

原生家庭與成長歷程 如何塑造個人的自我價值感

How the Family Shapes the Individual's Self-Worth from the Perspective of Original Family and Growth Process

蔡春美¹
Chun-Mei Tsai¹

摘要

從V. Satir的觀點，自我價值是在面對他人時的自我感受覺察，如何與別人溝通、互動，怎麼肯定、尊重別人和自己，幫助個人覺察自我價值的型塑歷程，重新學習建立自我價值，找到自我力量與內在資源，是重要的助人工作目標之一。本文綜合S. Freud的心理理論、E. Erikson的社會認知發展理論，以及G. Allport的統我發展階段論、R. Cattell的人格發展階段論、D. B. Satten的七個成長權利，探討每個發展階段與父母或主要照顧者的互動經驗如何型塑個人的自我價值感。結果歸納出個人在原生家庭成長歷程中，有六個重要面向與個人的自我價值感有關：存在感、安全感、肯定感、尊重感、成就感、認同感。本文亦借自然界的花生為比喻，要有果實累累花生，就像有高自我價值的個人，來自家庭、學校、社會、文化的土壤養分很重要，才能應付外界環境中自然與人為的災害。

關鍵詞：人格、發展階段、自我價值、薩提爾模式、家庭

¹輔仁大學 心理學系 助理教授

通訊作者：蔡春美，(242) 新北市新莊區中正路510號 輔仁大學 聖言樓8樓806室，

E-mail: meitsai@seed.net.tw



壹、前言

V. Satir提到，家庭是塑造人的工廠，每個人都是家庭價值觀的呈現，不論是哪一種問題的家庭找她協助，Satir處方就是尋找方法改變他們的四個部分：自我價值、溝通、規則、與社會聯繫方式。Satir指出求助案主或案家多是低自我價值，她將自我價值（self-worth）比喻成沒人看得到的自我罈子，是表達此時此刻對外界、對他人的感覺，亦即此時對自己內在的感受，滿的話表示可以掌握自己、關懷他人，欣賞自己存在的價值，同時也肯定別人的價值；疲勞或挫折時也會坦然接受，因為相信自己會復原。罈中裝些甚麼，端靠學習而來，在最早家庭關係中，父母透過言語、表情、聲音、行動，傳遞給孩子「是否有價值」的訊息，影響孩子怎麼看自己，因此，既然是學習而來，就可以利用學習來換掉罈子裡裝的東西（吳就君譯，1997/1988）。因此，幫助個人覺察自我價值的型塑歷程，重新學習建立自我價值，找到自我力量與內在資源，是重要工作目標之一。

實務工作經常會提及「提升自我價值」，那麼，要提升些甚麼？怎麼提升？是本文的主要動機。有許多人發展理論提到人格的養成階段歷程，故本文期待綜合人格發展階段論，探討每個發展階段與父母或主要照顧者互動經驗如何型塑個人的自我價值，以及歸類出成人後重塑個人自我價值的重要面向，提供實務工作的參考。

貳、關於自我價值

「如果不要跟別人比、跟別的事情比，你／妳對你／妳自己的感受如何？你／妳覺得你／妳有價值的內在資源是

甚麼？你／妳的獨特之處是甚麼？」。

自我價值是甚麼？覺得自己甚麼都好的人，是不是就是有高自我價值？張春興（2006）將自我價值定義為：「自我價值為個體對自身的感受、對自己的價值感」。Satir認為每個人的內在系統有一個能量中心，我們對於自己的認識與感覺，將會決定我們是否能有效運用內在能量；自我價值是看重自己的價值，也以同樣的態度珍視對方，不是從「我比你好」所產生的自私（吳就君譯，1997/1988）。因此，「價值」是一種相對對價而來，不要和別人「對價」，自己對自己的「對價」，Satir所提的自我價值，是自己內在的穩定，來自於個人內在能量運用，面對他人時不比較，而是看見自己的獨特性，珍視自己不批判，同樣地也平等的珍視對方，看重雙方關係，透過溝通、互動建立與經營關係，不需要討好、指責。

相較另外一個名詞自尊（self-esteem），自尊指個人對自己的想法整體評價（Crocker & Wolfe, 2001）。Tafarodi和Milne（2002）將自尊分為充實自己（self-competence）與珍愛自己（self-liking），前者是工具性的價值，如自我能力、技能、天賦，後者是內在價值，指自己認定自己是好的，不用其他外在因果證明。相較之下，自尊與自我價值都是對自我的評價，但自我價值比較傾向於個人自我感受層次。

自我價值怎麼來？Satir提到父母教養方式扮演著重要角色（吳就君譯，1997/1988）。列舉幾篇國內研究，父母教養方式、親子關係與學校教育，對青少年自我價值、自我概念的影響無庸置疑，幫助遠離偏差行為（蘇建文等人，1979；譚子文、董旭英，2010）。父母過度要求孩子要成功、要勝利，當父母的愛變得有條件，孩子無法百分之百被愛與接納，也就無法認識真實的自我，



無法建立起自我價值和認可（留佩萱，2018）。當家中無法獲得成就感時，學校可以透過各項校園學習或活動幫助學生建立更高、更正面的自我價值（陳函筠等，2017）。因此，重點不是有多高的自我價值，而是自我價值的型塑過程。

參、人格發展階段與成長歷程的任務

張春興（2006）將人格定義為「個人在對人、己、事物乃至整個環境適應時，所顯示出的獨特個性，此特性受到個人在遺傳、環境、成熟、學習等因素交互作用下，表現於身心各方面的特徵，而此特徵具有統整與持久性」。常用人格理論有S. Freud性心理理論、E. Erikson社會認知發展理論，以及G. Allport統我發展階段、R. Cattell人格發展階段（參考自危芷芬譯，2017/2016），以下簡述四個理論對人格發展階段的探討，說明詳表1，並綜合D. Satten成長歷程與人的七個權利說，綜合各階段的觀點。

一、S. Freud性心理發展階段理論

Freud性心理發展階段理論（psychosexual stages of development）指出，人格形成部分奠基於童年與人和事物的互動關係，在生命最初5年就已經定型。每個身體部位在不同年齡層都會成為重要的衝突中心，嬰兒或兒童必須化解每個階段衝突，才能進入下一個階段。理論核心在於嬰兒的性驅力。

二、E. Erikson社會認知發展理論

Eric H. Erickson於1963年提出「心理

社會發展（psychosocial development）論」，每個心理社會階段都提供機會發展基本優點。當危機圓滿解決，就會衍生這些優點或美德，任何優點的發展取決於已確認先前階段的優點。前四個階段較取決於主要照顧者與教師，後四個階段能逐漸掌控環境，結果受到前四個階段發展的人格特徵所影響。

三、G. Allport統我發展階段

Allport認為人格是個人內部心理生理系統的動態組織，能夠決定個人特有行為和想法（引自危芷芬譯，2017/2016），相信個人同時展現遺傳和環境的影響，人格理論核心問題是動機，強調目前情境的影響，個人目前狀態才是最重要的，用未來解釋現在而非用過去解釋。以「統我」（proprium）來稱呼本我或自我，統我功能是維持自我感受的組織歷程，決定我們如何知覺世界，記住那些經驗，以及如何引導思考。

四、R. Cattell人格發展階段

Cattell研究目標在於預測個人在特定刺激情境裡的行為，「特質」（traits）是人格的基本單位，是相對持久的反應傾向，他認為整體而言人格有三分之一是以基因為基礎，三分之二取決於社會和環境影響。

五、D. Satten成長歷程與人的七個權利

Dorothy B. Satten和其先生Mort Satten是美國心理劇訓練師，曾於多年前來台辦理心理劇工作坊，筆者也曾參與受訓取得初級導演證書。兩人已相繼離

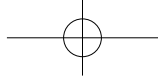
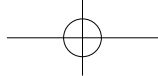


表1
人格發展理論比較表

年齡	Freud 性心理發展論	Erikson 心理社會發展階段	Allport 統我發展階段	Cattell 人格發展階段
0	· 口腔期：從口腔獲得安全、滿足，母親如何回應嬰兒的需求，決定嬰兒的世界具有何種性質。	· 口腔—感覺期：信任與不信任。母親的回應讓孩子產生對人信任或不信任。基本優點是希望。	· 身體自我：嬰兒覺察自身的存在，區分自己和環境當中的物體。 · 自我認同：學會自己的名字，儘管身體和能力有所變化，仍是同樣的人。	· 嬰兒期：受到雙親和手足、斷奶、大小便訓練的影響；社會態度的發展伴隨著自我、超我和社會態度的形成。
1 2	· 肛門期：學會可以控制某件事情得到雙親的讚許。選擇順從或不順從雙親的要求，但也可能會受到嚴厲懲罰。	· 肌肉—肛門期：自主行動與羞怯懷疑。兒童能按社會行為要求表現自主完成許多事情，若舉止不當受罰，會有自我懷疑、羞恥的感受。基本優點是意志。	· 自尊：發現能獨立完成事情，學會對其成就感到驕傲。	
4	· 性蕾期：喜愛碰觸自己的生殖器，強烈的潛意識衝突，並對異性父母強烈愛戀。	· 動作—性器期：自動自發與退縮愧疚。兒童顯得更主動自發，如果雙親懲罰兒童，可能持續產生罪惡感。基本優點是目的。	· 自我擴展：兒童認知到物體和人也屬於自己世界的一部分。 · 自我形象：兒童發展真實和理想自我形象，覺察自己是否滿足雙親期待。	
6	· 潛伏期：性欲被壓抑，性能量昇華和轉換成對學校課業參與活動的興趣。	· 潛伏期：勤奮進取與自貶自卑。勤勉會獲得讚賞，若受到責罵、嘲笑或拒絕，可能產生自卑。基本優點是能力。	· 自我成 理性因應者：兒童開始運用理性和邏輯，找出日常問題的解決方法。	· 童年：獨立於家長的影響及認同同儕。
12 14	· 性器期：再度對從生殖器得到的快感產生興趣，對他人的性及幻想的興趣成了主要動機。	· 青少年期：自我認同與角色混淆。形成自我形象、整合自己和他人想法的時期，如果無法整合認同，可能展現角色混淆。基本能力是真實。	· 統我努力階段：青少年開始形成長期目標和計劃。	· 青少年：麻煩和壓力增加，年輕人的衝突跟獨立、堅持主見以及性驅力有關。
19 23		· 成年初期：開始像個成人自主運作，建立親密關係，若無法建立親密關係，會產生孤立。基本能力是愛。	· 成人階段：功能自主，跟童年動機無關，發揮理性功能，可以有意識地創造其生活風格。	· 成熟：滿足職涯、婚姻和家庭的需求，此時興趣和態度很少改變。

(續下頁)



年齡	Freud 性心理發展論	Erikson 心理社會發展階段	Allport 統我發展階段	Cattell 人格發展階段
35		· 成年期：表達生產力，不願尋求生產力出口，可能會感到停滯、無聊和個人貧乏。基本能力是關懷。		· 成熟晚期：人們重新檢視其價值觀，尋求新的自我。
50				
55		· 老人期：面對自我整合與絕望之間的抉擇。基本能力是智慧。		· 老年：需要調適各種失落，配偶、親人和朋友死亡、退休，以及聲譽和地位。
65				
以上				

資料來源：筆者整理

世，留下相當動人的治療風範，最著名是「四張椅子」技巧（參見賴念華，2008）。Satten夫婦在工作坊中經常提及成長歷程與人的七個權利，以下參考過去受訓紀錄、游淑瑜（1999）、Satten（2006）說明如下。

（一）生存的權利

一生下來就擁有的，每個人應該擁有此基本權利，來自家人對此嬰兒的歡迎程度。如果家長曾經以激烈不受歡迎的言語對待孩子，對孩子有很大傷害。

（二）說需要的權利

有任何需要可以說出，照顧者能及時滿足。家長若忽視、無法回應、甚至拒絕滿足孩子的需要，孩子長大後人際互動會顯得冷漠、退縮、討好。

（三）做自己的權利

孩子可以漸漸和家長分離，去探索環境及新的事務，學會做自己、為自己負責，即便與家長選擇不同也會獲得尊重。如果家長不准孩子有自己的路、想法、決定，孩子無法學會真正的做自己，與家長有毒性連結。

（四）說真話的權利

擁有自己觀點的權利，提出與家長不同觀點時，可以受到尊重與傾聽，了解到自己意見是被接納的。如果家長不允許孩子有自己的觀點，不讓孩子自由表達，長大後容易閉嘴不表態，或是遇到權威性的人逢迎討好，進而否認自己的價值。

（五）自發與創造的權利

孩子是好奇的、有創造力、自發的，創造與自發能力受到父母的肯定，即便做不到也不會被壓抑。如果孩子想做甚麼事情、說了甚麼，家長沒有傾聽背後的想法，或是直接否定、指責，會大大減低孩子創造力。

（六）親密熱情的權利

可以有自己的隱私，探索自己的親密關係。如果父母不看重孩子進入青春期的掙扎，或是取笑甚至禁止孩子注意外表的心態，會影響孩子對自己的認同。

（七）安身立命的權利

指追求靈性的權利，不單在宗教上



追求，包括對人生、對世界的看法，追求心靈深處與自己相處的權利。如果父母用文化、傳統、宗教、道德價值觀等框架孩子的想法與行為，會讓孩子放棄探索自己、追求自己生命意義的機會。

肆、原生家庭如何塑造個人的自我價值感

將自我價值視為此時自己對內在的感受，成長過程該養成哪些感受，幫助一個人建立穩定的自我價值感？在此綜合S. Freud的性心理理論、E. Erikson的社會認知發展理論，以及G. Allport的統我發展階段、R. Cattell的人格發展階段、D. Satten的成長歷程與七個權利，搭配V. Satir對成長歷程的觀點，輔以筆者實務工作實例觀察（為保護個案隱私，所有案例均為編改後的真實），探討原生家庭如何塑造個人的自我價值感。

一、原生家庭塑造人的自我價值感

（一）存在感：我是值得來到這個世上的

0歲，始於懷胎時期，指家長對孩子成為家人的態度。上述四個人格發展理論均未提及懷胎及個人出生後家人對待其來到家庭的態度議題，僅Satten有提到生存權利，以及Satir認為人有三個生命開始時刻：第一個是受精的時刻，第二個是出生的時刻，第三個是脫離父母做自己的時刻（Hart, 2007）。筆者在與個人及家庭工作的經驗中，經常聽到當事人或案家提到：「早知道當初就不要生下你」、「我真後悔遇到你」、「你實在不該來這個世上」、「你不要來當我的小孩，出去不要說你是我生的」、「我本來要墮掉你的」。尤其是藥物成癮

者、多元性別性傾向者，經常會提到家人說過這樣的話。當事人聽到這些話後，不自覺認為自己沒有存活的必要，找不到人生的意義，如果後續沒有正向互動經驗，沒有存在意義的感覺會愈來愈強烈。

案例說明：

多多因為婚前焦慮而來，身材纖細，說話聲音很小，書寫字體也很小。主訴結婚準備的多項事務自己很想參與，但從頭到尾夫家都沒有讓她有表達意見的機會，又認為自己想法其實不好，怕造成別人的困擾。在畫家系圖評估的過程中，發現多多出生與外婆過世是同一年，她提到母親在懷自己約7個月時外婆猝死，告別式中母親傷心過度以致早產，出生後她在保溫箱住了很久，父親說為了保住她的命花了不少錢，何況當時家境很不好。母親也曾說過懷她時因為怕日後不孕所以沒去墮胎，生下她卻真的導致日後不孕，家中只有多多與姐姐兩個女兒，遺憾不能再生個男孩。多多提到從小到大一直與母親有著疏離感，印象中母親不會笑，不曾和她玩、甚或是擁抱，姊妹們餓了哭喊也沒有用，稍大一些也就不敢吵母親。母親這一系列的家人經常抱怨多多破壞了外婆的告別式，讓人死了都不能入土為安。多多6歲時肺炎住院，母親告訴她：「妳是來討債的嗎？妳帶走我媽媽、又花掉我們所有積蓄，我真希望把妳塞回肚子裡，不要再帶給我們痛苦了。」說到這裡多多淚如雨下，她說：「我的生命在我沒出生前，就和我未見過面的外婆一起埋葬掉了。」

（二）安全感：我的需求有人會在乎

0-2歲，嬰兒期，與主要照顧者的互動經驗中學習相信大人。肚子餓、尿布濕、身體不舒服等，依賴家長可以滿足



需求。此外，在大人懷中能有溫暖的擁抱，大人的表情、眼神讓孩子有安全感，環境能夠安全讓孩子學習爬行、探索。若是生長環境只有嬰兒床，大人們疏於照顧，甚至哭了還會被責罰打罵，成人後別人不經意的眼神、表情、動作，均會想躲起來，想要甚麼也不敢說，新環境不太敢有所動作，害怕和別人有眼神接觸。

案例說明：

小彥是一名獨來獨往的男大生，主訴自己無法適應課堂小組報告方式，要跟同學接觸討論有很大困難。曾至精神科診斷為「社交恐懼症」，看到人群就會害怕。會談時小彥也是不正面看筆者，有許多摳手摳腳的動作，炎熱夏天卻穿著長袖衣服。一次會談中，小彥打翻水杯不慎弄濕衣袖，筆者看見他手臂上的疤痕，小彥才提到自己過去。聽爺爺奶奶說，自己的雙親經常醉翻疏於照顧他，自己也常因哭鬧而被打，有次多天未餵食，脫水入院，緊急被安置，但爺爺奶奶身體狀況不佳不能收養，印象中被出養過幾次，但是適應不良又送回來，小學以後就沒有再出養了，爺爺奶奶和雙親也陸續在小彥小學四年級前過世，自己便在安置機構長大成人。在機構中的生活也曾受過霸凌，小彥說：「這世界大概沒有人喜歡我，把自己『武裝』好，不要和人有太多接觸，別人就不會問一些自己無法回答的問題」。

（三）肯定感：我受處罰是因為事件，不是因為我不好

2-4歲，幼兒期，開始學步離開父母去嘗試探索，自己玩、吃，開始大小便訓練、斷安撫奶嘴。如果父母對於大小便訓練十分嚴格，不准幼兒稍稍離開身邊，孩子打破、弄髒家中物品，或是不

想睡覺、不想吃飯時受到嚴厲懲罰，孩子長大會變得小心謹慎。對孩子來說搞不清楚發生甚麼事，只記得父母的教訓表情與聲音帶來的恐懼。

案例說明：

小林約30歲上下，襯衫燙得筆直，坐姿也是直挺挺，扣子扣到襯衫最上面一顆，說話不疾不徐。他表示難以建立親密關係，每每上了床都無法褪下衣物。小林說當兵時是大家圍著一個大水槽洗澡，每到洗澡他就痛苦的不得了，曾經拿臉盆遮住下體，隨即被同僚取笑與捉弄。從小到大他一定是上男廁的馬桶間，因為深怕用小便斗被別人看見他的生殖器，筆者問如果被看見生殖器會如何？小林隨即回答會「被剪掉」，因為母親嚴厲處罰過他的尿床、小便訓練等問題，曾拿著剪刀威脅再尿床要剪掉他的生殖器，他說：「小時候我不知道做了甚麼就被打，我沒有一件事情可以做得好，尿尿接著就會被打，後來我想，媽媽不喜歡我，大概是因為這一根吧。」

（四）尊重感：我的想法、感覺、身體界限都是我的

4-6歲，學齡前期，開始上幼兒園，有許多為了進入未來社群生活的準備，如規範、服從、紀律等，在乎自己是否滿足父母期待，若是違反規範受到懲罰，可能持續產生罪惡感。另外，也開始知道自己與他人的界限，包括空間與身體。語言與動作的發展穩定，著重想說的意見與觀感能不能表達、能不能受到父母的尊重。

案例說明：

周周是一名女性資訊工程師，主訴經常明知這些話是對的，卻怕講錯話而不敢講話。某次公司會議上，同事表現很好卻被長官訓斥，事後她想安慰說些



甚麼卻不敢，同事離職之後周周更感到無奈。周周提到同樣的經驗發生在念小學前，有一次父母帶她去朋友家玩，她和那一家的小孩玩得很愉快，忽然看見桌上有一個很精美漂亮的汽車模型，周周站在模型前定格許久後喊了一聲：「爸爸，你看這好漂亮喔！」父親朋友立刻將模型塞在周周手裡：「妳喜歡就帶回家！」，父親隨即過來瞪了周周一眼，將模型還給對方就喊著回家了。回到家後父親很嚴厲的打罵她，認為怎麼可以公然開口跟別人要東西，太丟臉了！周周說：「每一次要開口前都要想過好幾次，別人要嘛說我是沒有想法的人，要嘛就說我是只為自己想想的人，說不說都錯。」

(五) 成就感：除了成績之外我還有其他優點

6-12歲，學齡期，開始有學業成績、學習能力的比較，家長與孩子之間對話也多是學校成績表現。孩子聽著家長與別人比較自己的名次、分數、就讀學校、學校表現，認為成績表現會帶給家長驕傲，成績好父母有很多肯定、讚賞，如果不夠好會自卑、感覺被否定，過程中努力沒有被看見，創造力也被否定。孩子的課業壓力、學校環境、老師教學方法、同儕關係等適應議題，或是其他的天賦，例如：繪畫、音樂、運動等，家長若傾向忽視、認為這些都不重要，甚至經常為了孩子成績吵架，孩子最後感到個人價值等同於分數，看不清自己是誰。

案例說明：

小盈是個大學兼任教師，教學這件事小盈十分喜歡，不過因為現在高等教育的環境緊縮，她一直找不到正職的教職。父母親天天念著當兼任一定是小盈表現不好，沒有和學校維持良好關係。

小盈很無奈的表示，從幼稚園開始她就讀小學的教材，小學時讀國中教材，國中時讀高中教材，高中時讀大學教材，父母親曾告訴她，就學期間唯一的事就是念書，興趣、嗜好都可以等長大後再培養，成績好有獎學金，父母親也可以向親友炫耀自己是多會教養小孩的家長。此外，母親曾經告訴小盈，只要成績好，父親就會開心常回家，家裡氣氛就會好，母親就不會被父親責罵。小盈說：「在我爸媽眼中，我就叫做『成績』，成績好就是好小孩，成績不好我甚麼都不是，連我的名字都要『贏』。」

(六) 認同感：我是我自己

12-18歲，青春期，進入自我認同，在乎父母親有沒有注意「我是誰」，以及整合父母親對自己的想法、期待，更在乎父母親眼中的我是甚麼樣子，父母親怎麼評價我。也因為性成熟，會開始探索親密關係、性別認同。此時隱私、自我形象展現、同儕關係很重要。若綜合父母親、親友、師長、同儕的觀點，偏向建立不了正向、完整的自己，對其未來成長、人際關係、親密關係會有很大影響。

案例說明：

阿儒是跨性別女性，主訴強烈的自傷念頭。她表示升國中時，就特別喜歡絲襪與女性用品，有次被母親翻箱倒櫃搜出這些東西，父母親暴怒完全不能接受，帶阿儒去教會受洗、去看醫生，甚至將她關在家裡一個星期，規定門、櫃子與抽屜都不能上鎖，父母親到學校向老師抗議教學是否有誤導，還到班上告訴女同學們「不准再幫忙買絲襪、化妝品」。父親說：「你再穿女裝我們就斷絕父子關係！」，阿儒一方面疑惑自己也不知道自己為什麼會這樣，一方面看



到家人的憤怒，也懷疑信仰的態度，知道自己不能探索情慾，深感羞恥與罪惡。成人後離家，阿儒以女裝獨自生活，但回父母家又要換成男裝，近期家中催婚壓力很大，阿儒才察覺壓抑的憤怒與否定，自己的隱私空間、同儕關係被侵犯，甚至：「我自己是誰的完整性都不歸我管，無法理解，我為什麼不能忠於自己內心過日子？」。

二、重塑個人自我價值的重要面向

綜觀上述，個人在原生家庭與成長歷程中塑造自我價值，要有值得為人的存在感，需求被看見與重視、脆弱時可以相信人的安全感，受處罰時對事不對人的肯定感，可以擁有自己的想法、感覺、界限的尊重感，除了成績之外還有其他天賦的成就感，以及活出自我的認同感，詳如圖1。

上述案例中，家長對孩子的期待、

教養方式、管教方式、是否尊重孩子與自己的不同、比較心態、對孩子的評價，都會影響個人怎麼看待自己，以及隨之產生的感受。綜合相關助人理論模式，在此提出助人工作者可以工作面向如下：

(一) 存在感

在此套用存在主義理論觀點，每個人來到世上，都應該有其存在的意義，因此從個人敘述中，尋找定位人生的意義。

(二) 安全感

在此套用依附關係理論（attachment theory），孩子成長過程，需有能與成人建立安全連結的經驗，因此評估個人與所有家人的關係，建立與重要人物連結。

(三) 肯定感

在此套用優勢觀點，在事件中尋找自己的獨特點與優勢，因此協助找到個

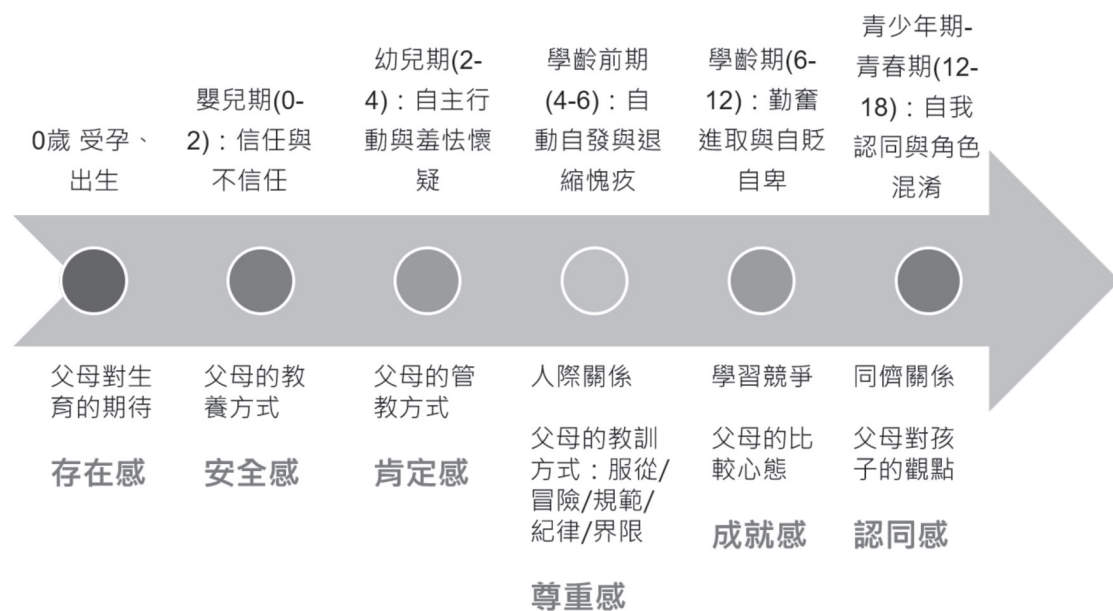
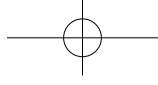


圖1 家庭如何塑造個人的自我價值



人自我資源、復原力，以因應生活難題。

（四）尊重感

在此套用M. Bowen系統理論觀點，認識自我分化（differentiation），因此學習設定個人與他人身體、情緒、認知、價值觀的界限。

（五）成就感

在此套用V. Satir的成長模式，看重自己的內在資源與價值，因此與重要人、事、物連結，找到個人感到有成就的事。

（六）認同感

在此套用後現代的敘說理論，協助個人重新詮釋、定位自己的人生意義，因此協助從自己的眼光重新詮釋自己。

伍、結論

在成長過程中，與父母親或主要照顧者的互動經驗，型塑了個人怎麼看自己、在面對他人時自我感受的覺察，延伸影響如何與別人溝通、互動，怎麼肯定與尊重別人。綜合了人格發展理論與成長權利來看，個人的成長歷程中，幫助個人覺察自我價值的型塑歷程，擁有存在感、安全感、肯定感、尊重感、成

就感、認同感，找到自我力量與內在資源，重新學習建立自我價值，是實務工作者重要工作目標之一。

筆者一日參觀家中親友的自有農地，長輩指著落花生叢說：「花生是最能表示土下與土上環境好不好的植物，外觀看不見，收穫也最豐厚」。令筆者思索，人的自我價值養成與家庭、學校、社區、環境息息相關，也與外界的傷害、滋養、規範也有關，遂在此借用落花生為隱喻。落花生是台灣的重要農作物之一，為一年生草本豆科植物，自花授粉，開花授精後，花冠與花柱凋落，子房與花托間伸出子房柄，而子房柄向下伸長入土而後形成莢果結實，變成上開花、下結果的情形。落花生開花數目的多少，依品種及環境而異，主要與環境土壤、氣溫、雨量及栽培方法有很大關係（參考自楊藹華、陳國憲，2016）。套用在個人的成長歷程來看，若將栽培時的修剪除草視之為法規，家庭、學校、社會、文化的土壤肥沃度很重要，給落花生植物足夠的養分，才能因應外界的天災、蟲害、藥害、人害，植物就會長得好，個人內在可以結出存在感、安全感、肯定感、尊重感、成就感、認同感，有高的自我價值感與外界溝通、互動、聯繫，詳圖2。

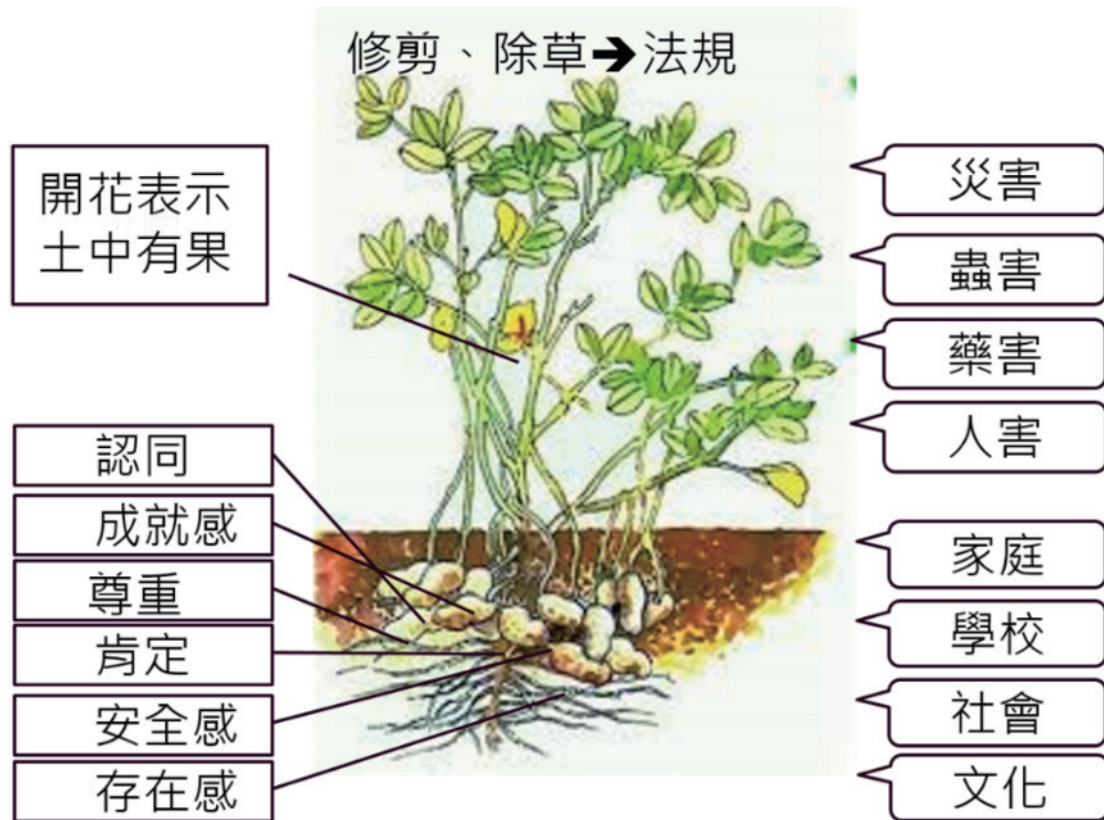
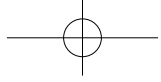
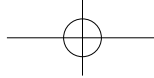


圖2 以花生為隱喻的個人成長歷程

參考文獻

- 危芷芬（譯）（2017）。人格心理學（原作者：Schultz, D. P., & Schultz, S. E.）。台北市：雙葉。（原著出版年：2016）
- 吳就君（譯）（1997）。新家庭如何塑造人（原作者：Satir, V.）。新北市：張老師文化。（原著出版年：1988）。
- 留佩萱（2018）。當自我價值是「比來的」…。人本教育札記，351，38-41。
- 張春興（2006）。現代心理學。台北市：東華。
- 陳函筠、黃韞臻、林淑惠（2017）。大學生自尊與自我價值之研究—以臺中市七所大專院校為例。學校衛生，71，35-51。
- 游淑瑜（1999）。成長歷程與人的七個權利。翠崗學報，2，50-58。
- 楊藹華、陳國憲（民105年10月15日）。在臺灣落地生根的植物：上開花下結果—落花生。取自：<https://scitechvista.nat.gov.tw/c/s2ra.html>
- 賴念華（2008）。Dorothy Satten “四張椅子”之心理劇導劇歷程。中華團體心理治療，14（2），9-21。
- 譚子文、董旭英（2010）。自我概念與父母教養方式對臺灣都會區高中生偏差行為之影響。教育科學研究期刊，55（3），203-233。
- 蘇建文、黃堅厚、慮欽銘、陳淑美（1979）。Parent-child relationship and personality development of Chinese school children。教育心理學



報，12，195-211。

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001).
Contingencies of self-worth.
Psychological Review, 108(3), 593-
623.

Hart, T. (2007). *A Review of Conjoint
Family Therapy and the Theories of
Virginia Satir*. Retrieved from <http://>

[voices.yahoo.com/a-review-conjoint-
family-therapy-theories-563454.html](http://voices.yahoo.com/a-review-conjoint-family-therapy-theories-563454.html).

Satten, D. B. (2006). *Real is better than
perfect*. OR: Hopedancing Publishing.

Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002).
Decomposing Global Self-Esteem.
Journal of Personality, 70(4), 443-483.