臺中市立文華高中輔導週報

114/04/25 發行

◎ 近期重要訊息

1.【高一選班群學長姊經驗分享】：辦理在 4/29(二)第一、二班群，4/30(三)第三、四班群，請有報名參與的同學請準時於中午 12:10 至五樓演講廳簽到，也歡迎同學現場報名參加！

2.【臺大夏季學院 - 先修大學通識】：將於於 6/9 至 8/27 上課，部分課程開放高中生修課，報名等詳情請參見輔導處網站「最新消息」。

輔導處網站GOGO

◎ 家庭教育文章

跨越成年初顯期的情感關卡，我們準備好了嗎？
談關係中的情緒界限

作者：雞湯來了特派員陳映羽

青少年階段承受著未來不確定性的壓力，渴望被認同、肯定和信任，但家人的關心也可能在無形中帶來壓力或傷害，成為「成熟大人」的路上，似乎經常在自己與家人的關係中拔河。 也許，我們都只是期待聽見一聲：「你已經長大了，我尊重並且相信你的決定！」

家庭往往是我們最親近，卻也有所牽絆的存在，如何在這場拔河中取得平衡，得先對自己以及關係中的情緒界限，有更多的認識與覺察！

從家庭到獨立」的單程列車

當我們離開青少年階段的依賴，卻還沒準備好承擔成年期的責任感，這段過渡期便是學者 Arnett 於 2000 年提出的成年初顯期 (emerging adulthood)。對成年初顯期的人來說，身處成年與青少年間的夾縫，是一段徬徨卻獨特的旅程。我們逐漸脫離對原生家庭的情感依附，但如果「脫離」原生家庭的過程不是那麼順利，將可能引發憂鬱傾向。

> 根據學者 Bowen 的家庭系統理論，「脫離」原生家庭的過程稱為「自我分化」。意思是開始發展獨立的自我，有能力在關係中拿捏適當的情緒界限，也就是能區別「自己的感覺、想法」與「他人的感覺、想法」是不一樣的，給予彼此足夠的心理空間，以維持舒服自在的互動狀態。

在一個分化良好的家庭中，每個人都不需為了迎合他人的期待，而壓抑自己的感受和想法，相互尊重的同時，也保有各自的獨立性。

但若是分化不佳的家庭，當孩子欲獨立的時候，會傾向順應家人期待而選擇壓抑自己或者反抗家人的期望，容易受到家人情緒的影響，比較難依循自己內心的聲音。這樣一來，便很容易造成信念、價值觀的混亂。

我們與家人的距離—關係中的情緒界限

自我分化的程度在成年初顯期已大致確定，根據關係中情緒界限的清楚或模糊，有截然不同的樣貌。「自我分化」除了持續展現在家人互動關係中，也可能影響人際、親密關係的建立。

為了讓我們更了解不同自我分化程度的樣貌，Bowen 將其劃分為「低度分化」、「中度分化」、「均衡穩定」、「成熟智者」四個等級：

低度分化｜極度缺乏安全感，渴望依賴

長期處於家庭的情緒壓力中，思緒通常放在「我們」的關係上，在意家人對自己的看法與期待，面對衝突通常採取固著的慣性反應，像是退縮、忍讓、僵持。

中度分化｜關係中尋求認可 or 缺乏同理的情緒絕緣體

在家人關係之外無法擁有完整的自己，以「在關係中找尋自己的定位和價值」作為生活重心。經常需要在關係中尋求支持，容易因他人的讚賞或批評使得心情像坐雲霄飛車般起伏；也可能因為經歷過矛盾、捉摸不定的家庭情緒氛圍，而對情緒採取不碰觸、不感受的態度。

均衡穩定｜相「伴」不相「絆」

在家人關係之外能擁有完整的自己，即使家人對自己有所期待，也能在考量共同利益後，做出雙贏（win-win）的選擇，在關係中是相互尊重且擁有各自空間的。

成熟智者｜關係中自在且彈性的最高境界

在關係中能更彈性的思考，理解衝突只是反映情緒的矛盾。能享受關係、依賴對方，同時對家人間的差異有很高的容忍度，對彼此的期待是恰當且務實的，不會要求對方改變以滿足自己的需求。

守護情緒堡壘，成為更好的自己

正因家人間的情緒容易相互影響，掌握情緒界限「自我分化」的技能可以幫助我們有更好的調適。

｜了解家庭的情緒互動模式｜

互動是有「跡」可循的，想像自己是社會學家，觀察家庭互動的重複性，了解是什麼樣的互動方式，讓家人關係趨向失衡。當我們試圖以「跳脫」的角度觀看，或許能看見每個情緒反應背後，可能是過往經驗累積而來的慣性。

｜改變，從覺察自己的情緒開始｜

當我們與家人互動不愉快時，先想辦法避免習慣性的衝動回應，可以試著深呼吸、在心中倒數五秒鐘，讓自己的情緒平穩。

此時可仔細觀看自己內心的感受，想想自己的情緒是如何被觸發？過去也曾發生過嗎？自己的情緒反映是否陷入迴圈？這樣的練習能讓我們緩和當下情緒，也幫助我們更認識自己！

｜情緒中立，尋找可行的作為｜

當我們有意識的感覺、消化自己的情緒後，能有更建設性的言語和情緒反應，做到單純傾聽、不攻擊、不自我防衛、維持情緒平穩中立，以具體行動改善自己與家人的關係。

所謂成熟的大人，是不輕易受情緒主宰的自己。即使是一家人，也都是獨立的個體，有所連結卻不彼此牽絆！

資料來源：雞湯來了

https://chickensoupfamily.com/2021/06/08/emotional-boundaries/