

## 第五阶段 - 唤醒真我

## 家族系统排列体验工作坊

爱找回生命的正向力量

超越家庭 - 家族系统排列工作坊

### 活动简介

心理学研究发现，很多成年人对个人生活的不满足感，以及很多成年人遇到的问题  
和困扰，都不是成年后的生存环境造成的，而要追溯童年时期在家庭中所受的影响和  
限制。

一个小孩从出生到长大成人，都会和他的原生家庭有着千丝万缕的联系。他父母对  
他的影响会成为他生命中最深刻的烙印，这种影响有时会伴随他一生。

当我们想起自己的家庭，总是很容易把焦点放在负面上，尤其是过去发生过的一些  
事件，而我们也常会被这些过往所束缚。在这个工作坊中，我们将会去探索这些事件，  
但不同的是，这次我们将学习如何以正面能量创造我们的生命。要能够这么做，静心  
将会是重要的元素；因此在工作坊中，我们将运用家族系统排列工作和静心；透过静  
心，我们了解到如何不带批判地接受本然的自己，并且可以带着这份接受继续在生命  
中前进。

家族系统排列是目前盛行于欧洲并引入亚洲地区的最新治疗整合技巧。它的命名来  
自于它工作的方式：由团体中的成员来替代家族中的成员（无论尚在人世或已经死  
去），再由主角依照当下的直觉，将他们一一排列在各自的位置上。透过这样对整个  
家族的「看见」，发现真正的问题核心，看清自己和家人之间的正、负互动，藉以得  
到治疗并重获健康平衡的状态。

家庭的家族系统排列，因为除了家族中的「爱」之外，它也融入了「静心」的质量，  
从而带给人们更超然的视野，更宽广的空间与更大的自由。而工作方式则结合了家族  
系统排列、静心，创造出本身独特的带领方式，支持人们「对当下说『是』」，「对

事实说『是』」，从而更容易的「放下」。在这次的工作坊里，也会运用家族系统排列的创始者海宁格最新的工作方式?灵性的移动（The Movement of Spirit）。

无论旧有的成长模式带给我们怎样的经历和感受，都值得尊重和接纳。同时，相信每个人本身就是一个奇迹，不断地在演变、成长，永远都有接受新事物的能力。

婚姻亲子关系治疗，不仅仅将焦点放在处理个人和家庭的问题上，协助个人和家庭由负向转为正向成长的理论和方法。**其最大特点**是在迅速消除来访者“症状”的同时，着重提高个人的自尊、改善沟通，帮助人活得更“人性化”。**最终目标**是个人达致“身心整合，内外一致”，从而获得来自内心的生命能量，实现个人潜能的最大发挥，塑造丰盈和谐的人生。

### 建立和谐家庭的基石

“爱的秩序”(Order of Love) - 实用原则和技巧（三天）伴侣之间相处之道的规则；为众多的家庭问题，提供解答；

为自己在家庭中找到合适的位置；

学到伴侣之间、父母子女、兄弟姐妹之间和谐共处的新方法。

	主题内容	主要技巧
第一天	和平与战争 - 男人和女人性的“连结” (Bonding) 平等与对等 (Balance) 次序 (Order) 一见钟情/二见钟情 难题：第三者、离异、堕胎、流产、恶运	分析技巧 家族历史图的分析方法 如何确定影响家庭系统的关键事件 ——发现「纠缠」 个人、两性、家庭、组织及文化历史背景
第二天	对立与接纳——父母子女、兄弟姐妹次序、错位与越位 给予、接受、传递 盲目的追随和替代 难题：与父母连接中断、父母夹缝中的子女、领养、上瘾（毒、赌）、子女问题行为	观察技巧 空间关系 直觉扩展技巧 现场判断能力 各种身体语言的意义
第三天	排斥与包容——跨代效应、群族归属 接受阴影——家族秘密 被排斥、被遗忘的成员回归 加害者与被害者的尊严	步骤技巧 系统排列目标、程序、解法、终止

