

**《故事·心天空》同行·成长·故事**  
**第三阶段反思材料**  
**第7集：我们的关系剧本**

**I. 栏目目的**

一起努力做个沟通达人和小组达人！

**II. 听众怎样参与？**

1. 按每周的指引进行个人反思；
2. 成立三至五人的小组，各自反思后，进行分享和讨论，彼此打气代求。

**III. 节目主要内容**

1. 从独立和依赖的角度看，可笼统把人分为三类型——过度依赖、过度独立、适度依赖。他们很可能会有以下的心灵独白：

a. 过度依赖型：我一个人不行！

唉啊，我一个不行的。你们一定要帮助我啊，如果没有人和我一起，我真的不知道怎么办呢。我会尽量迁就你的。你问我，我的感受如何？我有什么需要？这个，这个，没有关系，总之我会尽量和你配合，总之我生命中有你就行！唉，说真的，有些时候，我觉得别人好像不愿意和我亲近，我总怀疑自己有问题，使他们讨厌我。唉！

b. 过度独立型：我只能靠自己！

你看你，就是太喜欢依赖别人了。我真的不明白，你为什么要这样低三下四地讨好别人。我告诉你吧，没有人是可以真正信得过的。与其指望别人，不如靠自己吧。人最重要，就是要独立，自给自足。我指的，不光是经济上，情绪上也该这样子啊。来，挺起胸膛做人，不要给你看扁。

你别看我好像有挺多朋友，不过泛泛之交吧了。我心理不会依赖他们的。欸，你不要和我太亲密，这我会感到不自在呢！

c. 适度依赖型：总有人会在我身边！

我啊，倒觉得很多人都值得我信赖。我有需要的时候，我会邀请你帮助我。我不怕你会少看我的，反正我很乐意让你看到，我也有软弱的一面，人本来就是这样的嘛。欸，其实得到你的帮助之后，我就会变得更强大！

当然，你有需要的时候，也可以找我来帮助，我非常乐意。来，我们彼此帮助，这样就可以一起成长了！

你说，大家走太近，你担心会容易产生矛盾。别担心太多，到时就一起来处理，来解决吧。

欸，听我说了这么多，你可别误会我只喜欢黏住别人啊，我虽然爱亲近别人，但有些时候我也喜欢独处的。

2. 关系剧本的形成

a. 有天生生理的因素。

- b. 但也归因于幼年没有得到良好的照顾保护，原因包括：照顾者常常更换、照顾者情绪不稳定、忽略幼儿的感受、疏忽、虐待等等。
  - c. 逐渐在内心形成一个剧本（一个对自己和别人关系的笼统但牢固的看法）。
3. 好消息！不健康的依附关系（过度依赖，过度独立）是有机会改善的：
- a. 透过省察、辅导、训练，实践新的模式。
  - b. 透过获得真挚可信赖的人际关系、神人关系，可以重构内心的关系剧本。

#### **IV. 反思**

- 1. 你觉得刚才那三类型人的独白，哪个是你内心深处的自白？
- 2. 这些心灵独白对你的成长，对现在的人际关系，有什么影响？

#### **V. 组成实体或网上小组，彼此分享反思之后的体会，然后彼此代祷。**