

自傷傷人之行為辨識及因應策略

國軍屏東醫院 精神科
林上倫醫師

活動對象：長榮大學全校教職員

活動人數：未知

活動時間：110/3/19

活動地點：行政大樓 4 樓 第一二會議室

我國大學生自殺死亡率？

我國大學生自殺死亡率?

- **1~2/10000**

邁向高自殺率的現代社會

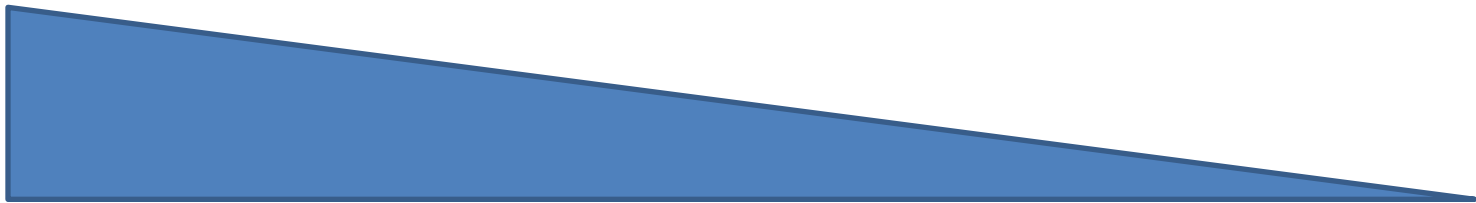
我 死亡 孤單 失敗
高自殺風險

●

●

● 我們 生命 幸福 家人 成功

● 低自殺風險



我們的挑戰!

- 前額葉延到28~30歲才能成熟的世代



前額葉延到28~30歲才能成熟的世代

- 青少年尚未成熟的腦，也會影響他們判讀別人的情緒與表情
- 情緒運作多於理性思考
- 尋找感官刺激的部份，全面開啟。
- 聯考、選學校、找工作或談戀愛，都在他們似懂非懂，矇矓無知的狀況下進行

【老師我恨你】國一小情侶相擁跳樓 遺言直指 師帶同學霸凌

文 | 李育材 劉修銘 攝影 | 攝影組



男孩父母從監視器畫面看到，某次上課中男孩被老師再次批評，下課立刻衝出教室，從五樓朝下看了30秒，但最終忍住了，接著想要找同學借手機打給父母，卻沒有借到，最終在上美術課之前，從5樓一躍而下，父母悲傷的表示，原來他兒子在跳樓前，經歷了很大的掙扎，卻敵不過壓力與悲傷，還是選擇結束生命。

當地記者想要採訪批評男孩的老師，但卻始終找不到人，僅有學校校長接受採訪，校長表示：「根本沒有批評學生的事件！學校並不存在過錯。」否認男孩父母所有的指責。

裁判書查詢

共2筆 / 現在第1筆

[分享網址](#) | [歷審裁判](#)

名詞查詢

名詞

【裁判字號】 103,重上國,4

【裁判日期】 1040324

【裁判案由】 國家賠償

【裁判全文】

臺灣高等法院臺中分院民事判決 103年度重上國字第4號

上訴人 劉光世
陳敏玲

共同

訴訟代理人 劉叡輝律師

被上訴人 國立台中第一高級中學

法定代理人 陳木柱

訴訟代理人 趙建興律師

上列當事人間請求國家賠償事件，上訴人對於中華民國103年9月26日臺灣台中地方法院103年度重國字第8號第一審判決提起上訴，本院於104年3月10日言詞辯論終結，判決如下：

主 文

第二審訴訟費用由上訴人負擔。

事實及理由

一、上訴人主張：上訴人之女劉昀（下稱劉生）為被上訴人高二美術班學生，於民國101年10月22日上午劉生在該校5樓教室早修時，因身體不適趴在桌上寫作業，且無任何違反校規或其他法令所定需予輔導或管教之行為，亦無任何急迫性或必要性之情形，該班班導謝佩玲竟藉端將當時準備上美術課之劉生攔下，將其單獨留置於5樓教室內至第2節下課，前後將劉生單獨拘禁達2小時，妨害其行動自由，並侵害其上課之受教權益，且未善盡保護責任，旋即發生劉生墜樓致死之不幸事故。被上訴人屬國立學校，該校教師依教師法等相關法令執行職務，自屬公務員，該班導師謝佩玲於執行教師職務時，違背教師法第17條及教育部所頒「學校訂定教育輔導與管教學生辦法注意事項」第14條第2項第1款、第20條、第22條第1項第11、16款等規定，侵害劉生之自由及權利，並導致劉生墜樓死亡結果。而該校校長甲○○事前未予督導注意防範，亦有過失，被上訴人應負國家賠償責任，上訴人因此受有喪葬費及慰撫金之損害：為此依國家賠償法第2條第2項前段之規定，求為命被上訴人各給付丙○○新台幣（下同）330萬元、乙○○300萬元及均自起訴狀繕本送達翌日起加計法定遲延利息暨供擔保以宣告假執行之判決。

- **年輕人跳樓事件頻傳**

- 近幾個月年輕人跳樓事件頻傳，尤其是大學生跳樓事件，更是一件件接著發生，**12/22**晚間在高雄正修科大校內圖科大樓外，又傳一名**21**歲男學生從**10**樓墜下，附近民眾聽見「碰」一聲後出來查看，只見男學生躺臥地上，一動也不動。警察接獲通報立刻前往察看男學生傷勢，但當時他已經呈現心肺功能停止的狀態，送醫後仍宣告不治。目前警方仍舊在調查男學生的墜樓原因。

緣起- 103年5月21日

- 5月21日發生臺北捷運隨機殺人事件...
- 職代期間的任務
- 完成的宣傳品
- 對聯透漏的訊息



東海大學聲明

鄭捷是我們的家人

當答案
不夠時

在意外的100小時後，讓我們一起聚集，

經歷醫治、反思祈禱、看見盼望

[時間]：2014.5.25 晚上6:00-7:00

[地點]：陸思毅教室

東海大學網站宣傳星期日的反思祈禱會



親愛的東海大學教職員工同仁及同學們：

過去廿四小時，我們都共同經歷了一段令人震驚、遺憾與悲傷的一天。我們第一次感受到新聞畫面不只是消息事件，更是如此靠近生命與幸福的一切：江子翠永遠不只是個地名，而是我們感同身受的時空；意外的傷亡者再也不會是新聞跑馬燈的數字，他們是深深牽動我們悲憫與淚水的靈魂；同樣的，鄭捷同學不僅是一位去年暑假轉入環工系的大二學生，一夜之間我們都發現了在東海的每一個人，無論憂喜勝敗，都是我們的家人，我們愛著他們，卻也不夠愛他們。

因為是家人，所以我們除了遺憾鄭捷同學錯誤的行為，更對社會深感不安，及對無辜的受害人與家屬表達慰問之意，這個事件已經進入司法程序，學校除了全力配合檢警機關偵辦，更有些話想與每一位東海人分享。

在過去近一個月，學校曾透過教官與學生輔導平台，轉介並了解關心身為轉學生的鄭捷同學，但過程中沒有發現異狀。而昨日突然出現的脫序與犯罪行為，更讓我們深深了解，其實我們都可以成為每一位東海人身邊的天使，除了可以預防遺憾，更能讓這個校園充滿了彼此的關係，流動著我們的故事。在社會上各種聲音紛沓充斥的此刻，期盼我們都開始「多走一步、多看一眼、多聊一句」，他可能是你缺課多次的學生、翹掃很久的室友、不太往來的同學、或只是一個悶悶不樂的臉龐，走出自己的城堡，給彼此一個開始的機會吧！

身為一所大學，學校將同時成立專家委員會，邀請社會學、犯罪心理學、教育輔導等領域的專家，為這次事件所引發今日大學校園友善環境問題，進行具體而深入的研討。

我們多麼不希望此事發生，但若這是必然，我們願意是發生在我們所深愛的東海。因為我們可以有不一樣的承擔，我們是一所有教育理想與力量的大學，來自願意彼此相愛的你和我，來自與東海同在的上帝，從六十年前生根，直到如今與永遠。

願上帝賜我們信心、平安與智慧，並安慰無辜受害的每一個人，東海大學有責任將遺憾轉化生命的教育行動。

東海大學秘書室 敬上

103/05/22



鄭捷

- 鄭捷被捕後，在獄中接到了不少陌生人的來信與贈禮，這使他大感訝異——為什麼有人會對一個非親非故的人，這麼關心？
- 鄭捷說：「在我一生絕大多數的時間，我都自認為是寂寞的（孤單是身邊沒有朋友，寂寞是指沒有人瞭解，我自己定義），從遇見這樣的心情，到害怕這樣的心情，再接受著憤怒，釋懷，瞭解，喜歡，最後享受這樣的心情，其中經歷過許多事情，所以到後來我幾乎不怎麼在乎其他人的感受（尤其不認識的人），有時孤僻得不可理喻，有時合群得難以置信，自己開心就好，其他人懂不懂我，我無所謂。事件後我才發現，原來關心我的人不少，甚至包括我不認識的人，讓我感到頗驚訝與感動，對我來說，我絕對不會對一個素昧平生且事不關己的人，感到興趣，死的又不是我的親朋好友，最多只會當個比較轟動的社會案件看待罷了。」

後續相關新聞

- 2014-07-22
- 北捷瘋狂殺人犯鄭捷精神鑑定報告顯示
- 其有自戀、反社會人格
- 衛福部精神科醫師沈政男認為
- 鄭捷是因尋求肯定與讚賞的自戀式需求，未獲滿足而形成傷害，才展開復仇計畫。
- 有批評教師 輔導人員但相互矛盾的文章

- 沈政男說，起訴一個大規模殺人兇手，只要兩個月，
- 但養成一個大規模殺人兇手，卻要二十年，
- 沒有人天生要殺人，都有成長脈絡可循，
- 建議為人父母或師長，不要當眾羞辱學生與小孩
- 而處罰學生或小孩，應該是對事不對人，並注意其後續心理反應。

大規模殺人犯98%是男性



- 為什麼男性比較容易成為殺人犯？
- 可能原因-
- 1. 社會期待男性充滿男子氣概，成為獵人和勇士
- 2. 睪固酮使得男性更具侵略性
- 3. 男性心理發展成熟的較女性晚，因為男性腦前額至20歲末、30歲初才發展成熟
- 4. 男性較容易較挫折歸咎外在事物，女性較容易歸因自己

不語者---→重症中的重症!!!

內向者---→潛在重症!



內向者心理特徵

- 憂鬱傾向：
- 習慣將內在情緒隱藏壓抑，
- 但偶爾會表達很累、缺乏意義感，
- 對於學業壓力感到沉重無望，
- 嚴重時甚至有自殺及自傷的危機。
- 沉默寡言、內向和憂鬱症之不同

內向者心理特徵

- 憂鬱傾向：
- (1)經常抱怨身體不舒服、很累。
- (2)心情低落、沮喪憂鬱。
- (3)表現自傷或自殺意念。
- 對自己 對未來 對世界(周遭環境)不抱希望

內向者心理特徵

- 低挫折容忍度傾向：
- 面對挫折時會無法思考後果，而不斷重複相同的反應，呈現出煩躁易生氣，甚至具有攻擊性，把自己的情緒遷怒到周遭無關的人身上。

Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry 11th Edit

評估要項	低	中	高
殺人風險因子分析			
原生家庭	被疼愛的 被關愛的	單親 喪親	<u>曾受家暴</u> <u>失能雙親</u> <u>幼年暴力行為</u>
可信任的人	有幾位可以信任的家人或朋友	只有一兩位	<u>沒有</u>
課業活動	大部分表現良好	部份表現尚可	<u>任何方面都不行</u>
生活作息	穩定、規律	尚可	<u>完全不規律、遲到、曠課</u>

Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry 11th Edit

評估要項	低	中	高
殺人風險因子分析			
社經地位	高層	中產階級	<u>較低</u>
擔任幹部	常擔任幹部且 獲風評良好	偶任幹部	<u>很少或拒當幹部</u>
住宿環境	乾淨、擺放整齊	大致整齊、 部分空間擁擠	<u>擁擠、髒亂</u>

Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry 11th Edit

評估要項	低	中	高
殺人風險因子分析			
離群與退縮	與人為善，外向、好相處	輕微退縮、無望感	<u>長期獨處、反社會、憤世嫉俗、退縮、無望感、無望感</u>
酒精或毒品	不喝酒，偶爾應酬	經常應酬、偶爾大醉	<u>長期濫用</u>
精神科病史	未曾就醫過	規則門診就醫、知足	<u>曾經住院，堅認就醫很丟臉、可恥、沒用</u>
暴力或破壞行為	未曾有過	偶爾有	<u>經常有</u>

Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry 11th Edit

評估要項	低	中	高
殺人風險因子分析			
焦慮 (擔心人事物)	低度，能控制	偶爾有	<u>經常有，驚慌、敏感</u>
憂鬱(覺得自己比不上別人)	低度	偶爾	<u>嚴重，經常</u>
敵意	低度	有時	<u>常常(FB 嗆聲)</u>
衝動控制	控制良好	有時口頭暴力	<u>常感到要動手</u>

Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry 11th Edit

評估要項

低

中

高

殺人風險因子分析

評估要項	低	中	高
抗壓能力	能與平衡壓力、抗壓抗煩、防衛機轉良好	常能抗壓，有時想法受限及衝動行為	<u>在多數壓力情境下變得格局侷限、衝動行為、難以讓人親近</u>
混亂(缺乏組織)	幾乎沒有	有時	<u>總是脫離現實</u>
資源利用(觀察作業)	能善用資源	能利用部份資源	<u>無法清楚可利用資源</u>

Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry 11th Edit

評估要項

低

中

高

殺人風險因子分析

遭逮捕(曾因什麼事情去過派出所呢?)	無	曾遭逮捕、未曾拘禁	<u>多次逮捕、數次拘禁、為逃罪殺人也可以</u>
殺人計畫	未曾	有過殺人意念、計畫不明	<u>有意念且計畫</u>
攜帶武器	沒想過	想過，但沒用過，未慎重考慮要用	<u>有過，且已有計畫(隨身武器有上膛槍、尖刀)</u>

悲痛！台灣娛樂圈4年5藝人輕生



台灣演藝圈近4年內，有5位藝人輕生。合成照片，資料照片。

Pfeffer 「自殺危機衡鑑表」

判斷項目	危險性低	危險性中	危險性高
自殺方式的致命性	模糊、無特別的計畫	有特定計畫	有完整的計畫並清楚的定出時間地點方法
是否表達自殺意圖	較低(如：服藥丸、割腕)	中度(如：藥物、酒精、一氧化碳、撞車)	較具致命性(如：手槍、上吊、跳樓)
是否表達自殺意圖	直接表達	直接表達、並闡述其自殺的目的	不直接或根本不表達
環境的壓力	低	中	大
情緒	輕度憂鬱現象尚	中度情緒低落、活動量降低、常感到孤獨	感到悲傷、無希望
生活型態	有穩定的人際關係、仍可維持一般的正常生活	飲食睡眠受到影響、有藥物濫用及衝突性的自殘行為	人際關係淡漠、日常生活廣泛地受到影響
健康狀態	無特別的健康問題	有突發或短暫的生理或精神疾病	急性的大病、慢性或衰退性的疾病

判斷項目	自殺危險性低	自殺危險性高
性別	女	男
人際關係	與人互動良好	經常發生衝突
家庭結構	完整	混亂
症狀	神經質(鬱、敏感、慮)	精神病特質(幻覺、妄想)
人格特質	無特殊	有人格異常
態度	樂觀	悲觀
答因	怪別人	自責
病識感	充足	沒有，且汙名化、抗拒或擔心貼標籤

自殺14大迷思

- 一般人對自殺會有以下十四點迷思，這些是錯誤的觀念：
- 談論自殺會讓本來不想自殺的人，變得有想自殺的念頭。
- 會說想要自殺的人，不一定真的會自殺。
- 具高度自殺危險性的人是抱持著必死的決心。
- 具高度自殺危險性的人一定是有特定的原因才會想自殺。
- 自殺乃是突然發生，不可能提早預防。

自殺14大迷思

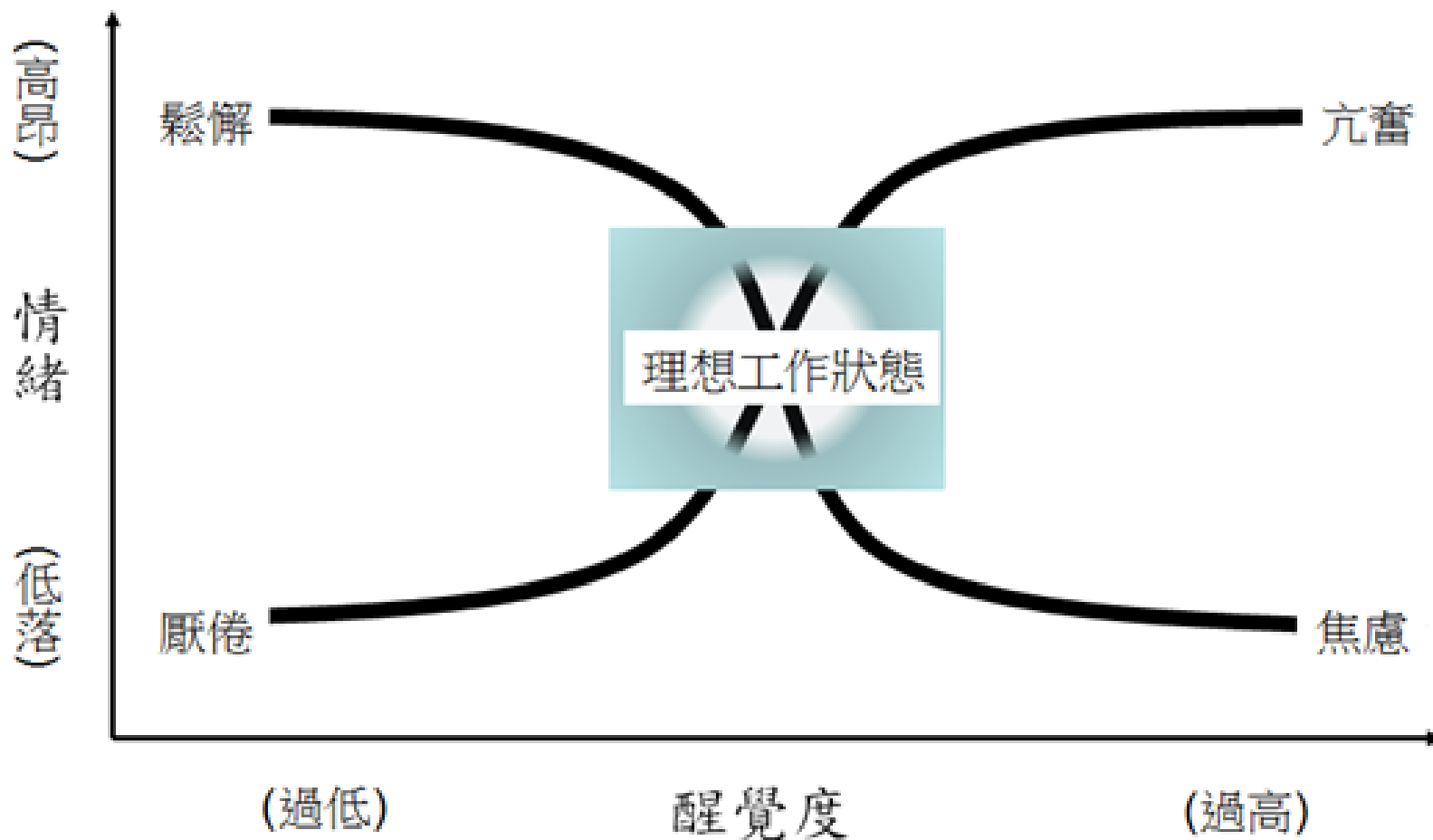
- 想自殺的人並不會尋求幫助。
- 當高度自殺危險性的人在心情變好之後，就表示自殺危機已經解除了。
- 會跟別人說想自殺的人，其實只是想得到別人的注意。
- 想自殺的人都是瘋子。
- 想自殺的人都有心理疾病。
- 有憂鬱症的人一定會自殺。

自殺14大迷思

- 一個人一旦想要自殺，他/她就一輩子都會自殺的危險。
- 兒童不會知道任何自殺方法。
- 沒有留下遺書的人其實不是真正想自殺的人。

圖2 Apter的逆轉理論

老師的狀態，可能影響諮商輔導品質



當學生有自殺相關訊息出現

- 1. 無效回應句：
 - 看開點、加加油就好、你會過去的
- 2. 留心學生的書寫文字、詩詞、日記
- 3. 盡量陪同學生至諮商室
- 4. 如果學生不配合，請記得“求援”以確保安全！
- 5. 避免評論、評斷性描述句，多用：看起來、
● 似乎、可能、好像等詞語
- 6. 有時沉默是金，遞上茶水、毛巾與面紙可能
● 更有用

輔導紀錄定期稽核
輔導滿意度查核
輔導質量指標
依法通報社會局自殺防治
依法啟動強制就醫

管理領導
危機處理
公關、法律議題

次級處理

接受導師轉介個案
心輔老師每週工作會議
個案討論、讀書報告

初級預防

導師與學生定期約談一次
導師與學生家長定期電訪
危險群學生之轉介
定期心輔工作會議

我們能做的

- 1. 立即性
- 傾聽：這是教師/輔導教師最擅長的工作，也是需要被服務者真正需要的，聽他/她們的經驗，聽他/她們對未來的擔心
- 接納-當時的狀態
- 2. 幫助他/她們處理日常生活：提供直接協助滿足他/她們的生理需要(物質層面)。
- 3. 發展復原力：用放鬆技巧或問題解決來處理他/她面對的問題，教育他/她們知道何謂正常的災難反應。

- 4. 發展個人或家庭的復原計畫：協助他/她去找到目前可提供的支援或協助尋找新的支持系統，並去計畫未來他/她們要去哪裡生活哪裡工作或孩子要上那兒去讀書。(全校+社工)
- 5. 處理學生的壓力問題。(全校+校外資源)
- 6. 提供長期心理協助的訊息，如未來需要心理協助時有什麼管道可獲得。(全校+校外資源)

快速讀人法-發現危險人物

- 第一步：掃瞄（Scan）
先掃瞄全場，看看四周環境的狀況，留意一下場景中有那些人士（例如穿著、打扮、表情），他們都在做些什麼事情？
- 第二步：分解（Pare）
分解資料，找出重要的特質，是否有奇怪的地方（如包包異常鼓起、手握棍棒等）。
- 第三步：放大（Enlarge）
放大檢視各種獨特的行為，是否有敵意的表情眼神，或是不合常情的舉動？
- 第四步：評估（Evaluate）
評估對方的行為舉止有那些可能性？會不會有攻擊的驅力？
- 第五步：決定（Decide）
快速評估是否有危險性，馬上做出決定，盡快採取安全措施，通報相關單位，才能趨吉避凶。

不幸遇到-因應方式

1、 逃跑

2、 躲藏

快速而安靜的找個藏身之處，避開兇嫌視線範圍。如果可以記得關燈、鎖門、移動大型物品堵住門，以及切記將手機改成無聲模式，以免暴露自己的位置。

3、 搏鬥

這是最逼不得已的最後手段，如果碰上躲無可躲、逃無可逃的局面，一定要冷靜而勇敢的反抗，拿身邊任何可以抵擋的東西當武器，雨傘、滅火器、鐵架、椅子等都行，並且盡可能保護身體重要脆弱部位，極力設法拖延到救援抵達。

~去汙名化活動~(班級宣導 鋪陳)

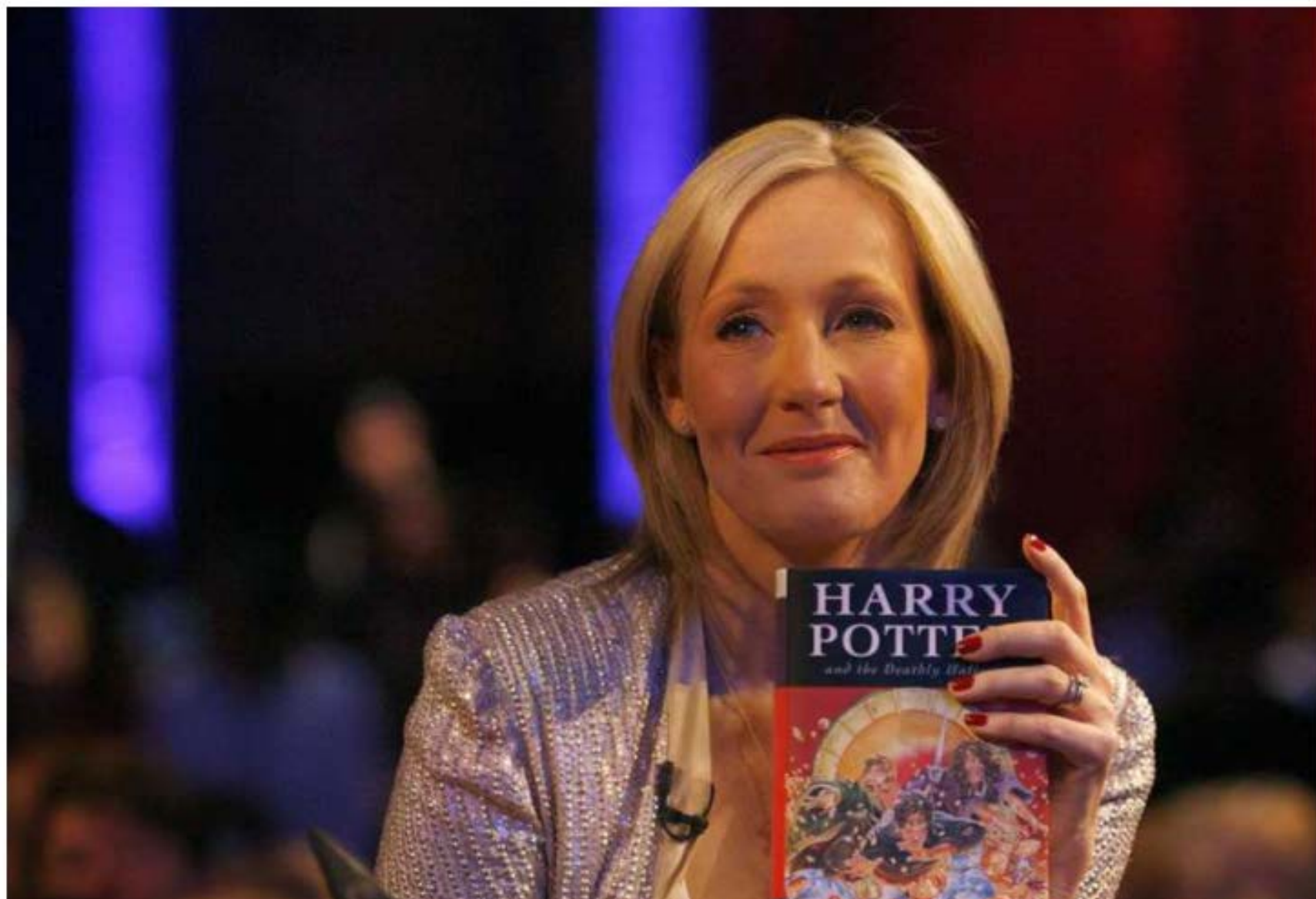
#1 艾倫·狄珍妮是美國演員及單人相聲喜劇演員，主持脫口秀節目《艾倫·狄珍妮秀》並在「美國偶像」第九季擔任評審。她的事業歷經波濤起伏，從日進斗金到沒有節目可以主持，原因只是因為她的同志身份，此事對她造成重大打擊並使她患上抑鬱症~



#2 李奧納多·迪卡皮歐自小就得了強迫症 (OCD)，在拍《神鬼玩家》時病情復發，化妝師和助理也明顯感到他不對勁，他自己更是快捉狂，即使當片子拍完好幾個月，他仍深受 OCD 之苦～



#4 J·K·羅琳也是一名抑鬱症患者，但她對自己的病抱持積極正面態度，不但不認為有什麼羞恥，相反地她為自己能夠走出困境感到十分自豪～



#8 布萊德·彼特曾經得過抑鬱症，但他以正面的態度把它當成一項教育，就像在一個學期裡要學習抑鬱症這門課程，當時他每晚都做同樣的事設法使自己入睡，隨時希望逃回家躲起來。走過這段歷程，使他更瞭解自己～



#9 嘉莉·費雪得的是第一型躁鬱症，她自承病發時不想接觸人，有時會跟人講電話講上 8 個小時，病情嚴重時自覺飛上了山頭，話語失去邏輯無法與人溝通，處於失控狀態～



#10 金凱瑞也是一名抑鬱症患者，為此長期服用百憂解，儘管許多人長期倚賴藥物，但他認為自己必須擺脫藥物，也深信情況會好轉～



#14 葛妮絲·派特洛得的是產後抑鬱症，病中她極度憂鬱，深深自責自己是個很差勁的母親，很差勁的人～



#15 大衛·貝克漢是強迫症患者，他自述當自己走進旅館房間時，必須把所有小冊子和書本都擺進抽屜裡，才能放鬆下來。每件事都必須要完美才行～



除了他們，還有許多名人也都患有精神疾病，像是凱薩琳麗塔瓊絲（躁鬱症）、布蘭妮史諾（抑鬱症、飲食失調）、梅根福克斯（強迫症）、女神卡卡（抑鬱症）、麥莉·賽勒斯（抑鬱症）、碧昂絲（抑鬱症）等，他們也都不忌諱談及自己的困擾。



因應普遍學生語文能力低落

我們需要非語言的溝通能力！

事實上，我們不清楚何時學生其實不鳥我們~~

非語言溝通的特性與功能

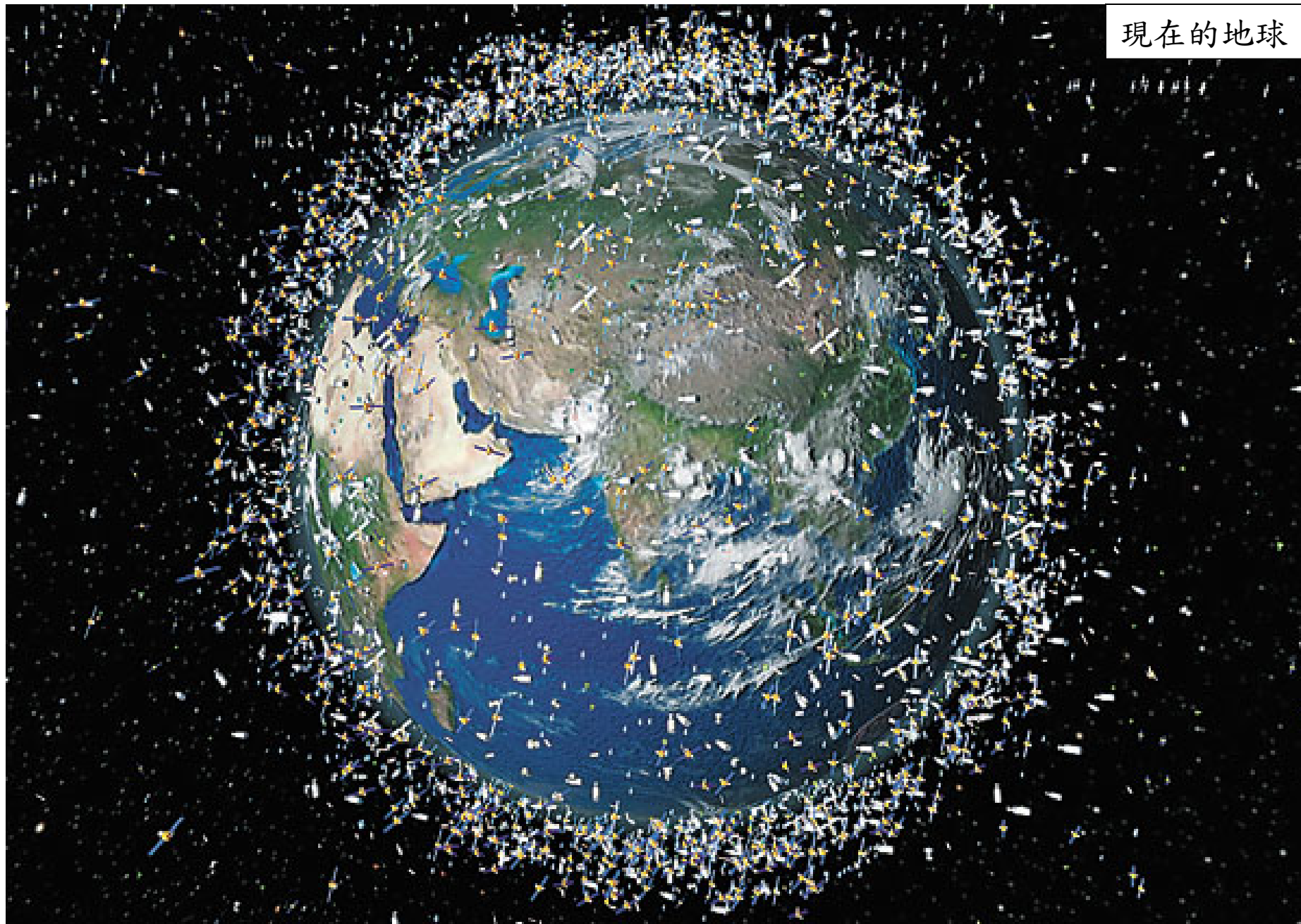
表 4-1 語言和非語言溝通的相似性和相異性

兩者的相似性	兩者的相異性
符號性 有規則可循 可能有意或無意 生成於文化之中	非語言溝通通常被認為較值得相信 非語言溝通可以是多重管道的 非語言溝通是持續的

以前的地球



現在的地球



肥男化身熟女殺手詐2千多萬 女藝人也栽了

f 分享

留言

列印

存新聞

A- A+

2018-03-22 19:38 聯合報 記者王宏舜／即時報導

讚 302

分享

男子蕭弘岳佯裝「有錢人」詐騙女網友，先表明願意包養，再騙女方替他刷卡購物，前後詐財2千多萬元，甚至連轉行從事電視購物專家的女藝人也上當。台北地院依27個詐欺罪判決蕭不得易科罰金的有期徒刑9年、得易科罰金部分2年4月徒刑，高等法院今駁回蕭上訴定讞。

蕭弘岳(40歲)相貌平平，但能言善道。檢方起訴指出，2014年2月起，蕭利用「遇見」、「SKOUT」、「甜心包養網」、「遇見情人」等交友網站化名「蕭弘越」、「蕭弘業」、「蕭譽其」、「Stanley」、「S.H.」，佯稱是科技界高階主管、通訊業的大盤商，隨機邀約女網友見面。

被害人多是有經濟基礎的熟女，除有護理師、上班族、大學女生外，甚至還有女藝人。蕭

2016年行政院核定《兒童權利公約》國家報告，蔡英文總統說，這代表兒童的事就是大家的事。然而，同年兒少受虐通報後的死亡人數達127人，平均每3天有一個孩子來不及長大，創歷年新高。去年前三季就有4萬多件兒少保護通報案，平均8.8分鐘就有1位疑似受虐兒。

兒少虐待的型態中，身體虐待占多數，比率歷年來都在3到4成，傷害的嚴重程度，近年更是有增無減。

林口長庚醫院的急診室，平均每天就會收治一名遭受虐待的兒少；這些孩子中，被「打」進加護病房的比率15年來上升5倍，其中有10%的孩子死亡、26%的孩子被打到重殘，未來須臥病在床或長期有人在旁照顧。

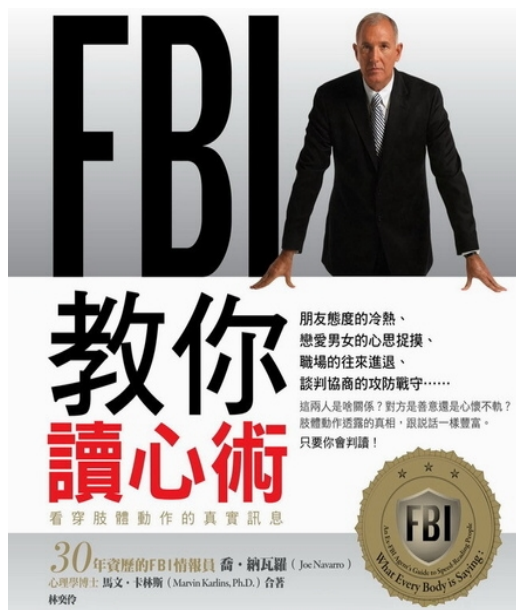


FBI 教你讀心術

What every body is saying:

An Ex-FBI agent's guide to speed reading people

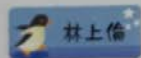
看穿肢體動作的真實訊息



立即學會看穿任何人的心理秘密

看穿人心的 問話術

用對七大技巧，立刻看穿任何人！



**You Can Read
Anyone**

Never Be Fooled, Lied to,
or Taken Advantage of Again.

是敵是友，聽他一句話馬上就知道！問對一個問題，任何人都無所遁形！
無論是客戶、同事、上司、好友，甚至戀愛對象，誰站在你這邊？
誰會全力給你支持？誰又是你最應該提防的人？你要如何一語辨別他們的真心？



FBI資深顧問
美軍策略指導
大衛·李柏曼
DAVID J. LIEBERMAN
博士 ■

郭思好 ■



心理學家的
面相術

解讀情緒的密碼

**Emotions
Revealed**
Understanding Faces
and Feelings

作者=保羅·艾克曼 Paul Ekman
譯者=楊之菁 粵語=潘怡如
推薦=洪蘭、許本任、劉宗偉

你知道嗎？
你的臉部表情變化可以高達一萬種以上！
享譽全球的心理學家，
將帶你走進「表情」的世界，
展開一段迷人旅程！

非語言行為約占整體溝通行為
65-93%

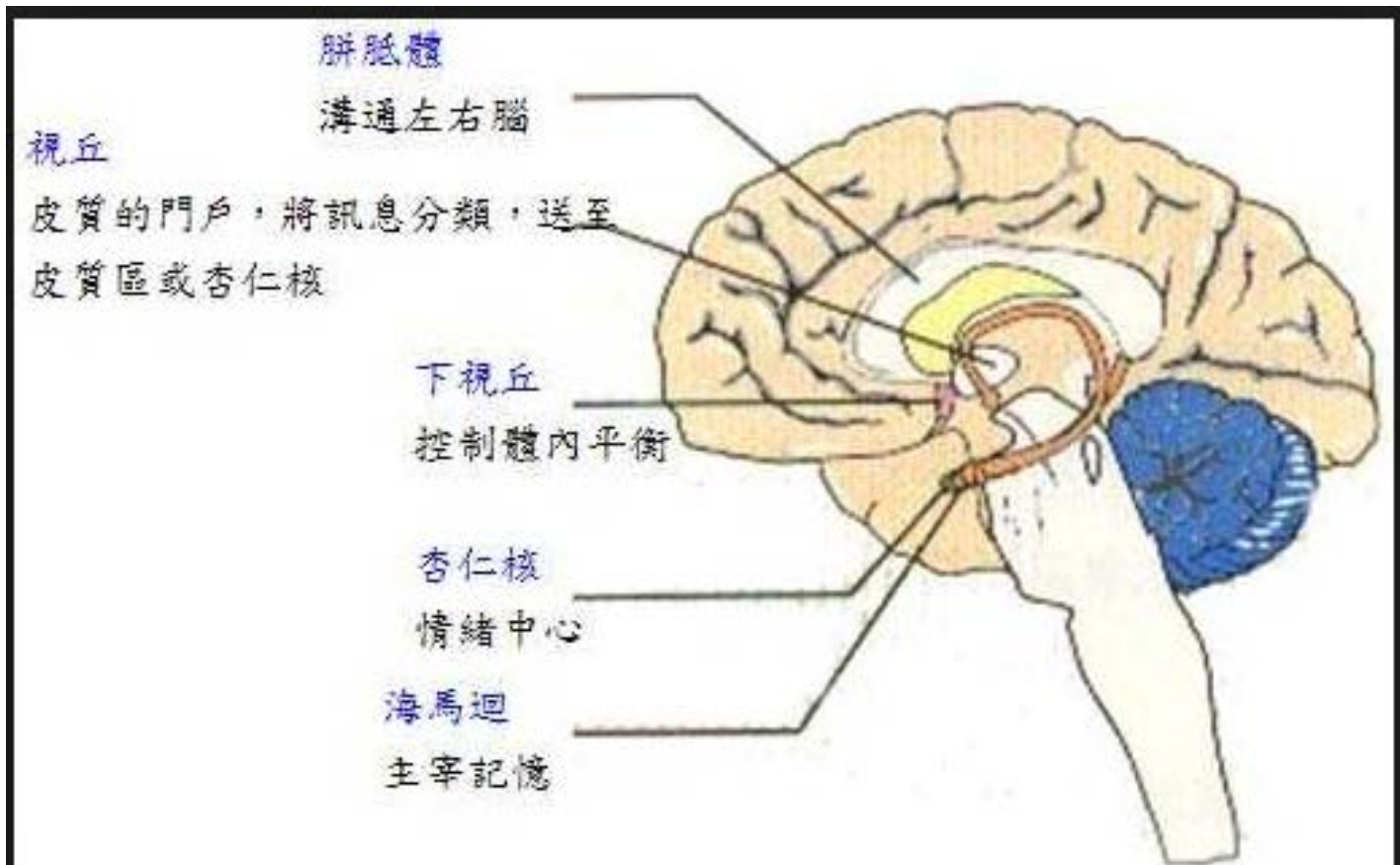
吉人詞寡，躁人詞多

非語言溝通的方式

身體語言

1. 臉部表情
2. 眼神注視
3. 肢體動作和手勢
4. 觸摸行為

- 誠實腦與說謊腦
- 人類有腦有三個部份：主幹、腦緣(直覺反應)、大腦皮質層(思考)
- 腦緣不會說謊；大腦皮質層有欺騙的能力(思考)
-



- 腦緣系統的三種立即反應
- 1. 靜止（烏龜效應—畏縮反應）
- 2. 逃跑（偏離對方，拉出距離）
- 3. 奮戰（阻擋視線，是否定的強烈表示）

1. 靜止（烏龜效應—畏縮反應）



2. 逃跑（偏離對方，拉出距離）



3. 奮戰（阻擋視線，是否定的強烈表示
摸胸脯(或項鍊), 是安撫不安的表示.



3. 奮戰（阻擋視線，是否定的強烈表示）

- 摩擦頭額，是在掙扎和忍受不安。



3. 奮戰（阻擋視線，是否定的強烈表示
觸摸脖子，是不安的代表。



3. 奮戰（阻擋視線，是否定的強烈表示）
觸摸臉，是安撫不安的表示。



3. 奮戰(阻擋視線, 是否定的強烈表示) 鼓起鼻子和吐氣, 是釋放壓力和安撫的表示.



吸吸吸



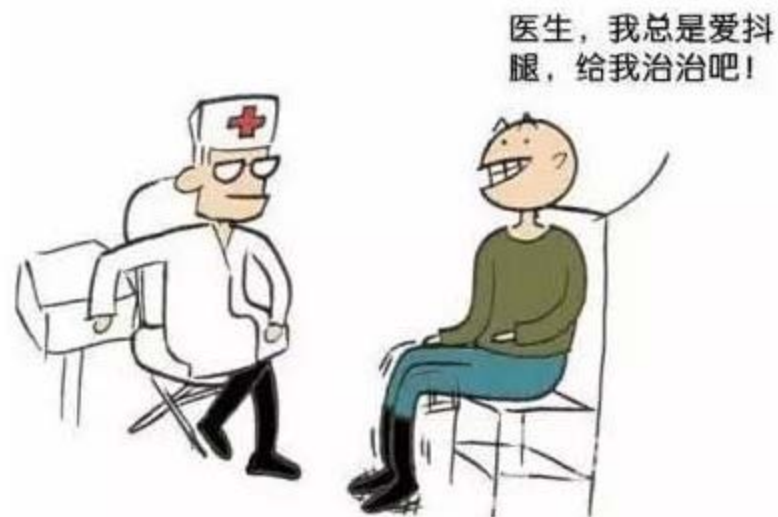
吐吐吐
吐吐吐



3. 奮戰（阻擋視線，是否定的強烈表示）
『刷腿』，是安撫自己的表示。



最常見的是抖腿，感到焦躁、擔心、不安或恐懼時流露出來的訊息。



3. 奮戰（阻擋視線，是否定的強烈表示）
頸部透氣，是疏解壓力的表示。



腳與腿最誠實

雙方對談時, 一腳偏離方向, 是要暗示離開的表示



腳與腿最誠實

當對方握膝蓋時, 就是要離開的表示.



腳踝交扣和扣住椅腳, 表示緊張不安.



雙方的距離顯示不安的距離
(雙方伸出手 亦無法握手).



人際距離

- 親密距離：大概是0~0.5英尺左右。
- 個人距離：任一方伸出手，可以碰觸對方身體約0.5~1.25英尺之間。
- 社會距離：雙方皆伸出手可握手，約保持在1.25~3.5英尺間的距離。
- 公眾距離：約在3.5~7.5英尺之間的安全距離。

雙手交叉表示不安.



四仰八叉的驕傲姿勢



聳肩, 表示懷疑、缺乏安全



小孩子的手臂不愛動，
要小心。(可能被虐)



手叉腰, 表示領域宣示



- 拇指向後

·雙手在腦後交叉, 表示自在與權威



大姆指藏在褲子口袋內
表示身分低, 不安.



皺鼻子一表示討厭.



點頭：有節奏的點頭，表示贊同。
一下子點頭三下以上，表示厭煩，
胡亂的點頭，代表心虛和企圖掩飾心中的不安或愧疚。



咬指甲是壓力的象徵.



冷笑通常一閃而逝、不對稱



抿嘴—表示壓力和焦慮.



噘嘴—表示不同意.



章節摘要：

- 【八】說謊
- 先讓被偵訊者『舒適』...(套話)
- 同步性，是否言行不一.
- 強調語氣，說謊時腦緣系統並不會提供強調語氣的能力，相反的要花費更多大腦皮質層去處理說謊的話語.
- 專家的成功率也只有將近一半.

非語言溝通的原則

一、補充或取代語言溝通

1. 重複語言訊息
 2. 突顯語言溝通
 3. 補充或增加效果（手勢/音樂）
 4. 可能會和語言行為矛盾
 5. 有時候完全取代語言溝通
-

(非語言溝通練習)

- 邊說「是」邊點頭
- 邊說「好」邊搖頭
- 邊說「不要」邊點頭
- 我喜歡你（搖頭）
- 我討厭你（點頭）
- 口是心非/答非所問
- 認知不協調（說服理論）

3. 手臂的姿勢進階版

這個手臂交岔抱胸的姿勢代表完全疏遠，若大拇指還朝上，代表他根本不care你



7. 摸袖口的小動作

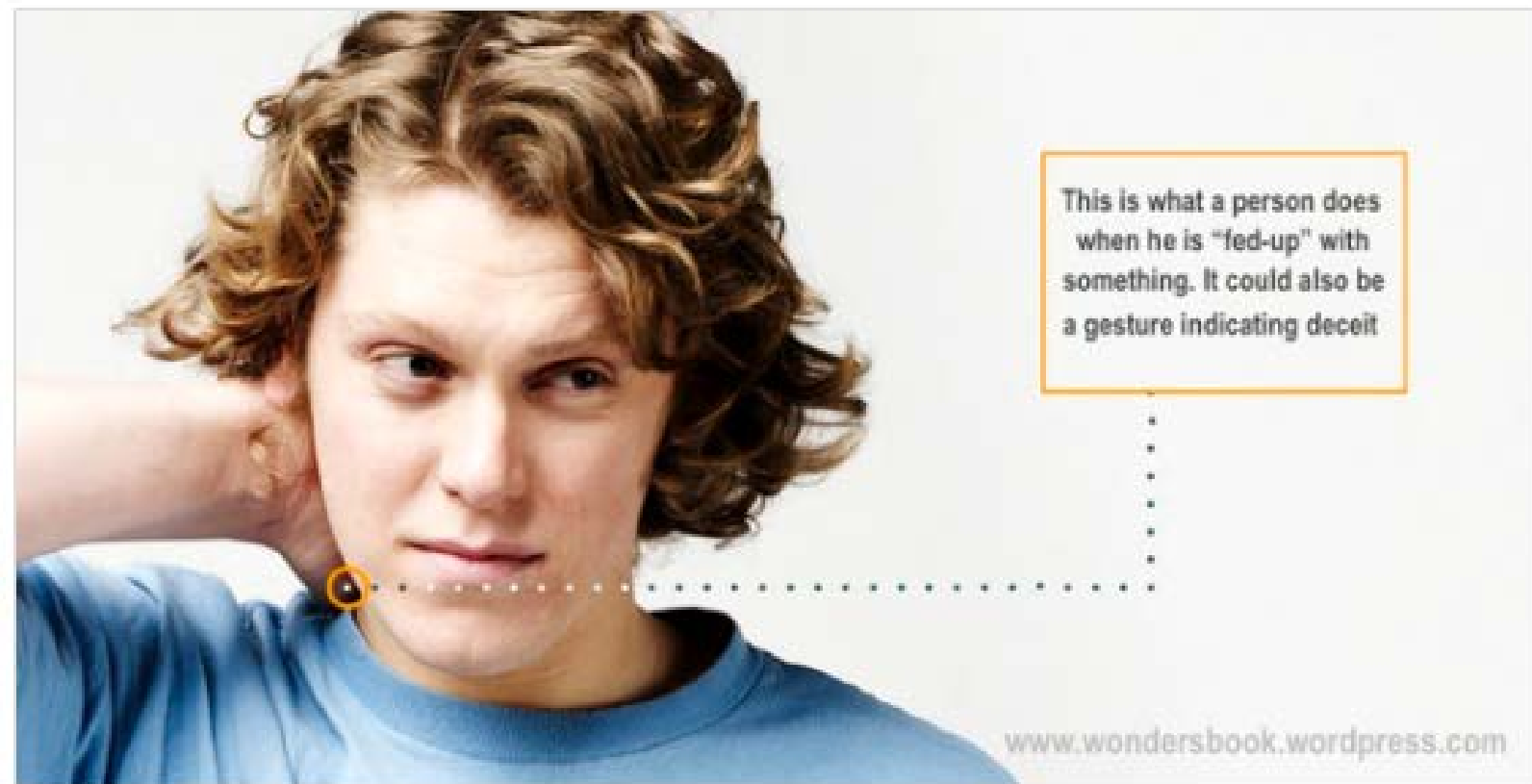
一個人心情起伏不定，而想強迫自己平靜下來時，通常會不自覺觸摸手腕、袖口、手錶

By touching his cuff, watch or sleeve this person is calming down his agitation



8. 搔癢的小動作

當一個人對某件事感到厭煩，就有可能做出摸脖子、後腦的動作。不過有時候，這也代表是在說謊的手勢



9. 揉眼的小動作

當一個人在眼睛周圍揉搓時，可能代表他不想看見某件事(當然也可能是他看東西看不清楚)。此外這也會是說謊的動作

眼睛變小，代表對眼前事物覺得反感



A person rubbing his eyes, could mean that he does not want to see something, or simply has poor eyesight. It could also be a gesture that indicates deceit

11. 坐姿的小動作

左圖中的男人把手扶著椅子，身體前傾，代表他想要結束談話或會面。右圖中的男人翹腳又雙手抱頭，則是極端自信(自大)的表現，女人不會喜歡的



揚眉：往往代表不信任



哀傷

為什麼勝選的是柯文哲，而非連勝文？



連勝文

VS

柯文哲



連勝文談遭抹黑攻擊
與妻激動落淚



台北市長參選人柯文哲今天（2日）參加華文朗讀節活動時，唸到病人寫給他的信，感嘆生命無常，柯文哲忍不住落淚。（圖由柯辦提供）



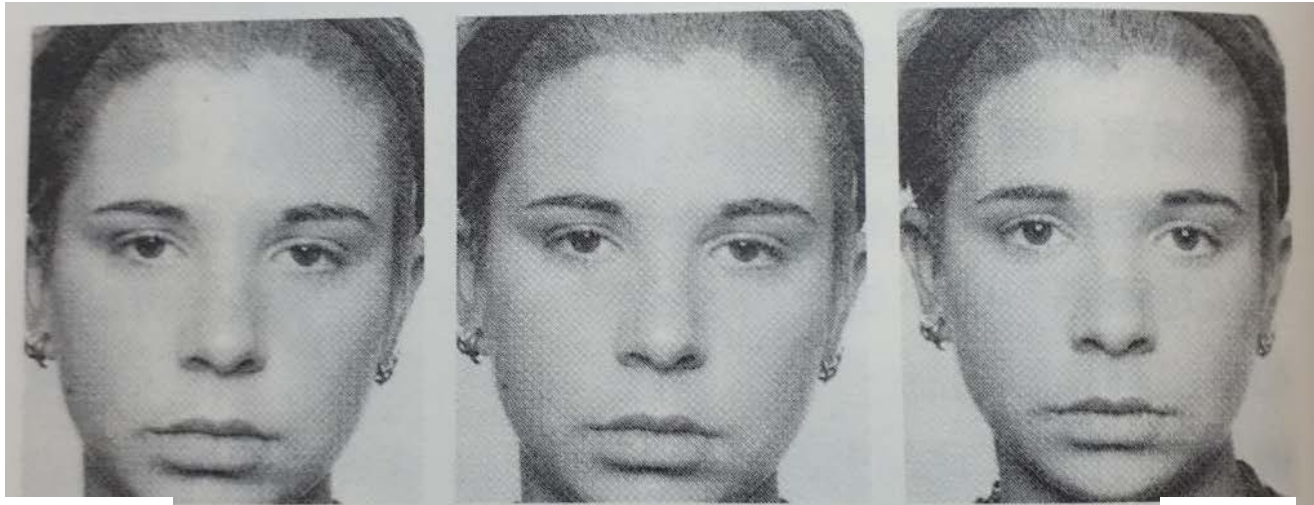
【練習】

模仿哀傷的臉部動作，比如雪莉的表情。
(你可能需要鏡子來核對自己的動作是否正確。)

- 張嘴下垂
- 嘴角下拉
- 嘴角保持向下拉，同時嘗試讓臉頰向上提，好像眯眼一樣。這個拉力和嘴角方向相反。
- 保持上抬臉頰和下拉嘴角時的張力。
- 眼睛向下看，上眼瞼下垂。

如果仍然沒有任何哀傷的感覺，就試著模仿雪莉的眉毛，對大數人來說，這是很難主動做出的動作。

- 將眉毛內側向中間拉高，不是整個眉毛。
- 試著將兩側眉毛拉近，再向上拉，會有幫助。
- 雙眼向下看，上眼瞼下垂。



無聊或輕微哀傷

A

B (中性表情)

C

哀傷



D

E

D=B+A的”上眼瞼下垂”

E=B+C的”眉毛上揚”

哪一個是真實“哀傷”？
哪一個是電腦合成哀傷？



V

請為哀傷的強度排名，並說明原因！



哀傷的嘴巴(嘴角下拉)



K



L



M

下唇上推



N

哭泣前兆
愠怒



O

不確定



P

堅定
專注
逆來順受



Q

又甜又苦



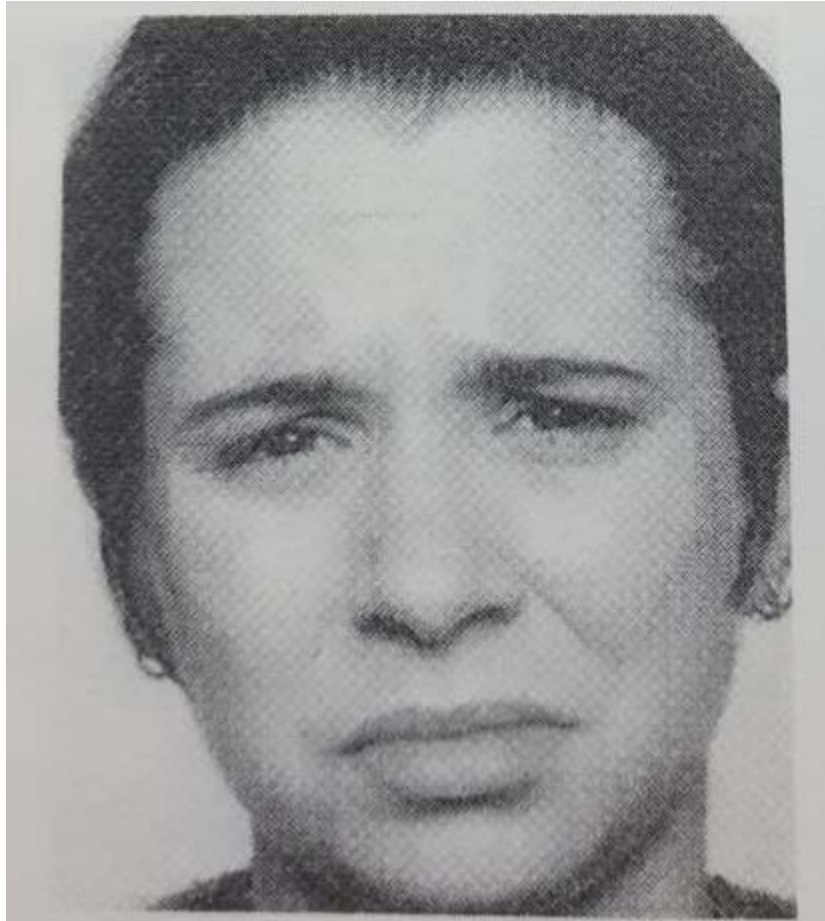
R

害怕哀傷



S

驚訝哀傷



T

生氣



·時間：10月19日晚間約11時-20日凌晨

·地點：台大研一女宿舍大廳傳達室

·經過：19日晚間，23歲台科大張姓男學生到台大研一女宿舍前與23歲台大心理所謝男談判，未料後發生爭執，張男持強酸往謝男身上潑，還波及在場的駱姓學生及女保全，謝男不但被潑酸還被張男持刀追砍，最後傷重緊急送醫，張男見謝男倒地後，朝自己潑硫酸又激動拿水果刀刺向頸部，割喉自殘，倒死血泊中。

·死傷人數：張姓男學生死亡、謝姓學生（重傷）、駱姓學生及女保全受傷。

·導火線：疑因感情糾紛

校方向警方證實，雙方是同性情侶關係，平常也積極參加同性權益社團，因此案發一開始，警方已朝情殺方向偵辦，加上被害謝姓學生家屬證詞，警方初步認定雙方為情侶關係，因雙方分手問題談不攏，才導致這起喋血案件。



灼傷70%
上半身呈焦黑、碳化，五官難以辨認、雙目失明





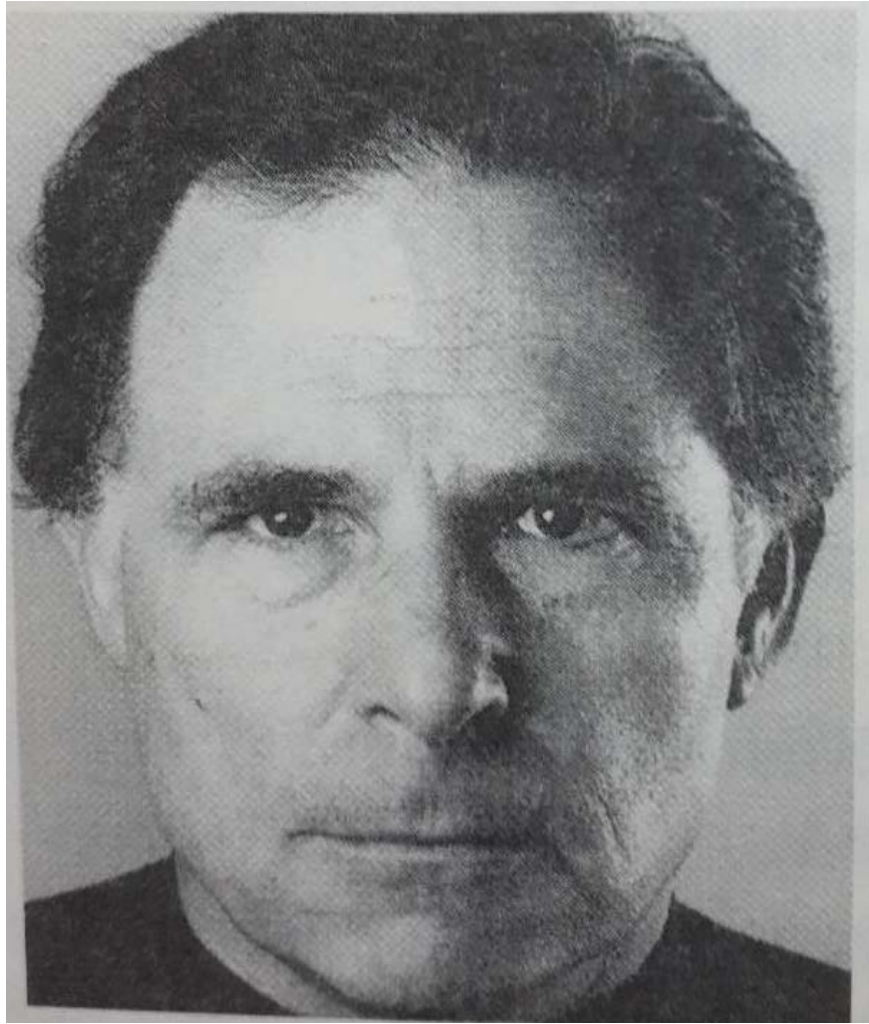


Only angry eye-----→ Type A manage

【練習】

模仿生氣的臉部動作（你可以用鏡子核對自己是否做出所有肌肉動作）

- 眉毛下壓聚攏：確定眉毛內緣向下，朝著鼻子的方向。
- 保持眉毛下壓，把眼睛睜大，使上眼瞼推向下壓的眉毛，努力瞪眼。
- 有把握做出眉毛和眼瞼的動作後，放鬆臉的上半部，轉而專注於臉的下半部。
- 雙唇緊緊密合、繃緊，不要噉嘴，只要擠壓即可。
- 有把握做出臉的下半部動作後，加入上半部的動作，壓低眉毛，將之聚攏，並抬高上眼瞼，做出瞪眼的樣子。



生氣前兆

哪一張是真正生氣？



A



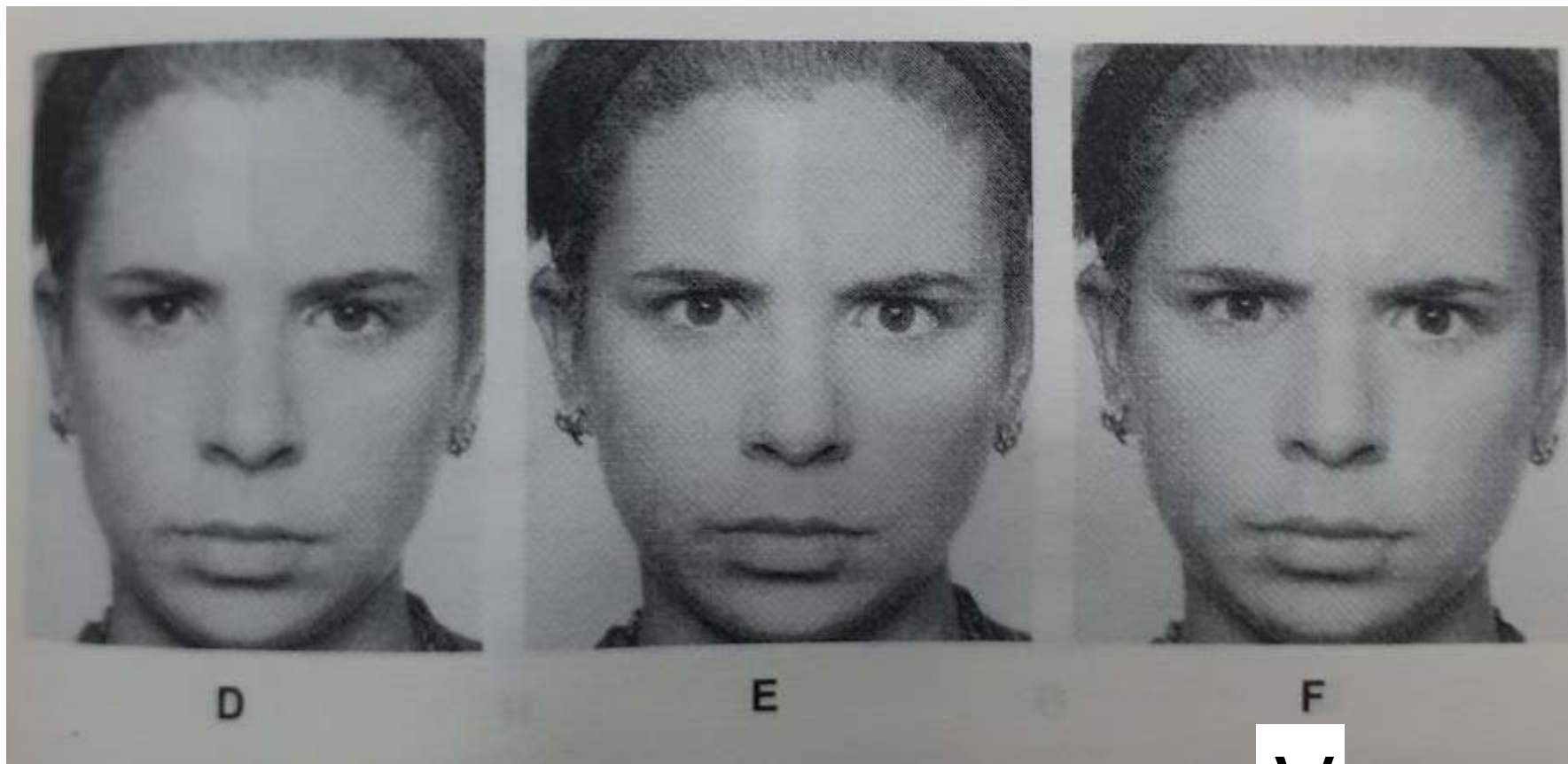
B (中性表情)



C

V

哪一張是明確的生氣？



V

哪兩張是輕微生氣？哪一張是輕蔑？



G



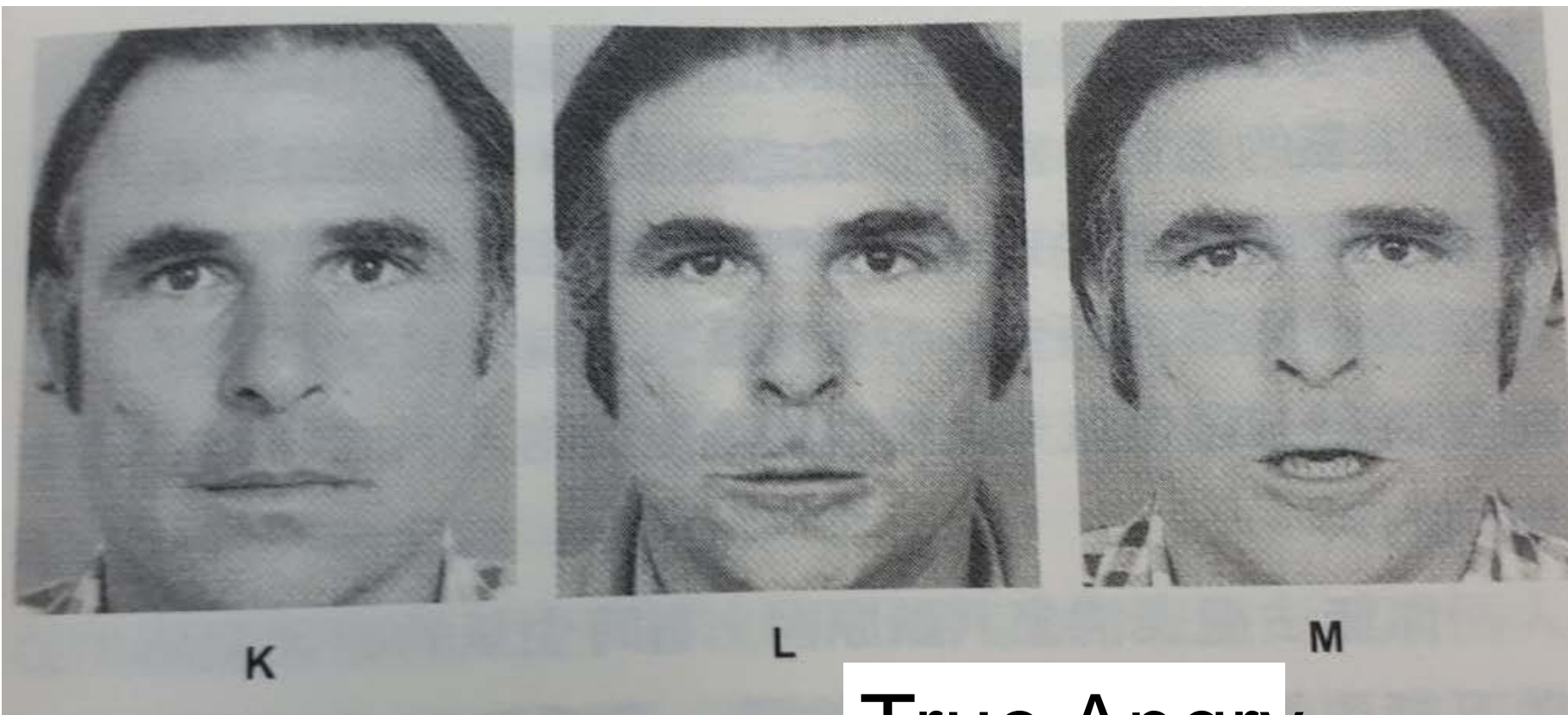
H



I



J



True Angry

害怕與驚訝



練習]

模仿害怕的臉部表情。（你可能需要鏡子，以核對自己的動作是否正確。）

- 盡你所能抬高上眼瞼，可能的話，也稍微繃緊下眼瞼；如果繃緊下眼瞼，會妨礙你抬高上眼瞼，就專心抬高上眼瞼即可。
- 張嘴讓下巴下垂，雙唇向耳朵的方向橫向拉長，使你的嘴巴像卡車司機的嘴巴一樣。
- 如果嘗試幾次，仍然做不出上述動作，就讓自己的嘴巴打開，不要勉強拉長嘴唇。
- 盡可能抬高上眼瞼時，凝視前方，盡量抬高眉毛，同時嘗試讓抬高的眉毛聚攏，如果做不來的話，只要抬高眉毛即可。

注意臉部、胃部、雙手雙腳的感覺。檢查呼吸，看看臉和手覺得冰冷還是溫暖。

哪一張是驚訝？哪一張是害怕？

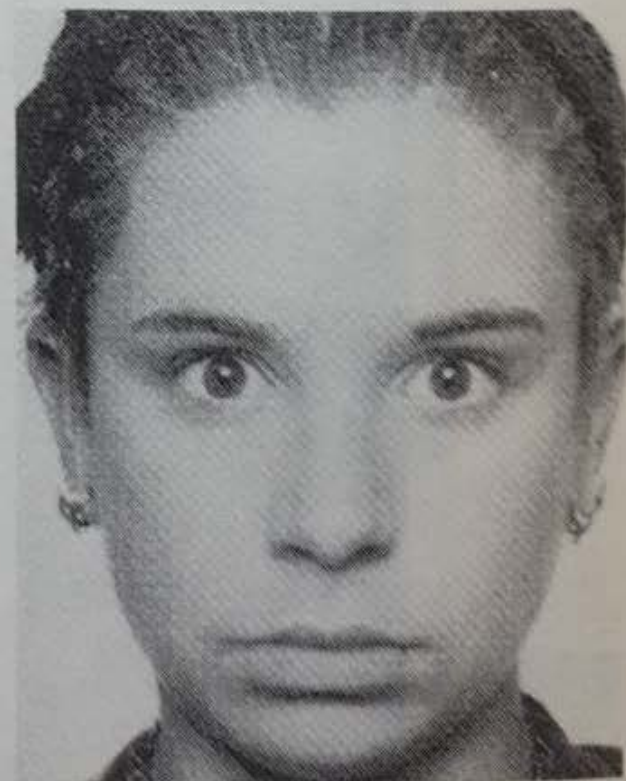




A



B (中性表情)

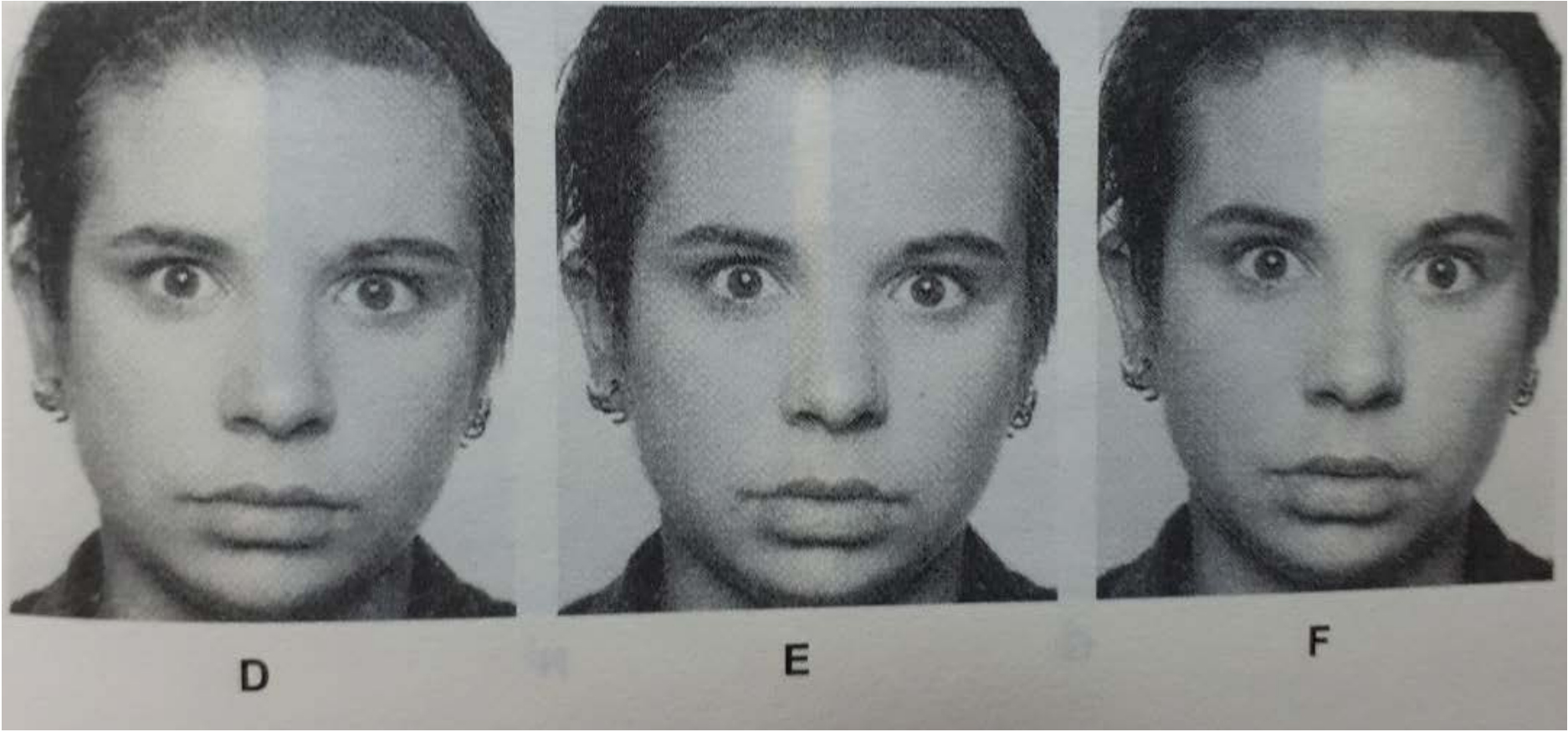


C

驚訝!

害怕!

請問害怕的排序？



害怕的排序



3

2

1

哪一張是驚訝？哪一張是害怕？

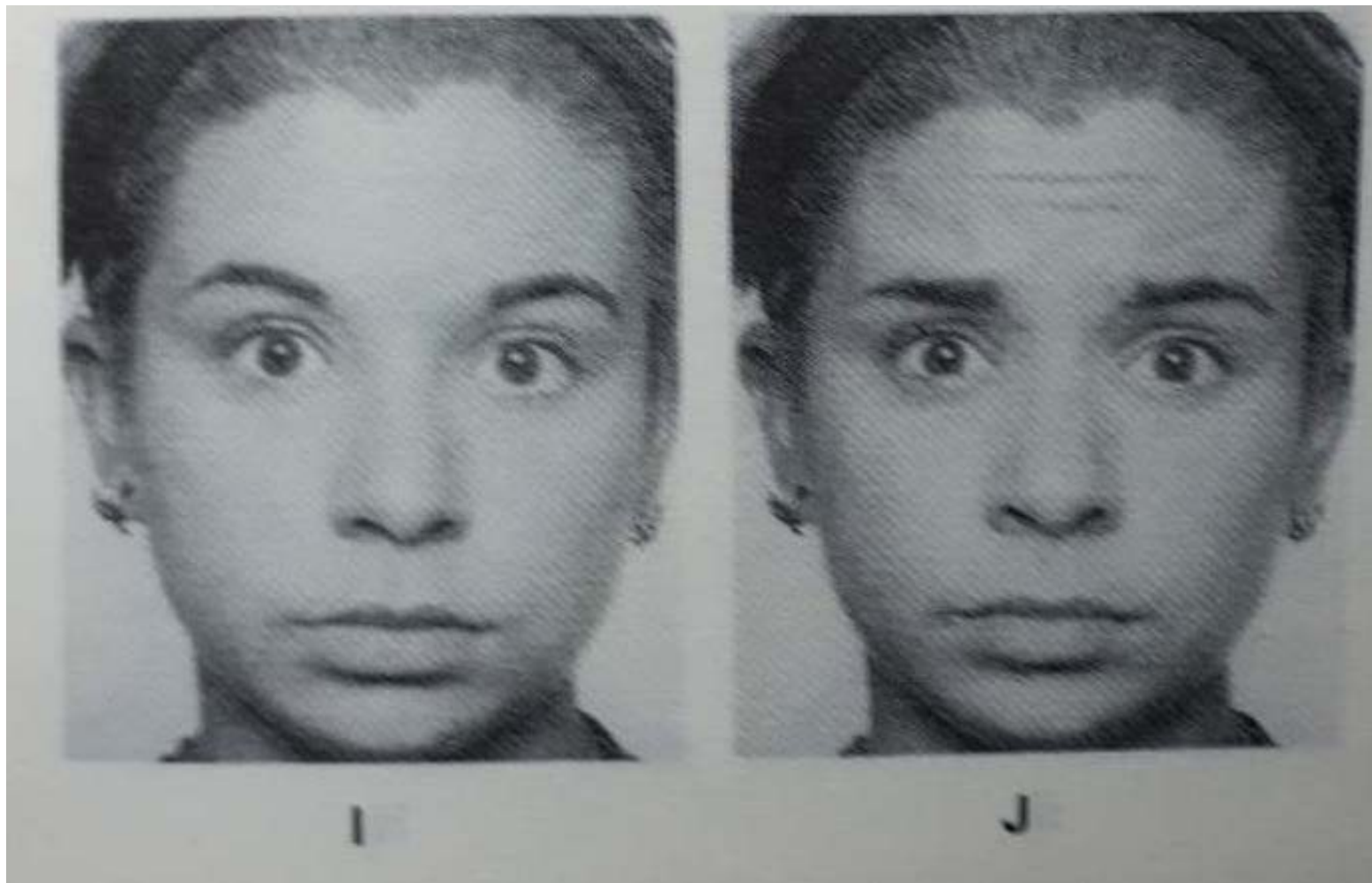


G



H

哪一張是驚訝？哪一張是害怕？



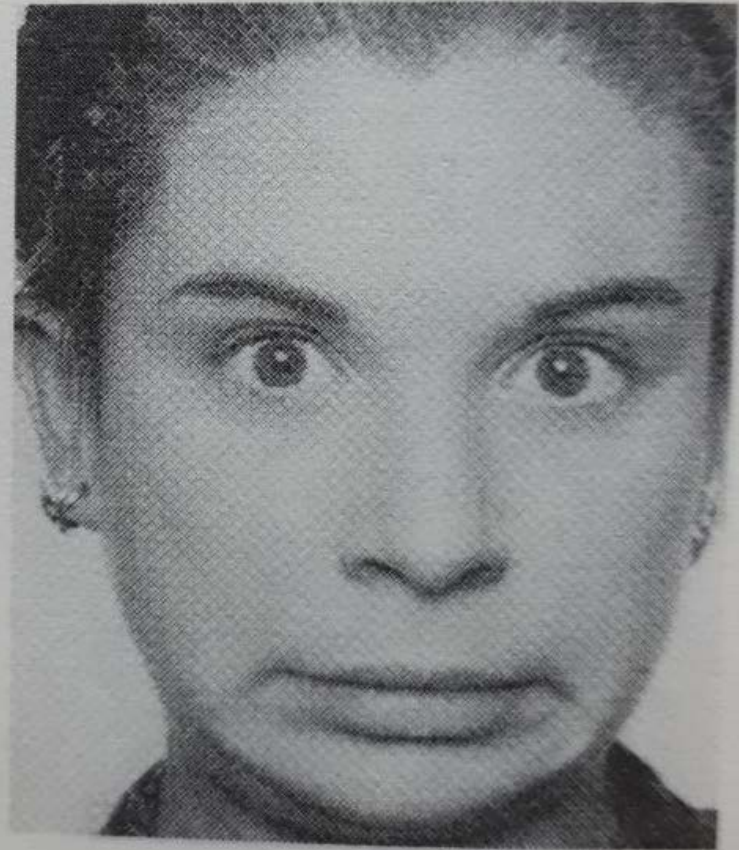
驚訝

害怕

哪一張是驚訝？哪一張是害怕？



M



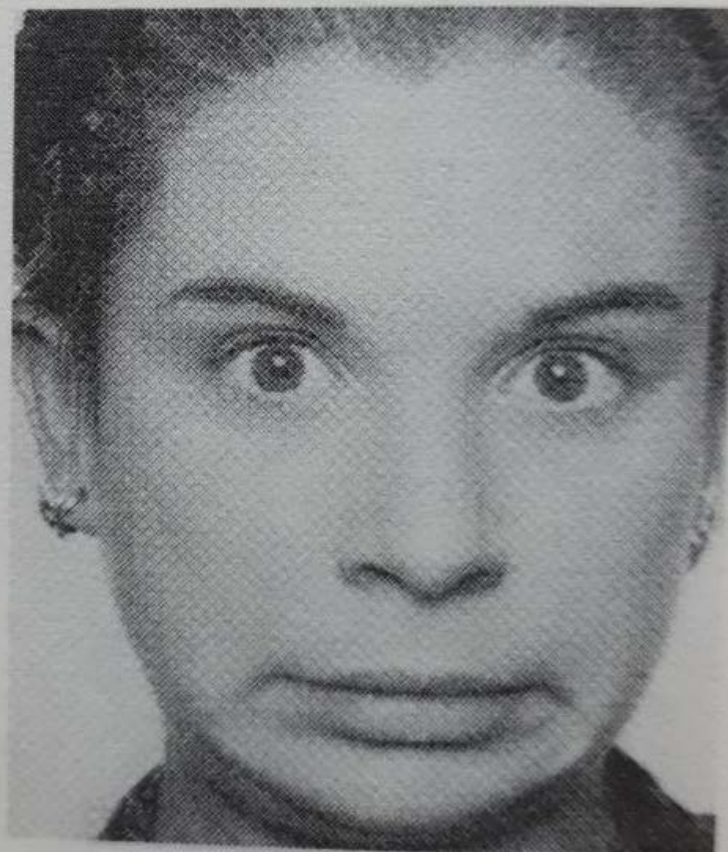
N

哪一張是驚訝？哪一張是害怕？



M

驚訝



N

害怕

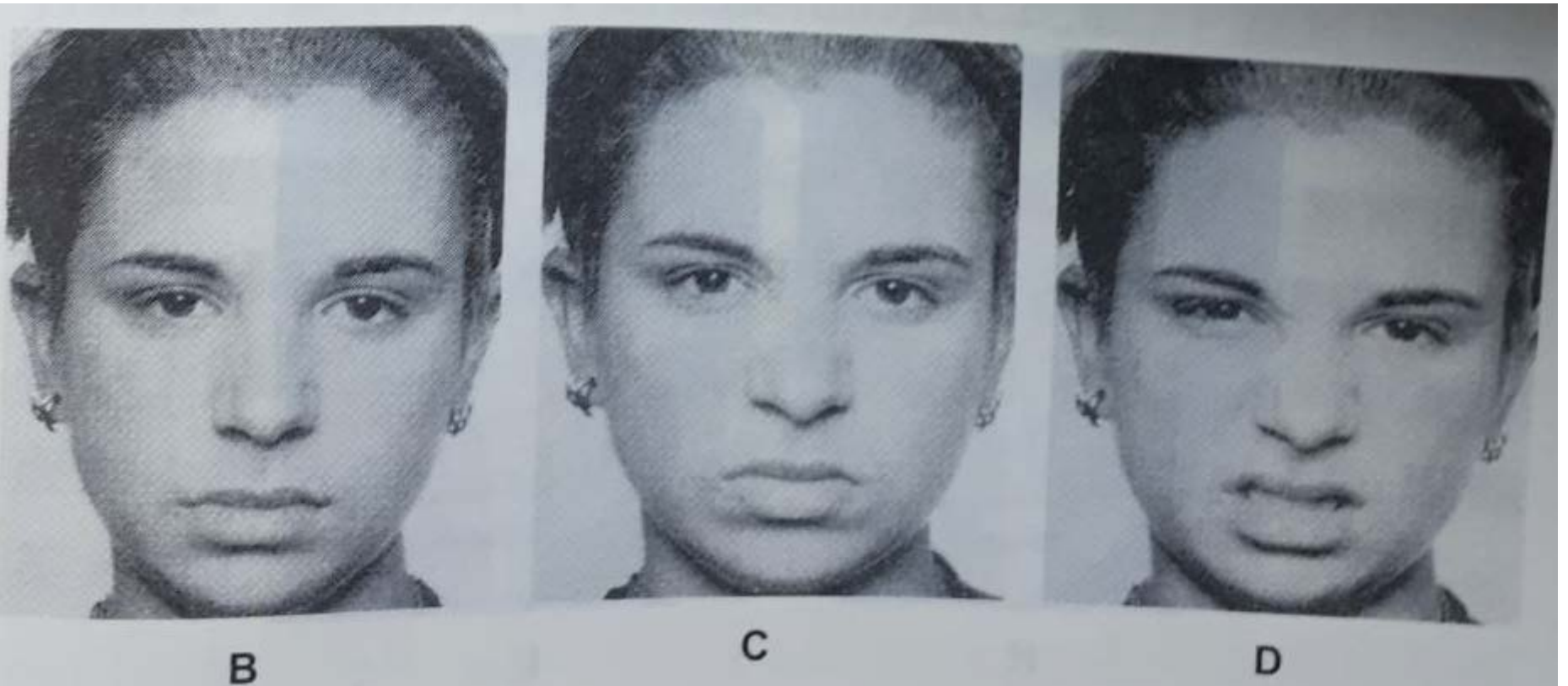
嫌惡與輕蔑

怎麼練習嫌惡？

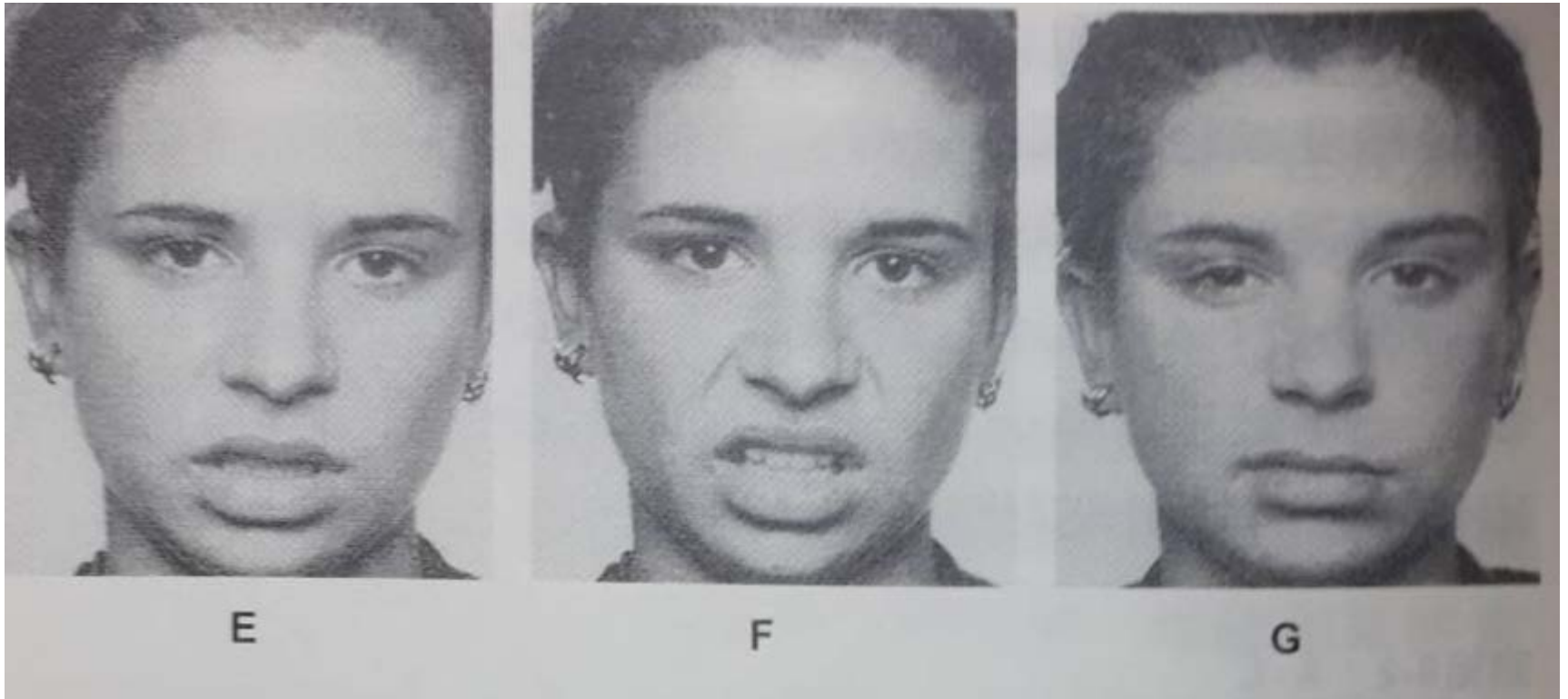
怎麼練習輕蔑？

共通誘因:糞便、嘔吐物、尿、黏液、血

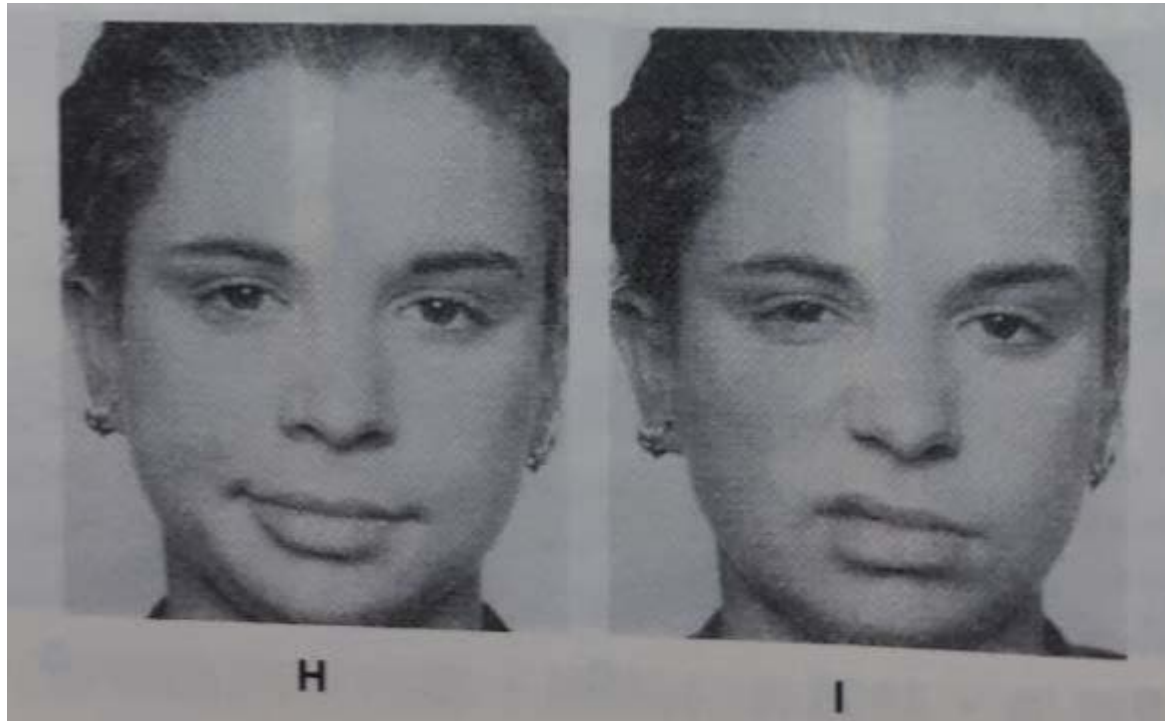
請作出“嫌惡”的排序!



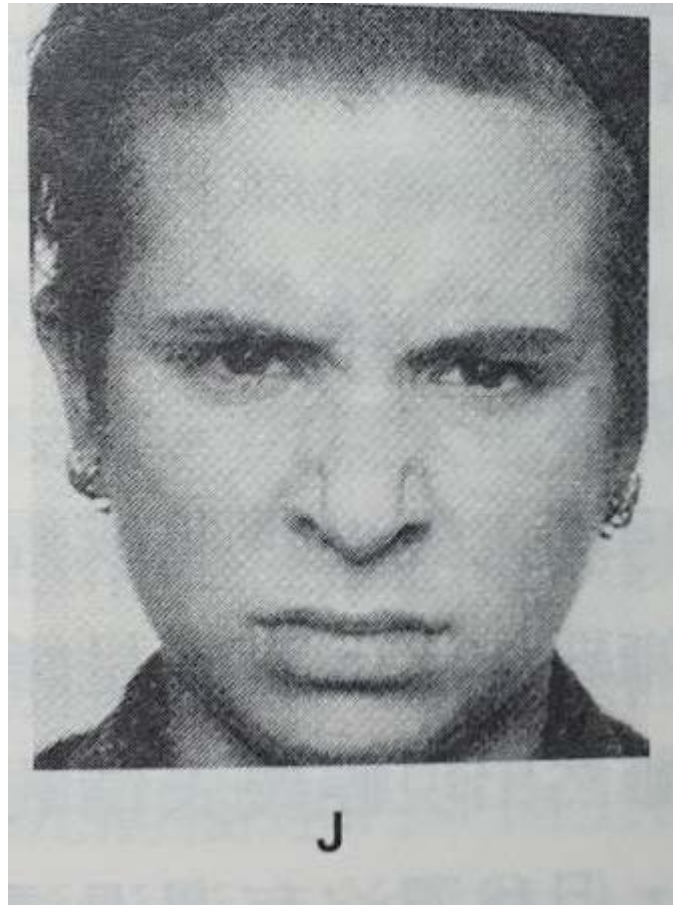
哪張嫌惡？ 哪張輕蔑？



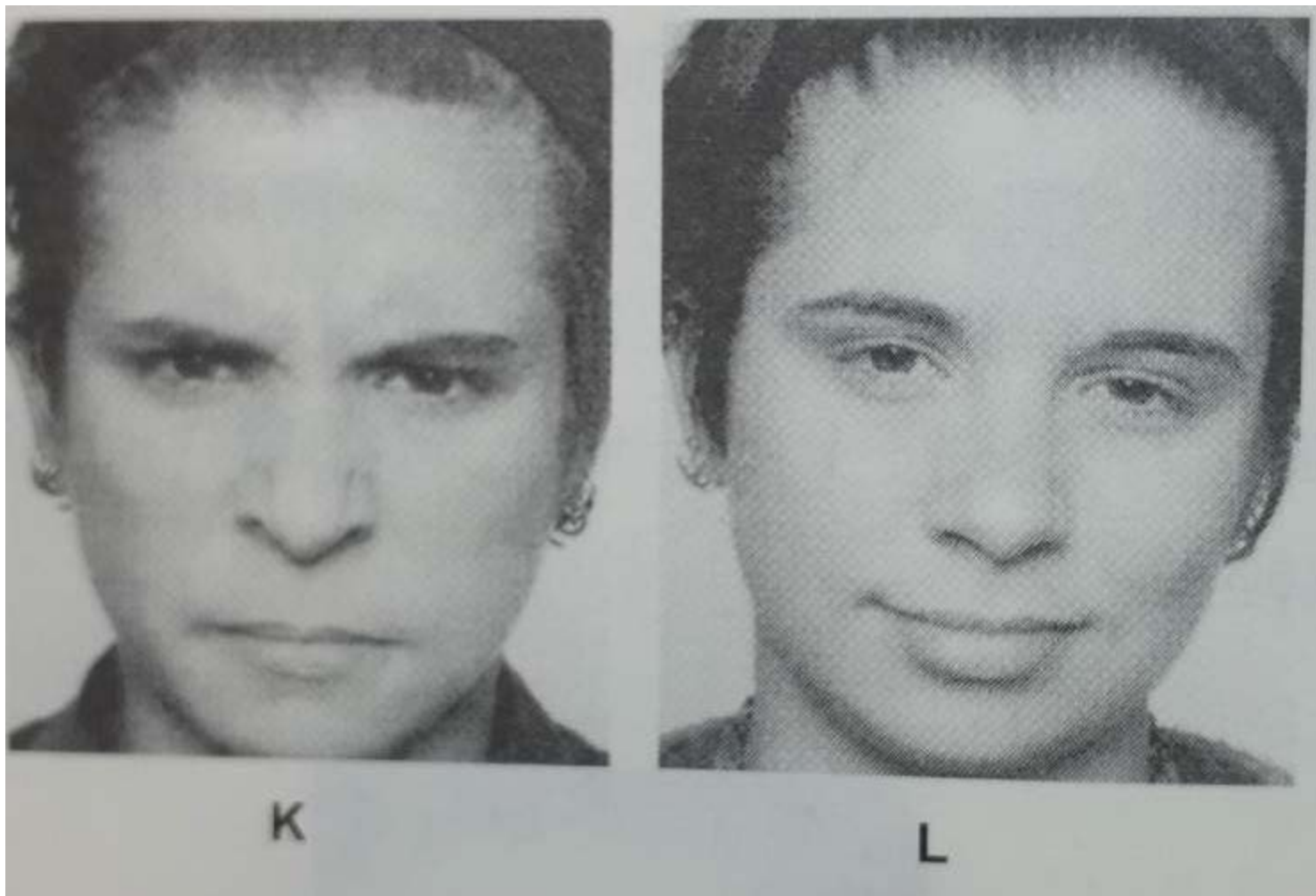
哪張嫌惡？ 哪張輕蔑？



這表情有哪些情緒？



兩張表情差別在哪裡？



How can we recognize a lie?



賓州大學研究發現，
孩子說謊的頭號原因：
不想讓父母對我失望！

— 洪蘭 —

判定說謊的四大維度

1. 安撫動作
2. 遲疑
3. 不一致
4. 感知管理

積極傾聽





曹金生發言混亂網友諷「姐姐」跳針...

YouTube

前往

儲存

查看已儲存的圖片

分享

相關圖片：

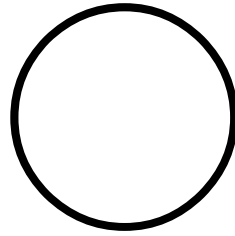


顯示更多結果

- 如何讓對方感受到leader
- 的積極傾聽?

- Body axis
- 肩線、腳尖面向說話成員
- 上半身略為前傾15~30度
- 適時點頭、佐以”同理心”表情(符合說話成員的情境)
- 音量不清楚時，以手附耳，收集音波





- 在情緒強度表達中度以上時，**Leader**必須有同理心的回應



Good example!

雄三飛彈誤射事件



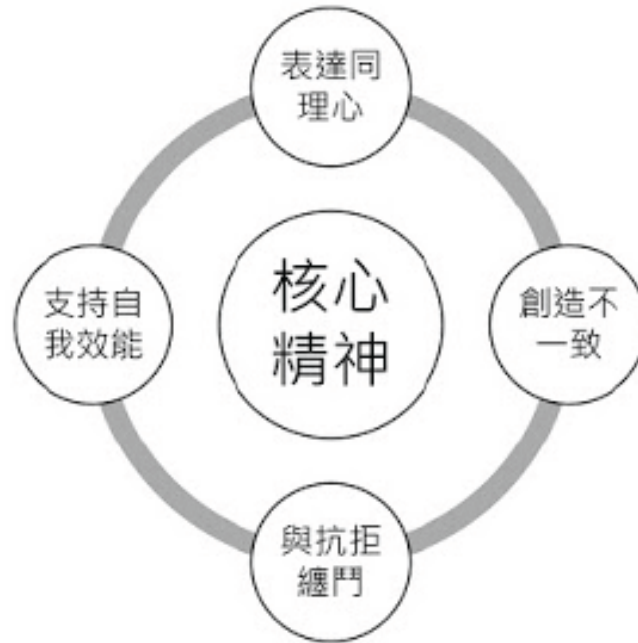
雄三飛彈誤射事件



雄三飛彈誤射事件



動機式會談 核心技術



- 包括有：問「開放式」的問句 (Open-ended Questions)、給予肯定
- (Affirmation)、反映式傾聽 (Reflective Listening) 以及摘要
- (Summary)。「動機式晤談」的學者將每一個技術開頭的英文字合在一起，就稱之為 **OARS**的會談技術

~Thanks for your kind attention~

