

情緒輔導

蔡曉雯 諮商心理師

1

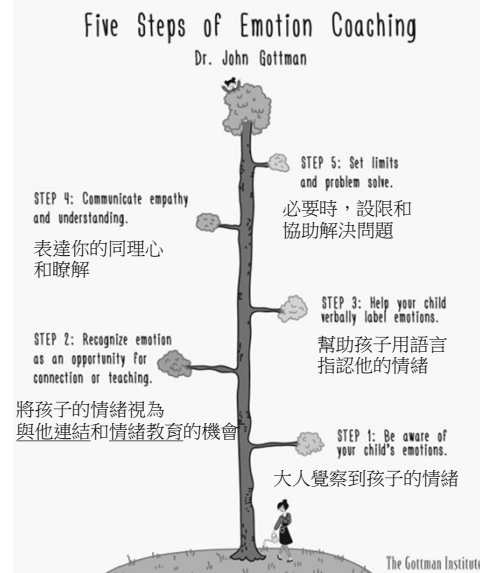
情緒

- 有關於情緒的10個觀念與方法
- 認識「正念覺察 Mindfulness」
- 認識「容納之窗 Window of Tolerance」
- 照顧與調節情緒的方法

2

情緒教育

- 目的：
1. 溝通與情感連結
 2. 能自我調節和掌控
 3. 愛自己、相愛、相處



3

1. 你無法給別人你沒有的東西。

- 練習陪伴自己（情感上的獨立）→陪伴他人/孩子。
- 覺察自己的情緒→覺察他人的情緒。
- 接納自己的情緒→接納他人的情緒。
- 表達情緒的語彙→協助他為情緒命名。

4

豐富的情緒圖譜

強烈的							
憤恨	憤怒	恐懼	驚激	訝動	感動	振奮	興奮
痛苦	生氣	害怕	驚慌	緊張	感激	得意	驚喜
沈痛	厭惡	著急	衝動	衝突	幸福	開心	快樂
絕望	悲傷	擔憂	矛盾	矛盾	溫暖	甜蜜	高興
悲觀	難過	慌亂	猶豫	猶豫	溫馨	喜悅	樂觀
煩惱	悔恨	反感	懷疑	懷疑	溫馨	愉快	積極
沮喪	後悔	罪惡感	懷舊	懷舊			沾沾自喜
苦悶	慚愧	受到傷害	猶豫	猶豫			
寒心	歉疚	煩躁不安	猶豫	猶豫			
憂鬱	焦慮	不耐煩	猶豫	猶豫			
負向的				正向的			
羞辱	孤單	不知所措	不確定	驕傲	滿足	充滿希望	
消沈	寂寞	若有所失	不無為	自負	滿意	充滿期待	
失望	空虛	遺棄感	無聊	輕鬆	知足	充滿自信	
挫折	自卑	疏離感	無趣	放鬆	自在	放心	
懊惱	窘迫	失落感	捨定			安心	
自責	困擾	不安全	捨定				
無奈	可惜	不舒服	捨定				
灰心	惋惜	害羞	捨定				
無助	虛弱	感慨	捨定				
無力	軟弱	疲倦	捨定				
				溫和的			

引自：高淑貞，親子遊戲治療

5

Anger Iceberg

生氣的冰山

Icebergs are large pieces of ice found floating in the open ocean. What you can see from the surface can be misleading. Most of the iceberg is hidden below the water.

This is how anger works. Often when we are angry, there are other emotions hidden under the surface.

生氣
Angry

表面的情緒和行為

深層情緒

- 可能是複雜的、矛盾的
- 更需要被理解或處理的

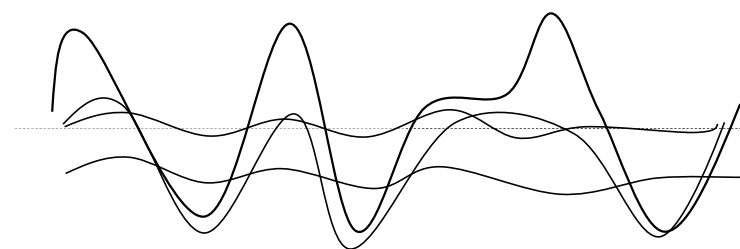
6

2. 情緒沒有對錯，行為才有對錯。

- 各種情緒都需要被允許、接納、抒發、瞭解 → 轉化（而不是矯正與壓抑）
- 不使用傷害自己或別人的方式抒發情緒。
- 覺察彼此的權力關係：權力差距可能會讓我忽視自己的情緒暴力。（大人/孩子、主管/部屬、治療者/病人、師/生…）

7

3. 情緒像浪潮一樣，會起會落。



一般人 / 重鬱症 / 持續性憂鬱症 / 躁鬱症

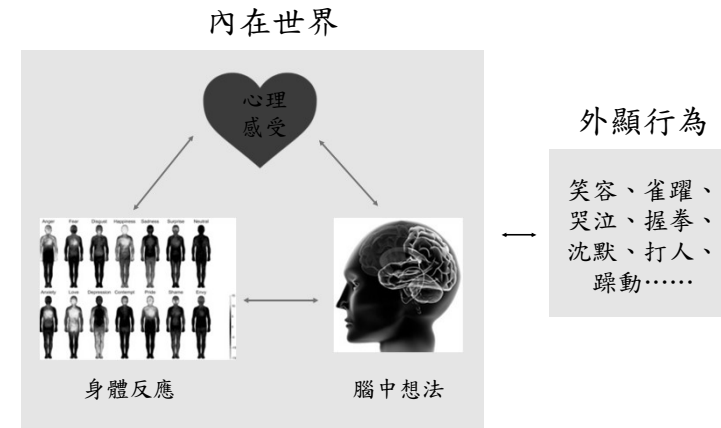
8

4. 不用害怕你的情緒。

- 情緒不會殺死人，想逃避情緒所做的行為才會傷害人。（飲酒、藥物依賴、自殺…）
- 不要害怕輔導/諮商/治療/就醫。

9

5. 情緒的身、心、腦反應



10

關照情緒的三個入口

- 身體
- 情緒
- 想法

11

6. 覺察「容納之窗」(Window of Tolerance)

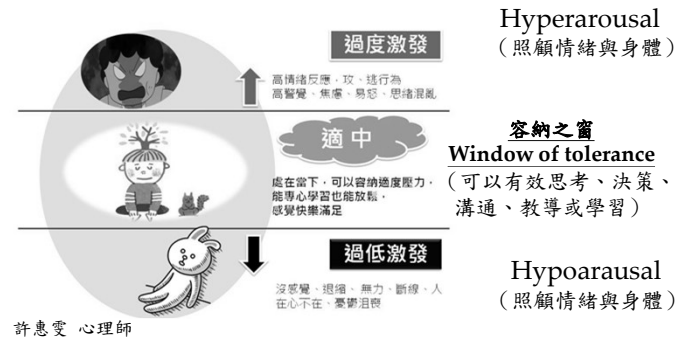
- 情緒失控或心理癱瘓時，無法有效的思考、決策、溝通、教導、學習。
- 理性腦 / 情緒腦
 - 情緒腦：以生理反應來呈現，如：腸絞痛、心跳加速、心碎、聲音緊張尖銳、崩潰、僵硬、狂怒、防衛的身體動作。（p.220）
 - 理性腦：思考學習、分析判斷、自我掌控（工作記憶-行動計畫）
- 連結情緒腦與理性腦：自我覺察(內側前額葉皮質)

出處：Bessel van der Kolk 《心靈的傷身體會記住 The Body Keeps the Score》

12

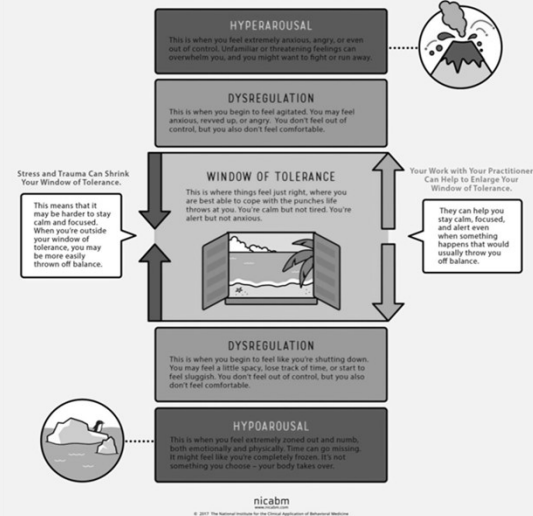
Window of tolerance 容納之窗

(Bessel van der Kolk)



13

How Trauma Can Affect Your Window of Tolerance



14

7. 關照情緒的入口（一）：身體

1. 允許身體自然想要抒發情緒的動作（哭泣、捶打、走動、搖晃、吼叫、抖動…）
2. 肢體接觸與安撫（事先徵得同意，敏覺彼此關係和對方的反應，尊重身體界線，避免性騷擾。）
3. 呼吸（有覺察的自然呼吸、慢、深；腹式呼吸）
4. 肌肉覺察與放鬆（→漸進式肌肉放鬆法）
5. 安全感的動作或姿勢（擁抱、躲起來、捲縮、窩在被子裡…）
6. 擺動、律動、運動、感官元素的使用*

15

8. 關照情緒的入口（二）情緒/心理

以「正念覺察 Mindfulness」擁抱情緒的四個步驟：

- 一. 接觸
- 二. 允許
- 三. 給予充分的時間去經驗流動
- 四. 帶著好奇心觀察它

16

情緒如天上的雲、如雨、如訪客。
讓它來，讓它走。

"Feelings are just visitors.
Let them come and go."

Mooji



你像是一棵樹

17

一、接觸它

- 覺察它的存在
- 感覺自己的身體

18

二、允許它

- 不管浮現什麼情緒，就讓它浮現。
- 情緒不會殺死人，想逃避情緒所做的行為才會傷害人。
- 無須害怕、無須逃避、無須指責、無須壓制它。
- 溫柔慈悲的允許它存在與流動。
- 告訴自己：「我覺察到我很悲傷。」「我發現我正在生氣。」

19

三、給予充分的時間去經驗

- 讓自己處在安全與安心的時間、地點。
- 無須催促，而是溫柔的允許。誰也不知道它需要多少時間。
- 若浮現各種新的情緒或念頭，都允許它們浮現。你只需覺察、不批判、不用特別衝去做什麼。

20

四、帶著好奇心，觀察它

- 看著情緒的浪潮、雨、雲、訪客。有起有落，會來會走，會開始會結束。
- 帶著好奇心觀察情緒與想法的變化。
- 或許會有領悟，或沒有領悟，那也沒關係。
- 擁抱情緒與陪伴自己的過程，就是一種溫柔美好的愛。

21

9. 關照情緒的入口（三）：想法

- 對情緒有正確的觀念。
- 練習擁有包容多元、彈性、慈悲、人性化的、開放、正向積極的觀念。
- 接納生命的不確定性、不可控制的部分。
（盡人事，聽天命）

22

10. 跟孩子與動物 學習：活在當下

運用五感體驗當下
這一刻。

這就是為何 狗活得比人開心



23

【技巧一】覺察與同理心的回應

1. 覺察情緒

傾聽與觀察：語言線索（聽）/非語言線索（觀察）

2. 指認情緒（為情緒命名）

3. 表達同理心和瞭解

把你理解到的情緒說出來，並確認自己是否觀察正確。
（先不要給予建議或教導）

* 回家作業：（1）以自己為對象（2）以孩子為對象。

24

【技巧二】擁抱情緒的四個步驟

- 一. 接觸
- 二. 允許
- 三. 給予充分的時間去經驗流動
- 四. 帶著好奇心觀察它

25

【技巧三】協助自己/孩子回到容納之窗

- 身體與情緒的覺察
- 允許與接納身體與情緒反應（確認安全性）
- 身體與情緒調節：
 - 呼吸
 - 肢體接觸，撫、敲、拍
 - 冥想放鬆
 - 有安全感的動作或姿勢
 - 回到此時此刻（你現在在…我跟你在一起…你很安全…）

26

肢體接觸與安撫的原則

- 表達陪伴與支持
- 阻斷或緩和情緒的方法
- 尊重身體界線，避免性騷擾，必要時先徵得同意。
- 對孩子的反應保持敏感

27

【技巧四】設限三步驟

1. 反映情緒或需求
2. 設限
3. 提供替代方法

28

給予自由寬容，必要時才設限。

29

【技巧五】提供選擇

- 你可以選擇 A 或 B
- 如果你選擇 A，就是選擇...，如果你選擇 B，就是選擇...
- 如果你選擇不要決定，就是選擇由我做選擇

30

如果你不敢或不能執行，就不要說出指令。

- ◆ 「如果不敢或不能射擊，就不要拿出槍。」
- ◆ 不要說出你做不到的事來控制或威脅孩子。
- ◆ 我們的目的是不要嚇孩子，也不是要贏過孩子，更不是要讓他緊張害怕。而是為了教導他理性選擇，為了練習協商。讓他在感覺到愛與安全感中學習。

31

【技巧六】安心法

在孩子處於恐懼、焦慮時，直接提供安頓身心的方法（如：悲傷、失落、創傷、災難事件發生後）

1. 身體安撫：擁抱、輕拍、雙側刺激、撫摸、呼吸
2. 提供保證：「我會…」、提供正確事實與知識
3. 提供方法：「當你又…時，你可以做…」

32

【技巧七】提供宣洩的方法

- 允許用他自己的方法宣洩情緒
- 如果他的方法是有傷害性的，則提供替代方法
- 宣洩悲傷的方法、生氣的方法、單獨/陪伴

33

【技巧八】正常化（+使用技巧一）

- 情緒事件為情感連結與情緒教育的機會
- 多種矛盾情緒共存是常見的
- 重複出現的情緒和行為也是常見的
- 與眾不同的方法是可行的
- （孩子需要學到上述觀念）



34

【技巧九】轉移注意力

- 當情緒過長或過大時，可以試著轉移或弱化它
- 學習自我調節的過程
- 轉移注意力的方式
- 不宜過度轉移（逃避），不害怕情緒，經驗情緒是一種練習機會。也不用刻意停留在情緒中。

35

【技巧十】隱喻與繪畫



- 將情緒具像化
- 繪畫過程就是宣洩的歷程
- Insight and Reframing
- 可使用繪本

36