

成年儿童的概念来自嗜酒者青少年子女康复协会,这个协会开始了“嗜酒者成年子女的希望”会议。我们团体最初的会员,都是超过十八岁的成年人;但他们小时候成长在嗜酒者家庭里。

成年儿童也意味着当我们面对困难的时候,会回到童年的某个阶段。

ACA 的历史——1992 年对托尼-A 的采访

嗜酒者成年子女使用团体联合创始人托尼-A(Tony A)的话,作为定义成年儿童人格的基础。成年儿童是某个对成年人的情况有自我怀疑、自责、错误或低人一等感觉的人,所有这些都是从童年时代的各个阶段学习的。如果没有帮助,我们会不知不觉地用无效的思想和评判来做成年人。这种倒退可以很微妙,但它就在那里,破坏我们的决策和各种关系。

以下问题可以帮助你确定,你家是否存在酒瘾或其他家庭功能失调问题。如果父母不喝酒,祖父母可能喝酒,并把家庭功能失调疾病传给你父母。如果酒或毒品不是问题,你家可能是混乱、不安全、和缺乏滋养的,就像许多嗜酒者家庭一样。

这 25 个问题让我们深入了解与酒徒一起长大的孩子,在离家多年后受到的影响。这些问题也适用于在有食物问题、性问题、工作上瘾或极端宗教虐待家庭中成长的成年人。许多寄养儿童——他们现在已经是成年人了——也与这些问题有关。

- 1、你记得有人喝酒、吸毒或参与其他现在你认为可能是功能失调的行为吗?
- 2、由于在家里存在喝酒或其他功能失调行为,你避免把朋友带回家吗?
- 3、你父母为别人父母喝酒或其他行为找借口吗?

- 4、你父母过于关注对方以至于似乎忽视了你们吗?
- 5、你父母或亲戚有持续不断的争论吗?
- 6、你被卷入争论或分歧中,并被要求选择一位亲属站队,好反对另一方吗?
- 7、你试图保护兄弟姐妹不受家人喝酒或其他行为的影响吗?
- 8、作为成年人,你觉得自己不够成熟吗?你觉得自己内心像个小孩吗?
- 9、作为成年人,当你与父母互动时,觉的他们像对待小孩一样对你吗?你会继续以儿童时期的角色跟父母相处吗?
- 10、你相信照顾父母的各种感受和忧虑是你的责任吗?其他亲戚指望你来解决他们的问题吗?
- 11、你害怕权威人物和愤怒的人吗?
- 12、你经常寻求别人的认可或表扬,但当别人赞赏你时,却难以接受吗?
- 13、你认为大多数形式的批评都是人身攻击吗?
- 14、当别人不欣赏你所做的,你会因为过度投入而感到愤怒吗?
- 15、你认为自己需要对别人的感觉方式或行为方式负责吗?
- 16、你有很难辨识的各种感受吗?
- 17、你为了爱或安全感而关注自己之外的世界吗?
- 18、你把自己卷入到别人的问题中吗?当有危机的时候,你觉得自己显得更有活力吗?

- 19、你把性等同于亲密关系吗?
- 20、你混淆爱和可怜吗?
- 21、你发现自己与一个强迫性的或危险的人交往,想知道为何会这样吗?
- 22、你会冷酷无情地评判自己,且对正常情况充满猜测吗?
- 23、你在公开场合的行为和在家里判若两人吗?
- 24、你认为父母有喝酒或吸毒问题吗?
- 25、你认为受到父母或家人喝酒或其他功能失调行为的影响吗?

(问题来自《ACA 团体文献》第 18-20 页。)

如果你对上面问题,有三个以上回答是肯定的,那你可能苦于在嗜酒者或其他功能失调的家庭中长大带来的影响。我们欢迎你参加一次本地区的 ACA 会议,学习更多有关知识。

嗜酒者成年子女康复协会是一个匿名的十二步骤十二传统康复团体。我们的会议为成年儿童提供一个安全场所,分享他们的共同经历。通过定期参加会议和分享我们的生活,会逐渐改变我们的思想和行为。通过做 ACA 康复计划,我们会找到另一种生活方式。

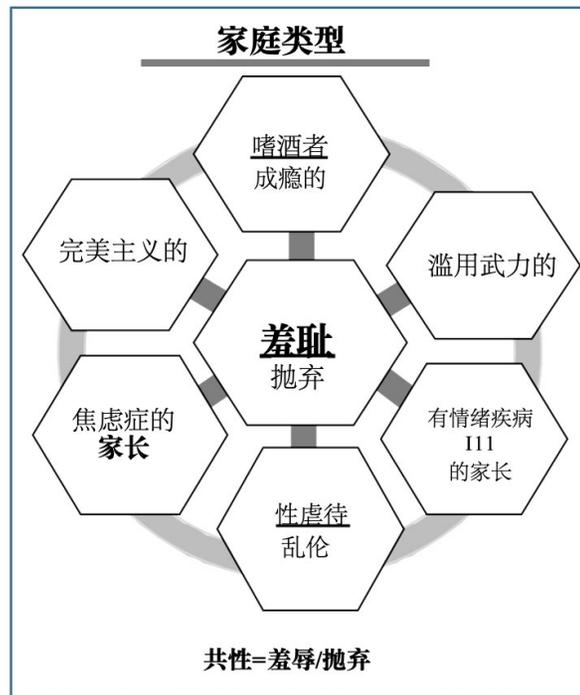
你可以在以下网址,找到全球 ACA 会议名单,包括电话会议和在线会议:

www.adultchildren.org

性格清单

- 1、 我们变得孤立, 并且害怕别人和权威形象。
- 2、 我们变成追求赞赏的人, 并且在这个过程中失去了自我认同。
- 3、 我们害怕愤怒的人, 也害怕别人对自己的批评。
- 4、 我们要么变成嗜酒者, 要么和他们结婚, 或者二者都有, 或者用另一种强迫性的人格如工作狂, 来填满我们病态的被抛弃的需要。
- 5、 我们生活在一种自认为是受害者的观念中, 也在恋爱和朋友的关系中, 被吸引到有这样弱点的人那里。
- 6、 我们有过分的责任感, 让我们更容易关注别人而不是自己; 这让我们不能检查自己的缺点, 等等。
- 7、 当我们不向别人屈服而是站起来为自己说话时, 会有罪疚感。
- 8、 我们变得对刺激上瘾。
- 9、 我们将爱与可怜混淆, 并趋向于去爱那些我们能够可怜和拯救的人。
- 10、 我们对童年时代的创伤一直感到痛苦, 因为受伤害太严重, 然后失去了感觉自己的感觉和表达感觉的能力。(否认)。
- 11、 我们严苛的批判自己, 自尊心非常低下。
- 12、 我们有一种害怕被抛弃的依赖性人格, 为了持有一份关系愿意做任何事, 为的是不去经历痛苦的被抛弃的感觉, 而这个感觉是从那些和我们住在一起的没有为我们投入感情的病人那里得到的。
- 13、 酒瘾是一种家族性的疾病, 我们成为他们反照, 即便滴酒不沾, 我们也会拥有那种嗜酒者的病态性格。
- 14、 嗜酒者的反照意味着我们变成只会模仿的人, 而不是一个有创造力的成功者。

托尼-A 1978 年



除了嗜酒者和成瘾家庭, 还有至少五种其他可以产生成年儿童的家庭类型:

一方或双方父母有心理疾病的家庭。

- 一方或双方父母有焦虑症的家庭。
- 具有仪式性信仰、严厉惩罚和极端秘密的家庭, 通常带有极端宗教、滥用武力或虐待意味。其中一些家庭使儿童遭受殴打和其他形式的非法虐待。
- 一方或双方父母有隐蔽的或实际的性虐待, 包括乱伦和不适当的触摸或穿衣服。
- 完美主义, 羞辱型的家庭, 常常期望过高, 把表扬与成就联系在一起, 而不是轻易给予。

Local information:

25 个问题： 我是成年儿童吗？



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

© 2012 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.