

## 家庭：滋养型或功能失调？

### 滋养型

家人觉得能够自由地谈论内心感受  
你可以有各种情绪  
个体比表现更重要  
所有的话题皆可开放讨论  
接受个体的差异  
个人对自己的行为负责  
以尊重人的态度进行批评指责，针对行为所给予的后果是恰当的  
很少用「应该」  
清楚、有弹性的规则  
气氛轻松  
愉悦  
面对并处理压力  
人人充满活力  
家人感到被爱  
成长是一件被庆贺的事  
人们有高自我价值  
父母间的结盟是强健的

### 功能失调

家人强迫性地压抑对抗内心感受  
只有「某些」情绪是可以的  
表现比个体更重要  
许多禁忌话题、许多秘密  
每个人都必须依循最强的人的想法与价值观  
许多控制、批评  
惩罚-羞辱  
许多「应该」  
不明确、不一致且僵化的规则  
气氛紧绷  
许多愤怒、恐惧  
避免压力  
人们感到疲倦  
人们感到受伤、失望  
成长是被劝阻的  
人们自尊低落  
跨代的结盟

此清单由「我必须是完美的(I Have To Be Perfect)」的作者Tim Sanford所提供

---

#### 出处

原文作者: Tim Sandford , [Families: Nurturing or Dysfunctional](#)  
检自: <https://www.barnabas.org/>  
经许可使用。