

# 家庭關係中親密與自主的平衡\*

孫頌賢\*\*

施香如

蔡美香

國立臺北教育大學  
心理與諮商學系

國立清華大學  
教育心理與諮商學系

國立臺南大學  
諮商與輔導學系

家庭關係中「親密」與「自主」的平衡，對個體的人格發展具有極重要的影響力。在華人文化下，個體經歷著不充分「自主」、但擁有「親密」的家庭關係中，似乎仍可以擁有良好的身心適應。本期所刊登的三篇研究論文，正呼應了家庭界限中「親密」與「自主」平衡議題的重要性。三篇研究帶來的啟發，包括：（1）自主性的彰顯，已成為華人文化家庭中的特殊議題；（2）尋求自主性是一種辯證式的平衡過程；（3）親代與子代都需要學習自我分化；（4）諮商關係中兼具親密與自主的「涵容」，可能修復破壞性家庭關係帶來的創傷。最後提出在未來相關研究議題上的建議，期望有更多的學者與諮商實務工作者，能提供更豐富的相關研究方向與成果。

**關鍵詞：**自我分化、家庭界限、家庭關係、涵容、親密與自主的平衡。

\* 感謝兩位審查委員，無私地給予豐厚的意見與回饋，增加此篇文章的深度與價值，在此致謝。

\*\* 通訊作者：孫頌賢，email: sonhein@mail.ntue.edu.tw。

DOI: 10.3966/172851862019090056001

家庭對個體的人格發展具有極重要的影響力，這些影響可能反應在我們的生理、心理健康、甚至是生涯決定，而失功能的家庭，也會帶來傷害或創傷。透過這些家庭成長經驗，人們一生都在追尋下列「人生三問」的答案：

第一、我是誰？

第二、我是否值得被愛？我是否有能力愛人？

第三、我該如何活下去？活存的意義為何？

精神病理學家Harry Stack Sullivan（1953）的人際理論認為，個體在親子關係中受到「愛」與「權力」兩種人際行為動力的影響，一方面想要從此人際互動中獲得愛與被愛，另一方面卻又面對互動中的權力與自我定位問題；個體透過「愛」與「權力」交互影響的人際動力歷程，逐漸形成認識自己、他人、與世界的自我系統（self-system）。Benjamin（1996）更認為，提供「愛」的親子關係可延伸為具有「關愛—攻擊」的「親和性（affiliation）」人際行為動力，提供「權力」的親子關係可延伸為具有「自主—控制」的「互依性（interdependence）」人際行為動力。個體透過親子間的親和性與互依性人際互動歷程，逐漸形成「內射性（introjection）」的自我認識（意指孩子藉由親子間的人際互動行為經驗，內化成對自我的認識，以及慣性對自我的評價方式）。在親和性向度中，個體可能在親子關係中遭遇被愛或被攻擊的經驗，在互依性向度中，個體需要在親子關係中學習如何找到自主性、也同時需要學習被控制；藉由親和性與互依性的平衡，個體逐漸形成內射性的自我認識，也會複製過去親子關係的人際行為模式，轉變成個體活存下去、尋找人生意義的方式。

家族治療結構學派大師Minuchin（1974）則以家庭界限的概念來嘗試回應上述「人生三問」：個體在家庭關係中，追尋著「親密」與「自主」的平衡，家庭系統中存在著不同的次系統與互動單元（例如夫妻次系統、親子次系統、手足次系統等），這些次系統中的個體，彼此間就像是隔著不同的細胞膜，自主與親密就在這些細胞膜之間流動，Minuchin（1974）稱這些細胞膜的功能叫做「家庭界限（family boundary）」，家庭界限同時具備容許滲透與區隔拒絕的功能，當親子間的情感連結帶著過多的干涉控制而失去自主性時，親子界限會變得過度黏密而讓人窒息；當親子間為了逃避干涉控制而少了親密與情感連結時，親子界限會變得疏離而失去支持性。家庭界限對個體的身心健康發展，還存在著長遠的影響力，例如家庭界限可預測愛情依戀品質，甚至，個體在親子關係中經驗具破壞性的家庭暴力，可能在日後的愛情關係中，呈現較高的焦慮依戀反應（孫頌賢，2014）；陳惠雯、林世華、吳麗娟（2001）的研究也顯示，家庭界限中與情感連結功能愈佳、階層性功能愈清晰，也可

預測青少年子女愈少心理適應的困難。

另一位家族治療大師Bowen（1978）則以自我分化（differentiation of self）概念，來嘗試解答家庭經驗中「親密」與「自主」如何進行平衡的議題。其採取生物學的細胞分化概念，認為家庭互動是一組情緒系統，個體需要在親子關係中，學習如何不受到互動中的情緒支配影響，而朝向情緒成熟的方向發展。低自我分化的個體，其身心狀態容易受到家庭情緒系統的影響，而產生無法清楚區辨情緒與思維的混淆（fusion）狀態；相對的，高自我分化者面對壓力時，較有自主性的獨立判斷，因應壓力的策略也較有彈性，而有較佳的心理適應結果。自我分化概念最重要的是個體可以區辨「堅定自我（solid of self）」與「虛偽自我（pseudo-self）」的差異，堅定自我是能在他人面前，穩定地保持一致性的信念和生活規則，且有能力因應他人的情緒支配；而虛偽自我則是不一致的，隨順情境與關係，選擇性的展現自我樣貌（王鑾襄、賈紅鶯，2013）。相對於家庭界限，自我分化強調從「個體性」出發，從個體的自我發展來求取親密與自主的平衡，並以朝向保有一致性的自主性為發展目標。家庭界限則較強調從「關係性」為基礎，在關係互動中求取親密與自主的平衡；家庭中的代間階層性（generational hierarchy）功能，應呈現清晰且有界限，像是撫育、控制、聯盟、友伴等角色與照顧功能，但在角色功能清晰的家庭關係中，同時也需要具備接近性（proximity）功能，即家庭中的情感連結，能在接觸時間、個人空間、情緒空間、訊息空間、決定空間等面向上自由的流動（Wood, 1985）。

然而，在華人文化下，家庭界限與自我分化對個體的影響，有著異於西方文化的影響方式（李岳庭，2018）。尤其，在華人家庭關係中，「親密」與「自主」能否平衡，常是一個相當重要的議題。例如，利翠珊、張好玥與鄧皓引（2014）針對新手父母的育兒經驗進行研究，發現新手父母容易遭遇親子次系統凌駕於婚姻次系統的問題，顯示華人文化下的新手父母，似乎沒法那麼的「自主」。黃宗堅與周玉慧（2009）的研究顯示，親子界限型態中，未清楚劃清人我界限的「不即不離型」大學生，反而有較佳的親密關係適應；而傾向於親職化的「子擔親職型」大學生，在愛情關係中會展現出較佳的「自主彈性感」及較低的「衝突矛盾感」。黃宗堅（2010）另一項針對大學生情侶的親子三角關係配對研究，發現「男自主女配合」的類型中，雖然女大學生帶著某種自我分化較低的狀態，而與自我分化較高的男大學生成為情侶後，親密關係品質維持良好的狀態。這些結果似乎都反映了，在華人文化中，個體化自主性的展現，是鑲嵌在關係互動中，受到關係與脈絡的影響，在經歷著不充分「自主」、但擁有「親密」的家庭關係中，似乎仍可能擁有良好的身心適應結果。

如同林惠雅（2007）針對13名大學生進行團體與個別訪談，從親子關係的脈絡中，來瞭解大學生如何界定所謂的「自主性」，以及回憶自主性如何發展，結果發現，個體在有限制的親子關係中，透過親方的「情權合一」以及子方的「順—離因應」，個體會自動尋求可被接受的自主性發展方式。在華人文化的設計下，父母無法擺脫需要為子女負責的心態與價值觀，但又必須放權給孩子，促使其自主性的發展，勢必發展出「情權合一」的親子行為；而子女方也感受到發展出自主性的需求與重要性，一方面不想傷害父母，一方面必須從限制中找尋自主性，「順—離因應」的發展方式應然而生，一方面順從、一方面也必須離開父母的限制。有趣的是，林惠雅（2007）發現，大學生發展出「感念親情」的狀態，似乎可以協助個體因應親密與自主失衡時帶來的矛盾，子方若能發展出對親情的感恩與理解，讓個體一方面願意接納親方帶來的「限制」，另一方面也可以相信自己有能力發展「自主性」，「感念親情」儼然成為平衡親密與自主的重要元素。

其實，葉光輝等人發展出「雙元自主性模式（dual autonomy model）」（Yeh & Yang, 2006），已經為如何在華人文化中發展出「親密」與「自主」的平衡，提出了一個可能的解答。該模式主要從個人層次出發，在華人親子關係中，個體需發展出多元自主性的方式，來因應日常生活中多元適應的訴求。自主性的展現可分成「個人範疇（intrapersonal domain）」與「人際範疇（interpersonal domain）」等層次，前者以滿足個人內在需求為主，後者與追求關係和諧為主。在個人範疇中發展出「個體化自主性」，是指個體能透過對抗外在限制，或能表現出個人內在特質與特色的行動，來達到獨立的自我認同；在人際範疇中發展出「關係自主性」，是指個體以維繫人際關係品質為焦點，以能超越自我的行動，來達到相依的自我認同。雙元自主性模式除了以「多元取向」的角度來看待自主性的內涵，並已透過許多研究，檢證該構念的存在（Yeh, Bedford, & Yang, 2009; Yeh & Yang, 2006; Wu, Guo, Hsieh, & Yeh, 2015）。這兩種自主性之間，也存在著中度正相關，個體會依據不同的情境脈絡，判斷當下的行為目標，選擇較合適、較優勢的自主性，來維持個體的身心健康。這顯示，個體化自主性與關係自主性是相互「共存」的，且具有「範疇優勢性」的調節原則（吳志文、葉光輝，2011，2015）。葉光輝、吳志文及王敏衡（2016）的研究檢證了範疇優勢性的調節原則，高中生知覺父母提供「滿足需求」的教養方式愈多，能預測個體有愈高的雙元自主性與生活適應，然知覺滿足需求的教養，會透過「個體化自主性」的中介效果，來預測個人範疇的適應表現（幸福感與焦慮傾向）；而知覺滿足需求的教養，也會透過「關係自主性」的中介效果，來預測人際範疇的適應表現（社交技巧與偏差行

為)。另外，吳志文、葉光輝（2015）的一項有趣發現，不管是提供引導或溫情的教養方式，都可以促成雙元自主性的發展，其中，父親的引導教養行為較能預測雙元自主性的發展，而母親的溫情教養行為較能預測雙元自主性的發展。雙元自主性的研究，正說明了個體面對家庭界限中親密與自主的矛盾時，最重要的是能在個人範疇與人際範疇上都發展出「自主性」，並藉由範疇優勢性的調節，選擇較適合的因應策略，來達到身心健康的適應。

## 壹、從三篇研究看見「親密」與「自主」平衡的議題

而本次56期所登載三篇非常值得閱讀的論文研究，恰巧在試著回答上述「人生三問」，以及回應了家庭關係「親密」與「自主」的平衡議題。在毛菁華、許鶯珠與方紫薇（2019）所撰寫的〈台灣大學生父母期待對發展、焦慮未定向之影響：生涯自我效能的中介效果〉一文中，探討父母期待對大學生「生涯未定向」的預測，並將生涯未定向分成發展未定向與焦慮未定向等兩個面向。結果發現，不管是自覺期待之表現或是達到父母期待等因素，都會透過生涯自我效能的中介因素，來預測生涯未定向。該研究認為，不管父母是否過度期待，個體的生涯自我效能若較佳，仍有降低生涯未定向的可能。然而該研究有趣的地方在於，雖然知覺父母期待愈高，愈能預測較高的焦慮未定向情形，但若個體自覺期待之表現愈好、或是達到父母期待的程度愈高，則發展未定向與焦慮未定向等程度反而愈低。該研究突顯出，華人文化家庭對子女生涯決定的影響，重點不只是在於降低父母的期待或父母給予過高的壓力，重點更在於子女自覺是否可以達到期待、或是能自評有好表現，在高自我效能的情況下，自然會降低生涯未定向的情況。個體能先回答「我是誰」、「我感覺到自己能做到什麼」，個體在生涯中活存下來的定向感就可能愈安穩。該研究若與前述「雙元自主性模式」（Yeh & Yang, 2006）作對照，恰巧驗證了「個體化自主性」在個人範疇上的影響力，生涯自我效能與個體化自主性的發展雷同，如同前述葉光輝等人（2016）的研究，親子關係經驗若對生涯自我效能有正向影響，則可間接預測較低的生涯未定向之傾向。然而毛菁華等人（2019）的研究尚無法瞭解生涯定向在「關係範疇」上的表現，該研究測量的生涯自我效能也較偏屬「個體化自主性」。若能從關係範疇的角度來理解生涯定向的發展情形，也許可發現屬於「關係自主性」的生涯自我效能，在該研究架構中的中介預測效果。

在張在蓓與張世華（2019）所撰寫的〈青少年母親親職適應團體之成效研究——Bowen家庭系統理論之運用〉一文中，該研究以Bowen的自我分化理論，設計了一套青少年母親親職適應團體方案，並以混合研究之「嵌入式準實驗設計」進行研究，分別測量實驗組與比較組在前測、後測、追蹤測上的量化資料，同時佐以質性訪談資料。該研究結果重新檢證了Bowen理論的觀點，認為該團體有助於培養母親的自我分化能力，同時也可改善親子間的焦慮、降低親子衝突程度、以及改變僵化的親子界限與三角關係互動模式。該研究有趣之處，在於情緒成熟度並未在立即性的後測與四週後的追蹤測上看到效果，而母子間自我分化能力，雖然在立即性的後測上與比較組有差異，而實驗組真正的變化，是發生在四週後追蹤測與前測的差異上。這顯示要達到Bowen理論中的自我分化與情緒成熟度之發展，可能是需要時間的，或是單以團體介入的方式，是否能達到較穩定的改變，都是值得再議的。此研究結果恰巧可與劉瓊珊與張世華（2017）的研究進行對照，該研究主要以具有共依附特質且帶著感情困擾的青少年（平均年齡16歲）為研究對象，同樣設計了一套以Bowen理論為基礎的團體方案，協助參與者增加自我分化能力。該研究結果可看到青少年的人際親密能力、社會自我概念，在立即性的後測、以及三個月後的追蹤測上有所增長。但自我分化能力的增長，僅能在立即性的後測上看到，無法從追蹤測上看到其效果。另外，在本次刊登的張在蓓與張世華（2019）研究中，還可看到母親參與團體後，當母親對自我不在感到懷疑、重新找到母親的角色定位，瞭解「我是誰」之後，似乎母親的「自主性」就躍上了生命舞台，同時改善了與孩子之間的親子衝突，家庭的氣氛與互動方式也隨之改變。然而，這個改變是否能像Bowen理論理想中的達到自我分化、或是情緒成熟度，可能還需要更多的研究探討之。在Liu與Yeh（2011）針對雙元自主性的研究，也有類似的結果：當母親可以發展出較高的自主性時，母親在親子關係中也能提供較多的支持性互動、較少的控制性互動，進而可預測子代青少年有較高的自主性發展。

在吳東彥與黃宗堅（2019）所撰寫的〈遊戲治療中的主題、象徵與療癒：以一名身體受虐兒為例〉論文中，該研究以一名身體受虐兒童在遊戲治療中的歷程為分析主題，看到受虐兒童在遊戲治療中重複出現的遊戲主題，反應了個體原先在家庭暴力經驗中的「壞我」，而透過治療師持續不斷提供具「涵容（container）」的「自由」遊戲歷程，透過矯正其投射性認同，而促使個案轉向正向的自我發展。該研究發現，「重獲自由」可說所有遊戲主題的核心共同要素，但同時，治療師也不斷的面臨治療關係被挑戰的情境，透過治療師在此歷程中的不斷自我反思，全然提供具關愛、具情感回應的「涵容」，讓個案重獲自主性而不再受到過去受虐經驗的威脅。此研究不僅

看到，當家庭關係具有破壞性、甚至是具有傷害性時，個體如何以隱喻與象徵方式，將其受創經驗投射在遊戲與治療關係中；同時，透過治療師具「關愛」的涵容，個體在一次次的自由遊戲歷程中，重新找回「自主性」。雖然這個提供涵容的對象不是個案的父母，而是外來的治療師，但也可窺探個體需要在被容涵、被接納、被愛的關係中，才有辦法找到「我是誰」，間接找到適合自己活下去的社會適應方式。

## 貳、「親密」與「自主」該如何平衡？三篇研究帶來的啟發

而本次所刊載的三篇論文，都試著從不同向度，回答上述的「人生三問」，並同時回應在家庭關係中，自主與親密兩種動力該如何平衡，以促使個體朝向身心健康的發展。以下論述三篇研究帶來的啟發：

第一，自主性的彰顯，已成為華人文化家庭中的特殊議題：這三篇研究同時發現自主性對個體身心健康的重要性，也呼應了雙元自主性模式（Yeh & Yang, 2006）的觀點，認為不管在個人範疇或關係範疇上，主要關鍵在於個體能否進行「自主性」的發展。本期所刊登毛菁華等人（2019）針對生涯未定性的研究指出，當個體遭受父母期待的壓力時，個體的生涯自我效能，是降低生涯未定性的關鍵；張在蓓與張世華（2019）的研究也發現，母親能重新找到自己在角色上的定位，如同Bowen理論認為找到「堅定自我」，這是朝向自我分化的重要因素；吳東彥與黃宗堅（2019）針對身體受虐兒的遊戲治療研究中，更發現給予足夠的「自由」與「涵容」是協助個案發展出有能感與整合感的重要關鍵。

這些結果說明了在關係中找到自主性，對生涯定向、親職互動及諮商歷程都具有重要意義。在以個體化自主性與關係自主性「共存」的華人文化下（吳志文、葉光輝，2011，2015；Yeh & Yang, 2006），個體在家庭中不容易完全作自己，但若從重視關係連結的脈絡中，依然可以發展出自主性，此概念相當適合應用在諮商歷程中，甚至可以變成諮商中的關鍵任務。在諮商歷程中，不僅要協助個案找到「個體化自主性」，還要能平衡發展出與「關係自主性」的共存，並能協助個案在不同情境、不同對象上發展出「範疇優勢性」的調節原則，以協助個案在關係中找到「我是誰」，當個案可以逐漸看到真實自我的樣貌，更有機會重新回到重視「關係」的家庭脈絡中，重新選擇自己的角色與自主性。

第二，尋求自主性是一種辯證式的平衡過程：這三篇研究都同時點出發展「自主性」的重要性，然而此「自主性」並非全然的自我放任，尤其在吳東彥與黃宗堅

(2019)的研究中，治療師在整個治療歷程提供個案能進行「自由遊戲」的環境，在治療師的內在心理歷程中，展現的是具關愛、友善、與接納的「涵容」，治療師看到了個案的遊戲主題，象徵了個案過去所遭受的家庭創傷，治療師不僅涵容與接納了個案的創傷，也接納了個案對治療師的破壞性投射。個案同時在諮商歷程中經驗到自由的重現破壞性關係，同時也經驗到自由的被接納與關愛。就在「親密」與「自主」的平衡中，個體才能逐漸找到「新的自我」；就如同雙元自主性中，個體化自主性與關係自主性是相互平衡與共存的(Yeh & Yang, 2006)。所以，絕對的親密或絕對的自主並非是良好的成長經驗，親密中帶著給予自主的肯定，控制設限中帶著情感的連結，如此平衡是一種人生哲學，也是一種藝術。

這呼應了辯證思維(dialectical thinking)的特性，辯證思維屬於後設認知運作的一種，是指個體能從不同的角度與觀點，發現人事物間不可避免的矛盾與衝突，並且藉由接受矛盾、不斷的來回辯證思考的過程，逐漸朝向更統整、更協調的架構來看待人事物(Kramer & Woodruff, 1986)。華人文化中也有辯證思維的思考方式，意指看似對立的概念，實際上是呈現了某種平衡與相互性，相生相剋之間也有著相互依存性，藉由不斷的反覆思考、來回辯證的歷程，終將朝向更具整合的發展結果(徐欣萍, 2017)，辯證思維也強調，所有的心理現象，如同太極一般，黑中有白、白中有黑，樂觀特質也可能帶來負向的心理結果，悲觀特質也可能是一種心理助力(劉淑慧、孫頌賢、夏允中、王智弘, 2017)，而華人文化下的辯證思維，更傾向以中庸之道來整合觀點間的矛盾與衝突(許功餘, 2006)。

而邱文彬(2004)以台灣的大學生為研究對象，發現個體發展出愈好的辯證思維能力，也愈能預測較高的人際關係能力(包括：容忍性、同理、自我揭露、自主性等)。這顯示，個體能在親密與自主中尋找平衡，甚至能發展出個體化自主與關係性自主的共存與範疇優勢性之調節原則，「辯證思維」似乎是一項重要的能力發展，個體需要在家庭界限的親密與自主的來回辯證與消長中，逐漸找到新的平衡與觀點。如同前述林惠雅(2007)的研究發現，子女在「順一離因應」的辯證思維中，逐漸找到受限制、但依然存在的自主性，並且從來回辯證的歷程中，朝向「感念親情」的中庸之道，來安置無法全面滿足父母期待，但又能找到發展自主性的平衡。也許，我們需要更多研究與諮商實務經驗來瞭解此辯證思維的作用與發生歷程，來理解個體如何在親密與自主中尋求平衡，以能反映出更多華人文化家庭的特色。

第三，親代與子代都需要學習自我分化：本次收錄三篇論文的研究對象都不同，包括：大學生、青少年的母親、遭受家庭暴力的兒童，剛好含跨了家庭中的親代與子

代兩大部分。尤其張在蓓與張世華（2019）的母親親職團體研究，更彰顯出母親朝向高自我分化的重要性，親代與子代都需要學習自我分化，這是家庭中每位成員共有的發展任務。而配對研究法（paired research）可能是相當適合的研究方式，其以「關係」為單位進行關係互動層次的觀察，最後所詮釋或意義延伸的結果，也屬於關係性的描述（Thompson & Walker, 1982）。在親子關係中，若能以配對研究法進行研究，透過對「關係」的觀察，來重新理解親密與自主的平衡與再失衡歷程，可能更能看到更具互動層面的自我分化內涵。

第四，諮商關係中兼具親密與自主的「涵容」，可能修復破壞性家庭關係帶來的創傷：而當家庭界限或自我分化具有傷害性、甚至帶來創傷時，吳東彥與黃宗堅（2019）的研究，展示了諮商關係修復此傷痛的可能方式。治療師重新提供一個「親密」與「自主」平衡的「涵容」關係，做為修復傷痛的路徑之一。該研究屬於探索諮商歷程中的「轉化」歷程，而這類研究在諮商心理學當中，是相當重要但卻較為缺乏的。在實證研究上，像是吳東彥與黃宗堅（2019）的研究成果，一方面透過治療歷程的理解，重新看到受虐兒童的原生家庭傷痛內涵，又可看到如何促發改變與「轉化」的方式，是目前台灣諮商心理學研究，亟需多加探索的。另外，若從雙元自主性模式來進行思考，諮商歷程中的「涵容」，是否就是促成雙元自主性中個體化自主性與關係自主性「共存」的路徑呢？又該如何發生？也許是值得繼續探討的。

透過本次刊登的三篇實證性論文，可看到在家庭關係中「親密」與「自主」的平衡之議題，是相當值得繼續探究的研究議題。諮商心理學主要關心如何協助個體在生理健康、情緒與心理健康等方面朝向幸福感的學門，而以下議題仍有繼續努力的空間，包括：第一，什麼是健康的家庭？從親密與自主的平衡中、個體化自主性與關係自主性的共存中，如何界定出屬於華人文化的「家庭功能」或「家庭互動樣貌」。第二，健康家庭的影響是什麼？如何影響？在親密與自主平衡的家庭中、雙元自主性的共存中，對個體生理、心理、社會功能的影響是什麼？若失衡或無法共存時，對個體身心健康的負向影響是什麼？第三，如何改變？前述失衡或無法共存時，可以透過什麼機制促發改變？失衡若帶來心理危機或苦難，又該如何在諮商歷程中進行修復與轉化？期望有更多的學者與諮商實務工作者，可以深化這些議題的理解，更豐富諮商實務的擴展與深度。

### 參考文獻

- 毛菁華、許鶯珠、方紫薇（2019）：台灣大學生父母期待對發展、焦慮未定向之影響：生涯自我效能的中介效果。《中華輔導與諮商學報》，**56**，17-57。[Mao, C. H., Hsu, Y. C., & Fang, T. W. (2019). The impact of parental expectations on Taiwanese college students' career indecision: The mediating role of career decision self-efficacy. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, *56*, 17-57. doi: 10.3966/172851862019090056002]
- 王鑾襄、賈紅鶯（2013）：Bowen自我分化理論與研究：近十年文獻分析初探。《輔導季刊》，**49**（4），27-39。[Wang, L. S. & Chia, H. Y. (2013). Bowen's theory and research of differentiation of self: A 10-year preliminary study. *Guidance Quarterly*, *49*(4), 27-39.]
- 利翠珊、張妤玥、鄧皓引（2014）：育兒階段夫妻工作家庭壓力調適：系統界限的定位與轉變。《中華心理衛生學刊》，**27**（1），37-72。[Li, T. S., Chang, Y. Y., & Teng, H. Y. (2014). Work/family stress and coping among child-rearing couples: Boundary setting and shifting. *Formosa Journal of Mental Health*, *27*(1), 37-72.]
- 吳志文、葉光輝（2011）：雙元自主性的共存與範疇優勢性運作機制：以訊息區辨表現降低共同方法變異。《中華心理學刊》，**53**（1），59-77。[Wu, C. W., & Yeh, K. H. (2011). The coexistence and domain superiority processing of dual autonomy: Decreasing common method variance with message discernment. *Chinese Journal of Psychology*, *53*(1), 59-77. doi: 10.6129/CJP.2011.5301.04]
- 吳志文、葉光輝（2015）：工作自主經驗與父母教養行為：雙元自主性促進因素的範疇優勢性檢證。《本土心理學研究》，**43**，3-54。[Wu, C. W., & Yeh, K. H. (2015). Job autonomy experience and perceived parenting behavior: A validation of the domain-superiority facilitating argument of the dual autonomy model. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, *43*, 3-54. doi: 10.6254/2015.43.3]
- 吳東彥、黃宗堅（2019）：遊戲治療中的主題、象徵與療癒：以一名身體受虐兒為例。《中華輔導與諮商學報》，**56**，97-130。[Wu, D. Y., & Huang, T. C. (2019). Themes, symbols and healing of play therapy: The clinical case of a physically abused child. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, *56*, 97-130. doi: 10.3966/172851862019090056004]
- 李岳庭（2018）：反思含攝文化下的Bowen理論及其運用在華人文化中。《中華輔導與諮商學報》，**53**，23-44。[Lee, Y. T. (2018). Reflection on culture-inclusive concept of Bowen theory and practice in Chinese culture. *Chinese Journal of Guidance and*

- Counseling*, 53, 23-44. doi: 10.3966/172851862018100053002]
- 林惠雅（2007）：大學生對自主的界定及其發展歷程：以親子關係為脈絡。應用心理研究，33，231-251。[Lin, H. Y. (2007). Colleges students' views of autonomy and their developmental trajectories: Parent-adolescent relationship as a context. *Research in Applied Psychology*, 33, 231-251.]
- 邱文彬（2004）：大學生辯證性思考與成熟人際關係發展整體關聯之研究：必要非充要。師大學報：教育類，49（2），133-160。[Chiou, W. B. (2004). Dialectical thinking and the development of mature interpersonal relationships among college students. *Journal of Taiwan Normal University: Education*, 49(2), 133-160. doi: 10.29882/JTNUE.200410.0007]
- 孫頌賢（2014）：家庭分化與家庭暴力經驗對愛情依戀的預測。教育心理學報，45（3），349-366。[Sun, S. H. (2014). Prediction of romantic attachment from family differentiation and family violence. *Bulletin of Education Psychology*, 45(3), 349-366. doi: 10.6251/BEP.20130628]
- 徐欣萍（2017）：心理健康促進與正向心理學的本土化反思。應用心理研究，66，7-46。[Hsu, H. P. (2017). Cultural reflections on mental health promotion and positive psychology. *Research in Applied Psychology*, 66, 7-46. doi: 10.3966/156092512017060066002]
- 張在蓓、張世華（2019）：青少年母親親職適應團體之成效研究——Bowen家庭系統理論之運用。中華輔導與諮商學報，56，59-95。[Chang, T. P., & Chang, S. H. (2019). Effects of a parenting group based on Bowen family systems theory for mothers with young adolescents. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 56, 59-95. doi: 10.3966/172851862019090056003]
- 許功餘（2006）：華人辯證思維與“性格與行為關連性內隱理論”之關係。中華心理學刊，48（3），291-313。[Hsu, K. Y. (2006). The relationship between Chinese dialectical thinking and the implicit theory of personality-behavior association. *Chinese Journal of Psychology*, 48(3), 291-313. doi: 10.6129/CJP.2006.4803.05]
- 陳惠雯、林世華、吳麗娟（2001）：婚姻衝突、家庭界限與青少年子女適應之相關研究。教育心理學報，32（2），143-165。[Chen, H. W., Lin, S. W., & Wu, L. C. (2011). Relationships among marital conflict, family boundaries and early adolescent adjustment. *Bulletin of Education Psychology*, 32(2), 142-165. doi: 10.6251/BEP.20010212]
- 黃宗堅（2010）：大學生親子三角關係配對類型及其親密關係滿意度：一個對偶資料的分析研究。中華心理學刊，52（1），25-46。[Huang, T. C. (2010). Typology of

- triangulation among college student couples and their satisfaction to intimate relationships: Dyadic analysis of matched couples. *Chinese Journal of Psychology*, 52(1), 25-46. doi: 10.6129/CJP.2010.5201.02]
- 黃宗堅、周玉慧（2009）：大學生親子三角關係類型與親密關係適應之研究。中華心理學刊，51（2），197-213。[Huang, T. C., & Jou, Y. H. (2009). The relationship between types of parent-child triangulation and the adjustment of intimate relationship for college students. *Chinese Journal of Psychology*, 51(2), 25-46. doi: 10.6129/CJP.2009.5102.04]
- 葉光輝、吳志文、王敏衡（2016）：知覺滿足需求的教養與青少年的適應表現：雙元自主能力的跨時間中介效果檢驗。本土心理學研究，45，57-92。[Yeh, K. H., Wu, C. W., & Wang, M. H. (2016). Perceived need-supportive parenting and adolescents' adaptation: The cross-lagged mediating effect of dual autonomous capacity. *Indigenous Psychological Research in Chinses Societies*, 45, 57-92. doi: 10.6254/2016.45.57]
- 劉淑慧、孫頌賢、夏允中、王智弘（2017）：後現代思維與第二波正向心理學在諮商的應用。中華輔導與諮商學報，49，1-15。[Liu, S. H., Sun, S. H., Shiah, Y. J., & Wang, C. H. (2017). Application of postmodernism and the second wave of positive psychology in counseling. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 49, 1-15. doi: 10.3966/172851862017080049001]
- 劉瓊珊、張世華（2017）：Bowen自我分化諮商團體於共依附特質傾向青少年之成效與療效因素初探。中華輔導與諮商學報，50，89-121。[Liu, C. S., & Chang, S. H. (2017). Effects and therapeutic factors of a counseling group based on Bowen's concept of differentiation for adolescents with codependency in Taiwan. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 50, 89-121. doi: 10.3966/172851862017120050004]
- Benjamin, L. S. (1996). A clinician-friendly version of the interpersonal circumplex: Structural Analysis of Social Behavior (SASB). *Journal of Personality Assessment*, 66(2), 248-266. doi: 10.1207/s15327752jpa6602\_5
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Kramer, D. A., & Woodruff, D. S. (1986). Relativistic and dialectical thought in three adult age-groups. *Human Development*, 29, 280-290. doi: 10.1159/000273064
- Liu, Y. L., & Yeh, K. H. (2011). The mediating effect of mother-adolescent interactions on the relationship between maternal ego development and adolescent individuation in Taiwan. *Swiss Journal of Psychology*, 70, 155-164. doi: 10.1024/1421-0185/a000051
- Minuchin, S. (1974). *Families & family therapy*. Oxford, England: Harvard U. Press.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY: W W Norton

& Co.

- Thompson, L., & Walker, A. (1982). The dyad as the unit of analysis: Conceptual and conceptual and methodological issue. *Journal of Marriage and Family*, *44*(4), 889-900. doi: 10.2307/351453
- Wood, B. (1985). Proximity and hierarchy: Orthogonal dimensions of family interconnectedness. *Family Process*, *24*(4), 487-507. doi: 10.1111/j.1545-5300.1985.00487.x
- Wu, C. W., Guo, N. W., Hsieh, Y. S., & Yeh, K. H. (2015). The facilitating effect of need-supportive parenting on the change rate and adaptation of dual autonomy among Taiwanese adolescents. *Swiss Journal of Psychology*, *74*, 181-195. doi: 10.1024/1421-0185/a000161
- Yeh, K. H., & Yang, Y. J. (2006). Construct validation of individuating and relating autonomy orientations in culturally Chinese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, *9*(2), 148-160. doi: 10.1111/j.1467-839X.2006.00192.x
- Yeh, K. H., Bedford, O., & Yang, Y. J. (2009). A cross-cultural comparison of the coexistence and domain superiority of individuating and relating autonomy. *International Journal of Psychology*, *44*(3), 213-221. doi: 10.1080/00207590701749146

收件日期：108年08月18日

一審日期：108年08月26日

二審日期：108年08月28日

通過日期：108年08月29日

## The Balance between Intimacy and Autonomy in Family Relationship

Sung-Hsien Sun\*

National Taipei University  
of Education

Hsiang-Ju Shih

National Tsing Hua  
University

Mei-Hsiang Tsai

National University of  
Tainan

Through family growth experience, people have been seeking for the following answers to the "three questions of life" in our lives: First, who am I? Second, am I worth being loved? Could I have the ability to love someone? Third, how can I live? What is the meaning of living? The interpersonal theory of psychopathologist Harry Stack Sullivan argues that individuals are influenced by the interpersonal behavioral dynamics of "love" and "power" in parent-child relationships. In the family therapy, the concepts of family boundary and self-differentiation all try to respond to the "three questions of life": the individual all seeking for the balance between independence and intimacy" in family relationship. This balance has a very important influence on the individual's personality development. In Chinese culture, the influence of family boundary and self-differentiation on individuals is also different from the Western culture. In Chinese families, individuals seem to have a good physical and mental health in a family relationship that is not fully "autonomy" but has sufficient "intimacy".

In this published journal, these three research papers reflect the importance of the balance between intimacy and autonomy in family boundary. The titles of the three research papers include: (1) The impact of parental expectations on Taiwanese college students' career indecision: The mediating role of career decision self-efficacy. (2) Effects of a parenting group based on Bowen family systems theory for mothers with young adolescents. (3) Themes, symbols and healing of play therapy: The clinical case of a physically abused child. The implications of the three studies include: (1) Whether an individual could have autonomy in family relations will become a special topic in Chinese families. Under the Chinese culture with the theme of "self in relationship", individuals are not easy to be completely themselves in the family. This is an importance task that if the counselor could help the client to find his autonomy from the situational context of affective connections. (2) Seeking autonomy is a

---

\* Corresponding author: Sung-Hsien Sun, email: [sonhein@mail.ntue.edu.tw](mailto:sonhein@mail.ntue.edu.tw).

doi: 10.3966/172851862019090056001

dialectical balancing process. In family relationships, absolute intimacy or absolute autonomy is not a good family function. Intimacy with autonomous affirmation, control with affective connections, such balance is a philosophy, but also an art. This reflects the “dialectical thinking” of Chinese culture, which is like Tai Chi. Black contains white and white contains black. In the future, we need more research to understand how to achieve a balance between autonomy and intimacy, and more to reflect the characteristics of Chinese families. (3) Both parents and children need to learn to develop towards differentiation of self. These three papers have different research subjects, including: college students, mothers of adolescents, children suffering from family violence. These subjects included two generations of parents and children in the family. This also shows the importance of paired research. When studying with "relationship" as the focus, it is more likely to see the positive impact of two generations learning self-differentiation. (4) In the counseling relationship, the “containing” behavior with both intimacy and autonomy may promote the traumatic recovery of destructive family relations. When intimacy and autonomy are out of balance, invalid family boundary and self-differentiation can be harmful and even traumatic. If the therapist could re-provide a “containing” relationship of the balance of intimacy and autonomy, it is one way toward trauma recovery. However, this is an importance current issue about how to promote change and transformation in the counseling process in Taiwan’s counseling psychology. We need more research to explore. Finally, it is also suggested that more research issues and directions in the future, including: Expect more researchers and practitioners to provide more relevant research results.

**Keywords: Containing, differentiation of self, family boundary, family relationship, the balance between intimacy and autonomy.**

