

童年創傷如何影響 人際關係和親密關係？ 有解救嗎？

孔志航醫生 29-11-2025

資深的精神科醫生、認知行為治療師和培訓師，曾在亞洲家庭治療學院受訓 8 年，信耶穌超過 40 年，已育有成年的子女。

分享的内容:

- 早年的創傷成為個人的心理按鈕
- 什麼是個人心理按鈕？
- 誰令我受傷？
- 如何克服個人心理按鈕？(方法)
- 改變原生家庭對親密關係的影響(方法)

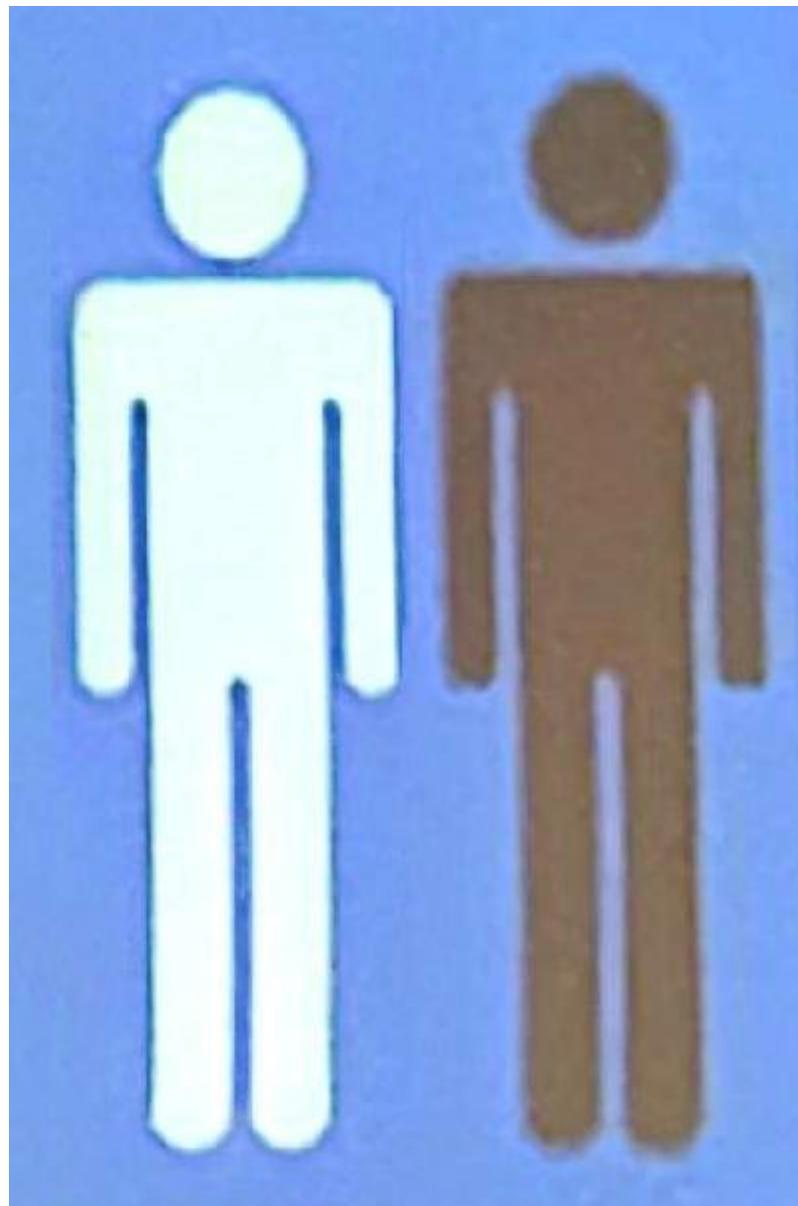
這些情況要小心處理：

- 創傷後遺症
- 有幻覺、妄想
- 抑鬱症
- 焦慮症
- 自殺傾向/傷害自己行為
- 暴力行為(對物件/對人) ...

→ 尋找精神科醫生/ 臨床心理學家

對等的親密關係:

- 夫妻
- 男朋友- 女朋友
- 兄弟姊妹
- 相同輩份的親人
- 朋友
- 同事
- 同工



不對等的親密關係：

- 父母- 兒女
- 上司- 下屬
- 牧師- 會眾
- 輔導員- 受助者
- 照顧者- 被照顧者



個人的心理按鈕是基於童年/早年的記憶，是我們學習到的保護反應，涉及根深蒂固的核心信念和強烈的負面情緒。在親密關係中，可以成為夫妻衝突的觸發點。



夫妻衝突的觸發點： 個人的心理按鈕

單元 4B
婚姻的內功心法



"emergency button" by tourist/residence is licensed under CC BY-NC-SA 2.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/>



"emergency button" by tourist/residence is licensed under CC BY-NC-SA 2.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/>

<https://youtu.be/DmS5-yi8LIY>

夫妻衝突的觸發點： 個人的心理按鈕(例子)



"emergency button" by touristinresidence is licensed under CC BY-NC-SA 2.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/?ref=openverse>.



"#emergency #button #alert #stop" by ognjen.odobasic is licensed under CC BY 2.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/?ref=openverse>.

誰令我受傷？

單元 4B
婚姻的內功心法



<https://youtu.be/jShFAXhmgKk>

夫妻之間日常的摩擦，可以引發對配偶的負面情緒或負面信念，這些負面情緒或信念，似乎是配偶製造的，但是現實未必咁簡單，有可能來源是我自己...



有沒有留意到，在不同的人際處境中，我可能有同樣的負面情緒和負面信念，...但是另外一個人，在同樣的人際處境中，卻有完全不同的負面情緒和負面信念，為什麼呢？



各人都有不同的心理按鈕

單元 4B
婚姻的內功心法



"emergency button" by touristinresidence is licensed under CC BY-NC-SA 2.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/> or help@openstax.org.



"Emergency Button Alert #tag" by ogreen odyssey is licensed under CC BY 2.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/> or help@openstax.org.

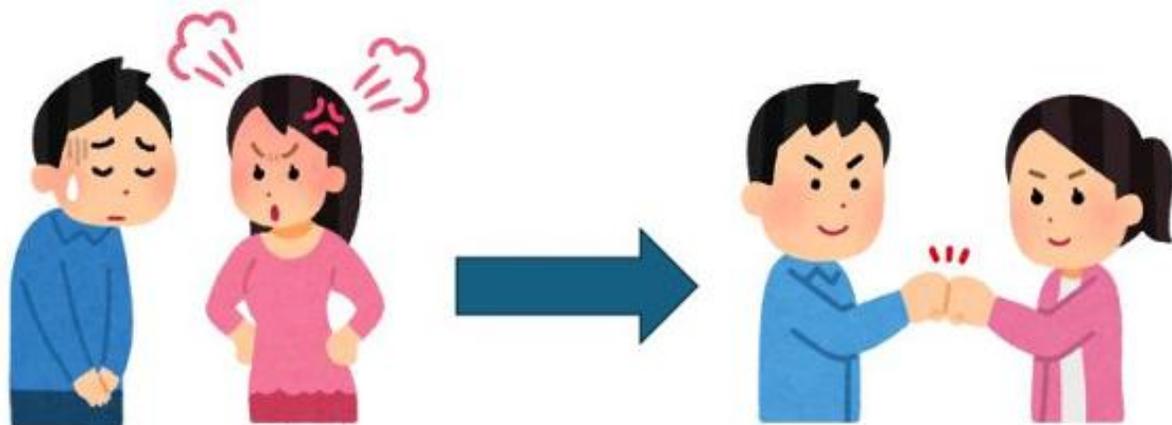
https://youtu.be/UGUf_59vgN8

"Emergency Button: How to Keep" by ... is licensed under CC BY 2.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>



如何克服心理按鈕？

單元 4B
婚姻的內功心法



<https://youtu.be/e0fBqSkAZys>

明白了個人的心理按鈕，可以是夫妻衝突的觸發點，怎樣處理自己的心理按鈕？怎樣處理配偶的心理按鈕呢？



原生家庭如何影響我們的親密關係？如果有負面影響，如何改變這個影響？在這個影片，我用兩個案作為例子，示範怎樣處理個人心理按鈕，改變按鈕背後對配偶的負面信念。



改變原生家庭 對我們親密 關係的影響

單元 4C
婚姻的內功心法
(深層的更新)



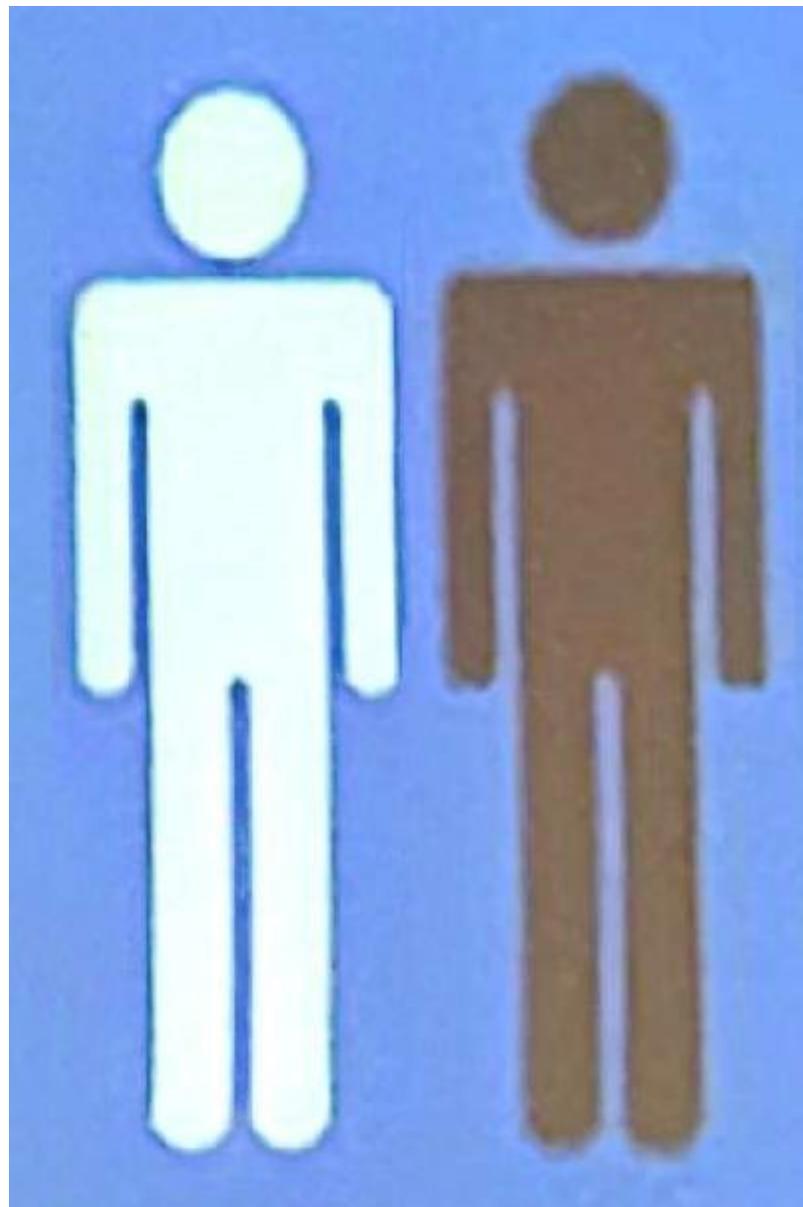
<https://youtu.be/4U0ZmsSzxRs>

總結：

若果一方或雙方的
早期成長有不少困難，
這些困難的經驗，
很多時不知不覺
影響了他們的親密關係。

對等的親密關係:

- 夫妻
- 男朋友- 女朋友
- 兄弟姊妹
- 相同輩份的親人
- 朋友
- 同事
- 同工



這是我的個人心理按鈕！



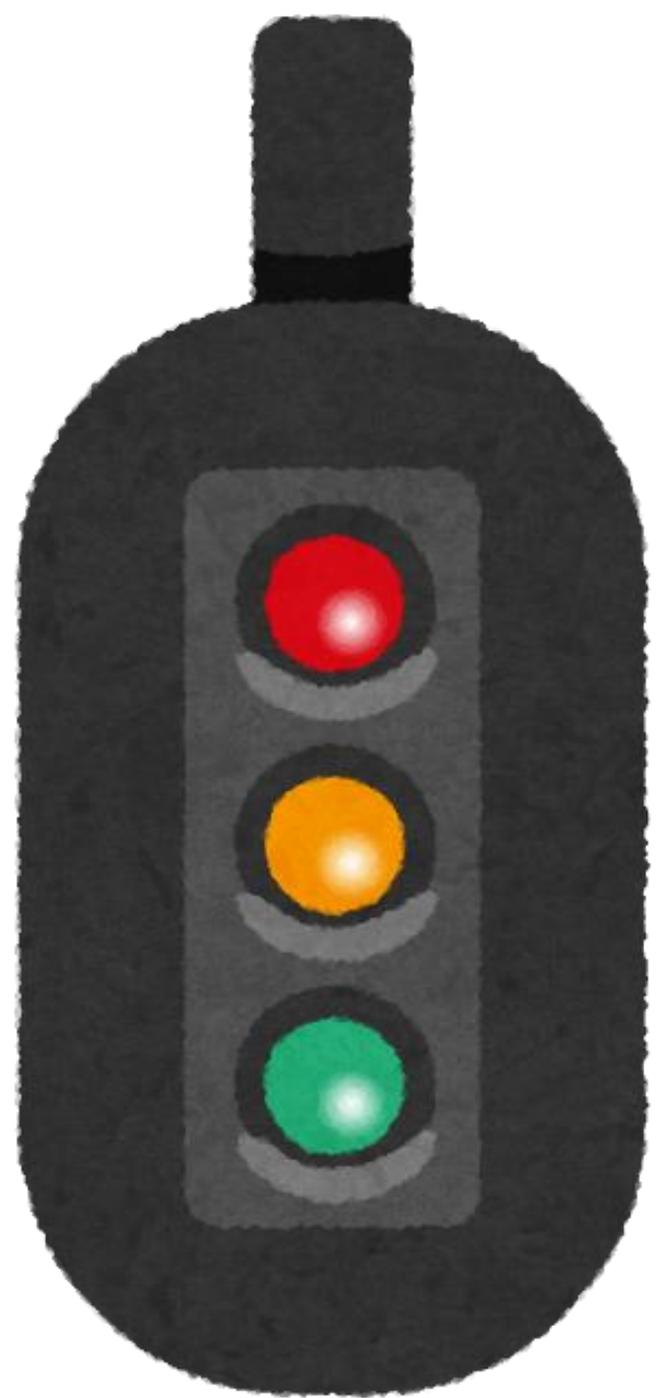
"emergency button" by touristinresidence is licensed under CC BY-NC-SA 2.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/?ref=openverse>.



"#emergency #button #alert #stop" by ognjen.odobasic is licensed under CC BY 2.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/?ref=openverse>.

床頭鬧交床尾和的三部曲

1. 同意暫停
2. 分開冷靜
3. 重新討論
這事情



如何克服自己的心理按鈕？

- 停止“不經大腦”的即時反應 (reacting)
- 深思熟慮之後才回應 (responding)

一本免費關於夫妻相處的‘書’

恩愛馬拉松 Youtube 頻道的內容大綱：

<https://drive.google.com/drive/folders/1pv9m9uKB5H227qmSuAX7zZ5Z5FZyeeoM>

請訂閱(subscribe) YouTube 恩愛馬拉松



所有關於家庭和婚姻的資源：

https://drive.google.com/drive/folders/14nmP5sy75WDbUj1uKTgKhrmctuVjq-ok?usp=share_link

介紹婚姻/家庭短片的單張

https://drive.google.com/drive/folders/1O53H0RUw1wCRP6KgWMrNC_tZof8XxMqU?usp=drive_link



作者：孔志航醫生 (教會稱呼: 志航弟兄)