

简介 ·

Bowen 系统家庭的理论及治疗要点简介

北京大学心理系 (100871) 易春丽 钱铭怡 章晓云

Murray Bowen 是系统家庭理论的奠基人，他最初是精神分析取向的治疗师，20 世纪 40 年代末以来，他在从事精神科临床工作中对家庭关系的作用产生了兴趣。随着 20 世纪 50 年代中期他对精神分裂症的家庭进行的深入的研究，Bowen 的系统家庭理念逐渐完善。Bowen 理论有两个最主要假设：其一，家庭成员间过度的情感联系和家庭功能失调有着直接的联系，自我分化 (self-differentiation) 是家庭成员必要的成长目



水平是和其基本分化水平相关的。分化水平越低，慢性焦虑的水平越高。这种慢性焦虑是习得的，它可以不经思考地被传递和吸收。这种吸收是基于条件化的过程，是一个人被另一个人影响所造成的，而且两人需要长期的接触，通过言传身教来整合对方的态度、信念。

人们变得越焦虑，他们对他人的反



善自我的分化，包括认识到自我对于他人的敏感性，以及伴随这些敏感性所产生的自动化的情感和行为。经典系统家庭治疗流派的治疗师认为了解系统家庭的运作比具体的治疗技术重要的多，他们通过提问使家庭成员的情感反应速度下降，进而减轻焦虑，开始思考：家庭

www