

情緒輔導

蔡曉雯 諮商心理師

現職：

啟初心理治療所、元品心理諮商所 諮商心理師
民生醫院HERO藥愛療癒復元中心 諮商心理師
諮商心理師公會全國聯合會 常務理事
高雄市政府心理健康促進及自殺防治會 委員

學歷證照與訓練：

彰化師大輔導與諮商學系碩士（2003年畢業）、博士班肄業
諮商心理師（執業20年，諮心字第79號）
教育部講師證書（講字第081197號）
國際EMDR學會訓練證書（EMDR Institute Basic Training、Structure Dissociation & Master Class Training）
台灣成癮學會藥癮治療及處遇人員培訓初階與進階完訓
長期照護心理專業人員Level_I、II完訓

專長：

心理創傷治療（EMDR，兒童~成人）、成癮治療、癌症心理諮商、兒童遊戲治療、情緒與壓力調節、家族與伴侶諮商、情緒教養與親職諮詢、青少年情緒與行為困擾、團體心理治療

經歷：

1. 安泰醫院精神科諮商心理師12年
2. 行動心理師6.5年（大學講師、社區機構與學校心理師、政府部門心理師、諮商督導）
3. 淡江大學專任心理師1.5年

情緒

- 有關於情緒輔導/情緒教養的10個觀念
- 認識「正念覺察 Mindfulness」(正念≠正向)
- 認識「容納之窗 Window of Tolerance」
- 照顧與調節情緒的方法:身心腦三個入口

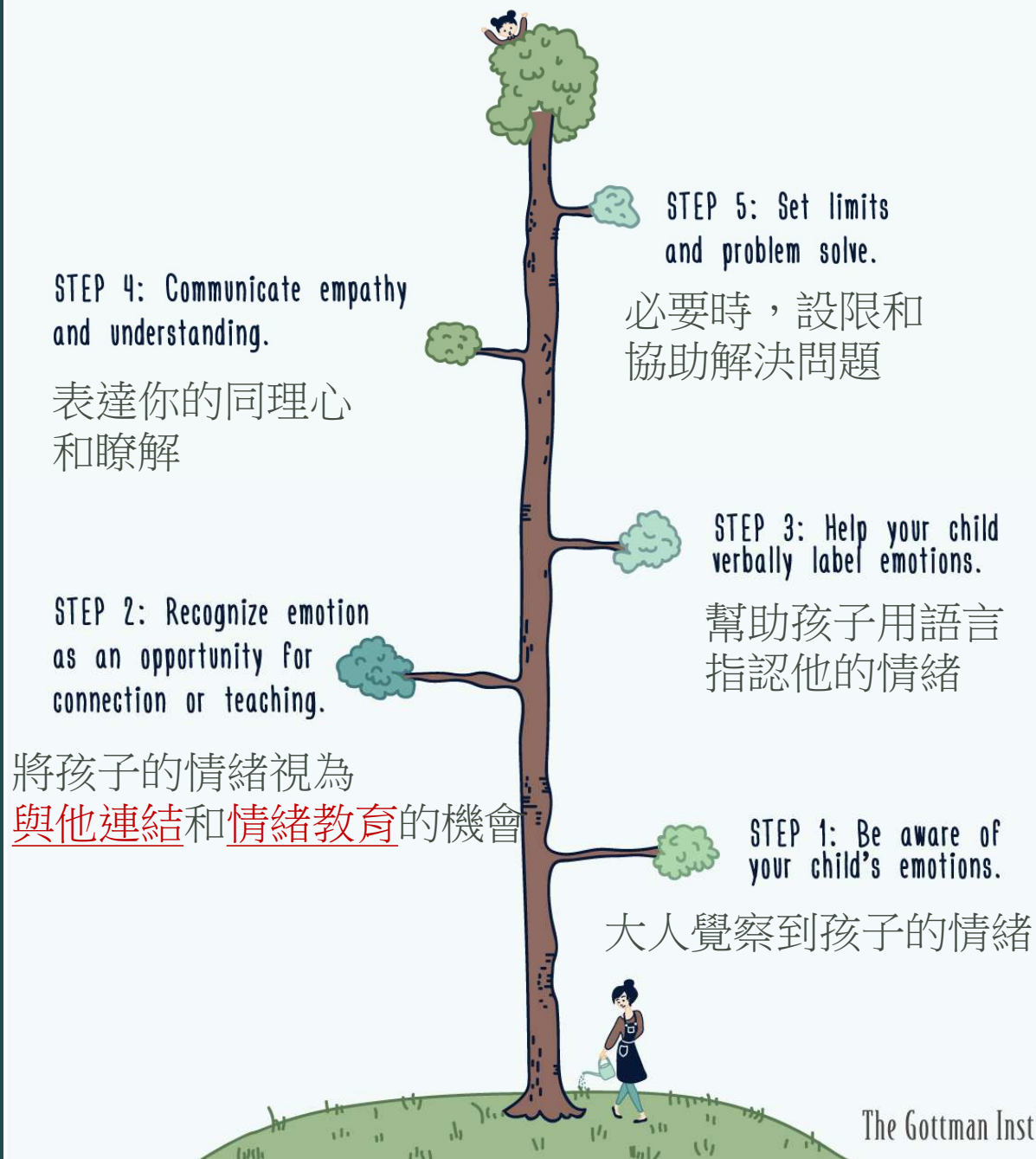
情緒教育/輔導/ 教養

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

Five Steps of Emotion Coaching

Dr. John Gottman



1. 你無法給孩子你沒有的東西

- 練習陪伴自己的情緒 → 陪伴孩子的情緒。
- 覺察自己的情緒 → 覺察孩子的情緒。
- 接納自己的情緒 → 接納孩子的情緒。
- 表達情緒的語彙 → 協助孩子為情緒命名。

豐富的情緒圖譜

		強烈的			
負向的	憤恨痛苦沈絕悲煩沮喪苦寒憂鬱	憤怒生厭悲難悔恨後悔慚疚焦慮	恐懼害怕著急擔憂慌亂反感罪惡感傷害不安耐煩	驚激緊衝矛盾困懷猶豫	訝動張突盾惑疑豫徨
	羞辱消失挫折懊自無奈灰心無力	孤單寂寞空虛卑迫困擾可惜惋惜虛弱軟弱	不知所措有所感憾感不安全舒服害羞感慨疲倦	不無為無無不鎮平	確定辜難趣聊捨定靜
		溫和的		正向的	
		感動感激幸福溫暖馨		興奮驚喜快樂高興樂觀積極沾沾自喜	
		振得意開心甜蜜喜悅愉快		充滿希望期待自信	
		驕傲自負輕鬆放鬆		充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	
				充滿希望期待自信	
				充足滿意知足自在	

Q:我常有的情緒是什麼？ ○

Q:我較不喜歡的情緒是甚麼？ ●

Q:我比較習慣分享的情緒是甚麼？ ☆

Q:我的孩子常有的情緒是什麼？ △

Q:我不喜歡孩子出現的情緒是甚麼？ ▲

2. 情緒沒有對錯，行為才有對錯。

- 不用「傷害自己」或「傷害別人」的方式抒發情緒。
- 覺察成人與孩子間的「權力關係」，注意大人情緒發洩造成的傷害（成人/孩子、主管/部屬、師/生、治療者/個案）
- 情緒需要被接納、抒發、瞭解 → 轉化
（而不是否認與壓抑）

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.



3. 覺察與照顧深層情緒

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

分組討論：

探索一個生氣的經驗，更深層的情緒可能是甚麼？
(自己或孩子/個案的經驗)

4. 不用害怕你的情緒，情緒不會殺死人。

- 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、自殺自傷、傷人、長期壓抑情緒變成身體不適）
- 不要害怕求助、心理諮商與治療。

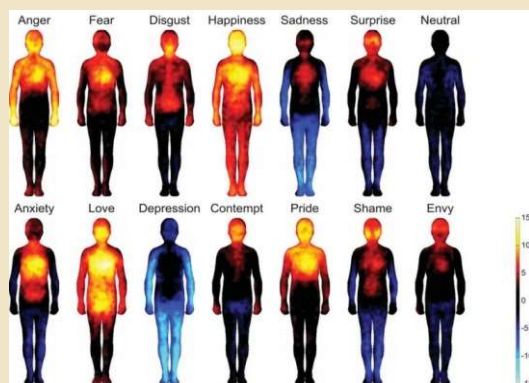
5. 情緒包括「身、心、腦」反應

內在世界



外顯行為

笑容、雀躍、
哭泣、握拳、
沈默、打人、
躁動……

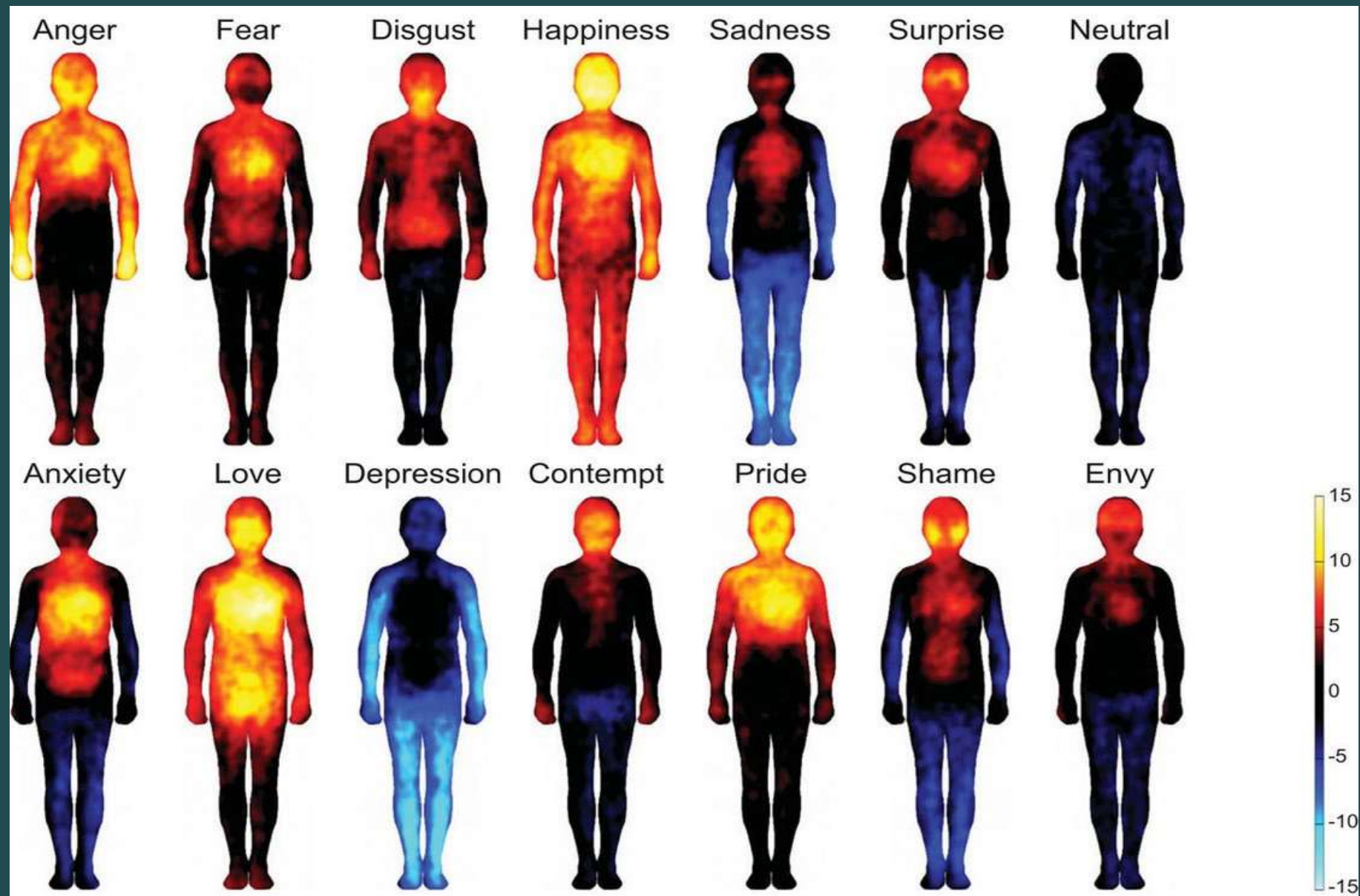


身體反應



腦中想法

生氣 害怕 噁心 快樂 悲傷 驚喜 中性



焦慮 愛 憂鬱 輕視厭惡 榮耀 羞愧 嫉妒羨慕

照顧情緒的三個入口

- 身：舒緩身體、透過照顧身體調節情緒
- 心：自然抒發、接納情緒流動
- 腦：調整想法

6. 照顧情緒的入口：身體

1. 允許身體自然想要抒發情緒的動作（哭泣、搥打、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*

7. 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（感覺它）

二. 允許它

三. 給予時間去經驗它

四. 帶著好奇心觀察它（是否有變化）

步驟一：接觸它／覺察它

- 覺察它的存在
- 感覺自己的身體

步驟二：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。」

步驟三：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。

步驟四：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。

正念練習的資源

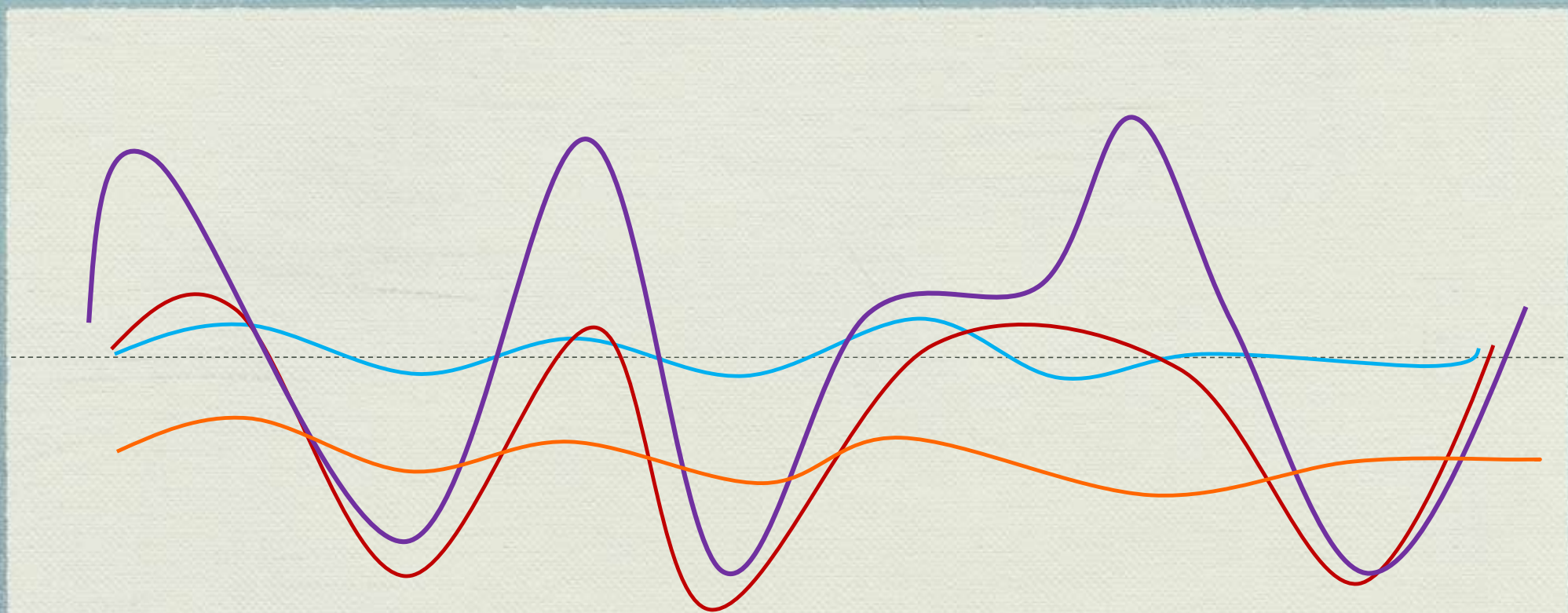
- APP：Hi Mind（中文）、
Calm、
HeadSpace、
3M Mindfulness
- Netflix: 冥想正念指南

情緒如天上的雲、如雨、如訪客。
讓它來，讓它走。



我是一棵紮根的樹

情緒像浪潮一樣，會起會落。



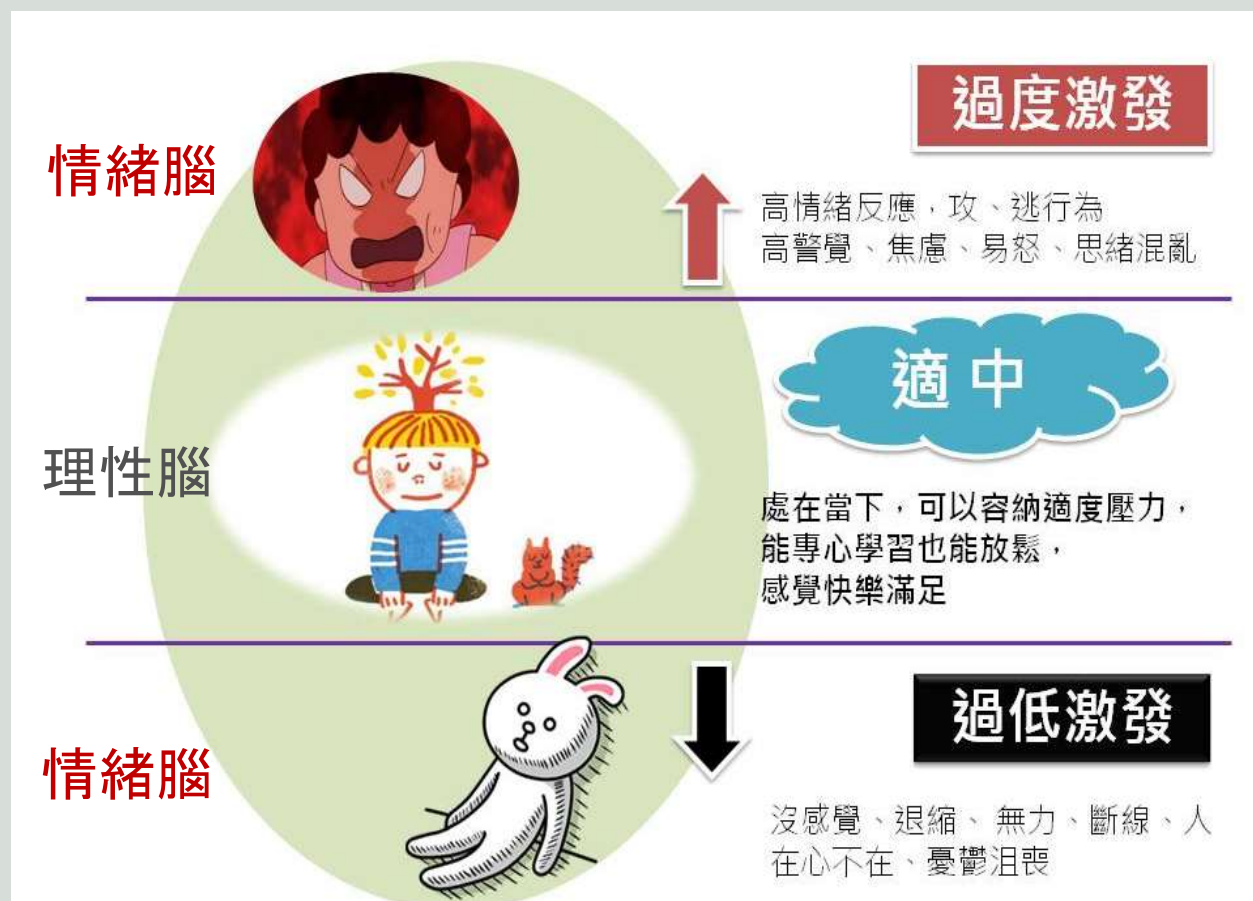
一般人 / 重鬱症 / 持續性憂鬱症 / 躁鬱症

8. 關照情緒的入口（三）：想法

- 對情緒有正確的觀念。
- 練習調整觀念：彈性開放、慈悲慈愛、人性化、包容多元性、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）
- 做最壞的打算，然後保持樂觀。

9. 覺察自己和孩子是否處於「容納之窗」

(Bessel van der Kolk)



脫窗 Hyperarousal
(照顧情緒與身體)

容納之窗
Window of tolerance
(可以有效教導、學習、溝通、作決定)

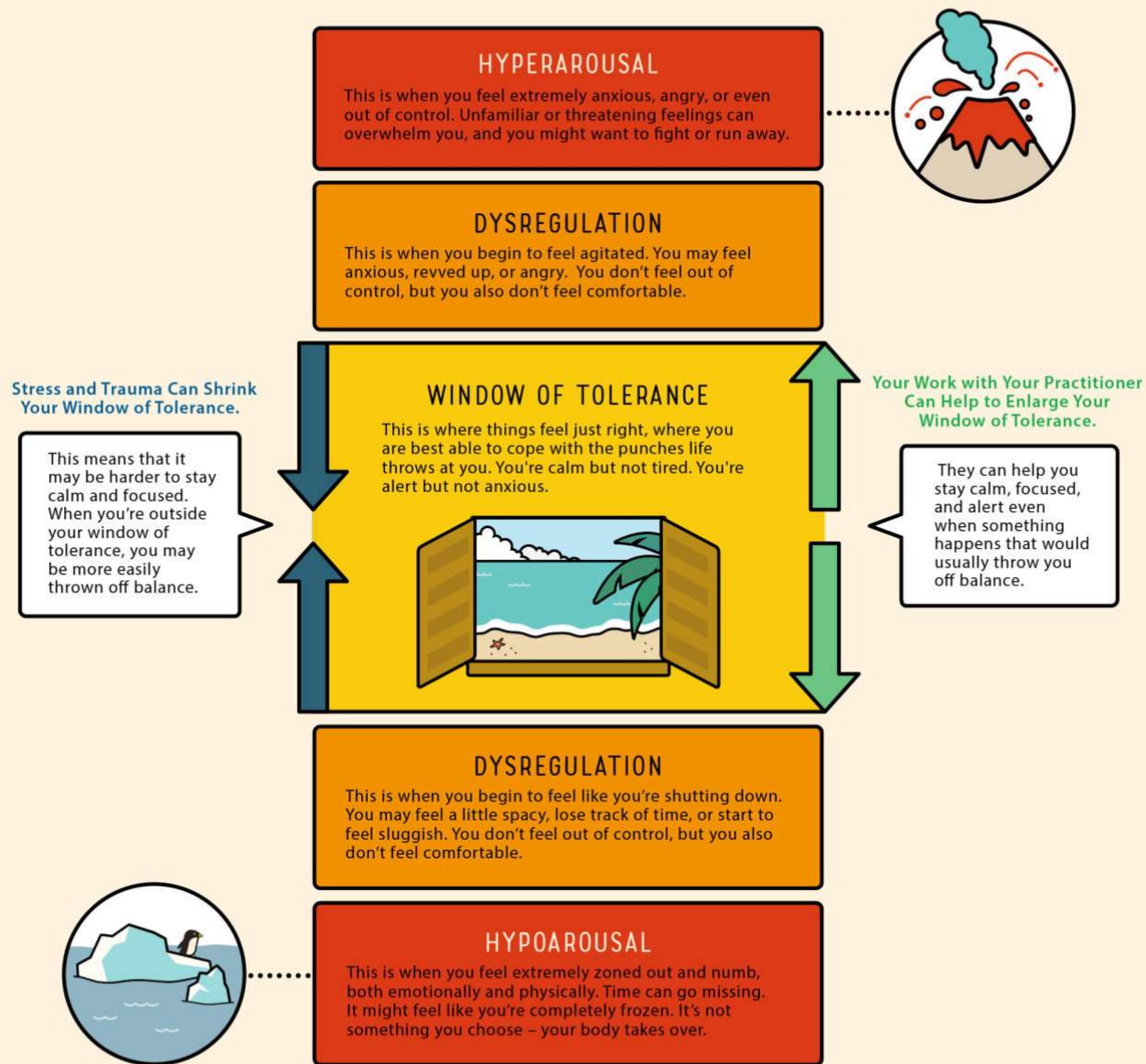
脫窗 Hypoarousal
(照顧情緒與身體)

繪圖：許惠雯 諮商心理師

★在成人或小孩「脫窗」的時候，不適合教導，應以照顧情緒和身體優先。

創傷如何影響容納之窗

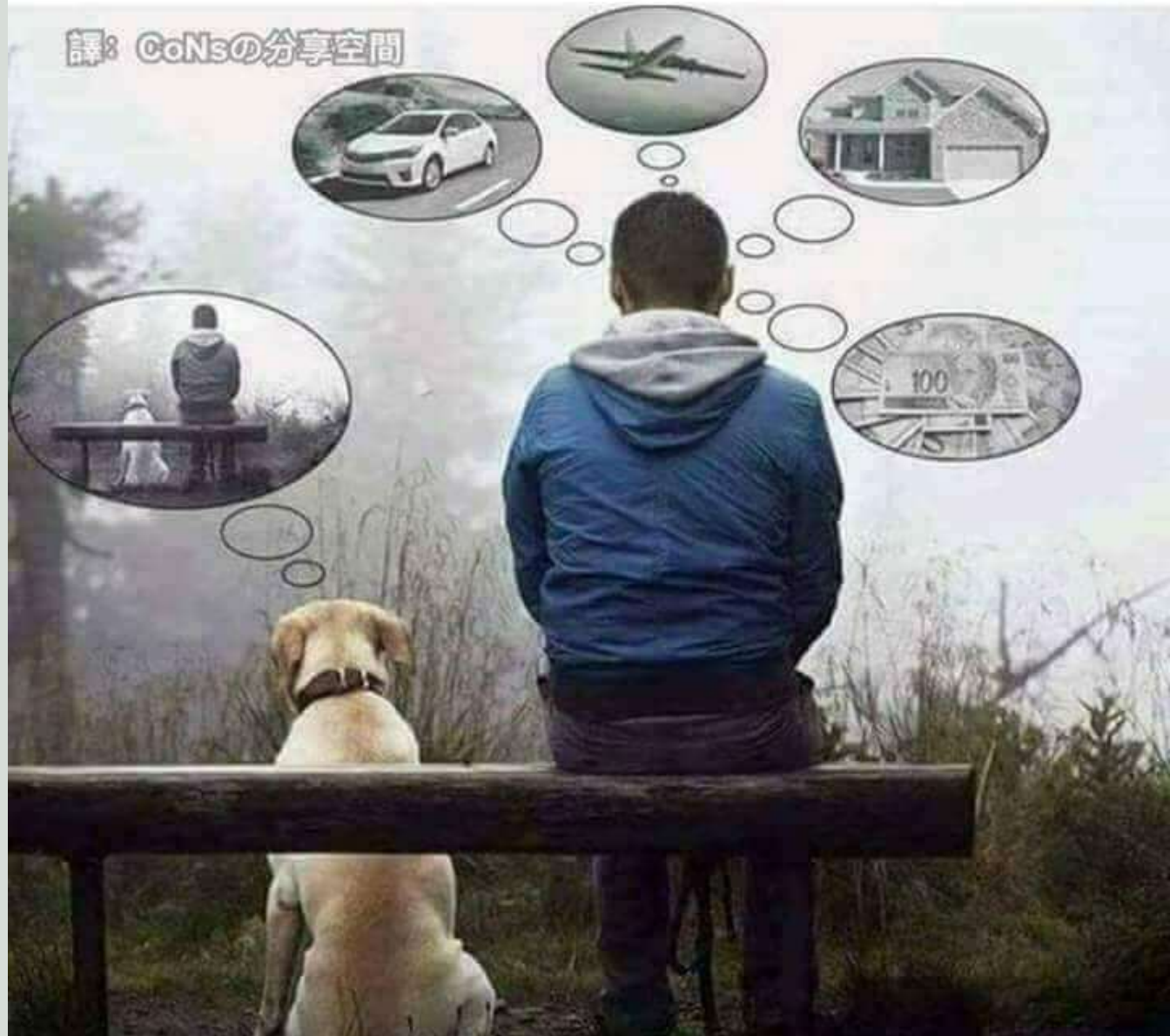
How Trauma Can Affect Your Window of Tolerance



10. 跟孩子與動物學習

專注於當下，運用五感體驗
此時此刻。

這就是為何 狗活得比人開心



帶回家的十句話（略）

1. 你無法給孩子你沒有的東西（照顧與擁抱自己的情緒，才能照顧別人）。
2. 情緒沒有對錯，行為才有對錯。
3. 照顧表面情緒下的深層情緒。
4. 不要害怕你的情緒，情緒不會殺死人。
5. 情緒包括「身、心、腦(想法)」反應。從三方面都可以照顧情緒。

帶回家的十句話（略）

6. 由身體穩定情緒：身體安撫與找回安全感
7. 由心理照顧情緒：擁抱情緒四步驟
（接觸、允許、經驗、觀察）
8. 由想法調整情緒：練習彈性、慈悲、開放、包容多元性、正向積極的觀念。
9. 覺察「容納之窗」：先確認雙方情緒穩定與安心，再溝通。
10. 跟孩子與動物學習：專注當下，運用五感體驗此時此刻。

孩子從環境（親子關係）中學習

- 如果孩子生活在批評的環境中，就學會譴責。
- 如果孩子生活在敵意的環境中，就學會對抗。
- 如果孩子生活在嘲笑的環境中，就學會害羞。
- 如果孩子生活在嫉妒的環境中，就學會羨慕。
- 如果孩子生活在羞愧的環境中，就學會有罪惡感。
- 如果孩子生活在鼓勵的環境中，就變得充滿自信。
- 如果孩子生活在容忍的環境中，就學會耐心。
- 如果孩子生活在讚美的環境中，就學會感激。
- 如果孩子生活在接納的環境中，就學會愛己愛人。
- 如果孩子生活在分享的環境中，就學會慷慨。
- 如果孩子生活在公平的環境中，就學會正義。
- 如果孩子生活在友善的環境中，他會知道這個世界是個好地方，
- 你若生活平靜，你的孩子也將心境平和。

～Dorothy Law Nolte（出處：黃惠惠，2002）

Thank You~

蔡曉雯 諮商心理師

Sylvie.990922@gmail.com



創傷知情

- ◆ 創傷的傷害性之一為：孤獨的面對創傷經驗。
- ◆ 療癒發生在關係中，因此創傷被處理的方式，可能成為復原力，也可能造成二度創傷。
- ◆ 治療團隊、陪伴者（家屬或同事）應具備「創傷知情」的概念。

Be a trauma-informed care champion!



Empowering. Engaging. Effective.

Wisconsin Department of Health Services
P-01229 (03/2016)



創傷知情 Trauma-Informed Care

- ◆ 理解創傷 (Realize)
- ◆ 辨認創傷 (Recognize)
- ◆ 利用創傷知識做回應 (Respond)
- ◆ 防止再度受創 (Resist Re-traumatization)

(Substance Abuse and Mental Health Services Administration · SAMHSA)

- 「創傷知情」就是我們能夠辨認創傷壓力，能夠了解創傷壓力對個人與系統帶來的影響，甚至，對於創傷的知識，帶給個人與系統能夠進一步預防與療癒創傷的力量。（胡嘉琪）
- 創傷知情照護（trauma-informed care）：「了解創傷壓力之影響及其普及性、強調安全、營造信任、擁抱多元化、提供整合性的照護、尊重人權、增進個人的長處與做選擇的自主權、分享權力、以慈悲心來溝通。」（胡嘉琪）

<https://peacebodymind.net/2018/01/28/%E6%8E%A8%E5%BB%A3%E5%89%B5%E5%82%B7%E7%9F%A5%E6%83%85%E5%BC%88trauma-informed%E5%BC%89/>