

9-2

是孩子離不開我  
還是我離不開孩子？



# Bowen 家庭系統理論

---

由美國精神科醫師/教授 莫瑞.包文 所發展出來

他在1940年代發展出這個理論

認為家庭而不是個人，才是一個情緒單位

# 我們愛人的能力 源自於在原生家庭中學會如何去愛

---

影響親密關係品質的關鍵因素

就是一個人在原生家庭中成長所達到的  
成熟與自我分化程度  
( 在個體化與親密之間取得平衡 )

## Bowen 家庭系統理論

---

當家庭中的一個成員  
可以平靜地陳述自己的想法與信念  
並且按照他的信念而行  
同時不帶有對他人信念的批評  
也不陷入情緒化的爭論  
則其他家庭成員就會開始一樣的歷程  
變得對自己更加確定  
對他人更加接納