

《故事·心天空》同行·成长·故事

反思及开组指引

第 11 集：你我有别

I. 栏目目的

甜意米和你一起审视现况，回顾往事，觉察神迹（神在我们身上的足迹），规划未来！

II. 听众怎样参与？

1. 按每周的指引进行个人反思；
2. 成立三至五人的小组，各自反思后，进行分享和讨论，彼此打气代求。

III. 反思材料

1. 请先看下文有关“自我区分”观念的简介（第 VI 项）。
 - a. 觉得自己较像小涵、小芬，还是小康？
 - b. 觉得自己的自我区分度如何？觉得不被尊重、不被接纳；觉得对方不配合自己的期望……？）
2. 请细味以下的句子，并反思自己的实况。
 - a. 反映自我区分度低的句子
 - i. 没有亲友多方鼓励，我不敢去做一些重要事情。
 - ii. 从小到大，我做什么都是为了实现父母对我的期望。
 - iii. 一直以来，努力做事就是为了满足家人对我的要求。
 - iv. 我常为了迎合别人而对其看法表示赞同。
 - v. 当亲友因某些事批评我，我会多天都感到心烦意乱。
 - vi. 面对问题，常会感到情绪掩盖我的理性，使我对问题考虑不周。
 - vii. 很难忘记与亲友或其他人发生的争吵、争论或其他冲突。
 - viii. 当我与某人关系变得非常紧张，我有从其中逃避的冲动。
 - ix. 即使结婚之后，感觉自己仍然非常依赖自己的父母。
 - b. 反映自我区分度高的句子
 - i. 生活不管发生什么事情，我都不会迷失自己。
 - ii. 我不会轻易因他人的好恶而改变自己的做事方法。
 - iii. 当我与人争论某事，我能清晰意识到我是对事不对人。
 - iv. 我接受自己的优点，也坦然接受自己的缺点。
 - v. 不管周围的人是否赞成，应该做的事，还是要争取去做。
 - vi. 即便在压力下，我往往保持很冷静。
 - vii. 我能够对他人说“不”，即使我感到了来自他的压力。
 - viii. 我与至亲之间能保持适当的空间。

IV. 开组程序建议

1. 三至五人组成一个小组；

2. 选一人任组长，负责小组的联系和协调工作；
3. 每人分享上述 III 项的反思结果；
4. 其他组员心存接纳，专注聆听，不急提建议，为说故事者创造一个安全的氛围。聆听后把自己的感受，对说故事者的新发现告诉说故事者；
5. 每人分享这次开组的收获；
6. 互相表达对其他组员的欣赏；
7. 彼此代祷。

V. 甜意米（主持：于欣甜、乐意、白小米）渴望为你打气，为你守望！

非常期待你把个人反思心得和小组讨论的情况，以电邮（xintiankong@liangyou.net）或短信（13229966122（注明：心天空））与我们分享。

VI. 有关“自我区分”观念的简介

这里又为空中家人介绍一个由心理学家鲍文（Bowen）提出的概念，叫“自我区分”（self-differentiation）。自我区分，本来用来描述个人与原生家庭的结连情况，也可泛指个人与身处群体的结连情况。

自我区分度高的人，与自我区分度低的人，有些什么显著的分别呢？我们可以从数个角度去看。

行事依据方面，自我区分度低的人，他的立场是根据从各处听来的不同信念和原则，而没有经过消化，因此常常呈现不一致或自相矛盾；自我区分度高的人，会仔细琢磨所见所闻，融会贯通，考虑清楚后，建立坚定的信念和原则。因此，自我区分度较低的人，往往因为平常对事物没有清晰和一致的观点，在做决定的时候，要么就很犹豫，要么就太仓卒，而且会反复；但自我区分度高的人，做决定会较快，较果断。

谈到渴求方面：自我区分度低的人渴望得到别人的认可；自我区分度高的人，则渴望活出自己的信念和原则。

当发现自己的观点和别人不同的时候。自我区分度低的人倾向于全面接受对方的主张；又或者闹翻了，就全盘否定对方的主张；但自我区分度高的人，却可以持守自己的观点，而同时又尊重对方的观点，不作人身攻击。

在感受与理性的关系方面：自我区分度低的人倾向于被感受淹没理智——问他的看法，只能说出感受；问他的信念，他多半只告诉你，别人怎么说。但自我区分度高的人，理性和情感能有较好的平衡。能理性地客观分析事物，但同时接纳并抒发自己的感受。

遇到压力的时候：自我区分度低的人容易崩溃和走向两个极端。要么说“都是你不好！”；要么说“都是我的错！”。有时候，为了逃避激烈的负面情绪，自我区分度低的人，会选择与自己的情绪隔绝，或者终止与某人的情绪连结。相反，自我区分度较高的人，则会比较有弹性和适应力，往往能在压力之下想到应变的方案。

我们回望节目故事里的小涵、小芬和小康，你会觉得他们的自我区分度如何呢？小涵和别人的界线模糊，自我区分度较低，为迁就别人就失去了自己；小芬其实也是自我区分度低的，她也是非常在意别人的看法，但她又不想失去自己，结果她就只好选择一刀切，和别人切断结连，就是刚才说的“情绪切断”。至于小康，该是自我区分度较高的，他一方面能对别人的建议开放，但另一方面，他也有自己的判断力。