

原生家庭

- 每个人一生中都有两个家。一个是我们从小长大的家，有爸爸妈妈和兄弟姐妹。另一个是我们长大以后，自己结婚后组建的家。
- 第一个家叫原生家庭，后来组成的家庭称为再生家庭。

原生家庭

- 周冲的短篇《人间味》，里面有这样一段描写：
- “母亲此生积怨颇多，贫困、卑微、辛劳与冷漠使她无从舒展，我的羞怯令她失望，父亲的美貌又令她紧张，她日益敏感易怒，神经如履薄冰，微薄小事便轻易令她发作。
- 她的家庭，父母长期处于歇斯底里的状态，对孩子的关心止步于吃饱穿暖，基本没有任何精神层面的交流。母亲从家庭收到的戾气，不经意间宣泄到子女身上，夫妻之间似乎只剩下搭伙吃饭的感情，互相拆台、恶言恶语像家常便饭。
- 试问一个婴孩，从小要在这样扭曲的家庭中度过十几年，她怎么可能不受影响？
- 她曾经郑重地发誓，不想成为这样的父母。
- 但有一天，她悲哀地发现，自己的个性和行为中鬼使神差地充满了来自原生家庭的暴戾，它仿佛一条寄生虫潜伏在她体内，无声无息。等着在某个时机忽然露头，邪恶又黑暗，好似瞬间就要把她生生毁掉。
- 人就是环境的产物，原生家庭每天的耳濡目染，就能把一个先天还不错的孩子生吞活剥。

对方不是你的理想父母

- 我们不会按照现实父母的原型去寻找恋人，而是按照理想父母的原型去寻找
- 理想父母是我们小时候在现实父母的基础上进行再加工而成的，所以理想父母的原型依然是自己的父母。只是理想父母比现实父母身上多了很多我们渴望的东西，比如更爱我们、更宽容、更能理解我们的难处、具备我们希望的一些品质。有的人还会把理想父母的形象具体化，比如一个不喝酒不打人的爸爸，一个不爱唠叨的妈妈，一个更上进的父亲等。
- 不管每个人心目中理想父母是什么形象，“无条件地爱我们”是我们塑造的理想父母的共同特征。

原生家庭对婚姻的影响

- 问题思考
- 1 你从小最想得到却一直没有得到的东西是什么？
- 2 你从小一直没有被满足的心理需求是什么？
- 3 你小时候常常会产生怎样的情绪？

原生家庭对婚姻的影响

- 4 你身上的敏感点是什么？
也就是说你最不想让别人提到的哪些内容？
- 5 你成长经历中最深的事情是什么？
- 6 当你情绪不好的时候，你通常用什么方法来缓解？
- 7 你们的家庭规则和生活习惯是怎么样的？

原生家庭对婚姻的影响

- 8 父母关系如何？你与父母那一方的关系更好一些？
- 9 你在家排行第几？你是否嫉妒你的兄弟姐妹？
- 10 影响你一生的决定是什么？

原生家庭对婚姻的影响

- 这些答案将伴随或决定我们一生是否幸福快乐

原生家庭对婚姻的影响~化解之道

- 一. 清理原生家庭带来的负面影响
- 把各自家庭习惯和规则摆出来，慢慢调整融合

原生家庭对婚姻的影响~化解之道

- 二. 察觉心理情结的根源
- 什么心理创伤未疗愈

原生家庭对婚姻的影响~化解之道

- 三. 与过去划清界限
- 有什么想事说出来一起解决

原生家庭对婚姻的影响~化解之道

- 四. 培养出新的应对方式
- 统一教育理念，为孩子新生家庭做好榜样