

家庭关系的影响—罗加怡老师

播音：星星

我们每个人的成长，都受着成长背景的影响，其中家庭是最重要的因素。无论是健全的还是破碎的，都在塑造着我们的性格、人生态度、价值观。当我们长大成人，投入社会，在很大程度上仍然延续着从家庭中形成的人际沟通模式、情绪管理模式、处理问题模式等等。当我们进入婚姻，成家立室，这些特征更见明显。我们需要了解原生家庭怎样影响了自己，才能看清自己的软弱和伤害，从而来到神的施恩宝座前，倾心吐意，得到神的医治和释放，做新造的人。



一般而言，家庭成员之间的关系有以下几种，所产生的影响也随之不同：

一、过于亲密

有时候，家庭成员的关系失去平衡，其中两三个过于亲密，会忽略其他成员，例如，如果父母偏爱儿子，忽略女儿；或者偏爱幼子，却对长子严苛，这种偏爱的关系会带来负面影响。被忽略的成员长期不获接纳，会怀疑自我的价值，形成自卑，不容易信任人。而受偏爱的孩子则因为过度保护，身心灵没有足够的空间成长，不敢表达自己的意见，害怕创新，难以独立，或者由于被溺爱，形成自我中心，与人相处时态度恶劣，既骄纵又操控别人。

二、亲密但存争执

有的父母互相闹矛盾，不能成熟处理，就会拉拢孩子，藉以表达不满，推卸责任。儿女代替父母的角色，成为父母的感情依赖，就会被迫快速成长，失去童真。久而久之，长幼关系模糊不清，孩子长大后容易扮演帮助人的角色，倾向控制别人，也因缺乏安全感而过分忧虑。如果孩子不愿偏帮任何一方，会抽离自己，把想法埋藏在心里，自我保护。这样的话，孩子长大后，不敢与人建立亲密的关系，容易形成退缩压抑的性格。

三、充满纷争

家庭成员如果彼此经常发生冲突，互相伤害，内心就会充满怨恨，对人产生仇视心理，内心极为不安，而由于没有温柔仁慈的人为榜样，只懂得透过发怒，甚至暴力，来获取别人的顺从，不但难以建立人际关系，甚至会破坏关系。相反的，有的孩子看着父母天天吵闹，会形成胆小怕事的性格，常常尽量迎合别人，以避免冲突，日积月累之下，心里常常充满了惊恐和无助。

四、互敬互爱

如果父母关系亲密，并对孩子爱护有加，管教有方，成员之间既充满关爱和接纳，又有充分的空间鼓励自我成长，各成员都能从中得到支持和滋养，增强自尊和安全感，也能与人建立和谐融洽、界线清晰的关系。

五、疏离忽视

父母为口奔驰，甚至要离家打工来维持生活，孩子的感受和需要从小就被忽视，会造成孩子自我价值低落，觉得自己不重要，不配受重视，长大后会觉得自己有需要是自私的行为，不敢倚靠别人，也不清楚自己的感受，更不懂如何向别人表达感受，以至与别人关系疏离。

六、断绝来往

父母离婚会导致孩子缺乏安全感和信任，孩子会觉得连父母都离弃自己，那么人是不可靠的，因而难以信任别人。长大后，容易因心中缺乏安全感而常常怀疑别人，使人际关系极为脆弱，时常被恐惧不安所控制。



我们在家庭中，长期在这些关系中生活，没有其他的关系可以参照和模仿，长大以后就会在不知不觉中，沿用在家庭中挣扎求存的模式，跟别人相处。我们往往用以下的方法与人互动，反映出我们自我保护的心理状态：

一、再现

家人怎样对我们，我们就怎样对别人。例如，以前被父母打骂，现在就用凶恶的态度责备别人，甚至打骂配偶和孩子，以为这是与人相处唯一的可行方法。

二、重复

我们以前怎样对家人，现在就怎样对别人。例如，以前被父母打骂，现在就对别人百般迁就，来逃避责罚，就算错在对方，也不会直斥其非，希望能讨好别人，换取别人的爱。

三、内化

把家人给自己的伤害埋藏在心里，以为不表达自己的感受，就可以减少被伤害的机会。

这3种互动方法都使自己与别人更加疏远，使人无法了解自己的感受和看法，虽然可以保护自己不受伤害，却无法享受与人心灵相契合的喜乐，也阻塞了神的爱在自己心里畅通无阻地流动。



我们如果不审视家庭的影响和成长的痛苦，受伤的情绪就会牵引纠缠我们，使我们难以自由而坦诚地与人相近，与神相近。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。