

# 提升疫情下的身心復原力

創傷之情、依附心理、  
大腦神經心理、正念導向介入

杜家興 臨床心理師

FB社團：正念教育；[juiahsin@gmail.com](mailto: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

正念自我調節：杜家興臨床心理師

## • 7月23日(週六) 上午9:00至11:00

### 提升疫情下的身心復原力1：行有不得，反求諸己

認識疫情下之身心壓力，認識常有的心理習慣（行動模式 VS 接納模式）以及大腦神經回路（預設回路 VS 專注回路），並練習初步的調節技巧（正念呼吸技巧）

## • 7月30日(週六) 上午9:00至11:00

### 提升疫情下的身心復原力2：調身以調心

認識常見的負面心理作用，尤其是白熊效應與反芻效應，透過身體來避免常見的負面思維，並練習初步的正念調節技巧（正念伸展、正念聲音、正念情緒、正念思緒）

## • 8月6日(週六) 上午9:00至11:00

### 提升疫情下的身心復原力3：疼惜力與慈悲的力量

蘇東坡說「不識廬山真面目，只緣身在此山中。」太沉浸於當下事件，經常使我們陷入在單方向的思緒當中，透過正念調節技巧，打開心胸，反璞歸真，體會我們自己的本心，尋求真正的和解與平靜

正念自我調節：杜家興臨床心理師

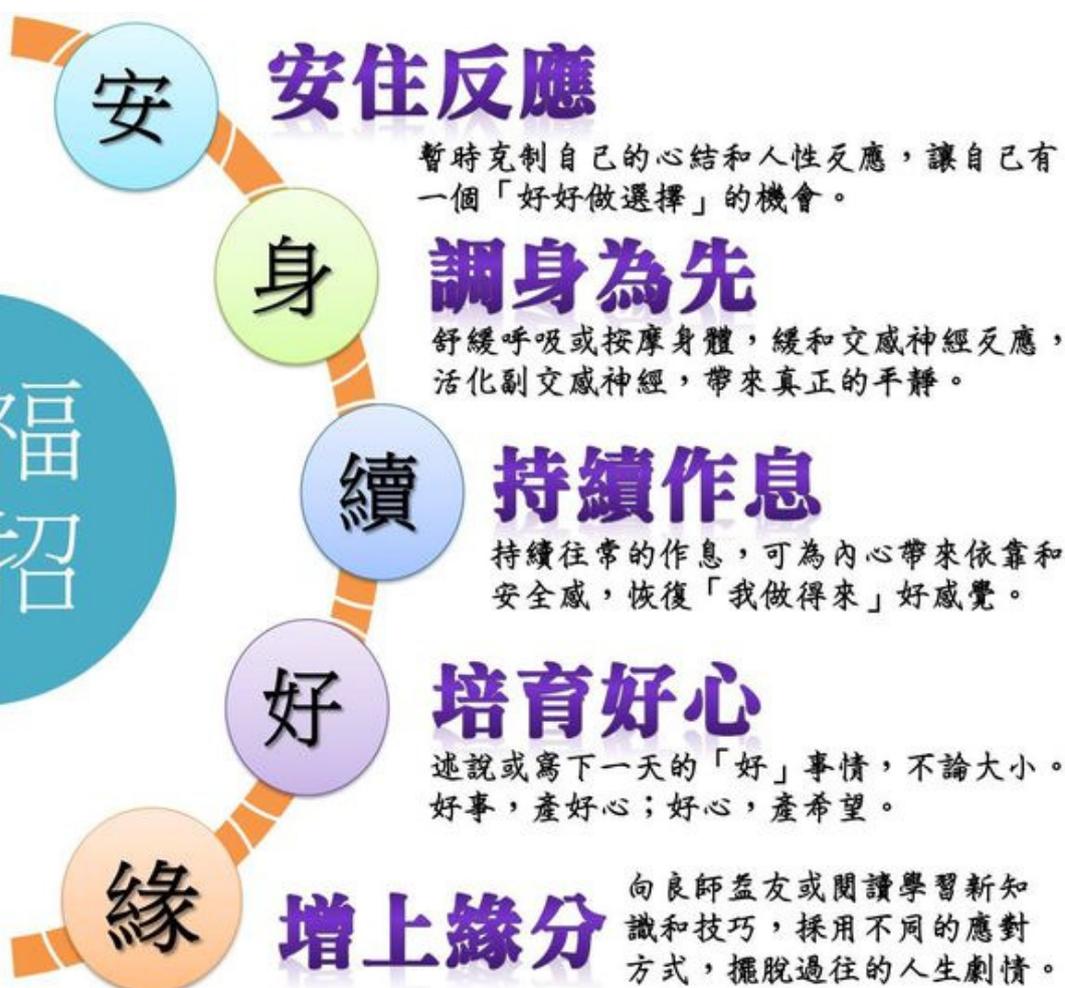
# 感謝祈禱，覺察到心智的作用



- 感謝自己撥出時間做練習
- 感謝周遭生命的存在和陪伴  
（感謝周遭人的參與和陪伴）
- 感謝這個場地和所有幫助的力量
- 感謝所有老師的傳承和教導

我要守護我的心，勝過守護一切，  
因為一生的幸福是由心決定。

## 幸福五招



# 具備復原力，可以幫助你

☆設定務實的目標



☆看重自己



☆問題解決技巧



☆從他人錯誤中學習

☆情緒靈敏力



☆瞭解並接納自己的強弱項

☆社交技巧和求助技巧



☆自我控制

☆成長型心態



☆願意克服困境而不逃避

臉書社團：正念教育—杜家興臨床心理師

• 是情緒糟！  
不是你很糟



正念自我調適：杜家興臨床心理師

# 深入人心

行為

正念認知

心理動力  
依附心理

神經心理

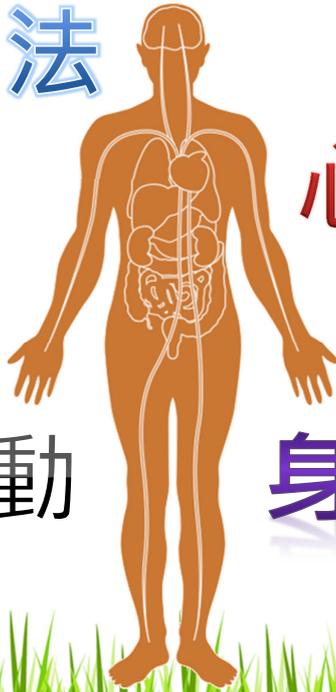


## 成長過程中「沒有了我」

- 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
  - 和你一起發現與探索兩難
  - 確認價值理念並行動實踐

# 培育覺察力：從身體五官開始

頭腦的想法



心理的感受

想做的行動

身體的感覺

## SPINNING BALLERINA



題目：<https://www.youtube.com/watch?v=2RSsoTJA6cA>

21格一起旋轉：

<https://www.youtube.com/watch?v=FnAlyxRK5b4>

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

# 看見創傷

讓我們成為創傷知情照護者  
重新看待每一個人的行為  
用更好的對應方式接住每一個人子  
防止每一個人再度心理受傷

臉書社團：正念教育—杜家興臨床心理師

## 創傷知情照護

兒福聯盟

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

- 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刑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

臉書社團：正念教育—杜家興臨床心理師

# 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？



臉書社團：正念教育—杜家興臨床心理師

額葉

發展3 大腦皮質  
思考、學習、語言發展、  
自我管理

說理 Reason

杏仁核

發展2 邊緣系統  
情緒發展與依附

連結 Relate

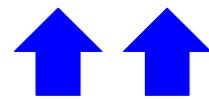
發展1 腦幹  
掌管生存基本功能、  
求生模式

調節 Regulate

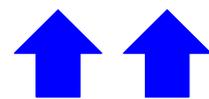
大腦發育，由下而上

By 留佩萱

說理



連結



調節

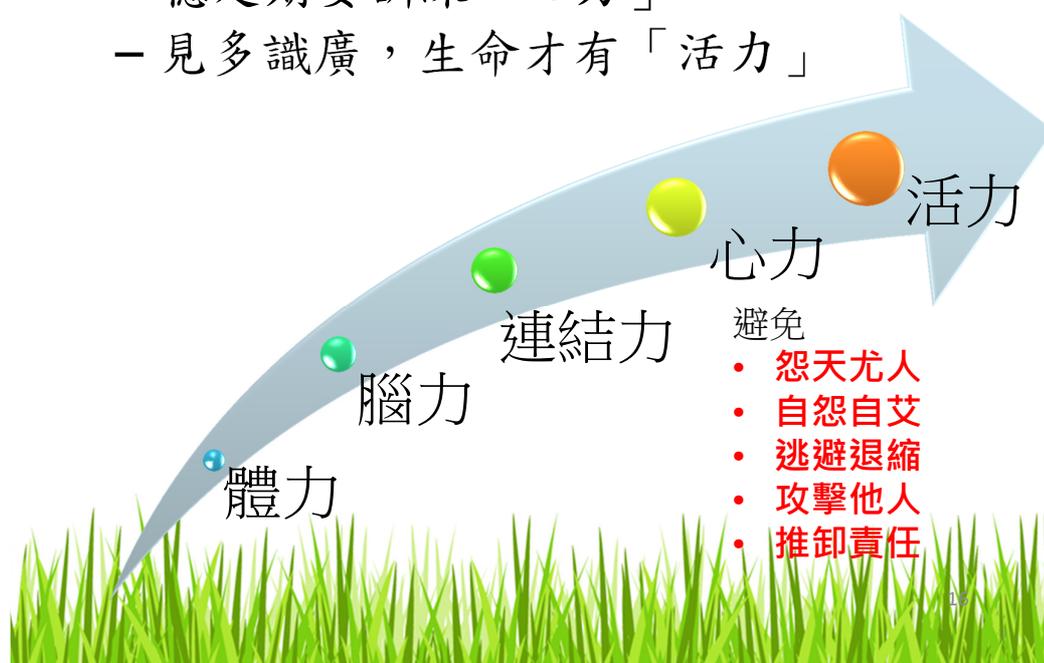
杜家興臨床心理師

# 容納之窗 Window of Tolerance (Daniel J. Siegel)



## 杜心理師「五力」模型

- 嚴重時靠治療來改變「體力」
- 恢復期要調整「腦力」「連結力」
- 穩定期要訓練「心力」
- 見多識廣，生命才有「活力」



生命低潮，  
是個貴重的禮物

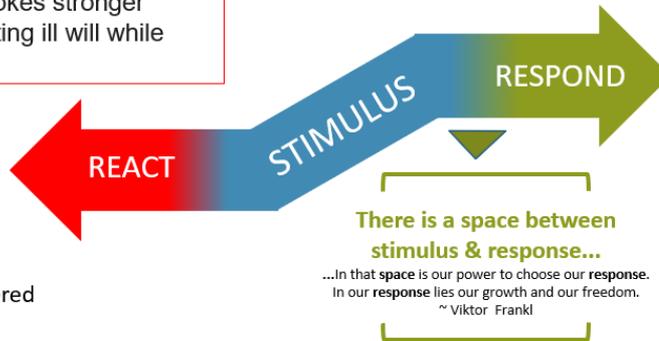
# 直接反彈 vs. 三思後行

## React vs. Respond

A **reaction** is usually quick, tense and aggressive, executed without much thought.. It often provokes stronger **reactions** – perpetuating ill will while accomplishing little.



- In the moment; triggered
- Fight or flight
- Can feel uncontrollable
- No regard for long-term impact
- Often regretted



A **response** is thought out, calm and non-threatening.

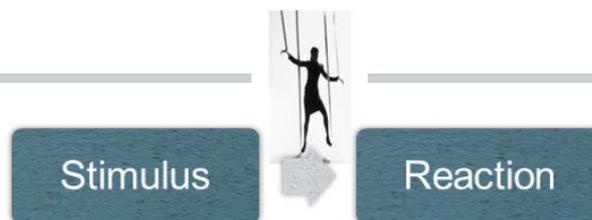


- More time for reflection
- Intentional
- Weighs alternatives
- Less charged
- Considers others &/or possible outcomes

© 2019, Coach2Growth

# 培育正念，見到選擇

## Without Mindfulness:



## With Mindfulness:



做對自己  
有幫助的事

順著情緒  
來反應



覺察力

遇事戒定慧  
忍住舊習性  
調身以調心  
等候報佳音

信念/價值觀

事件



想法

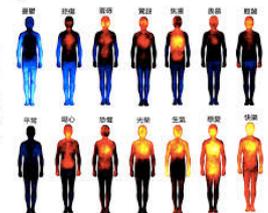
自動浮現  
習慣浮現

情緒  
反應

感受



生理  
反應



行為

帶出結果?

分析想法  
調整想法

拉出距離，以調整  
我與事件/想法/感  
受的關係



# 正式的正念練習

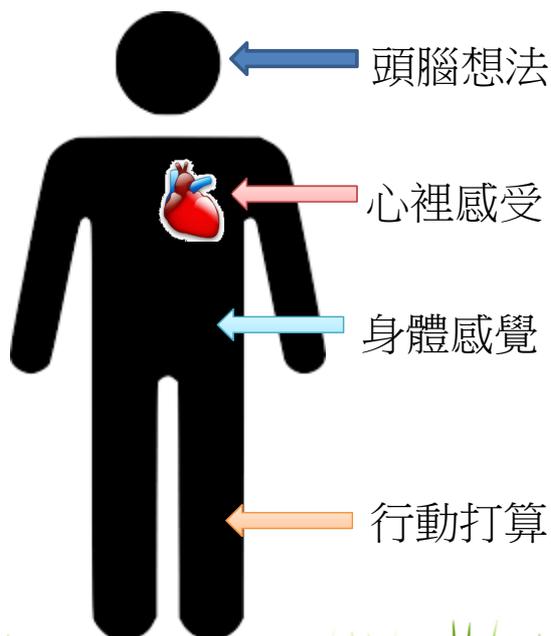
杜家興 臨床心理師

FB社團：**正念教育**；[juiahsin@gmail.com](mailto: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

## ✂ 一分鐘的練習

推薦APP：one-moment meditation



- 一分鐘觀察
  - 身體感覺
  - 心裡感受
  - 頭腦想法
  - 想做行動
- 練習後分享：
  - 一開始怎麼樣？
  - 後來怎麼樣？
  - 最後怎麼樣？

## 練習活動：打哈欠 3 次

- 張嘴大直到引發哈欠反應；可以手扶下巴

<https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2017.00052>



## 38呼吸法與鼻孔交替呼吸法

- 三次八回合呼吸（鼻吸嘴吐）
  - 吸氣指鼻子、吐氣指嘴巴
  - 食指：初期凝聚心神，必要時交給心智引導
- 交替式呼吸法
  - 同一邊吸氣、吐氣要換邊
- 搭配「數息」，暫訂八次呼吸為一回合

# 如何與您的情緒共處？

(杜家興心理師的修正版本)

1. 邀請自己停下來
2. 用文字形容您的情緒
3. 以不評價的方式承認、允許和接納這些情緒已經發生
4. 保持好奇心去觀察您為什麼會有這樣的情緒
5. 練習以自我疼惜的方式對待自己



當你被憤怒和焦慮控制住時，  
不妨嘗試看看最近熱門的 **RAIN 冥想療法**！  
帶你一起對抗內心深處潛藏的負面聲音和焦慮。



# 對付憤怒用的正念技巧叫做RAIN

- ①Recognize (認知)
  - 認知到自己心中產生怒氣。
  - 不把憤怒和憤怒的自己畫上等號。
- ②Accept (接受)
  - 接受產生了怒氣這項事實。
  - 不對此事實做價值判斷，容許其存在。
- ③Investigate (調查)
  - 檢查自己生氣時身體有何變化？
  - 心跳有何變化？
  - 身體是否有哪裡很緊繃？
- ④Non-Identification (保持距離)
  - 不將自己的情感視為個人問題。
  - 拋開怒氣，把它想成是「別人的事」。



1. 找出一個安靜的時空  
挑選一個你至少有幾分鐘不會被打擾的時段與空間

2. 輕鬆且舒服地坐著  
放鬆肩膀 / 手 / 腹 / 腰 / 腿  
頭和身體輕鬆地端正坐著  
也可雙腳散 / 單 / 雙盤地坐在地板

3. 專注在呼吸上  
注意力集中在這裡  
或這裡  
或這裡

4. 感覺氣息的進與出  
吸氣  
吐氣  
升起  
落下

5. 注意浮現的各個想法  
做這個練習值得嗎？有好多事要做？好~無聊。我是不是做得不對？阿~等會要吃什麼？  
心中自然會有各種念頭，不要排斥，允許浮現，保持觀察

6. 溫和地返回到呼吸  
讓它通過  
平靜地讓想法過去，藉由專注在呼吸而回到當下  
入息  
出息

7. 目標是做五分鐘  
若太久，可從一分鐘做起  
使用計時器，可避免你想要檢查時間

8. 每天練習  
比起關心每次練習的品質，請多關注如何使練習變成習慣

9. 以耐心毅力取得進展  
嘗試練久一些  
只要旁觀且輕鬆地注意著你注意到的，不因想法而感到負擔

翻譯：杜家興臨床心理師  
圖片來源：<https://www.pinterest.jp/pin/450993350174118793/>

## 如何練習正念靜心

# 正念的基礎

杜家興 臨床心理師

FB社團：正念教育；[juiahsin@gmail.com](mailto: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

## 正念教育基礎

- 心理治療學
  - 改變來自於動機、覺察、以關係為底
- 認知心理學
  - 後設覺察力：能看見自己心思運作的能力
- 大腦前額葉
  - 大腦總指揮：能夠發出意志力的處所

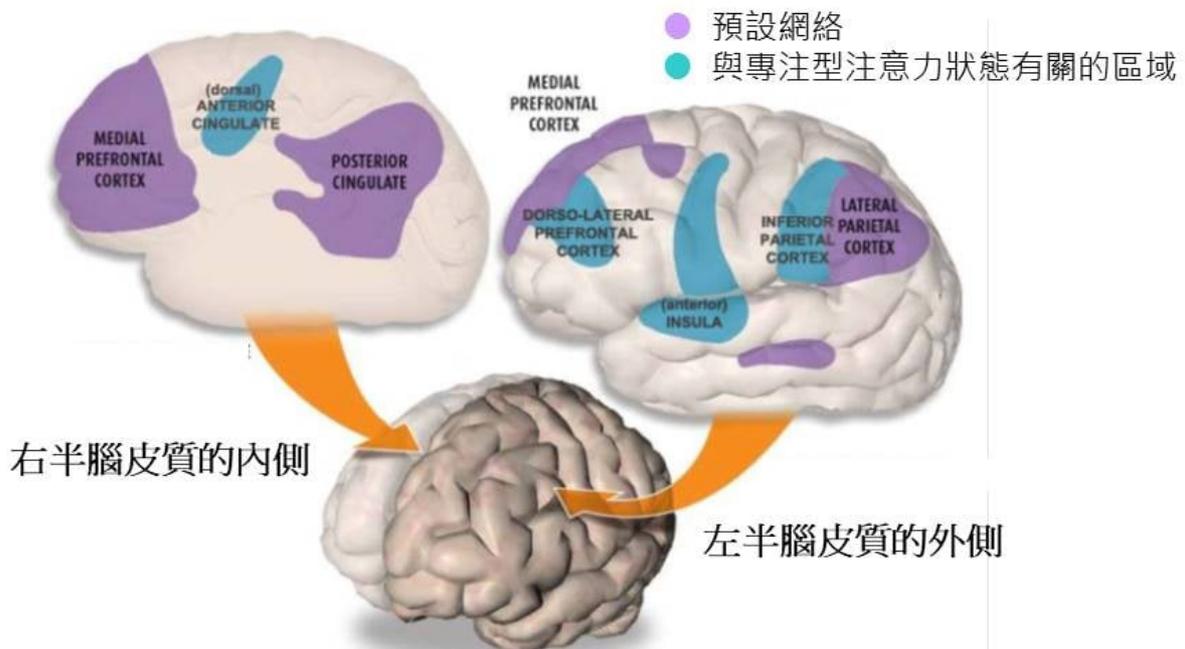
# 什麼是正念？

當代正念創始人卡巴金博士對正念的操作型定義是「有意識且不帶評判地，保持當下留心的覺察」（Kabat-Zinn, 1994）或「刻意地、當下地、不評判地注意時時展開的經驗所產生的覺察力」（Kabat-Zinn, 2003）。



## 預設網絡和注意力網絡

當你將心智關機時，有一種沒有參與到專注型注意力狀態中的截然不同的大腦網絡開始活動起來。



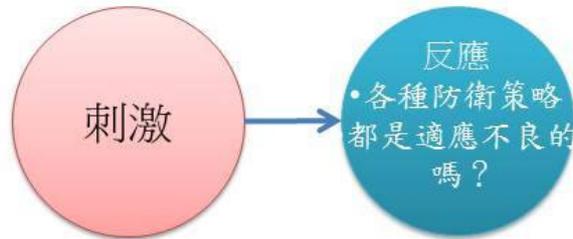
# 正念練習： 培養切換排檔的能力

「行動」模式  
(doing mode)

將會持續發生，這沒關係的。  
正念練習會幫助你更常找到「存在」  
模式 (being mode) 並且逐漸轉變  
你預設的生活模式。

## • 行動模式：

- 直接反應的
- 習慣性的
- 無變更彈性的
- 自動化的



## • 存在模式：

- 安全的
- 可彈性變更的
- 意圖性的
- 符合實際的
- 全心全意的



翻譯自：<http://rfs.sirweb.org/2016/12/11/6047/>

## 正念的大腦運作

- 在正念訓練中，人們學會以臨在的方式（重要的是，以非判斷性的方式）來面對當下時刻發生的一切，而不是做白日夢。
  - 換句話說，人們學會讓自己與客觀現實建立良好的聯繫，並且成為客觀現實的一部分。
- 正念所描述的是一種狀態
  - 也就是可以啟用系統2，而DMN（系統1）未有占主導地位，而指涉到自我的思維被最小化。
  - 即一個人全神貫注，意識到他人，而不是對自己過度思考，並接受當時的現實

# 『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

FB社團：正念教育

## 為什麼憂鬱再次發生？

### 芻思

經常並反複地試圖用自我批評、苛責的負面思考來改變某種情緒狀態。

愈是這樣看待生活落差，愈是遠離你想要的自在幸福。

### 經驗逃避

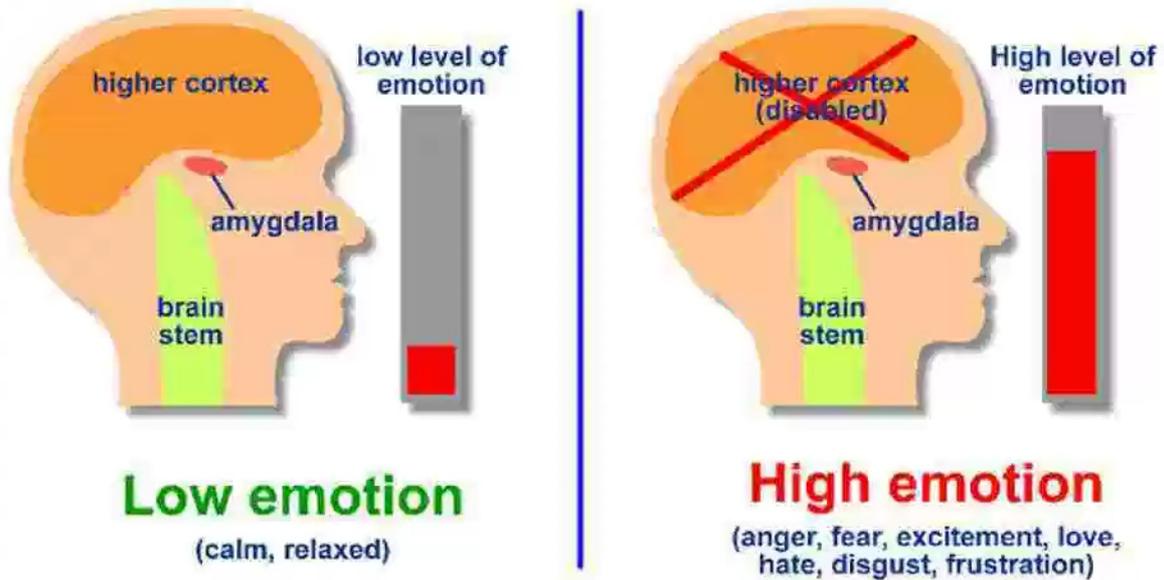
密集性地躲避負面的想法、情緒和身體感覺（逃避去經驗到、去感受到）

這種想要避開不愉快狀態的渴望，並不會減緩情緒，反而讓情緒之火燒得更旺。

FB社團：正念教育

# 壓力下

## 高漲情緒，理性腦休眠



### YOUR BRAIN ON STRESS

#### How We Lose It

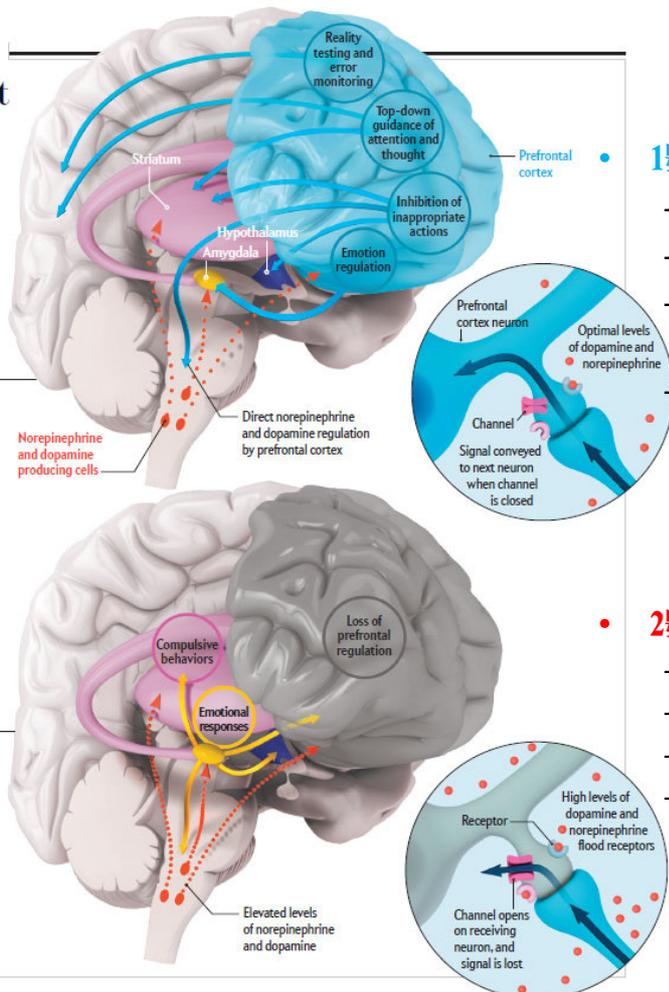
The area just behind your forehead is the brain's executive control center. The prefrontal cortex, as it is known, is responsible for our ability to inhibit inappropriate impulses. Ordinary, everyday acute stresses are capable, however, of undermining this basic sense of self-control, allowing emotionality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

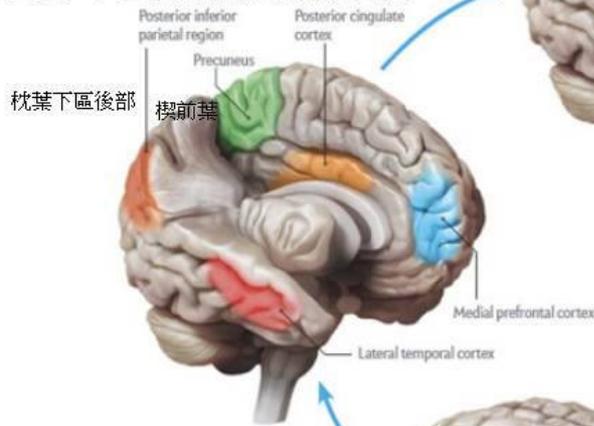
#### Stressed

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).



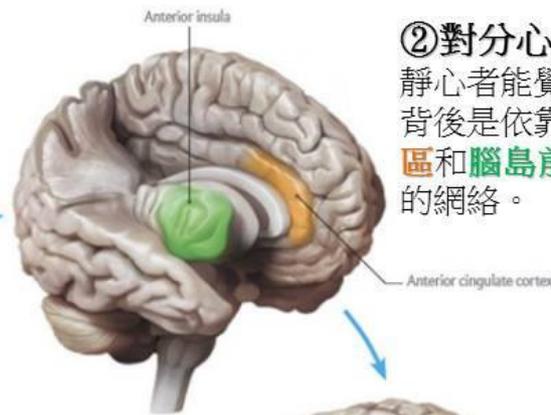
### ①心思漫遊

靜心者的腦部掃描圖發現，當想法開始偏失，**扣帶皮質後區**、**楔前葉**與其它屬於預設網路一部分的區域都開始變得活化



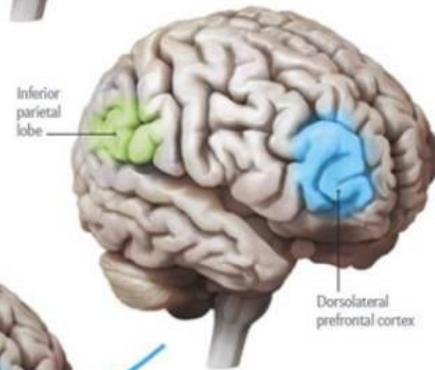
### ②對分心的覺察

靜心者能覺察到分心，背後是依靠**扣帶皮質前區**和**腦島前區**這個卓越的網絡。



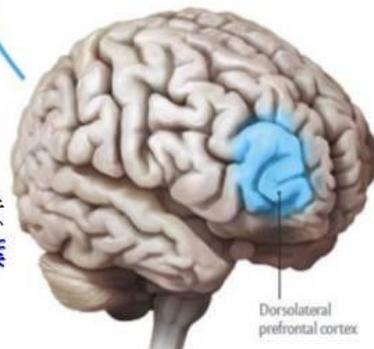
### ③重新定位自己的覺察

依靠**前額葉腹側區**和**枕葉下區**兩個腦區，使靜心者能夠跳脫分心狀態，而重新聚焦在出入息的節奏上。



### ④維持聚焦狀態

當靜心者長時間地將注意力引導至呼吸上，**前額葉腹側區**持續活化。



FB社團：正念教育  
杜家興臨床心理師

## “不解釋” 的智慧



- 藉此而停掉/擱置「**左腦的語言評價**」作用，即放開長久以來習得的慣性（制約）作用。