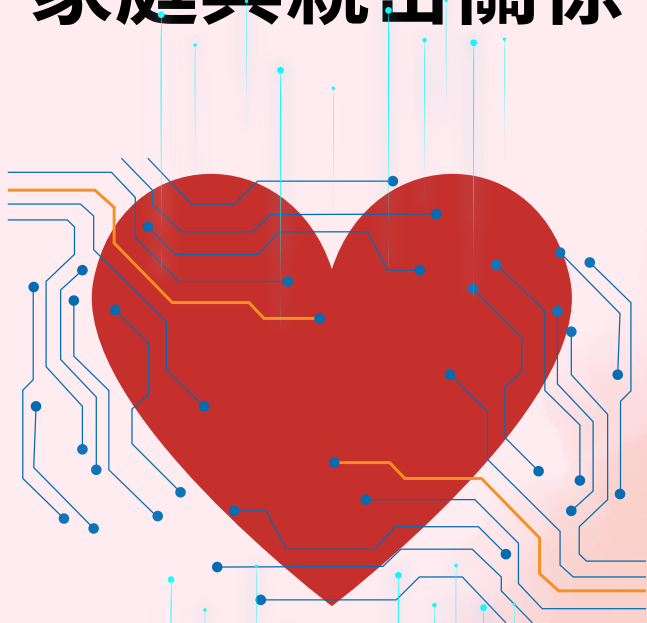




愛與被愛的程式碼： 家庭與親密關係



測試版

總是卡關？

為什麼總是排斥愛的程式碼？



請注意！ 目前登入為測試版

您現在的位置：

重新登入：找出情緒錯誤代碼



愛的程式碼：愛與被愛的課題

重新創造角色：職場與定位

財富自由信念攻略：與金錢的關係

獲得快速通關認證：與最高版本的自己相遇



系統通知

此系統為測試版本！

並非正式上架系統

為了讓使用者有部分登入體驗

系統特別開放此權限

請尊重此系統的『智慧財產權』

未經允許者

請勿翻拍、拷貝、販售、公開、散播

測試版本僅限個人使用！

如發現有上述行為

將追溯法律相關責任！

登入姓名：_____



免責聲明

本PDF電子書內容僅供自我探索與教育參考，不具備醫療診斷或諮商治療之功能。若您目前正處於嚴重的心理創傷、情緒危機或精神官能症狀，請務必諮詢專業的心理師、醫師或相關醫療機構。

著作權聲明

本作品之文字與內容所有，僅供個人使用。
未經作者授權，請勿將本PDF電子書進行商業販售、修改或大規模轉載。

請注意

若在練習過程中感到情緒難以負荷！
建議聯繫專業機構尋求協助：

- 24 小時安心專線：1925
- 生命線：1995
- 張老師中心：1980

註：以上專線皆提供專業情緒支持與諮詢服務。

目錄

◎關於作者 P.3

◎登入系統 P.4

一、家族排列 P.5

◎案例示範 P.6

◎自我練習 P.9

二、自我認識 P.10

◎評分練習 ????

◎進階思考 P.11

目錄

三、伴侶關係——????

◎評分練習——????

◎進階思考——????

四、追溯根源——????

◎自我練習——????

五、完成更新——????

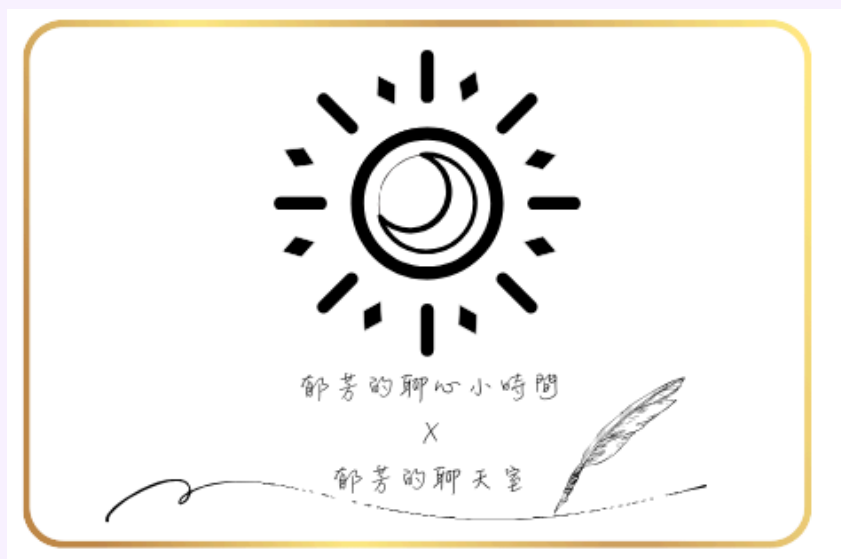
六、系統補丁——????

七、社群連結——P.14

測試版本
無使用說明書
建議購買正式版本



關於作者



嗨！哇係阿芳。

外表是小女孩，內心住著老靈魂的反差女子。

我喜歡觀察人們與自己生活中細微的情緒！

透過Podcast《郁芳的聊天室》與部落格，

把這些體悟化作聲音與文字分享。

準備好~一起登入~
好好學習如何愛自己!

歡迎您再次
登入系統!

系統即將帶您找出
『愛的程式碼』

本系統使用家族排列
搭配評分機制來自我檢測
協助您找到關係的平衡

原生家庭關係

案例示範:畫出原生家庭關係圖

- 1.畫出自己原生家庭的關係圖
- 2.用簡單的文字來描述對家人的印象
- 3.在這個家裡，當有重大決定或衝突時，最後通常是誰說了算？
- 4.看著長輩相處，你有沒有哪一個『自己最不喜歡溝通方式』，現在卻不小心在伴侶/朋友身上複製了出來？

註:請以自己的原生家庭成員為主!

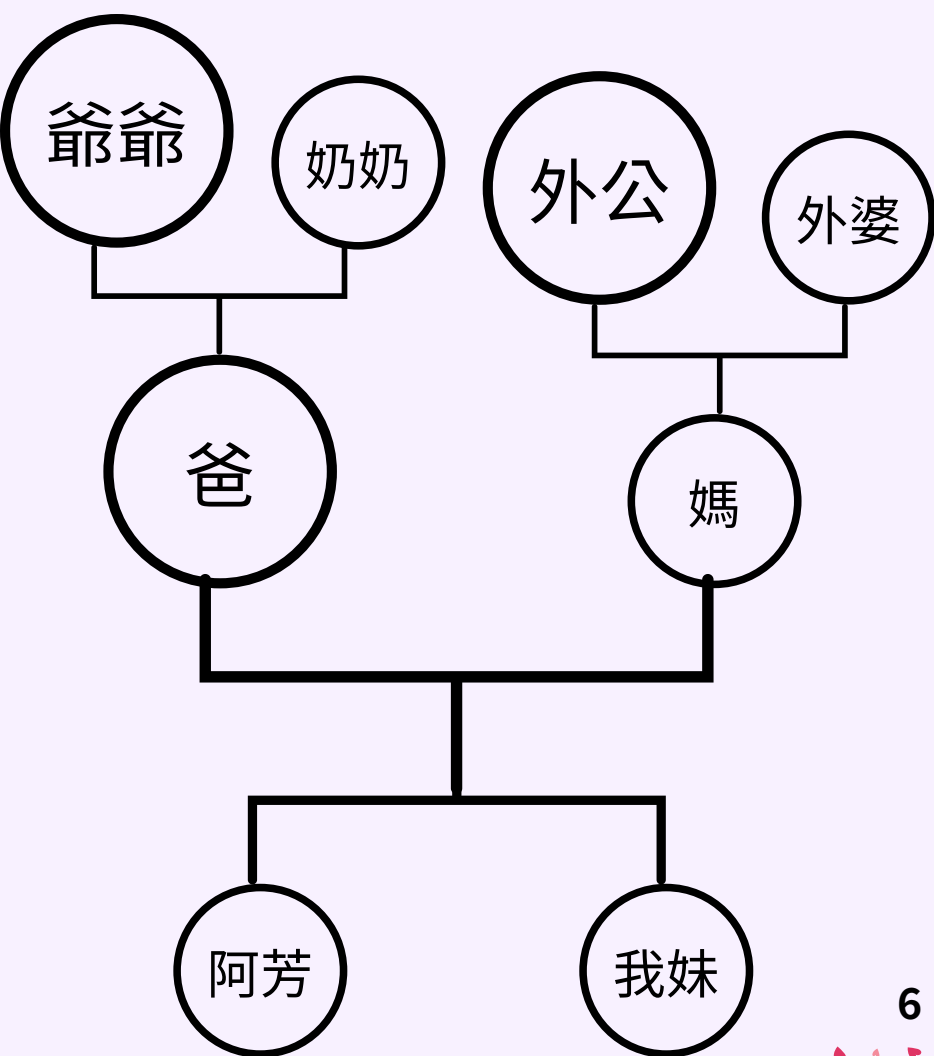
自己的印象中有被長輩長期帶長大的長輩成員可以畫進去

系統將於下一介面示範

原生家庭關係

案例示範:畫出原生家庭關係圖

以阿芳的原生家庭舉例~



原生家庭關係

案例示範:以阿芳的原生家庭舉例 用簡單的文字來描述對家人的印象

- 1.我爸:**對我和我妹來說是權威的存在、並且還帶點控制的議題
- 2.我媽:**需要透過付出得到認可、總是接住我們的需求、為家裡付出
- 3.爺爺:**餐廳老闆、一家之主的形象、對奶奶的做事方式很有意見經常有意見、對孫子們很疼愛
- 4.奶奶:**要負責發落餐廳的大小事、要照顧大家、照顧爺爺的情緒、對孫子們很疼愛
- 5.外公:**喜歡養小動物、有小賭的習慣、對朋友出手大方、對外婆比較挑剔
- 6.外婆:**負責與外公兩人的生活開銷、要忍受外公的脾氣、很疼外孫

原生家庭關係

案例示範:以阿芳的原生家庭舉例 家庭關係模式與複製行為

阿芳的原生家庭中我爸通常是扮演最後決定權
或者下重要決定的關鍵人物
在爺爺奶奶和外公外婆的互動中
通常也都是爺爺、外公扮演最後決定權的角色

我發現自己對待伴侶與朋友是:
一直付出渴望被看見也渴望被認同
並且會用比較強勢的態度對待另一半
達到控制的快感滿足自己的安全感
我複製了:我爸的控制、我媽的過度付出

**本次練習主要協助使用者
在原生家庭中找出
『愛的程式碼』卡住的原因**



原生家庭關係

畫出原生家庭關係圖
輪到你了



自我認識

透過簡單的評分 了解自己對於情感需求的比例

分析五大需求分數為1~5分

1.安全感評分:

遇到未知或改變時，內心是安穩鎮定（5分），
還是容易焦慮失控（1分）？

2.情感共鳴評分:

能否讀懂自己的情緒並接納它（5分），還是常覺得沒人懂自己、連自己也討厭自己的情緒（1分）？

3.自由度評分:

是否能坦然做自己、享受獨處（5分），還是常覺得被生活框架逼得喘不過氣（1分）？

4.感情回饋評分:

付出的努力或善意，是否能讓自己感到「有意義與滿足」（5分），還是常覺得自己在做白工、很心累（1分）？

5.讚賞回饋評分:

能否真誠地誇獎自己、看見自己的好（5分），還是永遠覺得自己不夠好、很難接受別人的稱讚（1分）？



自我認識

透過簡單的評分
了解自己對於情感需求的比例

進階思考

1. 在這五大需求中，你直覺打出『最高分』與『最低分』的項目分別是什麼？
2. 看看你最高分的那個需求，在小時候的成長環境裡，長輩們是『滿足了你』，還是『極度匱乏』讓你長大後必須拼命追求？



自我認識

進階思考練習篇

輪到你練習了

請參考P.???寫下評分結果的感受

感謝體驗

**此系統為測試版本
非正式版購買
沒有提供使用說明書與操作手冊
如使用者有興趣
請至阿芳唯一官方社群購買完整版
經系統後台運算後
需要讓使用者額外支出列印費用
因此正式版本非原價
而是阿芳工程師給各位使用者的福利
祝您在覺察情緒的過程中
找回自己的心之所向**

社群傳送門

阿芳本人也有經營Podcast
可在各大串流平台收尋：

郁芳的聊天室



官方IG



部落格



Podcast
後台



YouTube