輔導工作室

-原生家庭-

內在小孩

原生家庭是我們從小成長的環境，可以由父母、兄弟姐妹、祖父母組成。
在我們的早期發展，原生家庭擔任重要角色。
根據我們的觀察，尋求輔導服務的同學面對的問題多少也跟原生家庭有關。
當提及原生家庭時，不得不提**內在小孩**，就讓我們一起來認識一下這個課題！

什麼是內在小孩？

每個人心裡都住着一個**內在小孩**，
是我們**童年的經歷**，包括**面對過的好事**、
困難，甚至**創傷**造就出來。

原生家庭中的照顧者，例如：

父母的管教模式、一舉一動

都有機會影響我們的

人格發展，價值觀，以及關係建立。

而內在小孩就在過程中吸收經驗，
建立**安全和不安全感**。

內在小孩的不同面向

《情緒陰影：「心靈整合之父」榮格，帶你認識內在原型，享受情緒自由》

介紹了內在小孩的五個面向：

1 創傷小孩 (Child-wounded)
~童年時期的「創傷記憶」~

因過去發生的創傷變得自怨自憐，
但同時也因自身受苦經驗而產生
憐憫性格，可以透過寬恕找到成長方向。

2 孤單小孩 (Child-orphan)
~「與家庭格格不入」的部分~

成長早期若無法建立親密關係，有機會產生疏離及孤立，
導致有種跟自己格格不入的的感覺；
孤單小孩需要同行者引導去認同自身的獨特性。

3 貧窮小孩 (Child-poverty)
~一種「什麼都不夠」、「不滿足」的感覺~

即使物質環境非常富足，但可能成長時的經歷，
如照顧者拒絕關愛，內心的匱乏感仍難以消除；
貧窮小孩需了解內心的缺失、心之所向，
才不會迷失於沒完沒了的物質世界。

4 神奇小孩 (Child-magical)
~內在「無所不能」的幻想~

神奇小孩可能因現實環境太令人失望，
使自己與真實環境隔離，
無法區分自己與他人的差異，
假設其他人感覺與自己一樣。
學習面對人生的高低起伏才得以成長。

5 永恆小孩 (Child-eternal)
~內心世界「拒絕長大」的部分~

永恆小孩可能因家庭過度保護而造成，
遇到人生困難時，會渴望別人包容及照顧；
甚至因為欠缺承擔與負責能力，
會把責任推到別人身上。
永恆小孩需要學習為個人做選擇，
並為選擇後的後果負上責任，繼而發展出成熟的個體。

不妨完成以下問題，
看看你有否照顧好你的內在小孩~

透過了解我們的內在小孩，
我們可以更了解自己，
認識到情緒的起緣及過去對現在的影響。

如果你想了解更多或者有需要，
可以聯絡輔導主任以獲得專業協助。

WeCare

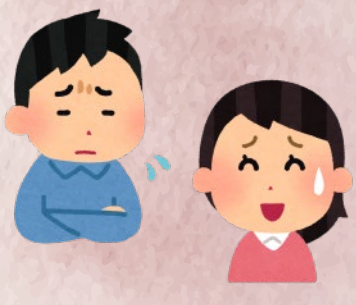
wecare.
wesupport

你有照顧好你的內在小孩嗎？

了解內在小孩的五個原型後，想邀請你嘗試做個簡單的自我檢測。

請依直覺誠實地以「是」或「否」回答以下問題：

1. 我很容易去討好別人
2. 在我內心深處，我覺得自己有問題，跟別人不一樣
3. 當我為自己爭取權益時，會感到不安，寧可委屈自己
4. 我做事嚴謹，凡事要求完美
5. 我實在不知道自己要的是什麼
6. 我曾有或正有飲食失常的問題
7. 我常不知道自己情緒上真正的感覺
8. 我願意做任何事情來讓別人不要生氣或避免衝突產生
9. 我幾乎從不表達自己負面的情緒
10. 我有睡眠失常的問題
11. 我覺得人是靠不住的，包括我自己在內
12. 我很怕單獨一個人，願意做任何事來避免獨處的情況
13. 我發現自己會做自認為別人期待我去做的事
14. 要我關心別人，比關心自己還來得容易些
15. 我很好強，而且討厭輸的感覺



- 如果你有 3 題或以上答案為「是」，表示你忽略了自己的「內在小孩」很久！建議你勇敢面對問題，你可以藉由自我認識、成長等相關書籍，提升安全感，療癒內在小孩。
- 如果你有 5 題或以上答案為「是」，表示你的「內在小孩」受傷程度不輕！建議你要花時間學習照顧自己的「內在小孩」，可以考慮尋求專業人員協助。

（測驗資料轉自：勵馨基金會）