

# 「情緒程式」

# 「情緒程式」

- 不由自主
  - 不經意
  - 自動化的情緒反應和與人相處的形態
- 
- 這些「情緒程式」從何而來？

# 活動一

- 按各人的出生排序分小組。
- 假設現在院舍突然收到一項十萬元的無條件捐款，請商量你會如何處理或使用這項捐款。

# 事後討論

- 使用款項的用途
- 決定款項用途背後的理念或原因

# 分析決定的形態 –

- 按照常規、
- 跟足規則和指引、
- 實務性
- 決定過程 –
  - 參考其他人的做法
  - 著重中整體利益，顧慮他人的想法，對他人的影響。
- 不依規則、另類、
- 創新、
- 標奇立異、我行我素
- 重自我表達

# 出生排序

- 如何影響我們的性情和處事方式
- 最大
- 最小
- 中間
- 獨生

# 排行最大

- 富責任感。
- 有領導才能。
- 果斷，富決策能力。
- 較為完美主義，擔心犯錯或令父母失望
- 追尋成就。
- 較為嚴謹、含蓄、少玩樂。

# 若父母是原身家庭排行最大

較強傾向 –

- 重視孩子遵守規矩、傳統，維持現狀。
- 強調責任、克苦、犧牲、以身作則。
- 保守、嚴謹、重視賞罰。
- 期望孩子聽從指示，服從、不反駁。
- 期望孩子奮發，追求卓越、完美。

- 主動和預先替孩子安排其事宜。期望孩子按照他們的藍本做事。
- 對孩子的照顧和安排是周密、小心、與防範未然。
- 對孩子的事情持主導的角色。
- 重視努力、對家人恩情的回報、對家族的效忠多過個人玩樂。

# 可留意

- 避免過份照顧或庇護孩子。
- 避免先孩子的憂而憂。
- 避免替孩子承擔本應是孩子自己應擔當的責任。
- 對孩子處事不同的步伐予以耐性和接受。
- 多些與孩子遊玩、讓孩子體驗和享受父母輕鬆一面。

# 排行最小

- 通常是家中之寵，有很多關注。
- 較為被縱容或被遷就，其他人往往感到對其有責任。
- 父母對其少些期望。
- 所受的壓力較為小。
- 較為欠缺自律。
- 有困難做決定。

- 較少雄心壯志。
- 反判。
- 不跟隨家庭傳統。
- 跟隨者。
- 具創意，靈活。

# 若父母是排行最小的

- 不易建立到做父母的威嚴。
- 較難一致和嚴謹地持守和執行規矩。
- 對做父母的責任倍感壓力和吃力。容易傾向極端的管教方法－極權或過份鬆散。
- 習慣與孩子玩樂和輕鬆身心。

- 對處理孩子的問題較為反應性。
- 能靈活及有創意地處理孩子的需要和問題。
- 較容易與長女 / 長子對換角色 – 情緒上倚靠子女，子女變成他/她的照顧者。
- 較容易與子女披露對家庭的意見和家庭的問題。

# 可留意

- 積極建立和執行生活的規範、規律和準則。
- 勇於嘗試做決定、解決問題。
- 積極建立於家庭的領導才能和氣質。

# 排行中間

- 為弟妹的哥姊 及哥姊的弟妹。
- 較少特出的性格特質。
- 善於與各類不同性格之人物相處。
- 對人友善和積極建立友誼。
- 優秀的談判家、外交家、秘書。

# 若父母是排行中間的

- 性情較為溫和。
- 較少執著規條，較多柔順政策、協商、妥協。

# 可留意

- 於適當時，樹立做父母的威嚴、行事為人的原則。

# 獨子 / 女

- 有最好也有最壞的世界。
- 很多事情都習慣自己承擔和解決，不習慣與人分享和倚靠同輩。
- 較為「我行我素」，自我中心。
- 有排行最大的特質，但心底還是很像小孩子。

- 有感周圍壓力大。
- 容易有孤寂、無助的感覺。
- 習慣和喜歡與比自己年長的人相處。

# 若父母是獨子/獨女

- 習慣用自己的方法處理事情，較少探討子女的反應和心態。
- 較為內斂，自我。

# 可留意

- 對子女的意見和體驗建立更多的好奇心。
- 與同輩建立更多的連繫和支援網絡，減輕壓力感，以可增強對核心家庭的投入。

# 活動二

## 討論

### 1. 你的排序如何影響你？

- 與家人相處
- 與同事相處
- 與服務對象相處

2. 細看與你最投契的人，他們的出生排序  
通常是什麼位置？

-於工作環境

-於朋友中

-與服務對象

3. 與你關係困難、你有抗拒的人，他們通常是屬於那個出生排序？

- 於工作環境
- 於朋友中
- 與服務對象

# 情緒規則

- 家家有規
- 院舍有院舍的規則
- 背後還有一些無形、但無處不在、強力的規則影響/規管著我們，而往往不為我們所察覺。

# 情緒規則

# 活動三

- 請填寫「情緒規則」工作紙。
- 請按工作紙上的題目討論。

# 情緒角色

- 在家中，除了表面上明顯的角色 (如母親、父親、兒女)，我們亦會不自覺擔當了一些情緒角色。
- 我們於與人相交時自然流露出的相處形態。