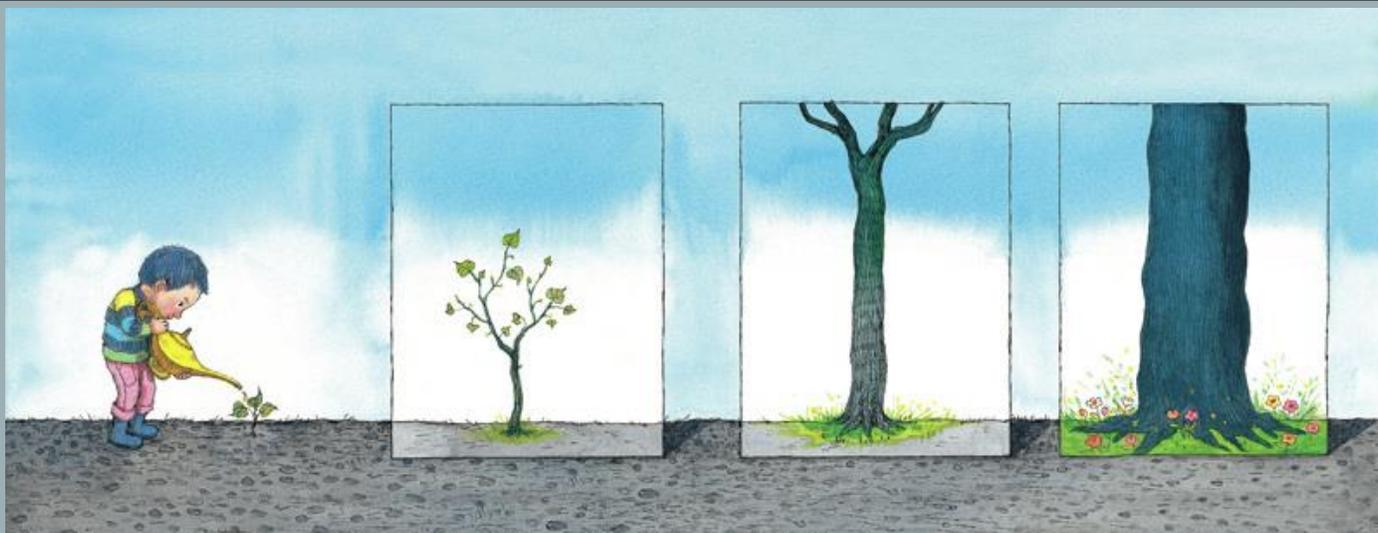
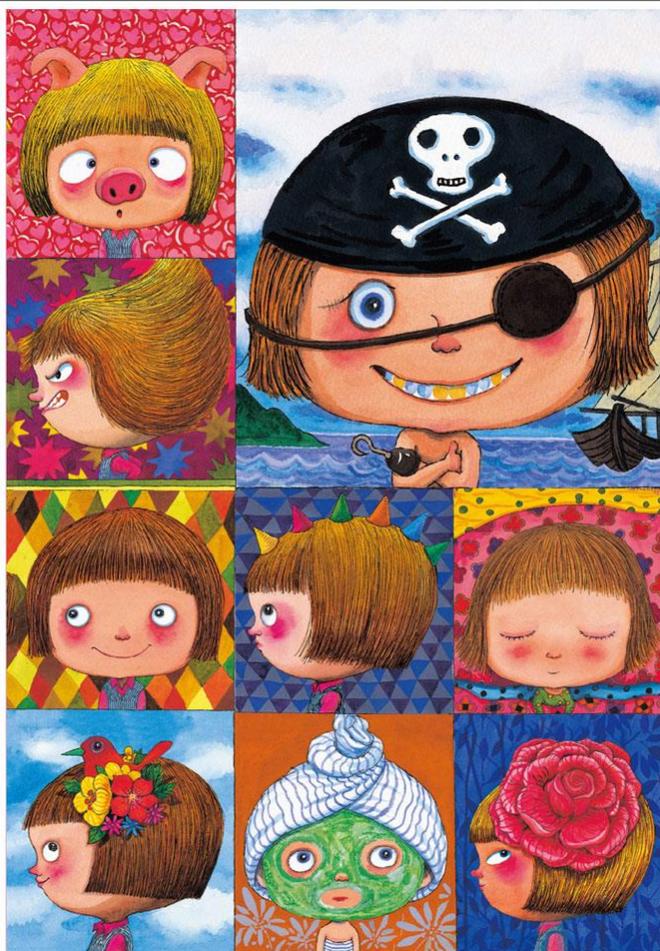


認識自己



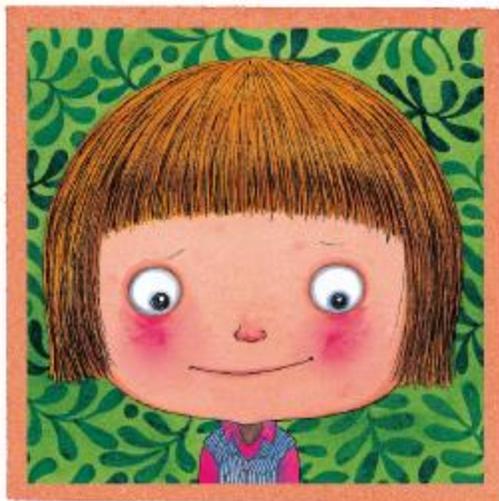
你如何形容你自己？



幾米《我不是完美孩子》



这是完美的正面



我总是觉得，
我的左脸比右脸胖一点点，
我的右眉比左眉高一些些，
我的左眼比右眼小一咪咪，
我的右耳比左耳低一滴滴。

还好，不仔细看根本没人注意到。



大綱

- 從輔導角度理論認識人(自己)
- 我的成長之旅，我可以如何更新？
 - 整理內心世界、了解自己、與神和與人的關係
- 我是誰？神怎樣與真正的我相遇？
 - 操練安靜、獨處、聆聽、默想

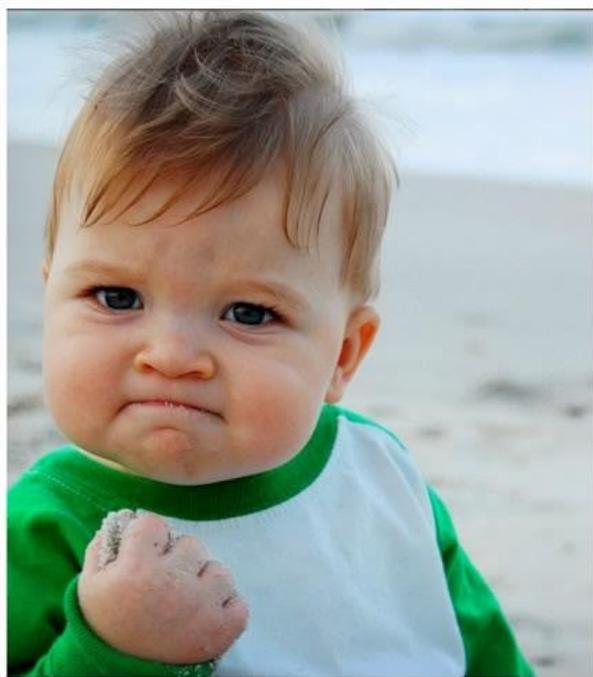


第二堂

我的成長之旅，我可以如何更新？

→整理內心世界、了解自己、與神和與人的關係

成長是怎樣的一回事？



冰山理論 (ICEBERG THEORY)



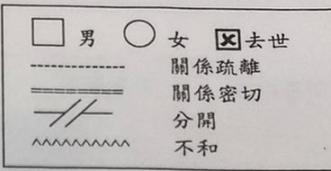
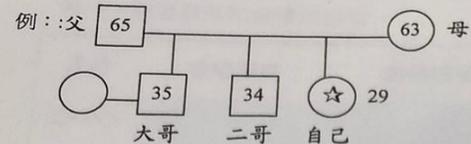
薩提爾模式(SATIR MODEL)

- 維琴尼亞·薩提爾(Virginia Satir, 1916-1988)表示:
- 人類對外在的應對方式(外在行為)就像我們看見冰山露在水平面以上的部分，這些看得見的冰山其實只是整個冰山的八分之一，另外的八分之七在水平面以下代表著人類心理內在的感受、觀點、期待、渴望及自我。
- 水平面上的行為，及水平面以下(應對態度、處事立場)是若隱若現的。因此，要瞭解一個人，不能單看他所表現出來的行為來決定，必須更深層的去瞭解他的內在想法是甚麼？

人在家庭

了解原生家庭的互動
→ 造就今時今日的你

人在家庭

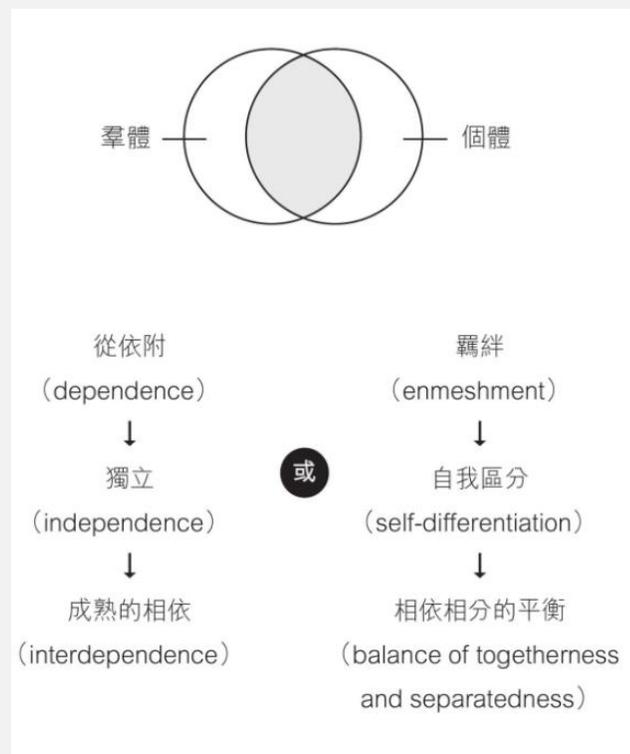
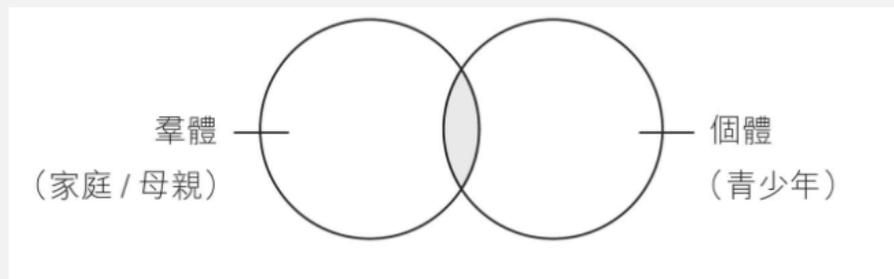
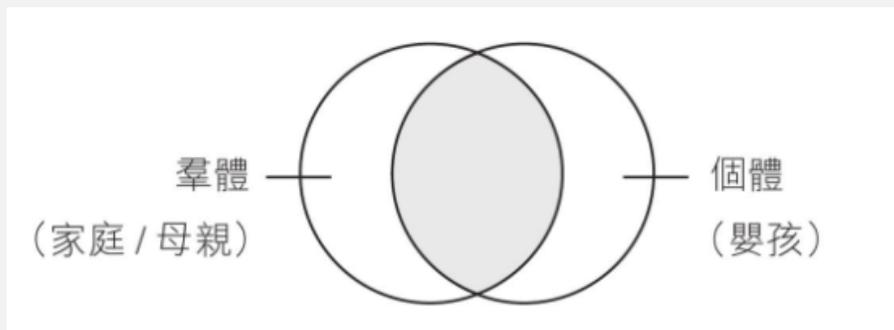


嘗試按你家庭之狀況，畫出一個家庭圖。

1. 在每個家人旁寫下職業及兩個性格之特色。
2. 形容你家庭之氣氛。
3. 用一句短句表達你對你家的感受。
4. 你在家中的位置和角色。
5. 父母在相處上，給你留下什麼榜樣／借鏡？
6. 家人間如何面對壓力和衝突？
7. 你傾向效忠誰？對婚姻可能有何影響？
8. 你有什麼想法、行為態度是與家庭相似／刻意相反？
9. 此習作令你對自己、對家庭及將來之家庭有何新發現？引起你什麼感受？

自我區分(DIFFERENTIATION OF SELF)

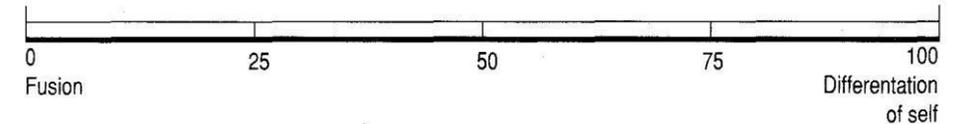
孩童成長時，開始學習獨立，與父母的區分漸多，是年輕人確立自我的必經階段。當找到自己的身分和定點，他會有一份安全感，他對群體的接納和包容會比之前的大，慢慢達成共融的關係。



自我區分(DIFFERENTIATION OF SELF)

- Murray Bowen表示「自我區分」是一個人能把智力(intellectual)和情緒(emotional)功能從家庭分開的能力。
- 「**低自我區分**」的人容易將家庭情感產生糾纏(fusion or enmeshed)的情況，他們要依賴別人的認可和接受。為了取悅家人，情願委曲自己遷就他人，或試圖強迫他人適應自己。
→容易受壓，出現情緒過敏(emotional reactivity)
- 「**高自我區分**」的人認識到他們雖然需要別人，但他們較少依賴他人的認可和批准，也較理智(rational)處理事情，不容易落入強烈的情緒反應中，在關係和工作壓力下保持平靜。

Differentiation of self scale



Fusion

- Lowest levels
 - Emotionally fused to the family
 - Feelings dominate

Differentiation of self

- Highest levels
 - Separate thinking from feelings
 - Over 60 is a small % of society

自我區分與關係

- 有安穩相依關係的人，是能自我區分的，在人際的互動中能助人轉化成長，不容易與人不健康的相處而受傷。
- 透過重訪自己的本源的家庭，在人際互動中能自然流動，留心那些過敏反應背後的成長問題，並努力取得平衡。



小練習

寫下/畫出自己的成長故事

物資: 紙、筆、顏色



耶和華的鑒察



- 以上情緒，你能辨識到哪些你也有，哪些你沒有嗎？你會有那樣的情緒，可能有甚麼原因？

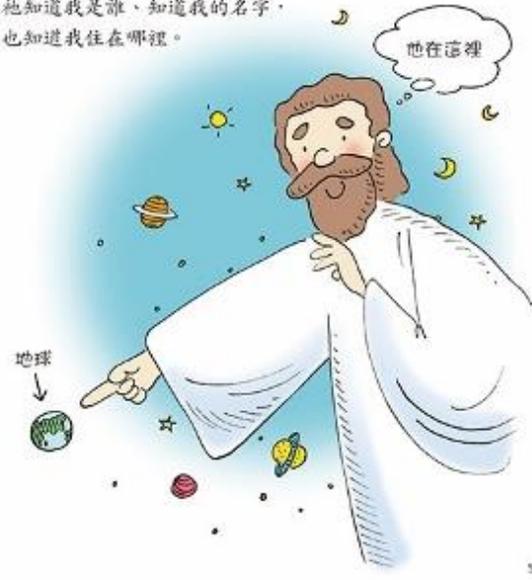
詩篇139:1-2,13-14,17-18

- 1 耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。
- 2 我坐下，我起來，你都曉得；你從遠處知道我的意念。
- 13 我的肺腑是你所造的，我在母腹中，你已編織我。
- 14 我要稱謝你，因我受造奇妙可畏，你的作為奇妙，這是我心深知道的。
- 17 上帝啊，你的意念向我何等寶貴！其數何等眾多！
- 18 我若數點，比海沙更多；我睡醒的時候，仍和你同在。

但是我喜歡叫他「天父爸爸」，因為他像爸爸一樣愛我，
是我們在天上的爸爸，我覺得這樣叫他，好親切，就像家人
一樣。



他知道我是誰、知道我的名字，
也知道我住在哪裡。



- **反省：**
天父一早已經認識你，
你逐點了解自己的同時，
也愈了解天父對你的心意。

默想：
天父，多謝祢認識我。

CRUCIBLE(坩堝) BY DAVID SCHNARCH

坩堝是承受高溫的器皿



穩固有彈性的自我
(Solid flexible self)

能清楚認識自己是誰和人生目標，尤其是當其他人給你壓力，要你去適應和符合其他人的期望時，你仍能堅定。

平靜的思想、安穩的心
(Quiet mind & calm heart)

能夠讓自己平靜下來，舒緩自己的傷害，調適自己的焦慮。

踏實的回應
(Grounded responding)

當其他人感到焦慮或不安的時候，能保持冷靜，不會做出過激反應，不會製造距離或逃跑。

有意義的忍耐
(Meaningful endurance)

能夠挺身而出，面對困擾你的問題和關係，並為了成長而忍受不適。

《未必》

終於明白，

一個人是無法抵擋所有事情的。

有時候一朵白雲的陰影，也會令人窒息。
風輕柔地吹散陰影，小鳥輕鬆地銜走白雲。

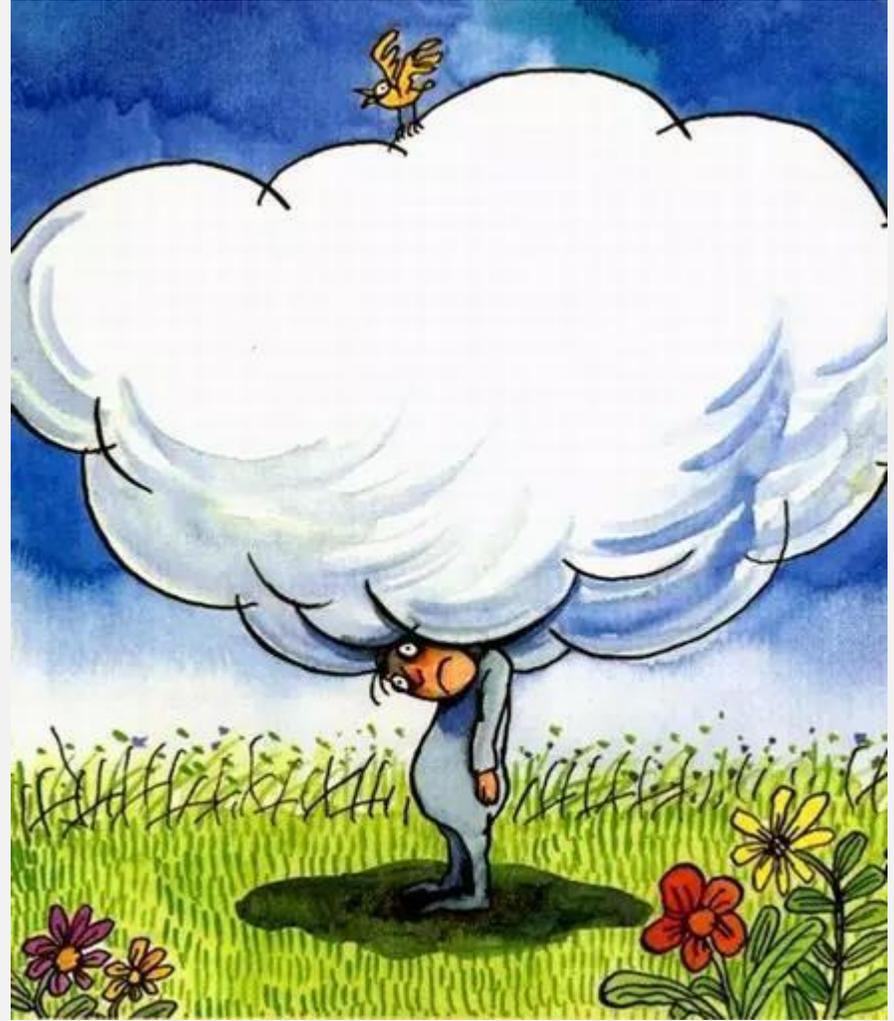
微風可以做到的，我未必能做到。

小鳥可以做到的，我未必能做到。

你能做到的，我未必能做到。

《我的心中每天開出一朵花》

幾米



同行: 最美的陪伴



https://www.youtube.com/watch?v=YzGs_LacrKU

從人際關係中看自己

- 手足情：學習饒恕
- 師徒情：尋找生命嚮導
- 朋友情：互相增益
- 異性關係：彼此豐富
- 同事情誼：為自己定位
- 個人關係：學會獨處
- 解決衝突：放開心結

