



自我与原生家庭

Psychologically Healthy Education

《大学生心理健康教育》课程



CONTENTS 前言



恒河猴实验



CONTENTS 目录



-
- 01 | 原生家庭及原生家庭的影响**
 - 02 | 依恋**
 - 03 | 原生家庭的问题**
 - 04 | 如何修复原生家庭的问题**



原生家庭及 原生家庭的影响

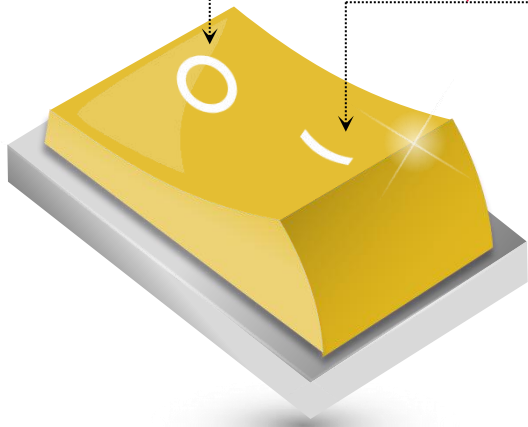


一、原生家庭及其影响



指你从童年开始成长的家庭，是相对于成年后组成的婚姻家庭而言的——即你和你的父母或祖父祖母、继父继母等成员共同生活的家庭。

原生家庭



影响

至关重要；
● 直接决定你成年后成为什么样的人；
习得很多技能、习惯、处事方式；
价值观和信仰





依恋



二、依恋



Figure A (Thomas McAvoy, Time-Life Picture Agency, © Time Inc.)

劳伦兹

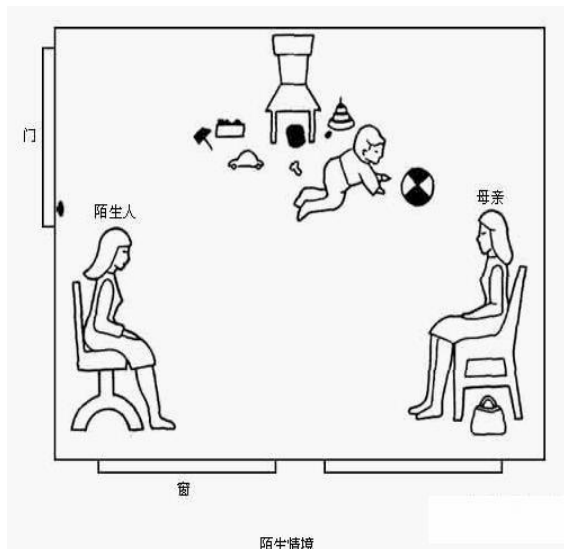
“印刻现象”

小鸭在出生后不久遇到的某一种刺激和对象会印刻到它的感觉中，使它对这种最先印入的刺激产生偏好和追随反应。

人类的婴儿也会具有某些相似的特征，能够帮助他们维持与他人的接触、引发他人的照顾，这种寻求与某人的亲密、并当其在场时感觉安全的心理倾向称为“依恋”。



Answorth的陌生情境实验



陌生情境

依恋

四种依恋类型

场景	事件	观察的依恋行为
1.	实验者把孩子和父母带进游戏室,然后离开。	
2.	父母坐着看孩子玩玩具。	父母是安全保障。
3.	陌生人进入,坐下和父母交谈。	对不熟悉成人的反应。
4.	父母离开,陌生人和孩子交流,如不安则安慰他。	分离焦虑。
5.	父母回来,和孩子打招呼,有必要的话安慰他,陌生人离开。	重逢的反应。
6.	父母离开房间。	分离焦虑。
7.	陌生人进入房间安慰。	接受陌生人抚慰的能力。
8.	父母回来,和孩子打招呼,有必要的话安慰他,并再次激起孩子玩玩具的兴趣。	重逢的反应。

不同的实验情境



四种依恋类型

安全型依恋

母亲在，孩子独自探索；母亲离开，孩子明显不安。最具适应性的依恋风格；母亲以亲近能够响应和适宜的方式满足儿童的需要。

01



02

焦虑—抗拒型非安全依恋

母亲是否在场，都会对探索行为及陌生人产生焦虑；母亲离开，孩子极端沮丧；母亲返回时孩子表现矛盾心态；母亲的养育风格尽心尽力但自以为是。



04



03

焦虑—回避型依恋

在母亲离开或返回时几乎没有情感反应。源于漫不经心的养育风格，儿童的需要经常得不到满足。

紊乱型依恋

母亲回来时，孩子不知所措，会在接近母亲时又突然跑掉；这类儿童借助照看者来反映、理解自己。



如何修复 原生家庭的问题



四、如何修复原生家庭问题



“心理修复力”

心理修复力是指个体良好适应压力和逆境的能力。很多经历原生家庭不幸的人通过修复力，仍能成为健康、快乐、有成就的成年人。



四、如何修复原生家庭问题

