

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

- 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

- **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

冥想練習

• 回想以下.....然後進行感謝祈禱

- ✓ 最近幾天的自己（所做所付出，所承擔）
- ✓ 拿出花草樹木（要靠什麼成長出來的）
- ✓ 所處空間（誰努力買來的、裝潢的、佈置的、維持乾淨的）

• 回想幸福五招：安身續好緣

- ✓ 然後正念伸展（梳頭擴胸揉腹拍經絡）

• 然後正念呼吸


- ✓ 呼吸唱誦、交替式呼吸法、中脈呼吸想像法

• 慈悲祈禱

願我平安，願我痛苦煩惱都消失，願我希望都實現，
願智慧之光在我身上顯現，願我幸福



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。

你會如何安排

- 六種個形狀各五個
○△□☆†
- 這代表你截至目前為止神經迴路組型
- 如果能意識到這點，你想要/願意進行怎麼樣的修剪？



請依據以下說明畫出圖案

- 利用A4紙分成四格的其中一格

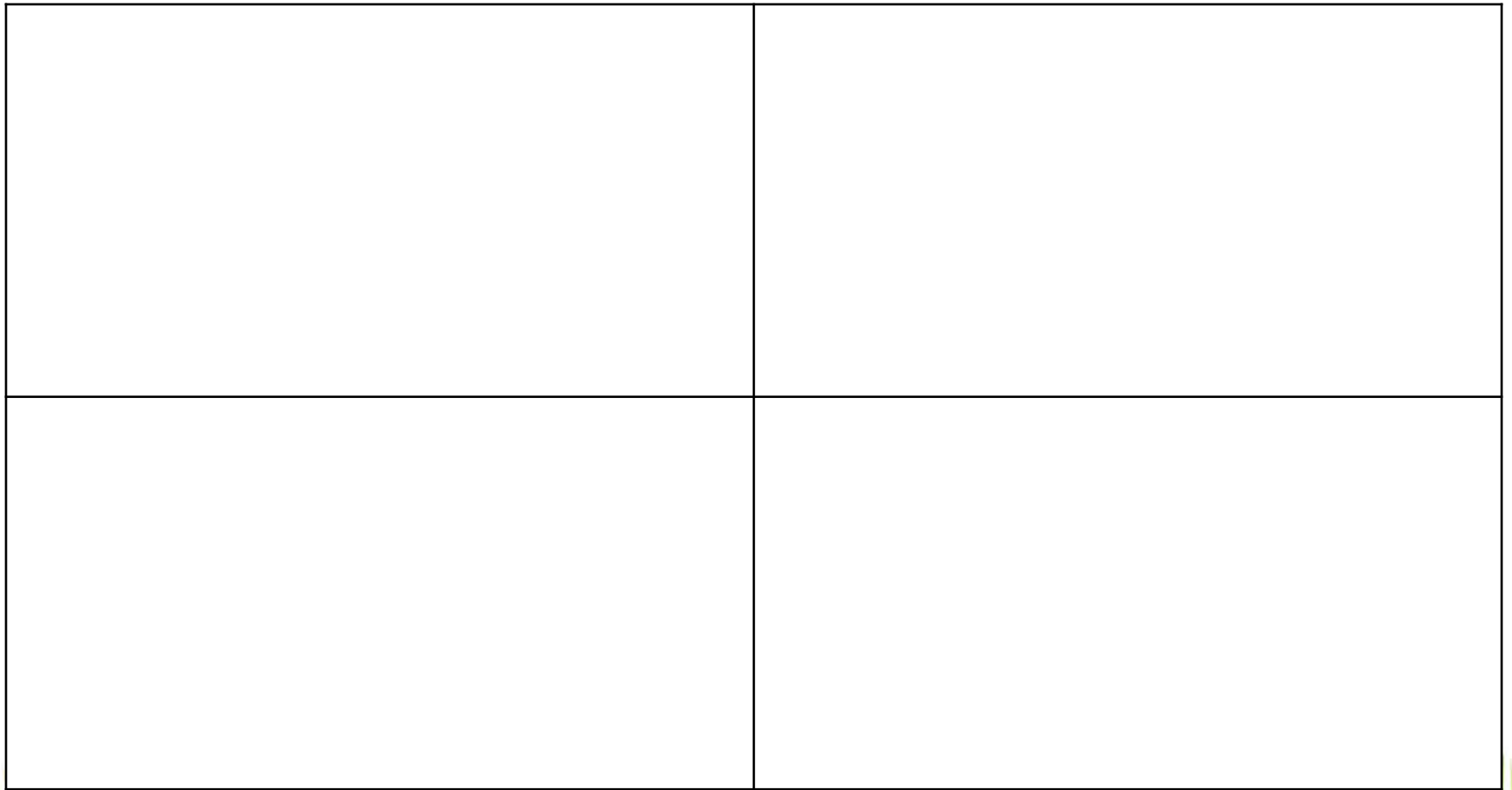
任務一、一格有四個邊

1. 用筆將「四邊邊長的中點」串連起來。形成什麼圖案？

任務二、一格有四個邊

1. 選擇上面的邊長，從左邊的端點開始，在邊長的 $1/5$ 處當作「點1」
2. 接著順時針方向，選擇右邊的邊長，從上面端點開始，在邊長 $1/5$ 處當作「點2」
3. 再依順時針方向，選擇下面的邊長，有左邊端點開始，在邊長 $1/5$ 處當作「點3」
4. 用筆依序將點1-2-3串連起來。
5. 依此模式，找出後續的點4-5-6……，看看你會話出什麼圖形？

A4紙



發現身體自我、心理自我

- 歡迎大家再次透過正念練習
 - 發現並放下從小到大習慣的**自我觀念**
 - 發現自己大腦對說透過五官接受到的狀況進行的**分辨與判斷**

湯圓 vs. 元宵

法客！（是指什麼？）

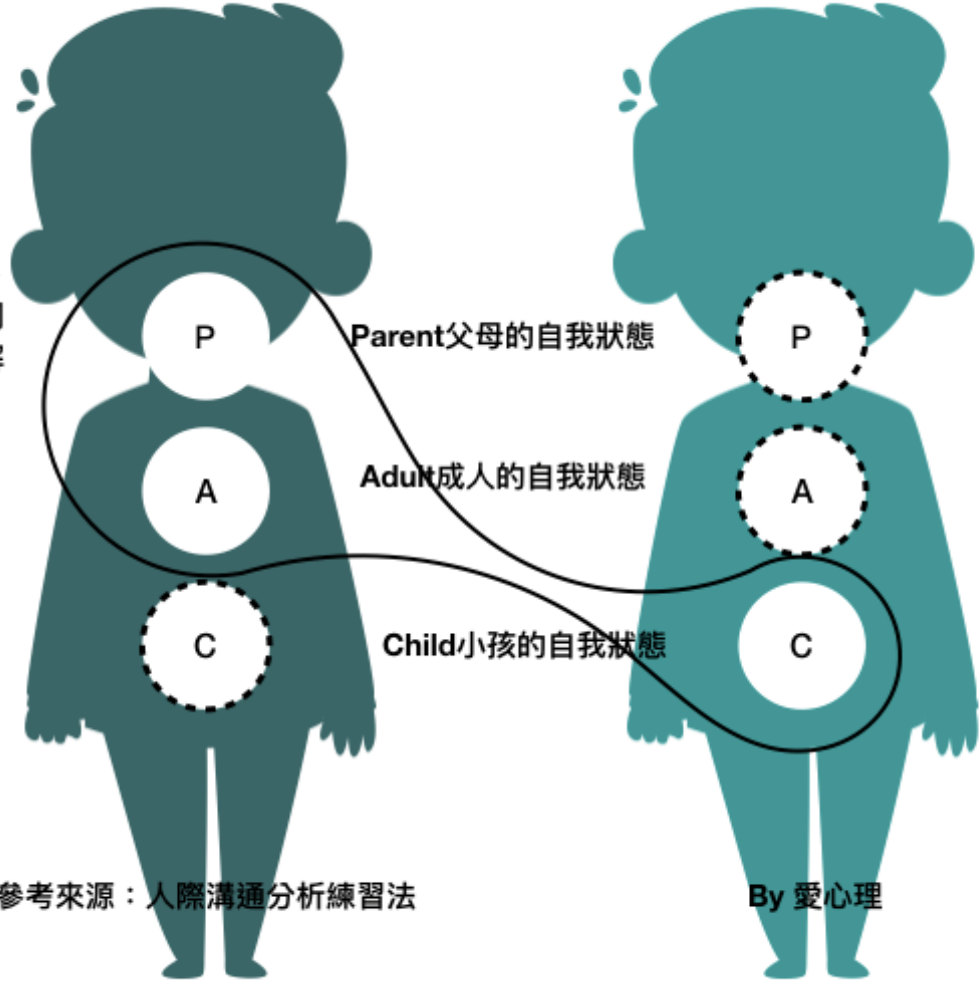
☹️：#-@! 😊：#-@!

- 是情緒糟！
不是你很糟。



發現你的對話習慣

在關係中負責控制、給出規範、付出、給出照顧（父母），同時根據問題與資源找到事情解決之道的人（成人）



在關係中聽話、乖巧、照章行事不得反抗（順從小孩），或在關係中任性、不負責任、想幹嘛就幹嘛，都有人為自己承擔（自由小孩）的人

參考來源：人際溝通分析練習法

By 愛心理

溝通分析治療法(TA)

可能幸福學院

可能幸福工作坊

自我狀態的功能-補充



控制型
父母自我



照顧型
父母自我

當責型
父母自我
控制型
父母自我



照顧型
父母自我
溺愛型
父母自我



順從型
兒童自我



自由型
兒童自我

順從型
兒童自我
叛逆型
兒童自我



自由型
兒童自我
任性型
兒童自我

資料來源：《TA TODAY 人際溝通分析練習法》· 整理：趙介亭-綠豆爸

發現你我的心理遊戲



“不解釋” 的智慧



我聽到了！
我知道了！
就這樣！

- 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。

Cut out the right clothes for **Halloween** and glue it to the boy.



如同為『身體』穿上衣服一樣
讓我和孩子都能注意到

- 我要為自己的『心』穿上什麼衣服

蘇軾 《定風波》 看待人生的心態



文三詩文弄

定風波 蘇軾

莫聽穿林打葉聲
何妨吟嘯且徐行

竹杖芒鞋輕勝馬

誰怕

一蓑煙雨任平生
料峭春風吹酒醒

微冷

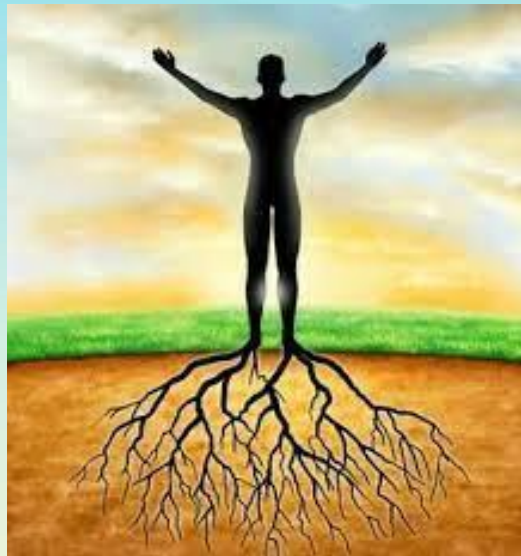
山頭斜照卻相迎
回首向來蕭瑟處

歸去

也無風雨也無晴



穩住自己的接地練習



唱頌正念練習



- Kirtan Kriya Meditation

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

— 手指動作：象徵誕生、生命、死亡、重生

— 唱頌要求：出聲、小聲、默唸、小聲、出聲

- 綠度母心咒

<https://www.youtube.com/watch?v=KSHzIyf9oHg>

一杯水的靜心冥想

視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺



三分鐘呼吸空間

「穩住自己」的呼吸方法



平衡重心；身體挺直；鬆肩沉肘

知道

- 知道是吸是吐、是長是短

跟隨

- 完整的吸、完整的吐

擴展

- 隨著呼吸而覺察身體、空間
- 想像光或能量由內往四處擴散

三分鐘呼吸空間

進階練習

- **Aware – 覺知**

端莊的姿勢，我的內在體驗
（思想、情緒、身體感覺）
是什麼？

- **Gather – 聚集**

直接全神貫注於每次呼吸，
入息與出息

- **Expanse – 擴展**

將覺察的範圍擴展到整個身
體、您的姿勢和臉部表情



做對自己
有幫助的事

順著情緒
來反應



覺察力

慧性
定習
戒舊
事住
遇忍
調身
等候
以報
調佳
心音

信念/價值觀

事件



想法

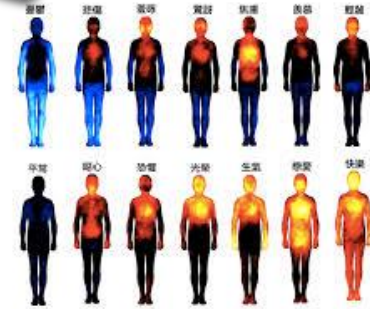
自動浮現
習慣浮現

情緒
反應



感受

生理
反應



行為

帶出結果？



拉出距離，以調整
我與事件/想法/感
受的關係

分析想法
調整想法

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。



自我疼惜帶來恢復力

- 自我疼惜是以完全不同的方式來面對失敗、不安全感或犯的錯誤。與自我批評不同的是，自我疼惜培育了更強的恢復力、力量與快樂。自我疼惜涉及三件事情：
 - 1) 對自己仁慈
 - 2) 共同苦境
 - 3) 正念



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。



自我疼惜是可以學會的。第一步就是要辨認出你在失敗時通常有什麼樣的反應，然後選擇上述的自我疼惜三要素來取代自我批評。

自我疼惜不是要你懶散或生活沒有目標。在過度放縱與懶散的時候，自我疼惜是要自己堅強起來並承擔責任

有悲憫心的人並不一定能夠自我疼惜。過度重視成就的自我批評者並不是唯一缺乏自我疼惜的人。有些親切和善的人也缺乏自我疼惜力。人們可能對其他人很有悲憫心，卻忘了要仁慈地對待自己。



自我疼惜是關於...

- 態度上的改變，並且與整體幸福感及優秀的表現成果有關



自我疼惜導致生產力提升

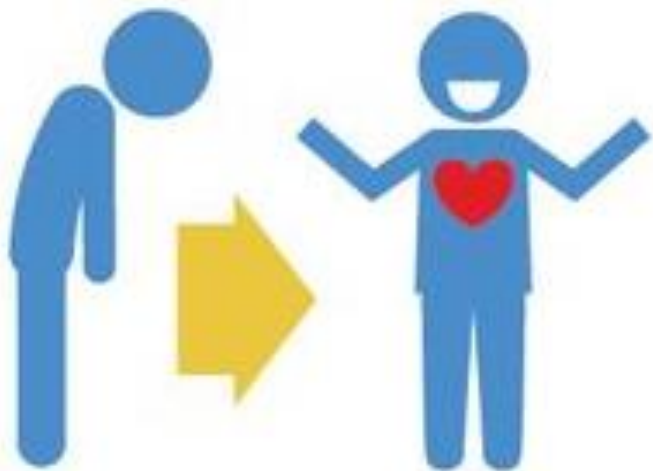
失敗



當你透過自我疼惜而產生動機，失敗就不是代表挫折，而是一種學習的機會。



自我批評會使失敗變成絕望。



自我疼惜可能會改善一個人在失敗之後的表現



自我疼惜會維持心靈上的平和。當面對失敗、拒絕與批評時能維持平衡，你就會體驗到更高的幸福感、也更有生產力與更成功。

自我疼惜導致壓力減少

壓力



嚴苛的自我批評會活化我們的交感神經系統並提高壓力賀爾蒙。自我批評帶來的刺痛如此強烈，會阻礙我們在面對失敗時能有所學習及彈性調適。



另一方面，自我疼惜可能活化我們生理上滋養性與安撫性的系統，而帶來更大的幸福感。

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。

慈悲心練習活動： 培育心的疼惜力



回想每個生命階段 曾經對你好的人？

然後，學員們圍個圓圈一一分享自己的回想到的往事片段、心情以及從現在看見過去而有什麼樣的感觸或啟發？

考慮回想的難度，建議分享先從高中的部分開始！

練習：舒服自在地保持靜默



自己安靜地坐著，可能有點不舒服，特別是如果您有一段時間沒有做靜心/冥想或在生活中承受了較大的壓力時。

以下提供了一個練習，讓你輕鬆、有品質地與你的內心世界共處。

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。

1. Recognition 辨識自身的感受
2. Allow 不評判允許自身感受存在
3. Investigate 觀察感受的歷程
4. Non-identification 不陷入、拉開距離

RAIN 冥想療法

四步驟甩掉內心煩悶

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」。

A Mindful S.N.A.C.K.

正念的秘訣：SNACK

當你感到有壓力、受不了或處在不確定的狀況下，給自己一些時間來平靜與覺察。

S

Stop

停下

不管你在
做什麼，請
停下來

N

Notice

觀察

你內心和周
遭都怎麼了

A

Accept

接納

不管是什麼讓
你煎熬（時間、
小孩、睡眠等
等），就承認
現狀，不要說
是好是壞

C

Curious

好奇

對自己的體驗
和周遭世界，
向嬰兒那樣保
持好奇並加以
探索：我現在
感受到什麼？
我此刻需要什
麼？

K

Kindness

仁慈

用仁慈的方式
對待自己和其
他人（的錯誤
或所有狀態），
然後觀察這樣
做將如何幫助
狀況回到常軌