

## 家庭：滋養型或功能失調？

### 滋養型

家人覺得能夠自由地談論內心感受  
你可以有各種情緒  
個體比表現更重要  
所有的話題皆可開放討論  
接受個體的差異  
  
個人對自己的行為負責  
以尊重人的態度進行批評指責，針對行為所給予的後果是恰當的  
很少用「應該」  
清楚、有彈性的規則  
氣氛輕鬆  
愉悅  
面對並處理壓力  
人人充滿活力  
家人感到被愛  
成長是一件被慶賀的事  
人們有高自我價值  
父母間的結盟是強健的

### 功能失調

家人強迫性地壓抑對抗內心感受  
只有「某些」情緒是可以的  
表現比個體更重要  
許多禁忌話題、許多秘密  
每個人都必須依循最強的人的想法與價值觀  
  
許多控制、批評  
懲罰 - 羞辱  
  
許多「應該」  
不明確、不一致且僵化的規則  
氣氛緊繃  
許多憤怒、恐懼  
避免壓力  
人們感到疲倦  
人們感到受傷、失望  
成長是被勸阻的  
人們自尊低落  
跨代的結盟

此清單由「我必須是完美的 (I Have To Be Perfect)」的作者Tim Sanford所提供

---

#### 出處

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