手低，而且意志力不夠，他內在的安全感不夠，無法控制自己內在的衝動；所以如何平衡愛與管教，平衡 **Mirroring** 和 **Idealizing**，是一件非常重要的事情。這就像是神的愛與公義，**Mirroring** 就是神的愛，是無條件的愛；而 **Idealizing** 就是神的公義，是範疇，也就是充充滿滿的有恩典有真理。

我們的父母親，從來沒有人教導他們。人生中最重要的一課就是如何有一個幸福快樂的家庭生活，也很少有課程來教我們。我們現在探索人生家庭的目的，不是要來怪他們。我們現在有這些資訊，我們要負起責任來，從我們這一代開始，不要再代代相傳，好好地學習，好好地去愛。

醫治過去的創傷

我們要做一個最重要的學習就是——不要再將手指指向別人說：都是別人害我們今天變成這個樣子。因為所有醫治的第一個步驟，就是開始一個自我省察的過程，了解在自己成長的過程中，到底發生了甚麼樣的事情。我們必須用現在的眼光，重新回去檢視。

檢視過去

有人會問，過去的事都已經過去了，為甚麼還要回去看呢？假如你現在的生活相當好，甚麼問題都沒有，也許你回顧過去的需求還沒有那麼大。但如果你發現，目前與人相處，時常會有衝突不愉快的經驗，就需要重新檢視過去。因為，從心裡學的角度來看，任何情緒過激的反應，比方說異常的憤怒、過度的敏感，一般來講，多少和你成長的經驗有一些關聯。

最簡單的一個例子就是，不久前我和太太回到了台灣，重遊她小時候的舊居。她在她姑媽的家裡曾留下一段相當美好的童年回憶，經常興高彩烈地告訴我，那邊有一條大河，小孩子都在那邊玩，好愉快，還有一大片果林讓他們可以隨便採水果，她記得每次要進姑媽的大院時，門檻高得幾乎過不去。

重回舊地後，哪裡有甚麼大河？只有一條小小的水溝。於是我們就問當地住了四、五十年的長輩，附近是否有甚麼新的建築，那條大河是不是被填滿了？那些人就說，根本沒有甚麼大河，一向都是如此的。從小孩的眼光來看的大河，不過是小水溝。而且，也沒有甚麼果林，只有三、四棵果樹；從大人的角度來看，門檻也低得很。景觀沒有改變，但是人的看法改變了。所以說，小時候的經驗，沒有再回去看它的話，大河仍舊是大河，雖然它事實上是一條小溝，但是從主觀的經驗來看，它是一條大河。這就像英文有一句話說的：「時光靜止。」

加以探索

有一位老前輩，很早就逃難離開故鄉，不得已來到了美國，住在三藩市。他很痛恨美國的環境，一直覺得故鄉的水有多甜，故鄉的梨有多大，甚麼都是故鄉的好，美國不好。一直到中國大陸開放，他才有機會回故鄉一趟；他吃了過去的梨，也喝了過去的水，也見了過去的人，才發現，故鄉並非他所想像的那麼美。經過了這個過程，他回到三藩市，心理終於安定下來，看到兒孫都在這裡，感覺到：這才是我的家，過去以為的家鄉讓我相當失望。因此，人要學習，從現在更成熟更客觀的眼光，來檢視過去所發生的事情。

也許當初父親對你實在是太過絕情，也許你現在從一個新的角度來看，發現父親是不得已，不小心講了一句氣話，但對你的傷害卻是那麼真實、那麼永恆。除非你有辦法回去探索，就很難從這中間跳出來，了解到原來父親有父親的理由，要饒恕父親。

這也就是我們為甚麼要回到過去的心理歷程，加以探索。在探索的過程中，有幾個相當重要的步驟，包括你對自己的原生家庭所發生的事，要有一些基本的了解。

家中排行

比方說，每個人出生的秩序也有其影響。老大，有老大的責任，成就欲和責任感都很強，如果說，老大的功課好，老二一出生，看到功課好的角色被哥哥搶去，他一輩子都沒法像哥哥功課這麼好的話，那怎麼辦？他還是要存活，也許他就發展出他的運動很好。結果，老三出生後一看，大哥功課好，二姊運動強，他甚麼都不行，也許他就變得嘴巴甜，用嘴甜做為存活的方式，或者是，做一個安靜的小孩或壞孩子，來得到注意力。

因此，原生家庭中種種的經驗，對一個人有很大的影響。每個人成長中的經驗，都在他的身上產生一些印記、或多或少的影響就形成了心理按鈕。比方說，做老么的害怕得不到注意，講話一定要特別大聲。

我就有一個個案，他是個老么，在成長過程中沒有得到重視。從小，他的創傷就是，大家都認為他很瘦小沒用，所以他的情緒按鈕就是，要做一個非常能幹、非常強的人，因為從小被人看成懦弱的經驗太痛苦了。

他日後娶妻，一看到太太切菜切到手，反而會生氣大罵太太不小心。原來，太太的不小心，觸發了先生心中那個無能的心理按鈕。他的人際關係也發生相當多的問題，主要就是不能忍受自己的無能。在公司裡，他的一些部屬都受不了他處處挑剔別人。他不能忍受自己的無能，也受不了別人的無能。

所以，他在工作場合，為了克服無能的心理感覺，拼命壓抑，表現出競爭力特別強，處處要爭第一。私下打網球一定要比別人好，打不好就生氣。因為那個無能的痛苦並沒有解決，表面上只是一個遮蓋。

情緒按鈕

你至少要了解自己的情緒按鈕是甚麼，就不會輕易地去怪罪別人。一個從小看自己媽媽是用眼淚來操縱爸爸的小孩，長大後看見自己太太掉眼淚時，會勃然大怒；他不但沒有辦法去安慰太太，反而會去生太太的氣，因為他潛意識中以為，太太是要用眼淚來操縱他。

這個太太也很可憐，她只是不小心觸犯了先生的心理按鈕。先生在那一剎那間，以為她是自己的媽媽。這就是心理按鈕的重要性，我們一定要了解自己的心理按鈕是甚麼；有的人是怕被冤枉，有的人是怕不公平。

有一位太太，在看見自己的先生看電視時，就會勃然大怒。因為，她從小生長在一個貧困的家庭中，原因是爸爸好吃懶做，整天在家裡看電視，讓她的生活有很大的痛苦。這個女兒將來發誓，絕不要嫁一個懶惰的人。的確，她沒有嫁到一個懶惰的人，她的先生相當的勤勞。

只是，不幸地，先生工作了一天，回到家想打開電視休息休息，卻被太太看見。那一剎那間，她重覆了以前痛苦的經驗，彷彿眼前的這個人，又是過去那位坐在那邊看電視的爸爸；這時，太太焦慮地走

過去告訴先生說：「電視不要看太多，少壯不努力，老大徒傷悲。」先生覺得莫名其妙：我回來只是想要休息一下！假如先生要多看電視的話，又會給太太造成壓力。

所以，你可以想見，這個家庭因為過去的原生家庭，衍生出很多無緣無故的衝突，以為過去的事情，又發生在現在的生活中，現在在你身邊的人，只不過是碰巧觸發了你的心理按鈕。

內在誓言

另外，要注意的一點是成長經驗中所帶來的——英文叫做 **MOTTO**，也就是中文的座右銘。或者有人稱之為內在誓言。

比方說，一個女孩子在成長過程中，爸爸跟別的女孩子跑了，她就做了一個內在誓言，男人都會跟年輕的女孩子跑了，變成一個信念，將來在她自己的愛情關係上，就會產生問題，她會有嫉妒心或是害怕，愈想去控制，愈是產生緊張。一直要到她了解這個座右銘或內在誓言對自己的控制力，她才有可能從潛意識的狀態進入意識的狀態，從新開始有一些調整和選擇。

內在誓言有好多種，比方說，男人都是不可靠的，所以要存私房錢；或者你父母從小就很貧困，養成了你認為人生就要打拼，工作即人生，人生即工作；這樣的人將來結婚生子後，他的人生目標還是工作，沒辦法從這樣的內在誓言中脫出來，

而且，還要注意，過去的人生經驗產生了這些內在誓言之後，每一個人會有自己的防衛方式。要怎樣來處理人際關係？一般來講，會有好幾種不同方式。

人際互動方式

心理學家霍尼講到，人與人互動的方式有三，一個是**討好人(MOVE TOWARDS PEOPLE)**：他看到人總是笑嘻嘻地討好人，這是「只要我乖，人就愛我」的內在誓言，就一直做個乖乖牌，做個好人，以為這樣人就會愛他。但如果他只用這種討好人的方式來處理不同問題，就會有問題，會沒有彈性。因為人需要好幾種方式來面對問題。

另外一種，是**指責人(AGAINST PEOPLE)**：人還沒有指責你之前，就先兇狠地指責別人，讓人與你保持距離。我們周圍也會看到一些人一天到晚都是兇巴巴的樣子，讓人不敢靠近他。其實這也是保護自己的方式之一。他碰到你時就批評你，讓你覺得要與他保持三分距離。他用這種方式把自己的軟弱隱藏在心裡，不被人揭發，他付出的代價卻太大了，其實他心中是很需要愛的，但卻用批評攻擊人的方式，拒人於千里之外。這樣的人很寂寞，得不到人的愛。

第三種方式是**隔離人(MOVE AWAY FROM PEOPLE)**：也就是與人保持距離，也不攻擊，也不討好，就在遠處觀察人，甚至好像在告訴自己，自己是沒有缺點的，就像電腦，甚麼都做得好好的。他用一種理性的方法，將自己的感情保護起來，讓他不需要與任何人互動，這樣的人不將心事告訴別人，有一點離群索居的味道。

霍尼沒有提到的還有一種人，是整天嘻皮笑臉的，用一種小丑的方式來討好。雖然和第一型有點像，但第一型是真的想討好人，這一型是屬**交際型**的，但絕不會將心中的感覺告訴人，是用一種小丑的方式來自我防衛。

學習經驗

自我省察是需要學習的。我們很難在沒有學習的情況下就會自己知道，今天我們已經有這些資訊，就可以看一些書，參加一些研習會聽人際關係這一類的講座，幫助我們了解自己的情緒，多了解人與人之間心理上的運作。

自我省察是第一步，第二步，則是經驗上的學習，與第一步是無法完全脫節的。比方說，你在聽這一類的演講中，過程中會不斷的反省，過去在生活中發生了甚麼事，這其實已經有點是在做經驗性的學

習。

記錄情緒

但是有相當多的步驟，可以幫助一個人更深地去了解自己的過去，而且開始做一些轉變。比方說，除了去參加演講之外，可以自己做一些日記，但沒有必要將所有細節都寫下來，而是情緒日記。裡面記錄的是，發生了甚麼事情，讓你產生過激的反應。這樣的事情，如果能把它記錄下來，對你自己的成長與心理復健過程，會有很大的幫助。

我有一個個案，與親戚到購物中心去購物時，發現有個走失的三歲小孩，正在哭泣。他的親戚就走過去要安撫那個小孩，他卻突然叫親戚小心，不要去碰那個小孩。親戚就問他為甚麼，他就答，「小孩的父母可能會以為你要誘拐他們的小孩！」他的親戚就覺得莫名其妙。

於是，他回去之後，就開始回想，為甚麼自己會有這樣的情緒反應？他想到，原來自己小時候，父母常常不在，他一個人哭泣時，也沒有人來安慰他；現在看到一個小孩發生類似的情形，竟然有人要去理他，他心中就冒起一股無名火。

當他意識到這一點，他才可以慢慢做一些調整。我們的人生，不知有多少像這一類的經驗，如果說，我們可以藉著情緒日記，開始一點一滴記錄下來，就可以幫助我們自我反省。

營造新經驗

另外很重要的一點，在自我復健的心理治療過程中，我們要給自己一些新的、好的情緒經驗。過去所受的傷的確是受傷了，但是，我們不要忘了，給自己一些新的好的情緒經驗。

比方說，一杯乾淨的水裡面滴了一滴墨水，怎麼辦？我的看法就是，不斷加入新的清水，將它淡化。所以說，我們要不斷加入一些好的經驗。不要讓自己的生活過得太單調，否則，你會失去生活中的樂趣。

你要去嘗試，學習為自己創造一些新的經驗。即使我們已經年屆七十、八十歲，還是可以做這樣的事。比方說，可以去學插花，去學才藝，做一些自己過去不曾做過的事；跟不同的人交往，聽一些不同的音樂，到教會去，教會經常會有一些成長性的團體一些益智性的活動，對我們的成長都有幫助。對我們的家庭來說，也可以一同營造新的經驗。也許，你們全家下回出去旅行時，不要去住最好、最漂亮的旅館，不妨去露營；而且，還要選大雷雨的時候，因為在這種情況下，全家在雷雨中同舟共濟，彼此相愛，這種經驗對整個家庭來說，是永生難忘的。這都是一些增加新的好的經驗的方法。

學習新的生命經驗

在前一個單元中提到心靈醫治的第一個步驟。也就理性上的覺醒，重新檢視過去發生了甚麼事情，對這方面有一個了解。但如果我們停留在上一個步驟，即使我們參加過很多課程，買了很多書來看，行為上還是不會有多大的改變。

這就像，我們買了一本以色列的地圖想去遊覽，但人一定要親身去到以色列，才知道以色列是怎麼一回事。因此，心理學上很強調的一個步驟，就是經驗性的學習。

分析過去

想要親身經驗回溯過去的家庭歷史，首先，可以做一件事情，就是 **LIFELINE ANALYSIS**，也就是生命線或生命歷史的分析。簡單來說，你可以拿一張白紙，畫一條橫線，線的左端是○歲，橫線的右端寫上現在的年歲，線的上方寫上美好喜樂的生命回憶，線的下方寫上過去所受的傷害的歷史。

比方說，你在四歲時全家到日月潭去玩，原本在車上有說有笑，你就把這個好的經驗寫在四的上方；

或是七歲時，學數學沒有學好，這是一個負性的經驗，可以寫在七的下面；可能八歲時，爸爸媽媽把我心愛的白狗送給了人，說白狗不吉利，我記得白狗被牽走的那一幕，我淚眼汪汪整晚睡不著，你就可以寫在八的下面。

也許十歲時，爸爸送我一個鼓，一輩子沒這麼開心過；十一歲跟爸爸頂嘴，被爸爸狠狠修理了一頓；十九歲離家前，爸爸說很為我驕傲，他第一次正面鼓勵我；二十三歲時祖父去世，第一次看到爸爸掉眼淚……。這一類的事，你可以一項一項記錄下來，當然也會有比這些更傷痛或更喜樂的經驗。

比方說，我的一個個案，他從小父母感情就不好，父親常常不在家。有一天他回家時，看見媽媽和另一個男人在床上，對這個小孩的心靈是一個震驚，媽媽對他說，「你絕對不可以將這件事告訴爸爸。」試想，在這麼幼小的心靈，必須背負這麼大的秘密，對這一輩子造成很大的創傷。

可靠的人

去回顧這樣的經驗時，最好身旁有所謂的「可靠的人」(SAFE PEOPLE)。他可以是你最好的朋友，只要你可以自在地在他面前做你自己。

有時，我們身邊最親密的人，並不見得是可靠的人。比方說，你和父母所反對的女孩子交往，當你和女孩子吵架時，可能父母就會趁機在你面前說女友的不是，所以你無法和父母講。因此，在這件事情上，父母就不是可靠的人。

我們生命中往往充滿了許多人，他們對我們都懷有好的動機，但是當我們把心中的話告訴他們時，他們就對我們批評論斷，用各樣的方式來逼迫我們。難怪會有些人在從波士頓到洛杉磯的飛機上，向隔壁座位上的陌生人傾訴生命中的創傷，下了飛機覺得非常地暢快，因為大家都知道誰也不會再遇見誰。

我們生活中並不容易找到這樣的對象，但是當我們打開眼睛觀察，的確可以找到一些人幫助我們守密。幫人守密是非常重要的事。這也是為何我演講時，就鼓勵每個人都成為那個身上帶著恩慈，多傾聽少論斷的人，多一點 SAFE PEOPLE，讓人可以得著醫治。

專家協助

這樣在心靈探索的過程中，大家可以得到醫治。碰到這些特別傷痛的事，必須用我們現在成年人、更大更遠更成熟的眼光重新回去檢視，過去那些破壞的魔力，才能讓它消失或減少。

就像我太太回到她兒時舊居，本來小孩眼中那條大河，如今回去一看竟然是一個小水溝。若是沒有回去檢視，那麼在她心中永遠是一條大河。這還算是一個好事，假如是壞的事情，痛苦的事，在小孩時無法應付的事，現在一個學習多年的大人，有成長的智慧、新的眼光，重新回去檢視，就比較容易重新解決過去這些傷痛。

在做這方面自我治療的時候，我們要非常小心，就怕碰到沒有經驗的人。我的原則是，要探索過去這些事，若只是小小的不愉快，可以自己做；但若是大的傷害，例如受到性侵害這一類的，最好是找受過專業訓練者，如果是牧師受過專業訓練也可以。

最主要是，受過專業訓練的人，不但能夠保密，他知道心理受傷與醫治的過程，他知道在合適的時候，讓人經歷某些創傷、經歷得差不多時，他知道如何幫你在創傷的狀態中提昇出來。很多時候，在基督徒的輔導過程中，要倚靠聖靈的力量來幫助我們。

心理教育

對中國人來說，認為找心理輔導就是精神有問題，其實這是不正確的觀念。想想人生最重要的就是家庭與婚姻，一般連修車、理工，每一樣都有課程，同樣地，我們也一定要經過訓練，每個人都要經過一些學習，才能成為好的爸媽、好的子女。

心理治療是一個個別化的教育，教導一個人如何自我瞭解，瞭解自己的情緒，瞭解別人的情緒。心

理治療者還有一個很重要的訓練，就是讓我們知道每個人在應付過去的創傷時，會有不同的方式。比方說，有的人會用討好的方式，有些人就用咒罵別人的方式，來保護自己，這個咒罵別人的人其實心裡很需要愛，才能脫離自己咒罵別人的窠臼或老招式，他一碰到別人，別人總是被他制服，或是對他敬而遠之。

當這樣的人碰到一個心理治療者，如果這個治療者受過相當的訓練，他會有很好的心理功力，或防毒裝備。甚麼時候人可以得到醫治？就是當對方的感受、懼怕或喜樂真真實實地被了解，在那一剎間，才能夠得到一些醫治。

心裡容器

但這個一天到晚咒罵別人、用壓力拒人於千里之外的人，他用這個招式若是得逞，那他永遠不需要改變，永遠就用同一個招式來防衛自己。我有一個病人，他會在第一次就對我說，「DR 黃，我已經看了十六個治療師，你是這十六個治療師裡面最差的一個。」

如果我聽到這一句話時就生氣，或是為自己辯護對她說：「不然 我看別的病人都有很高的治癒率，績效都不錯。」如果說他一開始就激起我的防衛性，我就中了她的陷阱。在這種情況下，我不但沒有辦法幫助他，我也變得跟一般人沒有兩樣。

我必須有個很好的心裡容器，讓她將這些傷痛發泄在我身上，我也沒有像一般人被她嚇走，或以罵回去的方式來回應他，在這種情況下，他發現，過去的招式不管用了，他才會開始有機會發展新的招式，可以學習可以自省。因此，找一個專業者，就會有這方面的好處。

團契扶持

人在很多時候，心裡面的問題必須能夠把它講出來。其實，在講的過程中，就是在整理自己的思緒，只是放在自己心中很難去做一個清理。若是旁邊有人可以聽到你的話，就是很好的方式，你也可以寫下來，但還是不如有個可靠的人能聽你的傾訴。

在沒有心裡輔導者的情況下，旁邊那些愛我們關心我們的人，也可以在某些程度上幫助我們。我就知道有一個教會中的成長團體，本來姊妹在聚會分享，弟兄就在一旁談球賽之類的話題，慢慢有人願意付出冒險，講出自己心中的問題，旁邊的人看了也跟著願意加入分享。有時，他們就花錢請輔導來，做一些心裡測驗，幫助他們促進協調自己的問題，探索夫妻之間更深的問題。

這些人就開始成長，注重自己的婚姻生活，也彼此鼓勵重視婚姻生活。他們規定，夫妻平時要做功課，每一週要有一次對話的時間，不能批評，只講讚美的話；還想出一個罰錢的辦法，鼓勵大家能持之以恆，逐漸地，每一對都在努力地培養家庭的幸福。因此，並不見得一定需要專業輔導。

再去經歷

當我們要重新回顧過去時，第一個步驟便是，從理性上去瞭解到底發生了甚麼事情，就好像我們看地圖要去旅行一樣；但看清楚地圖，還不是最重要的一步，最重要的是第二步，重新從經驗上再去經歷，由成人的眼光回到過去的傷痛點，在專業的輔導從旁幫助下，重新回想，用新的、好的方法去取代過去的那些行為模式。

比如說，你瞭解自己從小就常被爸媽丟棄在黑暗的屋子裡，所以你相當怕黑。現在到晚上，你可以點個燈睡覺，學習自己照顧自己的方法。你覺得從小沒有得到太多的愛，現在你可以學習到教會去，從神這邊得到多一點愛，也就多得著一點能力去愛別人。

當你愛別人、給出去時，就會發現收獲很多。這就是用新的經驗代替過往既有的經驗。你甚至可以不用花一毛錢，到寵物店去，挑一隻最可愛的狗，好好地摸一摸，愛一愛牠，這樣，狗也被愛了，你自己也被愛了。有很多不同的方法，是可以用創意去學習的。

了解自己

你原本就應該要瞭解自己的情緒按鈕。例如，先生回家時是夫妻最容易吵架的時候，因為先生下班時，需要一點心理上的空間能夠安靜下來，而太太卻因為整天都沒有看到先生，通常在那時很需要與先生講講話。

我們可以學習潛意識運作的狀態，把那個回到家就不知不覺要吵架的狀態，變成意識的狀態，先生在了解自己的心理需要及太太的需要後，就用口語講出來，對太太說：「太太，我知道我們現在應該要談話，但可否給我三十分鐘的時間，讓我休息一下，我們待會兒再談。」

學習將自己的心理需要講出來，也就是用合理的方式，去要求，而不是強求。很多親密關係的問題就出在，我們去強求，覺得對方好像欠我們的，在我們開口前，就應該知道我們的需要，滿足我們的需要。

在過去如果有一些深層的傷害，你可能會需要專業的輔導，我建議你最好去找有信仰的、受過良好訓練的輔導，他們會好好幫助你走過這一段的艱辛路。

教授簡介:

黃維仁博士是國際著名的臨床心理學家，任教於美國西北大學醫學院，被譽為“Dr. Love”(愛情醫生)。2004年十月應邀擔任聯合國世界家庭研討會之主題講員，2002年五月應美國政府邀請到白宮晉見布希(Bush)總統。黃博士在<http://blog.sina.com.cn/doctoroflove> 婚姻心理教育之文章點擊量超過 3,000,000 次。黃博士多次應中國、新加坡、馬來西亞政府之邀為其培訓婚姻家庭與心理工作者。他是美國愛家協會(Focus on the Family)的國際講員，使者協會，台福傳播中心，真愛協會顧問，美國基督徒心理輔導協會泛文化組召集人 (AACC Multicultural Track Leader) 於2013年9月13日榮獲AACC多元文化諮商特殊貢獻獎，及上海心理協會顧問。著有「窗外依然有藍天」、「愛就是彼此珍惜」及「活在愛中的秘訣」。

愛家親密之旅課程介紹：

“親密之旅”培訓課程已經在所有中國省份（除了西藏，青海之外），香港，新加坡，馬來西亞，台灣，北美連續開辦培訓，目前已有超過一萬人直接接受“親密之旅”課程帶領訓練，並有十萬人以上參加了“親密之旅”課程帶領人所帶領的小組。

這個融合了全球數十套頂尖婚姻治療課程之精華與聖經真理的“親密之旅”培訓課程，重點在培養個人的“人際關係與自我成長”，所以沒有限制只有夫婦才能夠參加，情侶，單身，父母，單親和有興趣關懷別人，幫助他人的人都可以參加。唯有參加過“親密之旅”培訓課程的人才可以領到這個課程 12 個 DVD 及學員和帶領人手冊。台灣東海靈糧堂以親密之旅舉辦社區講座，招募了 250 位非基督徒走進教會；新店行道會以同樣的方式，招募了 670 位學員，其中有將近一半為非基督徒。你可以用這套根據臨床實證治療精華研製的手冊學習自我成長，協助他人，推展為社區工作，帶領團體，幫助更多家庭。過去參加親密之旅的人很有創意的用這套課程開辦夫婦團契，單親團契，婦女團契，弟兄團契，親子課程，幫助自己的家庭，機構同事團體，和邀請父母，子女，親友及社區民眾參加。在中國還開班給小學生的父母，及企業高級主管，我們看到很多父母，子女，朋友，上司和下屬關係因為參加親密之旅的培訓有很大的更新與改進。這套“親密之旅”培訓課程已經幫助十對以上已經離婚的夫妻復婚。

下面是各國參加過“親密之旅”課程學員的經驗分享。另外 You Tube 有介紹“親密之旅”課程的視頻，請你們抽空看看並且與親友分享：

<http://www.youtube.com/watch?v=H5rGjP1qf4&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=OCOVABToxwo&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=X2wa71Zi7ml>

<http://www.youtube.com/watch?v=6yw5WUsvhO4>

若有興趣參加《親密之旅帶領人培訓》或想參與<親密之旅學習小組>繼續進深學習的人，請與愛家聯繫。

Contact Information: 'Deanna Go' <deanna.go@fotf.org>

祝福各位都活在愛中，常常平安喜樂！