

輔導小字典---自我區別(Differentiaion of Self)

這是家庭治療的理論及實踐裏一個重要的步驟，包括精神上的區別(Intrapsychic differentiation)以及家庭成員間的區別(Interpersonal differentiation)。目的是要幫助家庭成員能成熟地區別情緒和思想，以致在擁有強烈情緒的同時，亦有足夠的客觀度適當地調節這份情緒，並能從原生家庭裏區別出來，即不盲目地受其影響而能自主地選擇適合自己的生活模式及溝通方法，從而建構出一種穩健的自我感(sense of self)。