



牽動你我一生 的 原生家庭

原生家庭是牽著我一生的風箏？



江兒

2021-0221

＜原生家庭大有影響力＞

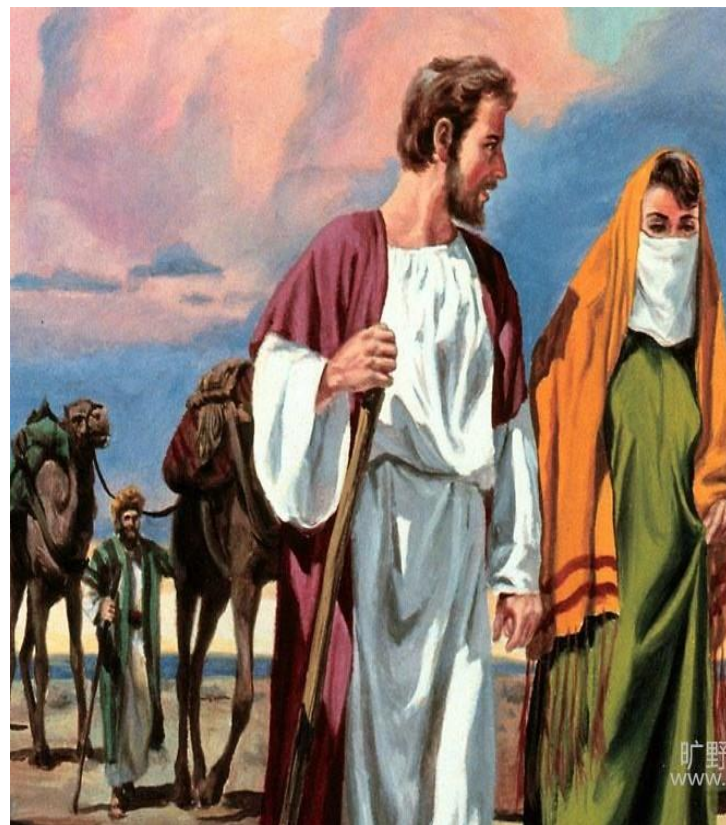
父親說謊 兒子也說謊！

母親偏心 讓手足不睦！

亞伯拉罕稱他的妻撒拉為妹子
，基拉耳王亞比米勒差人把撒拉
取了去。

夜間，神在夢中對亞比米勒說：
…你取了那女人來；他原是別
人的妻子。（創廿1-2）

以撒就住在基拉耳。那地方的
人問到他的妻子，他便說：那是
我的妹子。原來他怕說：是我的
妻子；他心裡想：恐怕這地方的
人為利百加的緣故殺我，因為他
容貌俊美。（創廿六6-7）

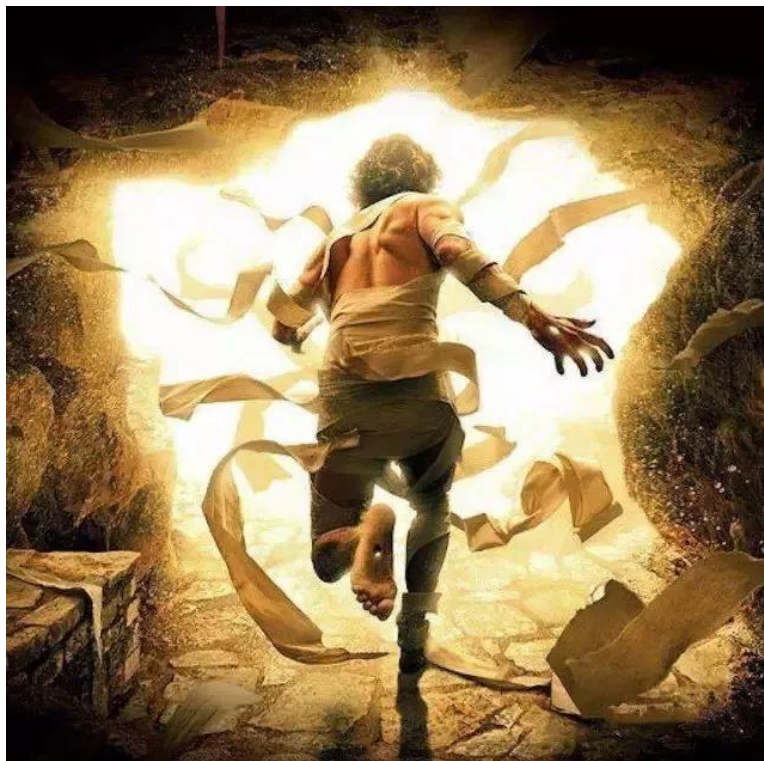


原生家庭影響力的破除！

你們在以色列地怎麼用這俗語說：父親吃了酸葡萄，兒子的牙酸倒了呢？主耶和華說：我指著我的永生起誓，你們在以色列中，必不再有用這俗語的。

(結廿1-2)

**不認識
上帝的
民族
在迷信裡
多是
宿命觀！**



**不要止於
因果律
而要進入
能力律！**

想要了解人的行為，得分析他的家庭！
要治療人的行為，得重塑他的家庭！
要改善人的認知系統，更需透過他的家庭！





我有 兩個 家。

◇ 出生 及 結婚後 建立的家。

家，是人一生中關係最密切的地方！

童年創傷在與最親密的人互動時，最易浮現。

以前未得滿足的需求，更想從親密伴侶身上加倍

原生家庭 不能選擇

新婚家庭 卻有恩典可更新建造



原生家庭 是指：從己身所出的家，
至少包括 自己、父母與祖父母三代。
青年期是重整自我形象、建立自我認同最好的時機！



一、原生家庭大有影響力！



斷開臍帶！不是棄絕（絕望），乃是重生（重建）！
從資料開始、接著界定角色、歸納與認知

**上帝
藉著
動植物
(生命)
生長的
現象**



**一再
啟示我們
生命分離
的嚴肅性
、必然性**

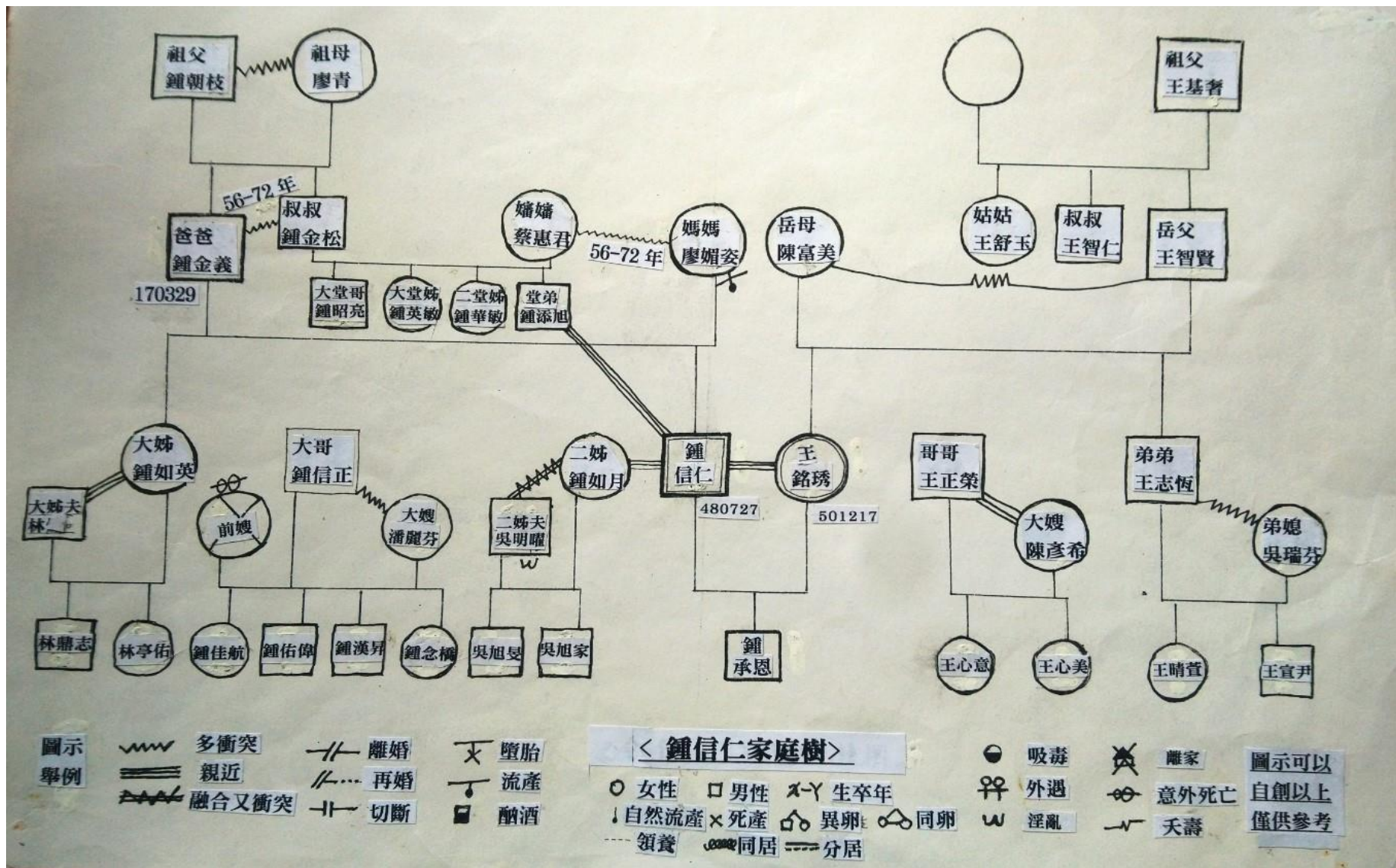
二、原生家庭

(及童年經歷)

對婚姻的影響！



瀏覽家族樹 認識自己的生長土壤



如果請您用
4-6個形容詞
描繪您的爸or媽？

再者，描繪您的
家庭氣氛或文化

您會怎麼形容？





過去在家中，您曾扮演哪些角色？

問題人物、病人、瘋子、小丑、壞蛋、強者、弱者、控制者、順從者、成功者、失敗者、拯救者、失寵者、安慰者、照顧者、宗教家、冒險家、英雄、活躍份子、代罪羔羊、精神病患…。

這些經歷帶給了您什麼？

你對夫、父 or 妻、母 人生這兩大角色熟悉或勝任嗎？



父母代表上帝！
神先遣他們來疼愛每個孩子！
但您覺得 天下無不是的父母 嗎？



**例一、對權柄
無緣由的反對！**

**例二、母腹裡
受傷的美麗女孩**

**例三、吵了七年的
摺衣服之怨**

**例四、玻璃窗敲聲
引發的憤怒！**

**例五、3男3女的
馬桶戰爭**

**受原生家庭影響的
5個案例**



試著認識你

心靈小孩
的長相？

找到問題根源

**但更需找到
解決之道！**



心靈小孩的故事

**童年離我們不遠，只
是被關起來（裝箱）！**

**外表長大了，可你內
在有個沒長大的小孩！
你認識「他」嗎？**

**童年創傷兩大類—
虐待、忽視！**

**長大後壓力臨到，那
小孩就會蹦出來：孤寂
、退縮、焦躁、怒氣…**

**艾森豪的被批評
佛來明溝通障礙
江兒的吝嗇根源**



學會做自己的好父母！

兒時經驗……………**今天你能做的！**

完美主義、過度高壓……………**取消加諸於自己的壓力與要求。**

拒絕、完美主義、處罰……………**對待自己時，特別強調仁慈、尊重與寬厚。限制自我批判。**

過度溺愛……………**多給自己一點壓力，減少依賴心。**

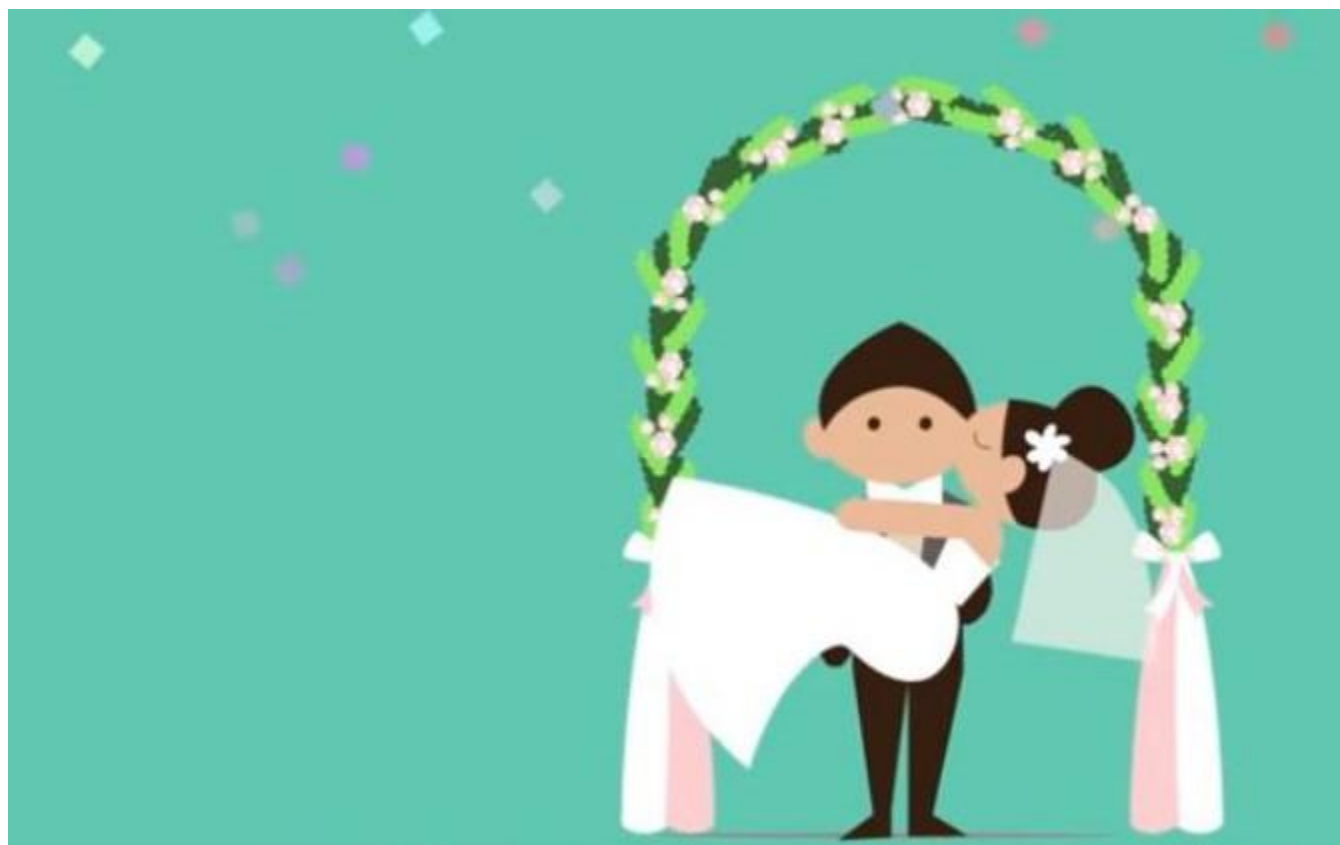
過度屈從……………**對於衝動加強限制，努力克服不尊重他人感受與權益的傾向。**

忽略、拒絕……………**多愛自己一點，減少對自己不必要的批判。**

憂鬱症……………**拒絕對你的痛苦退讓。**



**三、要離開父母！／人生真正的開始
也是要離開過去的種種（好與壞）！
饒恕、醫治與修復很重要！**



1、依附共生（宅男宅女與啃老族）

2、掌控或過度介入與疏離



3、以愛為名的網羅家庭？
4、不知覺的「代代相傳」！



5、最大的愛是「放手」！
（管家）尊重生命的選擇！
（兒女）您將成為代父母！



讓過去成為未來的祝福！

我們都要走出 過去的陰霾 看見生命的出路！

1、泰瑞斯·

瑞爾的
修復之路

2、筱棻給父親
的錄音帶



4種家庭 會毀了孩子一生！

1、經常吵架的
家庭（不安）

2、不懂好好說話的
家庭（堵塞）

3、長期不尊重妻子
的家庭（失望）

4、離不開手機
的家庭（疏離）



婚前，先與自己和解！



走入婚姻前 先跟自己的過去和解

婚姻其實是
「不創造問題，只顯示問題」，
發現好的東西將它帶進婚姻，
分辨那些不好的，好好跟它說再見。



兩個不完全的人 不可能建立完美關係

期待兩個「不完全的人」會建立
「完美的關係」是不切實際的，
真正要思考的是如何讓我們的不完美，
磨合後成為一個可以契合的圓。



共同擊破問題 不是彼此攻擊

做一個有品格、成熟的男人女人，
先從自己改變，不是單單要改變對方，
而是帶著信心的姿態，
面對婚姻的問題與差異！



適時諮詢 讓婚姻更美好

我們需要一些幫助與支持，
有時我們需要一個
客觀的第三者提供意見，
幫助我們的盲點之處。

您希望有一個怎樣的家庭？
試繪您的 家庭圖像！

