

主辦單位：亞東科技大學

-與你相鬱的日子- 教學時遇到高風險學生 該怎麼辦？

講師：林佳慧諮商心理師

www.twbowen-coach.com

FB粉絲頁QR code:



專業諮詢心理師
林佳慧
典傳智慧知識工作有限公司教育長
林惠蘭——著

做自己的 職場情緒教練

用Bowen理論
鍛鍊你的高情商

第一本以華人案例闡述
如何應用諮詢大師 Murray Bowen 理論，
剖析職場各類情緒問題的著作。



有情緒也沒關係，
只要解決紛亂的人際問題，
就不會對工作感到厭倦。

- ▶ 本書可以幫助你找出自己的情緒地雷
- ▶ 透過練習單，你可以成為自己的情緒教練
- ▶ 應用Bowen八大理論，理解情緒，改善人際關係，找回你對工作的自信與熱情

〈親職練習單〉 專業推薦

包文家庭系統理論在台灣應用研究中心負責人 | 江文賢
研華科技公司執行董事 | 何春盛

〈親職練習單〉 專業推薦

典華幸福機構創辦人 | 林齊國
杏語心靈診所院長 / 身心科醫師 | 陳俊欽
典傳智慧有限公司執行長 / 青睞區建連人 | 鄭雲龍
BSI台灣區國家董事 | 謝曉暉

林佳慧 諮商心理師

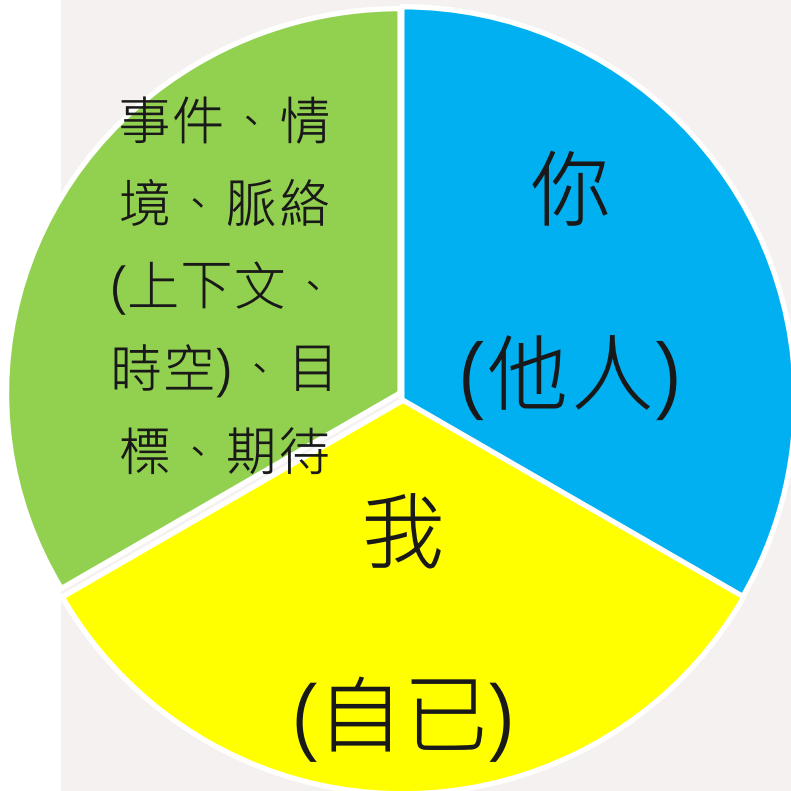
- ☆ 杏語心靈診所治療師
- ☆ 進安身心診所諮商心理師
- ☆ 包文理論顧問有限公司專案經理/督導/講師/教練
- ☆ 104人力銀行人資市集講師
- ☆ 阡陌職涯顧問有限公司特約心理師
- ☆ 亞東科技大學兼任心理師
- ☆ 基隆市警察局關老師園地心理顧問
- ☆ 國語日報家庭版【親職教練心視界】、【親子小宇宙】專欄作者
- ☆ 20年自殺防治熱線輔導員及團體催化員
- ☆ 商周出版 (2020/10/6)：做自己的職場情緒教練



照顧他人前
別忘了先
自我照顧



向外觀察VS向內覺察



向內覺察 (自己) :

1. 行為、行動
2. 情緒、感受
3. 情緒背後的想法、價值觀

向外觀察 (他人) :

1. 行為、行動
2. 情緒、感受
3. 人我之間互動關聯為何

自我照顧三大心理能力

思考力



分辨哪些憂慮的想法是真實的，而哪些又是自己腦補的；以及避免道聽塗說、接收過多與紛亂的相關訊息。

調節力



焦慮不安是可以被你調節的！藉由覺察此刻身心狀態，用中性眼光看向你心中的焦慮，深入內心世界，重新理解焦慮原因。

支持力



外在支持: 可以找信賴的人談談傳染病所引發的想法和感受，家人、朋友、老師、心理師等，相互支持、適度求助。
內在支持: 透過自我理解、自我安撫，達到自我調節與療癒的功能。

2013-2020年 24歲及以下自殺通報人數



資料來源：衛福部 製表：CCHR中華公民人權協會

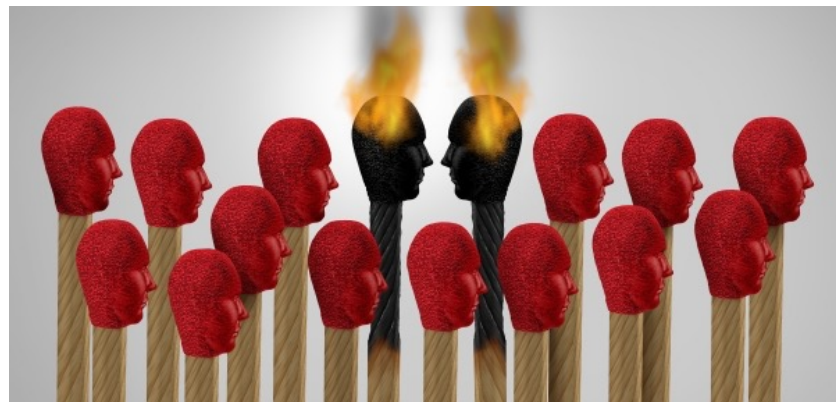
你的壓力就是我的壓力：情緒流動

根據一項新的研究顯示，看到另一個人處於壓力之下 - 即使你不參與這種情況 - 也足以激發體內壓力荷爾蒙皮質醇。

在德國心理學家進行的這項研究中，情感上越接近的人表現出越高的情緒共振反應。

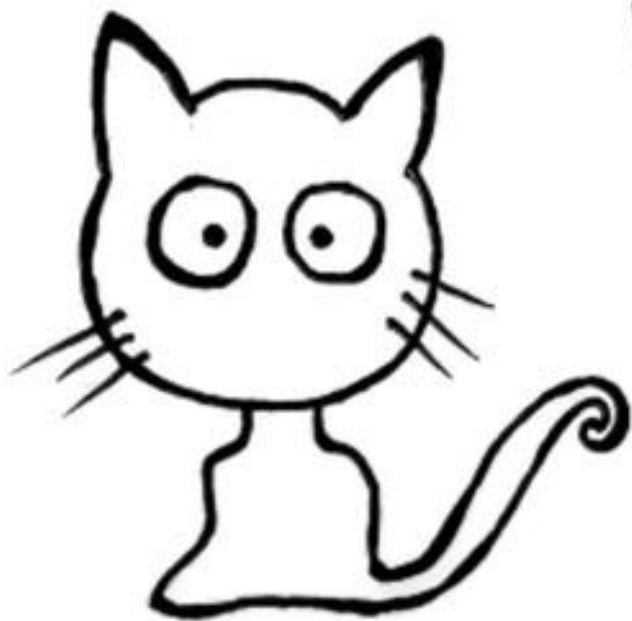
「 Seeing another person under stress — even when you're not involved in the situation — is enough to activate the stress hormone cortisol in your body as well, according to a new study.

In the study, conducted by German psychologists, people who were emotionally closest to each other, demonstrated the highest empathic stress response ([Engert et al., 2014](#)). 」 (cited by PSYBLOG)





白猫黑猫
抓到老鼠
就是好猫!



@小鱼



知乎 @紫罗兰

1 問
主動關懷
積極傾聽



2 應
適當回應
支持陪伴

3 轉介
資源轉介
持續關懷

自殺警訊不漏接
你我都是守門人



孩子狀態評估



學習場域資源

- 師生關係
- 同儕關係

家庭資源

- 父母的伴侶關係
- 手足關係
- 親子關係

內在資源

- 主要照顧者評價
- 自我概念

身心壓力反應

情緒

- 心情不好(難過想哭)
- 沮喪
- 不快樂
- 自覺沒有價值感
- 易怒焦躁
- 忽視冷漠
- 叛逆
- 不時浮上自殺念頭

身體

- 全身不適
- 頭痛
- 肚子痛
- 沒有體力
- 容易疲倦
- 沒有胃口
- 失眠易醒或早醒

行為

- 成癮 (3C · 藥酒毒性 ...)
- 不專心
- 沒有精神和活力
- 對任何事都提不起勁
- 易發生拒學
- 成績退步
- 自傷及自殺行為

自殺評估

念頭

- 對方有想過自殺嗎？

計劃

- 對方有自殺的計劃嗎？

工具

- 對方有自殺的工具去進行他／她的計劃嗎？

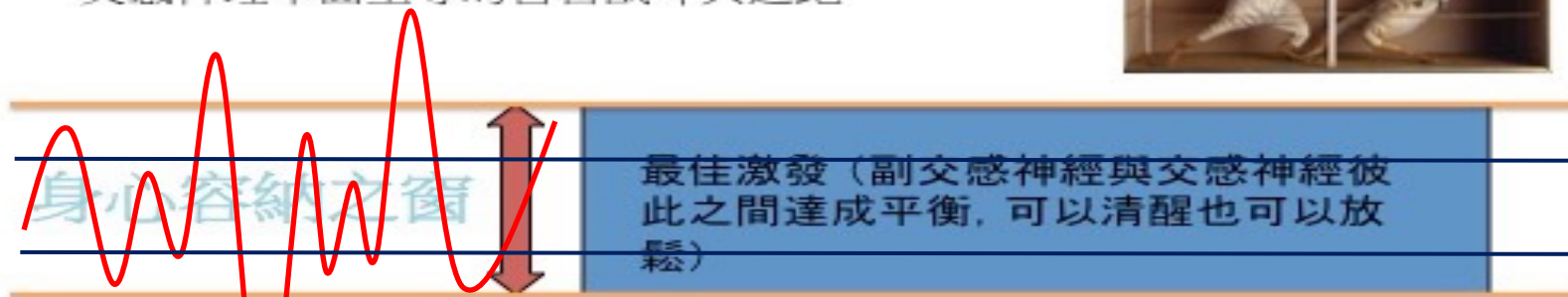
時間

- 對方已有進行自殺的時間嗎？

面對壓力時身心激發狀態

Hyper-arousal 過度激發

交感神經單面主導的盲目戰鬥與逃跑



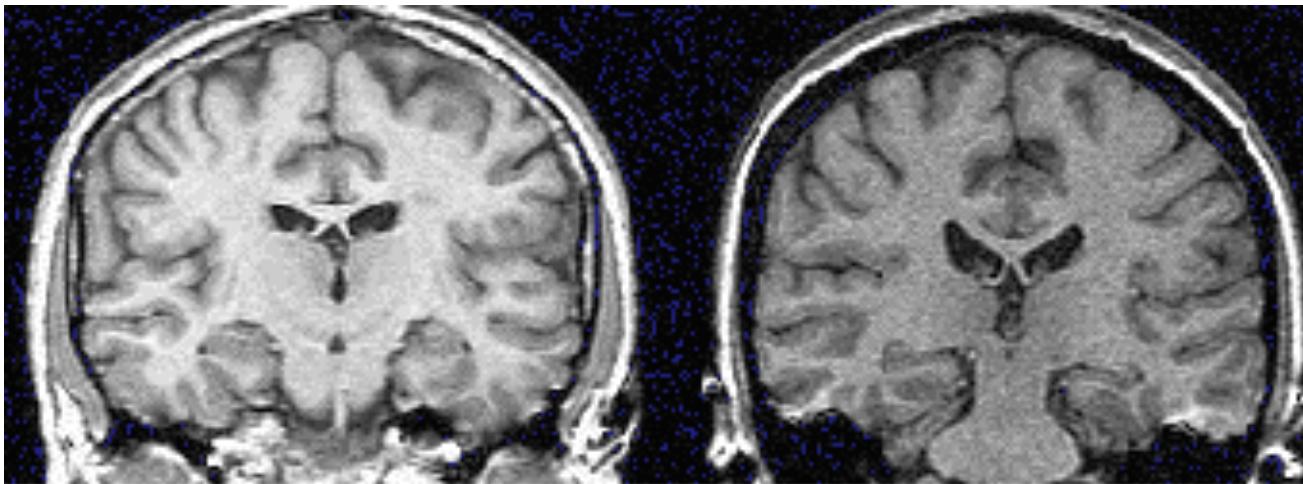
Hypo-arousal 過低激發

副交感神經（背側迷走神經）主導的凍結與癱瘓



投影片製作：胡嘉琪博士。引用文獻：Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

記憶 能夠隨著DNA傳遞到後代



NORMAL

PTSD

尤其是 *phobia, anxiety, post-trauma*

受傷的童年，受創的大腦

資料來源:

<https://sls.weco.net/node/24514>

前額葉

負責閱讀他人情緒，若受損，較易誤解他人，不能洞察自我行為，易做出害人害己行為

杏仁體

腦部情緒中心，處於大腦顳葉，反應過敏會遇小事暴跳如雷，敏感不足會對暴力行為後果失感知

海馬體

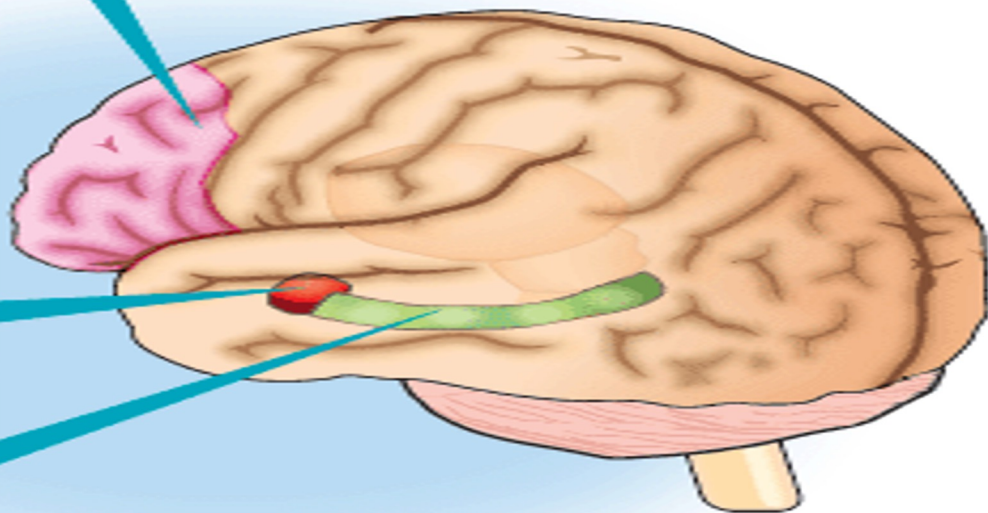
負責調節情緒及控制記憶

血清素

腦部神經傳遞物質，控制衝動的行為

多巴胺

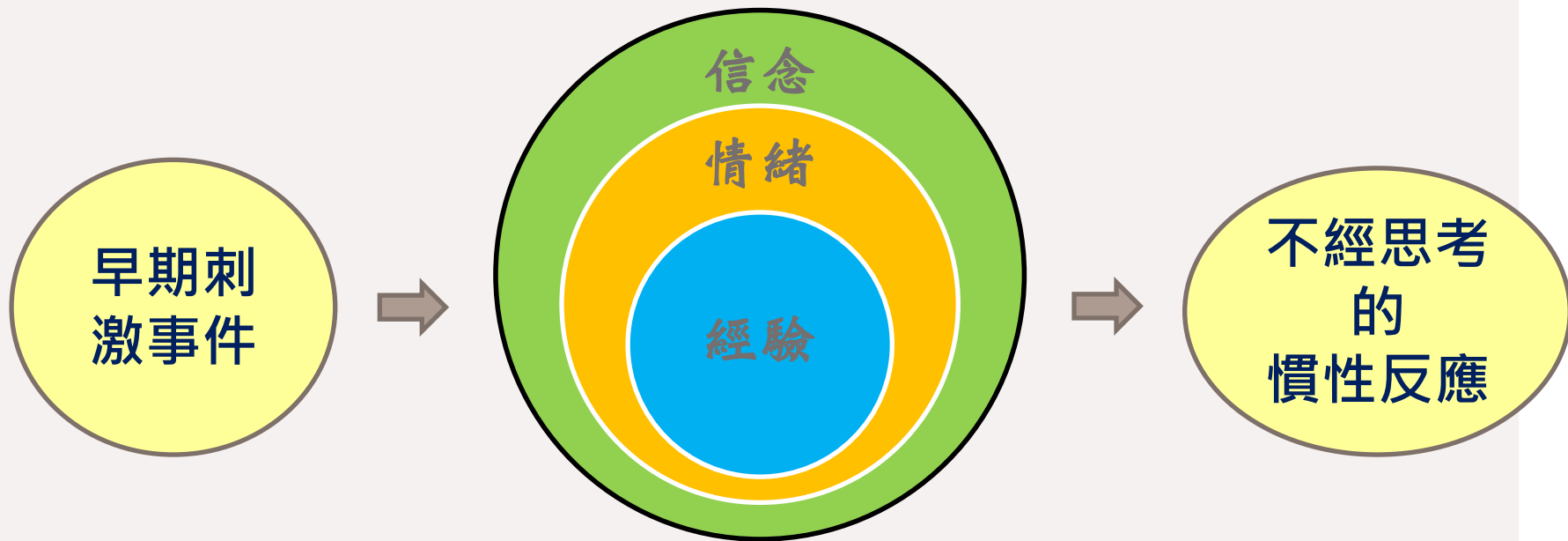
腦部神經傳遞物質，過高或過低可造成自毀行為



焦慮

- 焦慮：個人面對真實或想像中的“恐懼”時所產生的能量。此處所謂焦慮，並非精神疾病上的焦慮疾病(anxiety disorder)，而是一種明顯或隱藏存在於個人內在的不安能量。
- 焦慮有兩種型態，急性的(acute)和慢性的(chronic)。
 - 慢性焦慮(chronic anxiety) 與慢性壓力、立即性焦慮(acute anxiety) 與立即性壓力。
 - 立即性焦慮是面對真實的恐懼所產生，慢性焦慮是面對可能的恐懼所產生。
另一說，當焦慮久了就是慢性焦慮。
 - 慢性焦慮源自早年原生家庭的經驗，以及(或)來自目前家庭中持續存在的焦慮。
- 焦慮會遞增

為何我們有慣性反應？



情緒調節步驟

1. 修正自我提醒的方式

不要生氣 ➡ 壓抑、否認、忽略

我可以生氣 ➡ 緩緩再講、不要太大聲、太急

2. 先離開負向情境（避免杏仁核被綁架）

減少壓力源或先排除不重要的壓力

3. 轉移注意力

深呼吸、五感覺察、運動、數數...

4. 主觀認定vs客觀事實

自我對話：是什麼讓我_____（情緒）？

我的情緒是基於事實？還是我以為/應該？



練

習

辨認情緒、活化理智腦-同理心



01 | 態度：真誠而堅定

02 | 回應：同理心技巧

簡述語意 + 情感反映

03 | 調息：放慢速度搜集多元事實

⊘ 太快下判斷、分析、給建議

04 | 思考：說清楚自己的立場和原則

簡述語意

原則

- 避免加入自己的意思
- 讓對方知道自己認真的在了解他，並且正確地把握住話中的涵義
- 要傾聽對方話中的意思
- 以簡潔的話回饋
- 注意自己與對方的非語言訊息

想法的同理又稱為觀點取替
諮商心理師會透過簡述語意或摘要
來表達他們對當事人的理解

情感反映

情緒反映的原則

- ✓ 對方思考時不可打斷
- ✓ 反映內容避免與對方的話重複
- ✓ 反映感受的強度應適當
- ✓ 不要加入太多自己的意思
- ✓ 反映用語須與對方配合

情緒同理在諮商上的技巧叫做**情感反映**，心理師會點出當事人的感受

情緒反映的方式

- 是不是你會覺得自己…
- 你認為…
- 好像是你相信…
- 對你來說好像…
- 你發現…
- 聽起來好像是你會覺得…

運用同理心時，應注意事項：

同理 ≠ 同意

1. **不要「不懂裝懂」**：如果無法理解對方說的話，不應為了顯示自己很有同理心而假裝瞭解。應該藉著提出：「你的意思是……嗎？」之類的問題，釐清自己的困惑。
2. **不可「過長的同理」**：運用同理心時應該言簡意賅「避免為了展現同理而說得比對方還多，或在尚未真正瞭解對方意思時，就急著做出反應，以致越說越多。
3. **不可「言行不一」**：除了口頭上表達同理之外，非語言的行為(姿勢、表情、眼神)也要和所表達的同理心一致。
4. **避免以問題代替同理心**：問題常是封閉式的，當事人只能用「是」或「不是」來回答，而不是開放式的，以「什麼」、「誰」、「如何」、「何時」、「那裏」……等來問，較能獲得具體的資訊。
5. **注意用語層次與當事人的背景配合**：有時諮商員與當事人的背景相當不同時，在表達同理心時，就需注意並體會當事人的背景狀況，如教育程度、年齡、生活經驗、文化層次……等，用當事人能了解、接受的字語來表達。
6. **注意非語言行為的一致性**：表達同理心不僅僅是口語上同理，非語言行為也應表達出同理的了解。

練習：簡述語意 + 情感反映

1. 剛剛去看過醫生，他說我還要再住院開刀，我的老天啊！我實在不想再住院了。我真擔心醫生也不知道是什麼毛病。天曉得！上次就被整得夠慘了，我實在嚇得要死。」

同理心回應：

1. 治療不愉快的經驗讓你對於醫生的建議感到擔憂。
2. 你真是不想再次面對令人不確定又受罪的治療過程,這實在令你感到害怕、焦慮。

練習：簡述語意 + 情感反映

2. 「唉！我什麼事都做不成。我拼命的讀書，而且好像在鞭策自己埋頭苦幹，結果還是一無所獲。我似乎....一事無成。已經白忙了兩個月了」

同理心回應：

1. 你拼命的努力卻達不到預期的結果，讓你感到很灰心。
2. 在全心全力的投入後仍一無所成，這實在令你感到沮喪和失望。

哪個是同理心？

Q：我恐怕這次面談又不會通過，像以往幾次又沒有希望了。

1. 不會的，你要有信心，才會成功！
2. 振作起來吧！別這樣悲觀，我相信你能應付得很好。
3. 你擔心你會再次失敗。
4. 你為什麼不去找有過面談經驗的人談談，也許你能知道一些竅門。
5. 由於過去失敗的經驗，擔心這次面談也會失敗，好像一點信心也沒有了。

練習：簡述語意 + 情感反映

3. 「老師，我不是故意不交作業，其實我花很多時間想把它做好，每次做到一半，就覺得自己做得很糟，一氣之下就刪掉從來，可是再從來都沒能做得更好，後來提不起勁不知道該怎麼做，嗚……我不是故意的……」

同理心回應：

練習：簡述語意 + 情感反映

4. 「A同學未在規定時間內繳交重要資料，身為老師，我已經依時程公告資訊，並多次提醒，繳交日期截止多天後，A同學突然帶著資料前來找我，哭哭啼啼地說自己不是故意的，希望我可以給他一個機會，讓他補繳資料，我講什麼他都聽不進去，覺得我是在為難他...」

同理心回應：

練

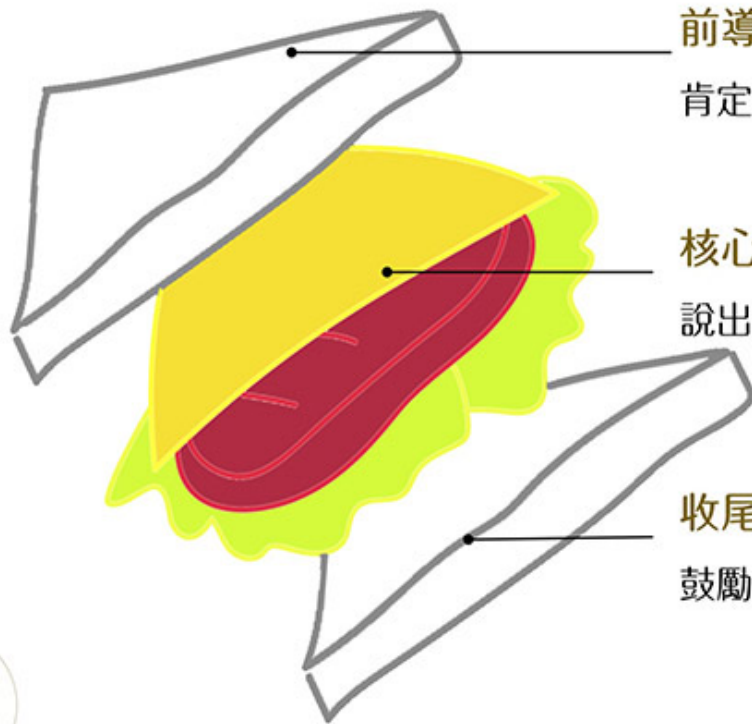
習

善接良發的溝通技巧-我訊息表達



- 01 | **觀察**：當我看到/聽到/想到...
(陳述客觀事實，不作個人評斷)
- 02 | **感受**：我感到/我覺得...
(提出個人內心感受)
- 03 | **需要**：因為我需要/重視/希望。
(說明自己所在意的)
- 04 | **邀請**：你是否願意...?
(用邀請的語氣而非命令，說明希望對方採取的行動)

三明治說話術



前導好聽話

肯定對方做得很好或很努力之處

核心建議

說出自己希望對方改變的方向

收尾好聽話

鼓勵、表達相信、期待或關愛



伴侶套餐
伴侶好溝通術



親子套餐
親子好溝通術




同事套餐
同事好溝通術



和自殺 高危險者相處OK篇

- 在不受打擾的空間準備足夠時間，作好傾聽準備
- 設立建立信任的目標，讓他感到被傾聽與支持
- 尊重他的意見，可給眼神、點頭、拍肩表達接納
- 嚴肅看待情境並評估危險性
- 發掘自殺以外的可能性
- 建立關係、訂定約定
- 協尋其他支持系統
- 避免高危險者獨處



和自殺高危險者 相處NG篇

- 太常打斷他的話
- 批評他傻
- 不斷反問為什麼有此想法行為
- 要他別胡思亂想
- 顯露震驚、激動
- 表現自己很忙、擺出恩賜態度
- 未認真聆聽、回答含糊或突兀



全國諮詢及救援服務專線

免付費安心專線

免付費生命線

張老師

(中華電信撥打免費，其他電信以市話計費)

1925 (24小時)

1995 (24小時)

1980 一~六 9:00-21:00
星期日 9:00-17:00

免付費保護專線

113 (24小時)

免付費男性關懷專線

0800-013-999
(每日 9:00-23:00)



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



Thanks!



FACEBOOK

【林佳慧諮商心理師-Bowen理論生活教練】

