

大學生的自我傷害與挫折調適

關注情緒、體解矛盾、觸及需求

杜家興 臨床心理師

FB社團：正念教育；juiahsin@gmail.com

- 中華民國臨床心理師公會全國聯合會110年度傑出人士貢獻獎、資深臨床心理師服務獎
- 台灣臨床心理學會104年度臨床心理師優良服務獎

一聽到創傷，你想到什麼

- 重大打擊、痛苦經驗
- 各種自殘、成癮
- 情緒不穩、歇斯底里
- 自我中心、冷漠無情
- 人格障礙、自殺、發瘋
- ACE(不利童年經驗)
- 創傷知情
-



看見創傷

讓我們成為創傷知情照護者

重新看待孩子的行為

用更好的對應方式接住孩子

防止孩子再度受傷

創傷知情照護

兒福聯盟

<https://www.youtube.com/watch?v=GvCvEwSOPIA>

• 創傷知情

- 是一個眼光，一種改變看待自己和他人的眼光；
- 是能夠理解創傷對人造成的影響，知道一個人的行為來自過去童年經驗所形塑出的敏感化壓力反應，並不是這個人有問題，就能用不同的眼光來看待自己和別人

• 重新去理解每一個人，

- 去改變我們如何對待、教育和協助他們

• 建立一個療癒社群，

- 不再只是重視工作、成就或生產力，而是能夠看見人性
- 讓每一個人可以好好被理解與被接納，以及有足夠的空間做調節

• 與人建立良好的連結，這樣我們就一起復原/成長

創傷，創傷知情

留佩萱

- 創傷

是『和自我失去連結』（disconnection from self）
並不是「發生的事件」而是這些事件『讓你的身體發生什麼事情？』
當你是個孩子時，你感到痛苦時，有沒有人可以依靠？



我們內心都有一個內在小孩



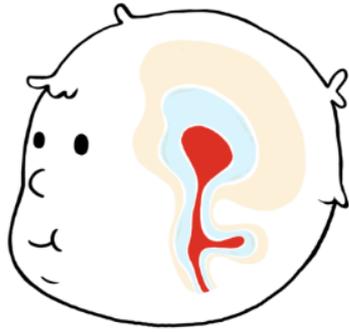
- 當孩子無法跟自己連結時』
會發展出各種方法
幫助我們「跳脫」

- 各種強制性的行為
- 各種追求的行為
- 麻痺沒有感覺
- 過度理性

- 這些行為本身不是問題，
只是孩子用來應對困擾狀況的方法



兒童大腦發展：由下往上 尊重孩子發展的自然順序



最早發展的部分
腦幹

感官與動作，掌管生存基本功能



第二發展的部分
邊緣系統

親密關係與情緒系統的發展



最晚發展的部分
大腦皮質

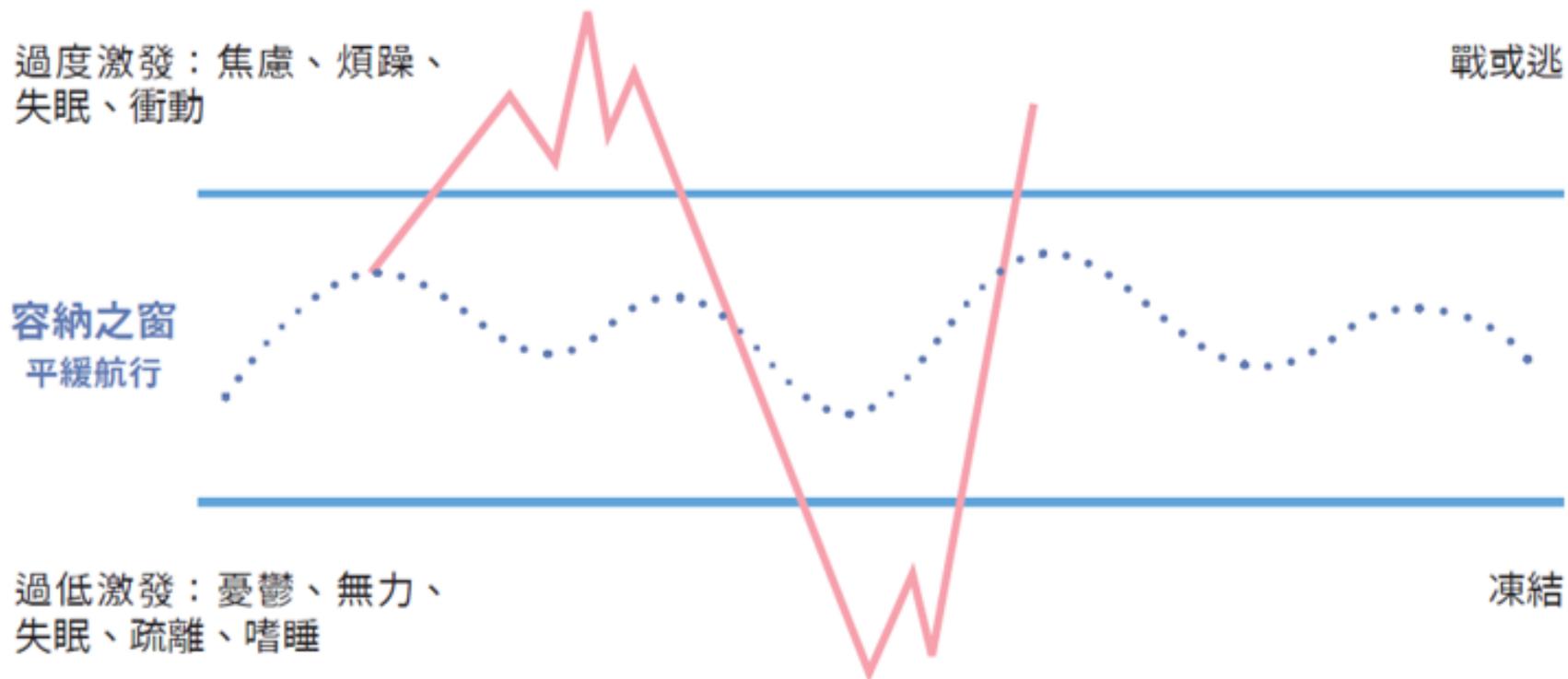
主管語言發展、抽象思考與學習、
行為自我管理

* 為方便藝術呈現三層大腦的大小比例與實際人體並不相同

文字：胡嘉琪

繪圖：躡榜

身心容納之窗 (Window of Tolerance)



The "Window of Tolerance"
(Ogden, et al., 2006; Siegel, 1999)

By 留佩萱

額葉

發展3 大腦皮質
思考、學習、語言發展、
自我管理

說理 Reason

發展2 邊緣系統
情緒發展與依附

連結 Relate

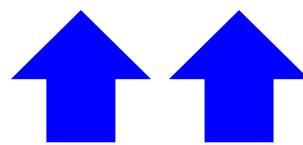
發展1 腦幹
掌管生存基本功能、
求生模式

調節 Regulate

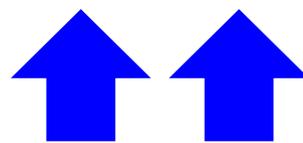
杏仁核

大腦發育，由下而上

說理



連結



調節

別對內心不穩定者說的五件事

其他人的狀況
更糟！

你要成熟一點，
別像個孩子一
樣

你太敏感了/
太神經質了/
太誇張了/太
戲劇化了！

別老覺得自己
是受害者，多
為自己承擔責
任！

自殘真噁心/
真愚蠢/只是
在討拍而已！

95%

認為自己擁有
自我覺察力

實際具有這樣的
能力只有

15%

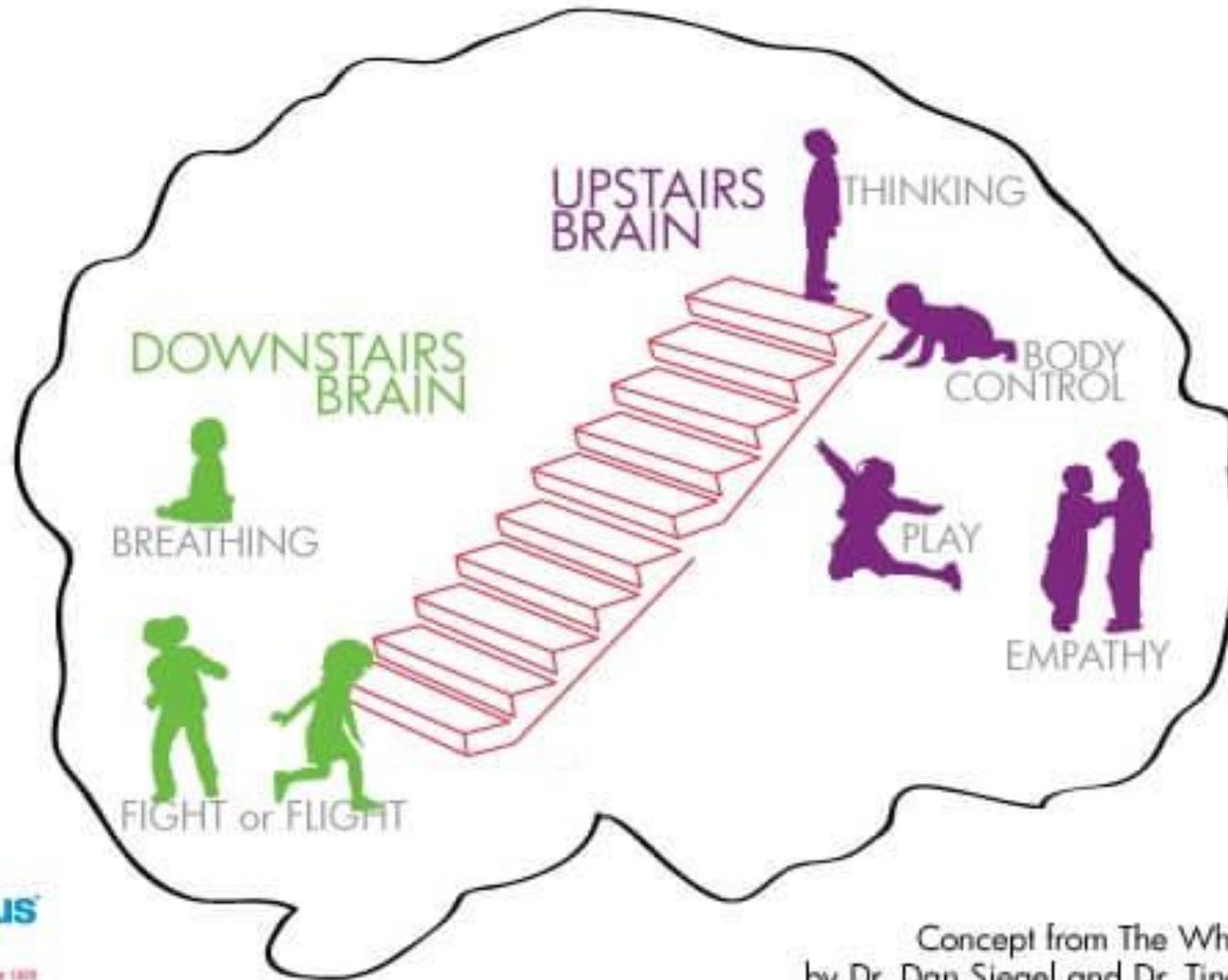
- 塔莎·歐里希經過為期三年調查全世界數以千計的人，以及綜合她在世界財富500大企業的研究結果

塔莎·歐里希 (Tasha Eurich) 著；錢基蓮 譯
(2018)。深度洞察力：克服認知偏見，喚醒自我覺察，
看清內在的自己，也了解別人如何看待你。時報出版。

成長過程中「沒有了我」

- 研究表明，在生命早期，只要有一份關懷、安全的關係，就可以使壓力經驗造成的長期影響變得有所不同。
 - 陪伴與傾聽讓你安心述說
 - 確認與同理你的內在經驗
 - 辨認你內心的情感和需求
 - 和你一起探索矛盾與兩難
 - 確認價值理念並行動實踐

培育你的前額葉能力



How We Lose It

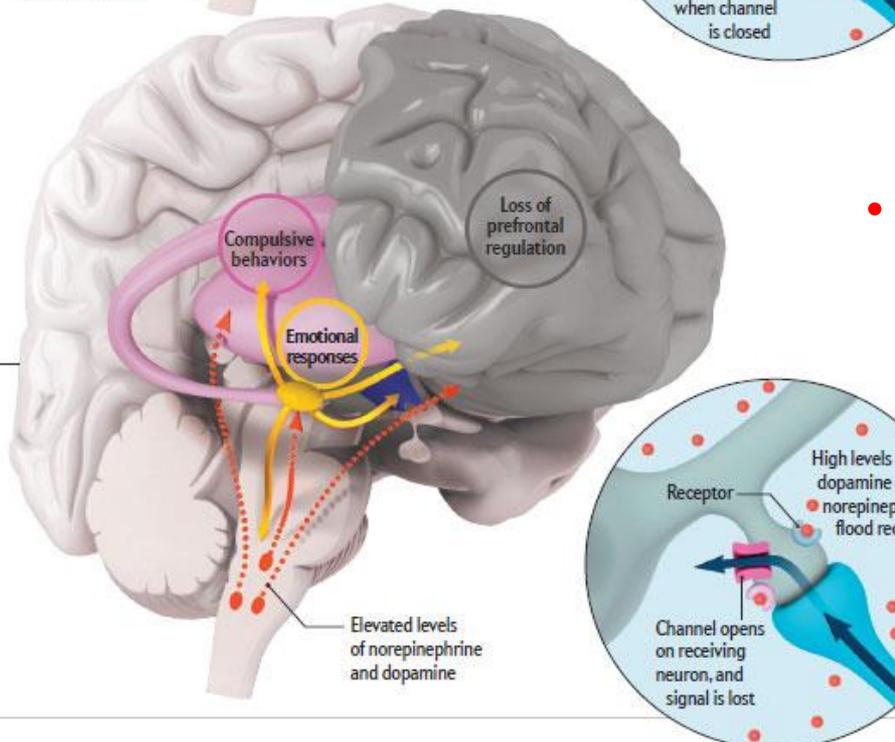
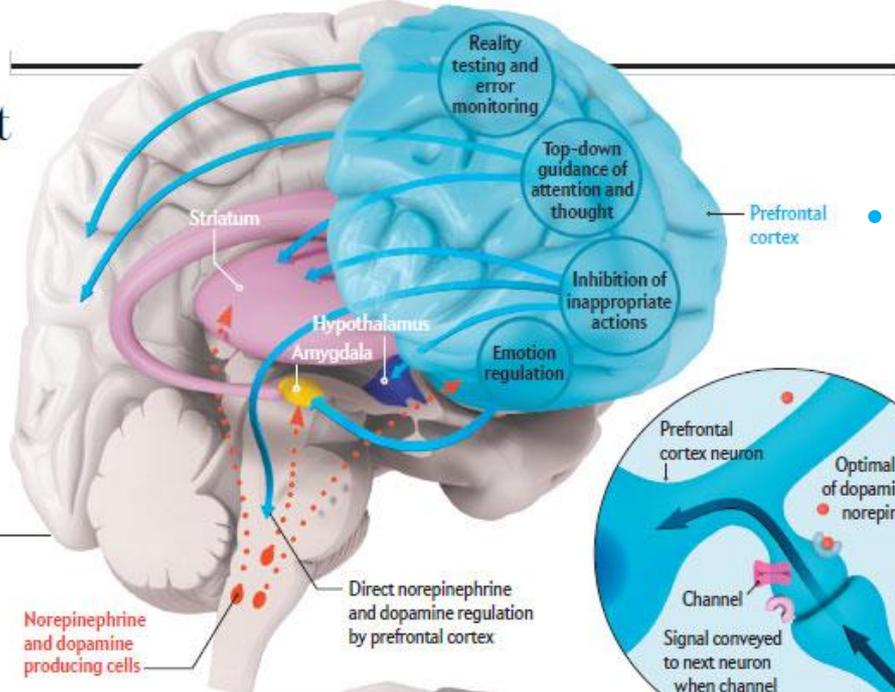
The area just behind your forehead is the brain's executive control center. The prefrontal cortex, as it is known, is responsible for our ability to inhibit inappropriate impulses. Ordinary, everyday acute stresses are capable, however, of undermining this basic sense of self-control, allowing emotionality and impulsivity to take over.

Unstressed

Signals from the prefrontal cortex move to areas deep within the brain to regulate our habits (striatum), basic appetites such as hunger, sex and aggression (hypothalamus), and emotional responses such as fear (amygdala). The prefrontal cortex also regulates the stress responses from the brain stem, including the activity of neurons that make norepinephrine and dopamine. Moderate levels of these two neurotransmitters engage receptors that strengthen connections to the prefrontal cortex (inset).

Stressed

The amygdala commands the production of excess norepinephrine and dopamine under stressful conditions. That, in turn, shuts down the functioning of the prefrontal cortex but strengthens activity in the striatum and the amygdala. High levels of norepinephrine and dopamine in the prefrontal cortex switch on receptors that open channels that disconnect the links between prefrontal neurons, thus weakening that area's role in controlling emotions and impulses (inset).



1號額葉回路

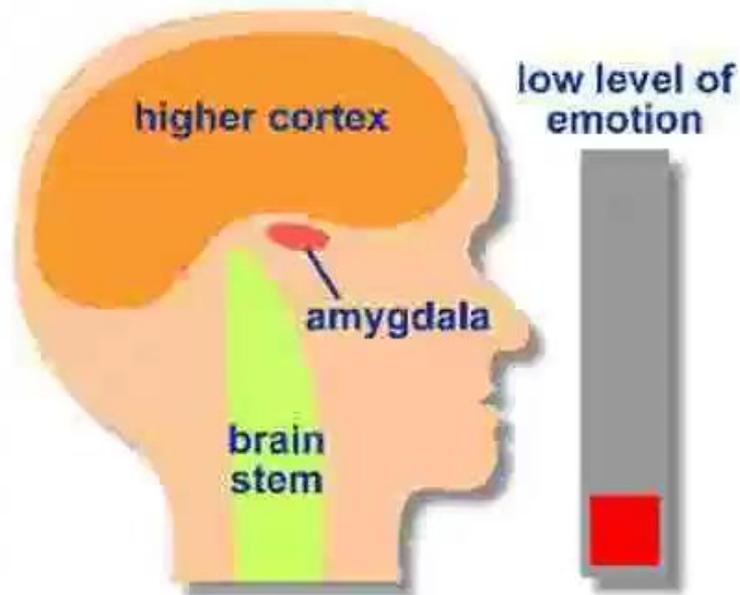
- 調節情緒
- 抑制不恰當行動
- 由上而下地引導注意力和思想
- 檢核現實與監控錯誤

2號邊緣系統

- 腎上腺素 ↗
- 情緒反應
- 衝動行為
- 削弱額葉調節

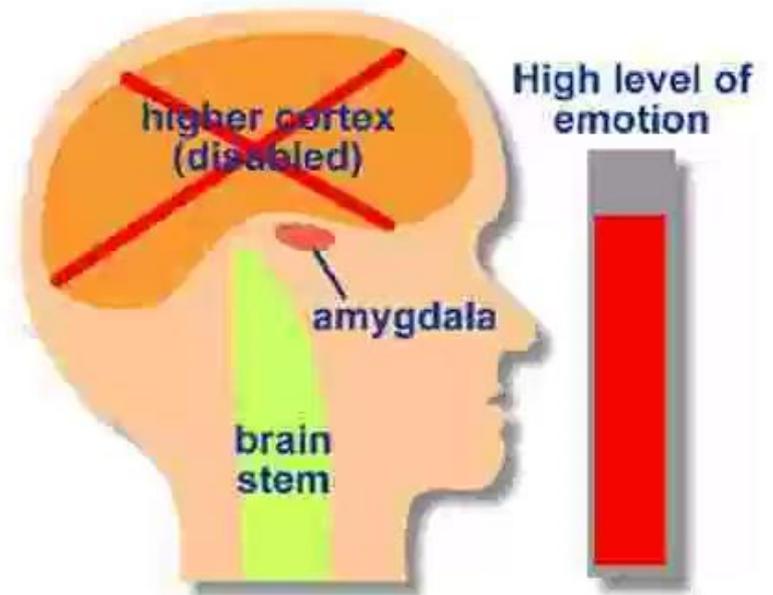
壓力下

高漲情緒，理性腦休眠



Low emotion

(calm, relaxed)



High emotion

(anger, fear, excitement, love, hate, disgust, frustration)

具備復原力，可以幫助你

- ☆設定務實的目標
- ☆問題解決技巧
- ☆情緒靈敏力
- ☆社交技巧和求助技巧
- ☆成長型心態



- ☆看重自己
- ☆從他人錯誤中學習
- ☆瞭解並接納自己的強弱項
- ☆自我控制
- ☆願意克服困境而不逃避

為什麼哭泣很有幫助

哭泣有助於使情緒恢復平衡

眼淚包含了那些在我們哭泣時所釋放的壓力賀爾蒙

哭泣能減少身體裡錳的濃度。錳是一種會影響心境的礦物（錳的濃度升高 = 焦慮）

良好且長些時間的哭泣，可以釋放催產素和內源性鴉片類物質（腦內啡）

社交功能：眼淚引發他人的同理心和憐憫心並軟化他人的憤怒

哭泣會激活副交感神經系統（我們的休息和消化模組）



『你』和『不舒服狀態』 運用正念來改變 之間的關係

辨認出你從身體的哪裡感受到那個負面情緒

自我提醒 "自己" 不等於 "負面的心情/想法/感覺" 。

觀察並註明你正在思索的是什麼類型的想法

觀察並註明你 "想要除去情緒" 的傾向

嘗試做三分鐘呼吸空間練習/正念伸展/身體掃描

承認... 芻思再次發生和出現低落心情，都是人生體驗的一部份，但並不是你核心的本質

低自尊的徵兆



你缺乏對自己的信任



你總是拿自己
與她人比較



你做了討好他人
的行為



你覺得無法掌控
自己的人生



你無法堅守自己的界線

Self-Esteem



自尊

- 我無法控制

所以，我可以放下這些事情

- 我可以控制

所以，我會專注在這些事情上

Self-Esteem



我無法控制

別人是否賞識我的天賦
別人何時是負面的
別人是否覺得他們的人生有意義
別人是否為他們的行動負責
別人是否接納我
別人如何談論我

所以，我可以放下
這些事情

Self-Esteem

I CANNOT CONTROL:

(so, I can LET GO of these things)

WHAT OTHERS SAY ABOUT ME

IF OTHERS APPRECIATE MY TALENTS

I CAN CONTROL

(so, I will focus on these things)

CHOOSING TO LOVE MYSELF

MY COURAGE TO TRY NEW THINGS

IGNORING NEGATIVE THOUGHTS

IF OTHERS ACCEPT ME

THE WORDS I SAY TO MYSELF

HOW I REACT TO CRITICISM

WHEN OTHERS ARE NEGATIVE

CHOOSING TO BE RESPONSIBLE FOR MY ACTIONS

FINDING PURPOSE IN LIFE

ACCEPTING MYSELF AND OTHERS

IF OTHERS TAKE RESPONSIBILITY FOR THEIR ACTIONS

IF OTHERS FEEL PURPOSE IN THEIR LIFE



我可以控制

選擇疼愛珍惜我自己
去嘗試新事物的勇氣
去忽略負面的想法
我對自己說的話語
我回應批評的方式
選擇為我的行動負責
找出我生命重心與意義
接受自己與其他人

所以，我會專注在這些事情上

自我接納

Self Acceptance

- 你如何接納自己
- 應該要很高
- 「對自己來說你夠好了。成為你自己，疼愛你自己。」



自我看重

Self Esteem

- 你如何看待自己
- 應取得平衡，不要太高或太低
- 「你值得且有能力去做任何事」



自我改善

Self Improvement

- 你接納自己並努力變得更好
- 應持之以恆做下去
- 「盡你所能向前。成為今日最佳的自己。」



UPRISEHIGH.COM

珍愛我自己

比較心理

停止負面的自我對話
允許你自己做個凡人

自我接納

發揮你的優勢/強項
接受你的限制

自問...
我對什麼充滿感謝？

珍愛自我

自問...
什麼讓我失望？什麼滋養了我的靈魂？

自問...
我擅長什麼？

自我關懷

我如何照顧自己...
身體層面
情緒層面
靈性層面

正念談心

1. 穩住自己，就是幫助對方

- 單純的陪伴，就是幫助

2. 穩住後，試著關心對方的辛苦、感受和需求

- 聽起來你的內心裡很苦/很悶/很難受/想哭/想生氣…

- 聽你這麼說，其實你想要/很在意的是……

- 遇到困境，最重要就是知道還有人關心/在意自己…

3. 用時間換取空間

- 暫時不要特別去做什麼，用一些時間讓我瞭解你內心的感受，如果你有想要的話，我知道有個人或許可以給我們一些方向，我們一起去試試看



杜心理師「談到心坎底」秘訣



- 經歷
- 心情感受
- 矛盾兩難
- 期待/需求

怎麼回應？

- 謝謝你願意跟我分享你的故事，讓我瞭解到你心理的苦，這些苦需要被關心、好好疼惜！
- 經歷這麼多，你的心疲倦不少，需要一些關心來陪伴和支持。

這陣子你經歷了什麼？



讓妳感到最苦的是什麼呢？

最不舒服

最不是滋味



如果硬是要回想，在你印象中，有誰知道了你的苦會感到好捨不得的呢？（曾經希望誰會這樣？）



安全感很重要，在你印象中，你
曾經怎麼感覺到自己很有安全感、
很放鬆？



什麼是你這個人最重視的人？
什麼是你這個人最重視的事情？
什麼是你這個人最重視的東西？



在你過去的經驗中，「有什麼人
事物曾經」讓妳感到比較有力量？



生命的挫折

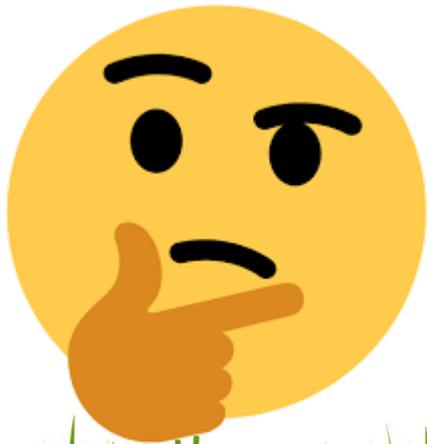
- 來自於發展上的必要僵局
 - 一邊是理想與既有框架
 - 一邊是空無與自由創造
 - 物質有形外在 VS 內在空無自由本質
- 挫折/逆境/創傷，是一份禮物。促進人們
 - 學習到是情緒感受糟糕
 - 不是我的本質糟糕而能夠繼續奮鬥探索突破成長
 - 意識到自己的既有價值觀與思維的限制
 - 再打開其他的可能性
- 反過來更領悟到
 - 小我（既有文明教導框架）的二元對立與限制
 - 領受到心智的更多可能性

杜心理師的體會

有什麼建議分享

- 開始關注生活互動中的主體、客體、兩者之間的動作
- 關注量子力學對意識的啟發
- 學習看見邏輯之外的心智作用、意識的力量
- 辨識出自己慣有的推理過程、價值觀和選擇

認知到「公平正義是社會運作的 某種刻意操作」



區辨出主體、客體、動作

• 動作

- 看著（五官動作）
- 使用
- 控制/排斥/消除+被動態
- 解釋/說明→不解釋、就這樣

• 主體

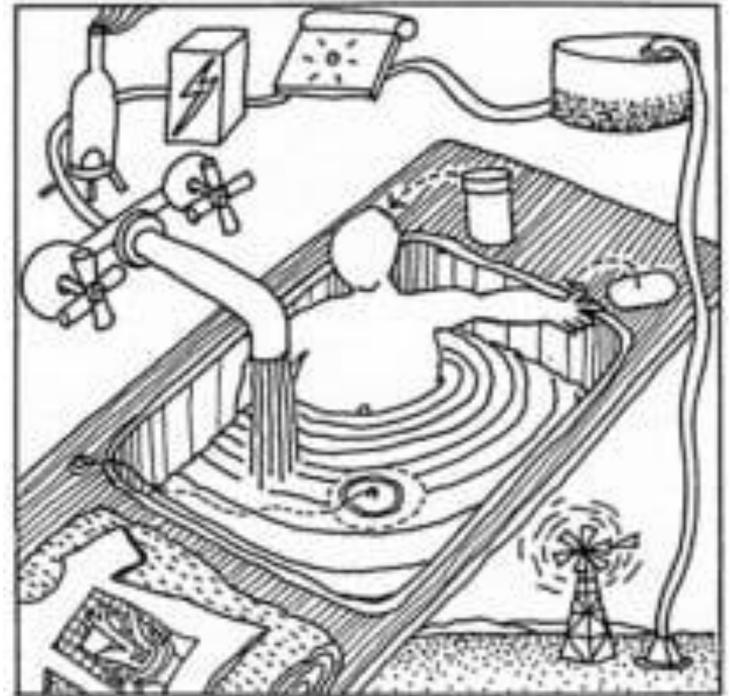
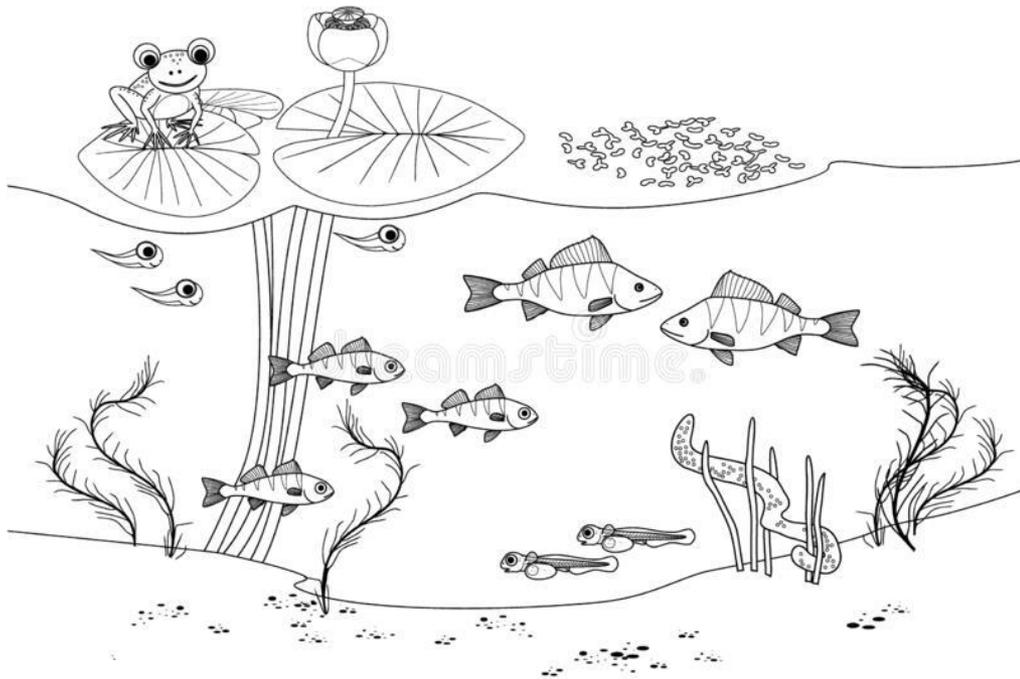
- 自己覺知能力



• 客體

- 對方人事物
- 自己心智作用

生命的舞台/背景脈絡



- 覺察到我們活在什麼樣的背景賣/框架/背景/舞台中（如魚/水、動物/空氣）

學會認識大腦神經的設置

培育前額葉、調節杏仁核

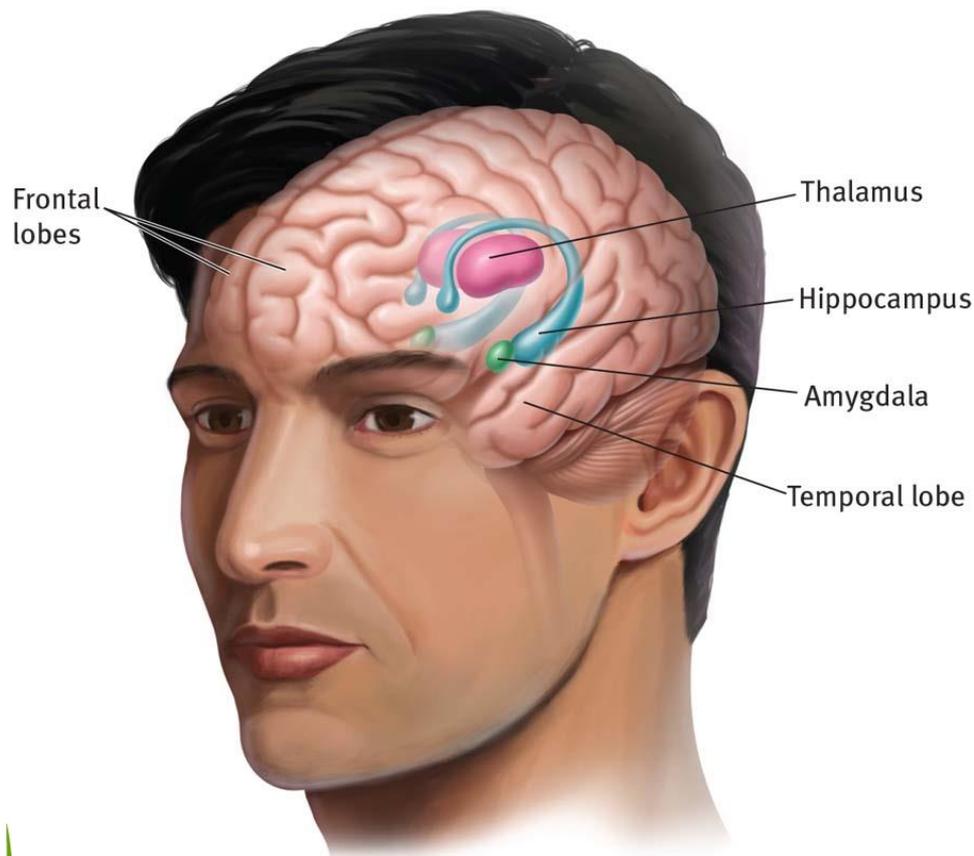
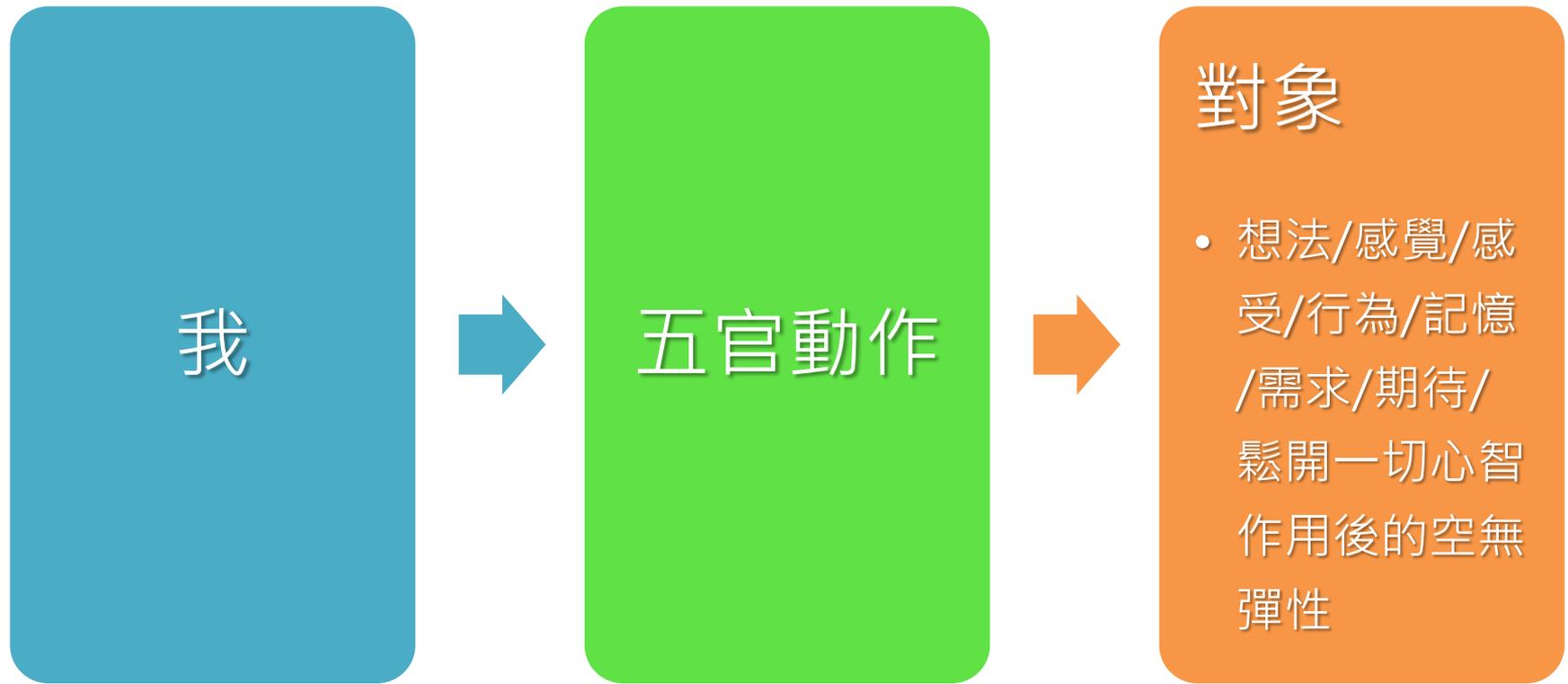


Figure 12.3

Comer, *Fundamentals of Abnormal Psychology*, 8e, © 2016 Worth Publishers

建立直指人心的溝通相處能力



我注意到你談到這點時非常生氣，而我很關心你生氣了。
我聽到(出)你似乎很難過，我猜想你可能遇到了什麼很難受的狀況。

SET 溝通策略

Support 提
供支持

Empathy 給
予同理心

Truth 點明
事實

SET 溝通策略

◎Support 提供支持

- 關注對方個案 身心狀態 多過於 事情與解決
- 我真的很擔心你現在的感受…
- 看起來你現在的狀況並不好，我現在有半小時的空檔，要不要讓我陪你聊一聊。

SET 溝通策略

◎Empathy 給予同理心

- 表達你所注意到的個案情緒
- 你現在一定覺得很糟糕… (○同理)
- 這種狀況真讓人難受… (○同理)
- 我為你感到非常難過… (×同情)
- 你怎麼會這麼慘/那個人有夠豬頭… (×同情)

SET 溝通策略

◎ Truth 點明事實現況

- 以就事論事、中性態度來指出個案有責任為自己的生活做出選擇，承擔後果；並指明你認為自己因為個案的行為而必須採取的行動
- 現在發生了…的事，造成了…的結果，我會以…的方式提供協助，那麼你個人打算怎麼做？
(中性態度)
 - 看你做的好事，把我們搞到現在這個地步 (X責怪)
 - 你自己種了因，就得自己承受那個果 (X責怪)

SET 破功時-1

- 缺少了支持 (Support)

BPD個案很容易就認為你其實是漠不關心，根本不想跟她有瓜葛

- 然後 (將憤怒投射到你身上而) 衍生出『你根本不在乎』、『希望我吃苦受難』等口角爭執

BPD個案就會控訴你『毫不在乎』

- 這表示她沒有接收到你的Support (可能感受到你不看重、不喜歡、想離開、想結束與他/她的關係，)

SET 破功時-2

- **沒有充分表達出你對她的同理心**

BPD個案就會覺得你根本就不瞭解她的經驗

- 然後，BPD會以『是對方不瞭解我的感受』、
『大家都誤解我』來掩飾或合理化自己不想溝通的心態
- BPD認為：既然你不瞭解我的痛苦，那麼我就不用重視你的反應。此時再多的溝通也沒有作用。

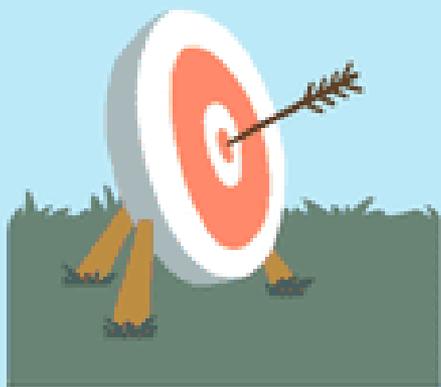
SET 破功時-3

- **沒有明確表達出事實現況 (Truth)**

— 表達出支持和同理心，卻沒有提到事實現況，BPD 就會以最順自己的心意來解讀。例如

- 你會替她負責（如，“你不是答應幫我跟媽媽說！”）
- 所有人都支持與認同她的觀點，自己與其他人都是一國的（如，“心理師支持我割腕！”）
- 受到你的支持與同理之後，便堅信一切都會變好。雖然這樣會帶來短暫的風平浪靜，例如BPD者比較不會像先前那麼有敵意和怒氣。這種過於理想或一面倒的想像十分脆弱，若沒有點出實情，終將受挫，患者隨之捲入（二分法對立面的）失望與憤怒的漩渦

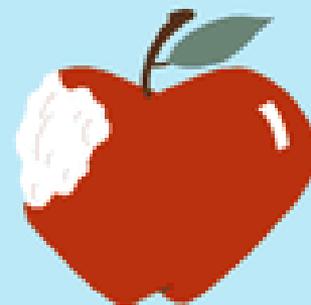
孩子心理狀態改善的徵兆



達成重要的目標



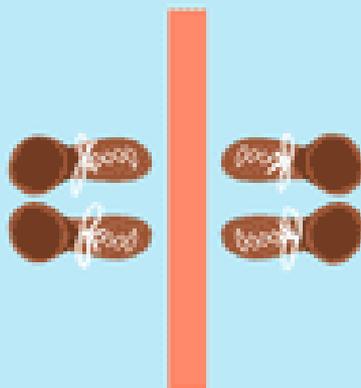
症狀和情緒爆發的情形減少



有穩定的食慾



睡眠良好



維持良好的人際界線



由內肯定自己而不再一味尋求外界肯定

與憂鬱者的支持性地對話

讓情緒、感觸與感受，
促進學生的成長與適應

杜家興 臨床心理師

FB社團：正念教育；juiahsin@gmail.com

- 中華民國臨床心理師公會全國聯合會110年度傑出人士貢獻獎、資深臨床心理師服務獎
- 台灣臨床心理學會104年度臨床心理師優良服務獎

關懷憂鬱症的三大要領

讓對方知道你在這裡守候！

提供情緒支持

要避免的說詞

1-1.以有用的方式開始對話

- 想要解決憂鬱症，並非易事，因為憂鬱這個主題觸動大家的敏感神經敏感。

如果有人感到憂鬱，他們可能會因為這個事實而感到尷尬。請溫和地帶入憂鬱這個主題，讓憂鬱者覺得可以放心地跟你交談。

“嘿，你最近看起來心情很差。我想關心你、跟你確認一下你的狀況。”

1-2.如果對方還沒有準備好要說， 請不要催促他

- 如果一個憂鬱的人似乎不想敞開心扉，請不要強迫他。

“任何時候你想要找人聊聊，請告訴我，好嗎？
我一直都在。”

- 這樣，如果他們以後覺得有需要，他們就會知道他們有可以聯繫的人。
- 當你詢問想聊一聊嗎，憂鬱者只是簡短回應，代表他們還沒有準備好要說。強迫他們說話，可能反而使你們更疏遠。

1-3.承認他們的憂鬱是真實的

- 與憂鬱症患者交談的第一步是承認憂鬱是真實的，不是他們裝出來騙取關心、逃避問題的。

憂鬱症是一種與一般的傷心難過不同的慢性疾病，請「**確認**」而不是最小化甚至否認憂鬱者正經歷到的真實感受。

(X) “每個人有時都會感到沮喪的，你不要小題大作”之類的短語。

(O) “我知道憂鬱症是很不好應付的疾病。知道你正在經歷憂鬱症，會擔心你過得很辛苦。”

1-4.多聽少說

- **憂鬱症者通常不需要建議，甚至不需要你的解析。**
 - 有時，他們只是想要情感上的支持。
多一些聆聽、少說一點，不要費心想提供回饋，而是簡單地陪伴、關注與支持。
 - 善用「非語言行為」傳遞出「你在場、你在聽」——點頭、眼神交流、“是”或“嗯”之類的話。
- **關注並描述對方的感受，可藉此澄清你是否理解到位。**

“我聽說你最近一直很疲累、沒有活力，我想這會讓你感到很挫折。”
- **同理而不是同情，避免讓對方覺得你是在「同情」他。**

同理心＝你試著瞭解他們正經歷著什麼，而不是為他們的狀況傷心難過。

1-5.循著個案的心情感受來提問

- 這類的提問通常有助於一個人宣洩出自己內心的苦悶。
- 如果憂鬱者不知道怎麼說、從何說起，此時你可以針對個案的感受提問：
 - 你有這種感覺多久了？
 - 你是什麼時候開始有這些感覺的？
 - 是什麼人事物觸發了這些感覺的？
 - 你曾得到哪些幫助呢？

1-6.讓憂鬱者知道你樂於 在他們需要時陪伴他們

- 如果他們不想說話，你不會強迫他們說話。

如果一個憂鬱的人不想敞開心扉，讓他們知道只要他們願意，就可以找你談談。

“如果你還沒準備好說話，我明白這種狀態。只要你想要跟我聊聊，儘管來找我，我很願意撥出時間陪你聊聊。”

2-1.給予希望 (但不要著墨太深)

- 說些支持性的話語，給對方一些希望，是有幫助的。

主要是提醒對方他們的感受最終會改變的，但要小心語氣和說法上不要讓對方感覺你在「否定甚至責怪」他們目前的想法與觀感思維模式。

“我知道這現在可能很難相信，但我知道有一天你會感覺好過一些。這會過去的，我期待也這麼相信。”

- 一定要補充到你會和他們一起走過這個過程。

“在你好起來之前，只要你需要我，我都在這裡。”

2-2.給一些鼓勵 (但不要太強調這點)

憂鬱症患者常常感到絕望。無法完成日常事務，其實已經傷害了他們的自尊甚至生氣自己。

- 「讓他們知道你相信他們」對他們意義非凡

憂鬱症者：“我現在覺得自己每件事都失敗。我很氣自己。”

(X) “我知道那種感覺，但我認為你很棒，我相信你可以振作起來度過難關。”

(O) “我猜想，有了這樣的感覺會讓自己很苦悶，我都在這裡，有什麼需要的話，我會盡力幫助你。我想我們一起努力，應該可以慢慢走出這次的難過。”

2-3. 詢問您可以做些什麼提供幫助

- 除了陪伴，您能為憂鬱症患者所做的事情並不多。憂鬱症會干擾一個人處理日常任務的能力，**可以嘗試讓憂鬱症者知道你是來幫忙的，並詢問他們你為他們做哪些具體的事情。**
- **首先可以說 “我能為你做些什麼？”**
- **接著可以說 “我知道你沒有完成一些家事。如果你需要的話，我願意幫你洗碗。”**

如果您說您可以提供幫助，請確保您確實提供了您要提供的幫助。

2-4.讓憂鬱者知道你會陪伴他們

- 憂鬱症使人感到疏離，經常擔心由於自己憂鬱症而推開了朋友和家人。

「讓憂鬱者人知道無論如何你都會留在他們身邊陪伴他們」就非常重要。

“我知道這很艱難，但我不會去任何地方。我會和你一起度過難關。”

2-5.邀請他們和你一起做事

- 憂鬱者容易孤立自己，並反芻自己的想法。

為了幫助憂鬱者擺脫這個負面循環，請試著邀請他們和你一起參加活動，比如散步、參觀博物館、看電影，甚至只是去喝杯咖啡。

他們可能會拒絕，您可以盡量邀請，必須尊重他們的決定。不要因為他們的拒絕而給他們壓力或讓他們因拒絕而感到難過。

在大自然中進行的活動對憂鬱症特別有幫助，如健行遠足、騎自行車或划船。

3-1. 不要給建議

- 感到憂鬱的人已經在盡力處理它。但憂鬱症是一種讓患者感到困惑、挫敗沮喪的疾病，需要專業治療。請不要試圖提供建議，因為您不太可能解決某人的憂鬱症。
 - 可以關心並鼓勵尋求專業協助，但不要建議他們應該嘗試某些特定的治療方法或藥物。
 - 身為憂鬱症的親朋好友，首重陪伴與關心，要避免心急而要求他們改變心態。
- (X) “你為什麼不練習拒絕或替換掉消極、負面的念頭/想法？” 這類的話。這很容易讓人覺得你高高在上、下指導棋。

3-2. 避免因為消極而責罵某人

- 憂鬱的人可能對各種事情持消極態度，可能對活動不感興趣，或者只看到生活或人事物的消極方面。

— 雖然讓我們感到挫折，但請避免責罵他們，

(X) “你能盡量不要一直這麼消極嗎？”、
“你不能一直把我們拉下來嗎？”

這類的話，容易讓憂鬱者感到我們不耐煩或生氣，而更自責或生氣，並無法幫助他們看到光明面。

3-3.不要強迫憂鬱者積極樂觀

- 憂鬱的人可能無法感到快樂、積極或樂觀，雖然他們可以從邏輯上知道光明的一面，他們也可能無法真正感受它。

(X) “很多人的情況比你更糟，你應該感謝你目前所擁有的，不要不知足…”

對於憂鬱的人來說，要積極地思考，可能非常困難。

科學證據指出自我疼惜的好處

社會潮流教我們要完美無瑕、成就更多、要贏、更努力工作，然後成為最棒的。生活有個目標當然沒有什麼不對。只是，有些人並不知道何時應該停下來，還一直自我批評。在這種狀況下，與其說你的目標幫助你變得更好，倒不如說你的目標阻礙了你。新的研究證據指出自我疼惜（self-compassion）或許是一個非常棒的其他選項。

Emma Seppala, Ph.D.

THE SCIENCE OF HAPPINESS, HEALTH & SOCIAL CONNECTION

www.emmaseppala.com

Follow emmaseppala.com today



FB社團：正念教育

杜家興臨床心理師翻譯整理

自我批評：一種自我挫敗的傾向



當自我價值建立在「贏過其他人」的上面，我們變得更沒安全感、更焦慮和自我批判，這又增加了我們的痛苦。



面對批評時，我們會變得防備且感到崩潰。



競爭不會強化關係，反而容易導致孤立。



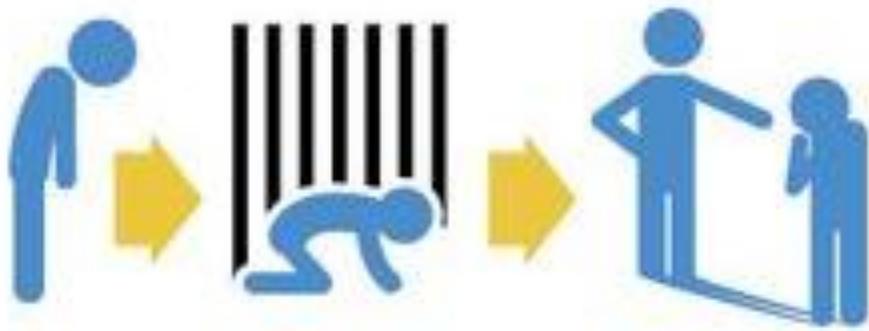
在競爭中，人們視他人為要克服的阻礙，這類看法隔離了自己與其他人。



自我批評與競爭都會阻礙我們想成功、有歸屬以及被愛等重要的目標。

自我疼惜

能帶來豐富收穫
另一種的健康選項



當我們失敗、感到不安全或無能時，許多人會陷入自我批評，這是一種真的很挫傷自己的傾向。

賦能



自我疼惜是賦能、學習與內在力量的一種來源。



自我疼惜三元素

對自己仁慈

1) SELF-KINDNESS



想對待好友那樣地對自己仁慈與瞭解。理解到自己如同其他每個人一樣，本質上都渴望被照顧與關懷。

共同苦境

2) COMMON HUMANITY



瞭解到我們不是唯一一個犯下錯誤、有弱點或失敗的人；也瞭解到人都會犯錯；也瞭解到犯錯是每個人人生都會有的一部份。

正念

3) MINDFULNESS



對自己的情緒和感受能保持正念，而不過度認同或陷入情緒與感受之中。確認自己有的情緒，但不要加油添醋讓情緒更旺。

強化自我疼惜的實做練習

寫信給自己



想像你正在寫信給朋友，分享一位很仁慈的朋友會對你說的話。寫下來，稍後再唸出來。

寫下你內在的自我對話



寫下內心浮現的自我批評，然後問問自己是否會對朋友說出同樣的話語。

自我疼惜的口頭禪



要容易記

發展出容易記得的自我疼惜口頭禪，幫住自己可以穩住自己。

靜心冥想



靜心是一個過程，透過冥想與放鬆，我們可以鬆開自我批評的念頭與情緒。

簡短版的創傷後壓力症候群量表

short form of the Post-traumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5, PCL-5

- 在過去一個月中，你有多頻繁會..

0=完全沒有，1=少許，2=中等，3=相當困擾，4=極度困擾

- 1. 突然覺得或表現得好像該壓力事件真的再次發生（好像你真的回到那裡身歷其境）？
- 2. 迴避那些令你聯想起該壓力事件的外在東西（例如：人、地點、對話、活動、物品或情況）？
- 3. 煩躁的行為,暴怒,表現出攻擊性的行為？
- 4. 感覺與其他人有所距離或是切斷聯繫？

- 6分以上可能有創傷後壓力症。

和原本的20題PCL-5，能夠有相似的效果來評估創傷後壓力症。

- 從多重迷走神經理論來看，問題巧妙的涵蓋神經系統的不同狀態。
第一題點出與**創傷**記憶的相關性。第二題與戰逃反應中的**逃**有關，
第三題是**戰**，第四題則與背側迷走神經的**凍結/關機**相關。

創傷後壓力反應自評量表

(中文版PTSS-10)

在災難事件後，最近一個星期：

是/ 否

你有睡眠困擾嗎？

是/ 否

你會感到憂鬱（傷心、難過、鬱悶、失望、沮喪）嗎？

是/ 否

你對突然的聲音或為預期的動作會感到驚嚇嗎？

是/ 否

你變得比較容易生氣嗎？

是/ 否

當你回到發生事件的地方，會不會感到害怕？

是/ 否

你的情緒會不會經常容易起伏波動？

是/ 否

你會感到身體容易緊張嗎？

是/ 否

會感到不願跟其他人談話嗎？

是/ 否

會出現與事件相關的噩夢嗎？

是/ 否

會有良心不安，責怪自己或感到內疚嗎？

如5題以上答「是」，建議你尋求心理健康專業人員（精神科醫師、心理師）的協助。

※事件衝擊量表
請看Word檔

情緒 - 大腦 - 關係連結

- 艾菲爾與影子 關於情緒的動畫 【繁體中文字幕】7'03'' 
 - 練習：關注與形容自己的心情感受（如情緒卡）
 - 練習：關注與陪伴自己的身體感覺（身體掃描）
- 情緒v.s.大腦 【繁體中文字幕】2'03'' 
 - 脊椎升起來，杏仁核在中間，大腦皮質包起來，會健康；脊椎升起來，大腦皮質在中間，杏仁核壓死死，真夭壽
- 連結、同理及同情 【繁體中文字幕】2'53'' 
 - 唯有在我們夠勇敢去真實觸碰到自己內心脆弱處，我們才能夠創造出真實的同理心連結。

本課結束的「感謝祈禱」

- 感謝左邊/右邊/前面/後面的同學
- 感謝自己撥出時間來練習
- 感謝周遭生命的陪伴與分享
- 感謝這個場地和所有幫助的力量
- 感謝所有老師的傳承與教導

艾菲爾與影子 關於情緒的動畫 【繁體中文字幕】

- 整理出以下「對待情緒」時的重要觀念與技巧！➡



為什麼要關注情緒？

情緒帶給我們「重要的資訊」，知道「事情是否依我們的期待進行」

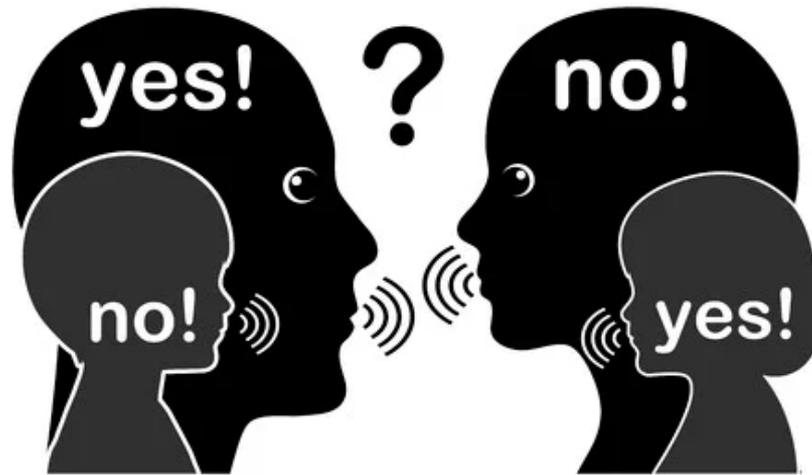
情緒幫助我們生存，提供有效且自動的方式，快速做出回應

情緒幫助我們跟人有效連結

幫助我們處理生活中的期望和要求

情緒告訴我們「我們需要什麼？」

知道了自己的『需要』之後，就能
『採取行動』來滿足自己的需要



- **情緒也能用來表達與溝通你的感覺和感受**
 - 透過生活經驗，我們才懂得自己的情緒反應。
 - 所有的負面經驗會變成內在的可怕感覺/陰影；這些陰影有時代表那些過往曾經傷害你的人。

我們的情緒經驗和情緒反應
總是可以改變或轉變的。

但是，要怎麼做呢？

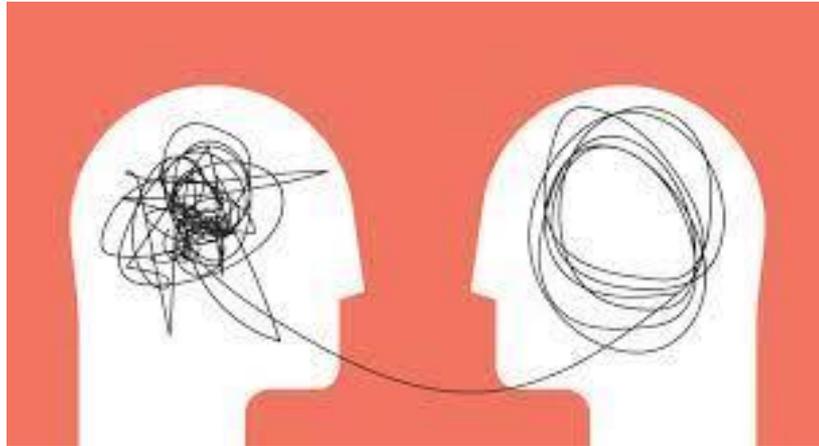
一、首先，要瞭解你有哪些情緒？

- 正面 vs 負面的情緒？
- 強烈 vs 微弱的情緒？
 - 從身體、內在來感受自己的情緒（情緒表）
 - 套上「我注意到自己現在的情緒/心情是……」的句型
 - 在內心唸30秒（可以唸至少五遍）
 - 可配合比較緩和的呼吸節奏來唸，因而體驗到一種平靜觀察的狀態。

二、事情變複雜了。情緒「並不總是」帶來「好的資訊」

- 有時人們會「假裝」某種情緒來得到自己想要的東西
 - 如關注或關心
 - 有時候，運用某種情緒來掩飾某個情緒
 - 用生氣掩飾委屈或難過和想被安慰關心的需求
 - 用控訴掩飾害怕或想被重視
- 結果：將對方趕跑了

如果身旁的人



- ✓ 是真正懂得支持與陪伴人
- ✓ 是有耐心、有想真正理解你的好奇心的人
- 才能幫你瞭解到你內心真正的感受和**需求**
- 才有機會「**療癒**」你內在的**痛苦情緒**

但，若你長期心理受傷.....

- 許多時候你的內心一團亂，尤其成長過程經常不安、受創的人，
 - 內在的核心感覺是**強烈的害怕**，
 - 因此，**過度保護自己**以免再次受傷。
 - 然而，核心的需求卻是「**很深地需要『安全感』**，
渴望得到他人的關愛、支持、陪伴與理解。」
- 而慣用的沈重防衛，卻無法滿足這類的需要。
 - 可以參考方智出版社好書：《為自己出征》

三、改變之道

- 1.向信任的人說出『你感到害怕』
 - 你可以允許、迎接害怕的感覺出現然後仔細聆聽而不去忽略、掩飾
 - 那麼，內心的害怕與恐懼就變得比較容易管理了！
- 2.練習：同理自己，疼惜與憐憫自己
- 3.練習：明確表達自己的意見但不帶攻擊
- 4.練習：維護自己的權益而不用趕走、威脅、嚇走其他人
- 5.學會：處理來自他人的批評（即便這些批評很令人受傷）
- 6.學會：允許、接納其他人進到你的內心世界（即便你還是害怕再次受到傷害）

- 如此，
- 當你覺察到自己真實的情緒並且積極地面對與處理時，
- 即便情緒是令你感到痛苦的，
- 你的感受就可以良好運作。
- （ 猶如聖嚴法師的教導：面對它、接受它、處理它、放下它。 ）

四、真實情緒可以

- 幫助你分辨你真正需要什麼

不管是由自己，還是由別人，來滿足你的需要。

- 若你的真實情緒是剛剛發生不久的，而不是累積、卡住很久的感覺...

你的感受就可以良好運作

- 若你能信任自己的情緒...

就能滿足你所需要的部分，那些卡住且誤導我們的情緒，是可以被改變的。

你只要試著：

- 學會注意自己的情緒
- 對自己的情緒帶點耐心和好奇心
- 訴說並展現出自己的真實情緒
- 學會接納自己會有不同的情緒
- 用情緒來改變情緒

（我教導個案的口訣是：遇事戒定慧；忍住舊習性，調身以調心，等候報佳音。）

- *****
- 以上方法在其他人的同理與支持下，會更容易做到情緒的轉變



連結、同理及同情

<https://www.youtube.com/watch?v=juF9v8ge5v4>



同理心

- 激活彼此間的連結

同情心

- 促使彼此斷開連結

同理心的四項品質

1. 接納他人觀點

辨知「對方觀點」（對方真實現況）的能力

2. 不去評判對方

3. 辨認對方的情緒，並與對方溝通情緒

4. 同理心是陪伴對方一同去感覺

同理心

- 是一種神聖的空間
- 是一種選擇（因為為了與你建立連結，我必須要連結自己內心深處的那個懂得你所感受的內心深處）

不好的回應範例：「至少……」

- 當有人跟我們分享他/她自身難以置信的痛苦時
 - 我們總嘗試幫對方在烏雲籠罩下找出那一絲絲光與希望
 - 我們嘗試藉由那一圈光芒定住烏雲，好對映出那一絲絲的希望

範例

- 我流產了

『至少』你知道你還有辦法懷孕阿！ (X)

- 我想我的婚姻快完蛋了

『至少』你現在還有一段婚姻啊！ (X)

- 我兒子要被退學了

『至少』你女兒還是個品學兼優的學生！ (X)

能傳遞“陪伴”的表現

- 當我分享痛苦或煩惱時，我寧願聽到
 - 「呼……我真的不知道該說些什麼才好」
 - 「你願意跟我說這些，讓我真心感到寬慰」
- 因為...
 - 鮮少有方法能夠讓現況感受變得好轉些
- 能讓現況感受變得好轉些的是
 - 「彼此間的連結」

從創傷中復原的過程是一個實驗

- 找到方法來**控制或克服**
這些基本缺陷感和自我厭惡感
- 每個人可能都有不同的合適方法
- 一切都是生活中的實驗