# 《腦筋急轉彎》線上電影座談會

李明晉 老師

# 學經歷

- **現職**：臺北市立大學心理與諮商系專任助理教授
- **學歷**：臺灣師大教育心理與輔導研究所博士
- **經歷**：
  - 交通大學諮商中心主任
  - 交通大學諮商中心 / 教育所專任助理教授
  - 長榮大學健康心理系助理教授
  - 長榮大學諮商中心執行秘書、主任
  - 臺灣首府大學兼任助理教授
  - 新竹教育大學、玄奘大學兼任講師
  - 銘傳大學前程規劃處諮商輔導組兼任心理師
  - 臺灣師大健康中心兼任心理師 & 諮商督導
  - 臺北市立聯合醫院仁愛院區兼任心理師

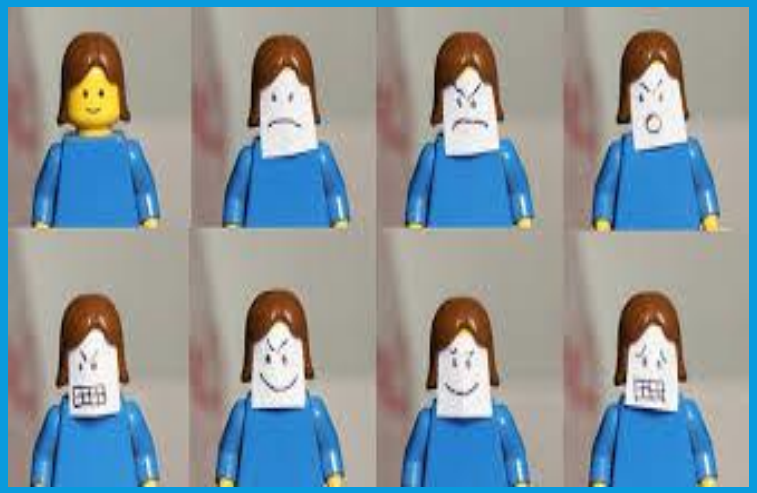
情緒覺察
情緒轉化
情緒調節
情緒管理
情緒反思

# 情緒覺察1

- 意涵：
  - 能明確說出自己內在世界正在經驗某些東西的能力。

# 情緒覺察2

- 因應方式：
  - 了解常見的情緒種類
  - 了解情緒回應方式



# 情緒

1.情 與攻擊 以免

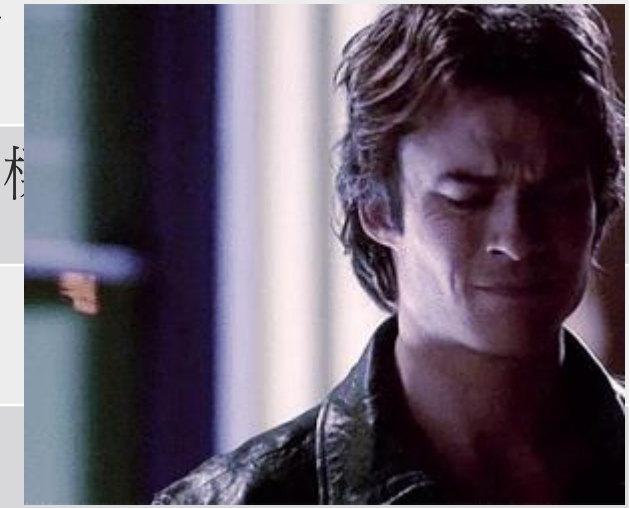
2.應 熟的人事物

3.姊 行動來 如，控制)

4.恐 護安全

5.情 事增進 社會

6.愛 激勵我們尋找、 物



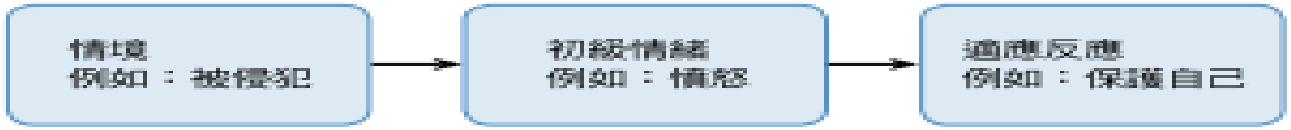
7.悲 於 自我

8.產 錯

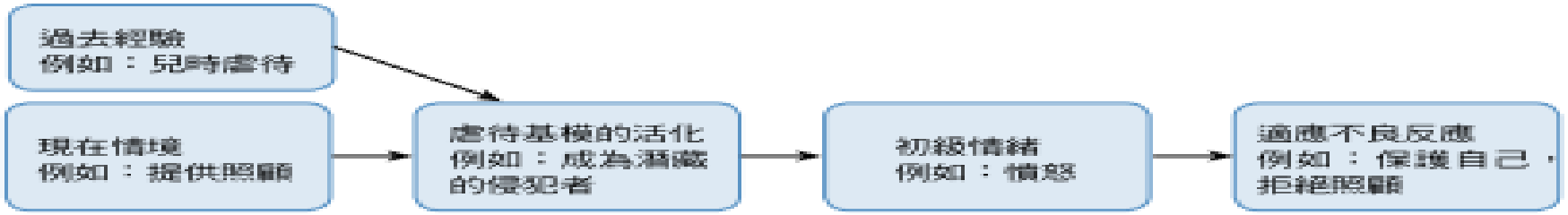
9.內疚 尋注於修復的行

# 四種情緒回應方式（陳秀蓉，2008）

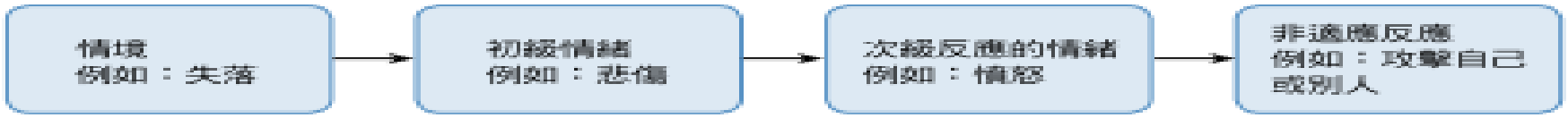
**1.初級適應性情緒回應**：非學習而來，情境下的直接反應。




**2.適應不良的情緒回應**：透過學習的情境直接反應。




**3.次級反應的情緒回應**：將初級情緒的反應，隱藏在自我或聚焦於外在。



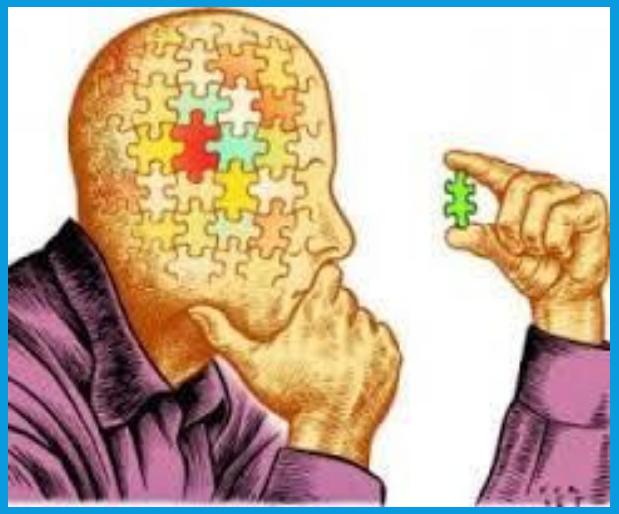

**4.工具性的情緒回應**：情緒是以他人預期或對自己有利的方式表現，獨立於實際的情緒經驗。

圖1　四種形式的情緒反應圖

資料來源：譯自 Elliott et al. (2004: 30)

# 情緒管理1

- 意涵：
  - 情緒與認知系統的相互協調。



# 情緒管理2

- 因應方式：
  - 他人同理撫慰 vs. 自我撫慰
  - 全然接納：相較於抑制情緒，接納情緒可加速復原
  - 生理安撫（TIP）

# 情緒管理3：全然接納(江孟蓉等人，2015)

- 每個人的未來都有限制
  - 生理與環境
  - 過去行為
  - 已知的可能性
  - 不要害怕未來與災難式的想法
  - 生命中的限制所帶來的影響有所不同
- 世間萬物有其運行規則
  - 事情發生必有原因和結果
  - 如其所是地接受宇宙的規則
  - 全然接納不需要知道事情的全部原因
- 人生苦短，還是值得活下去

# 情緒管理4：全然接納

- **我執意：**
  - 將自身與生命本質分開，試圖去掌控、主導、控制或操縱自身的存在。拒絕每一刻的神秘，甚至抱持「yes, but…」
- **我願意：**
  - 放下自身的分別心，投入生命的洪流中。深刻體認到，每一個人都是廣大無邊的宇宙歷程的一部份，並承諾願意參與此歷程，接受每一刻的神秘。

# 情緒管理5：生理安撫(江孟蓉等人，2015)

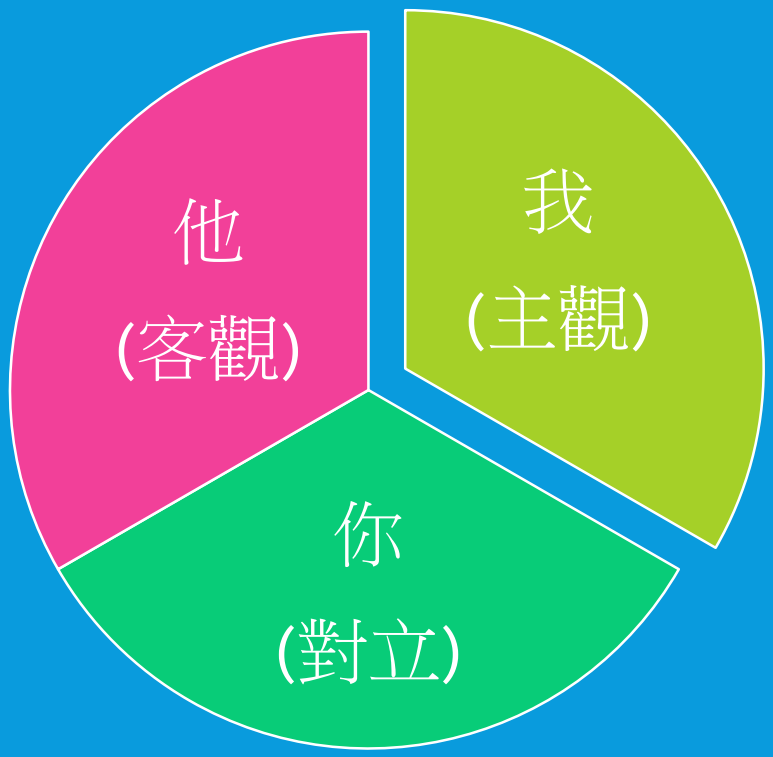
- TIP技巧
  - 1.以冷水改變臉的溫度(Temperature)
  - 2.激烈運動(Intense exercise)
  - 3.調節呼吸(Paced breathing)
  - 4.配對式肌肉放鬆(Paired muscle relaxation)

# 情緒反思1

- 意涵：
  - 將情緒表達出來可允許先前未被標示的經驗，得以同化到人們對自我與世界有意識的概念性理解之中，並在那裡被組織成一致的故事。

# 情緒反思2

- 因應方式：
  - 心理位移： 可改變舊有基模而產生的新感受(金樹人，2005)。



# 情緒轉化1

- 意涵：轉化核心適應不良的情緒。

# 情緒轉化2

- 因應方式：
  - 心理位移
  - 正向情緒會產生復原力

# 正向情緒的優勢？(李明晉，2008)

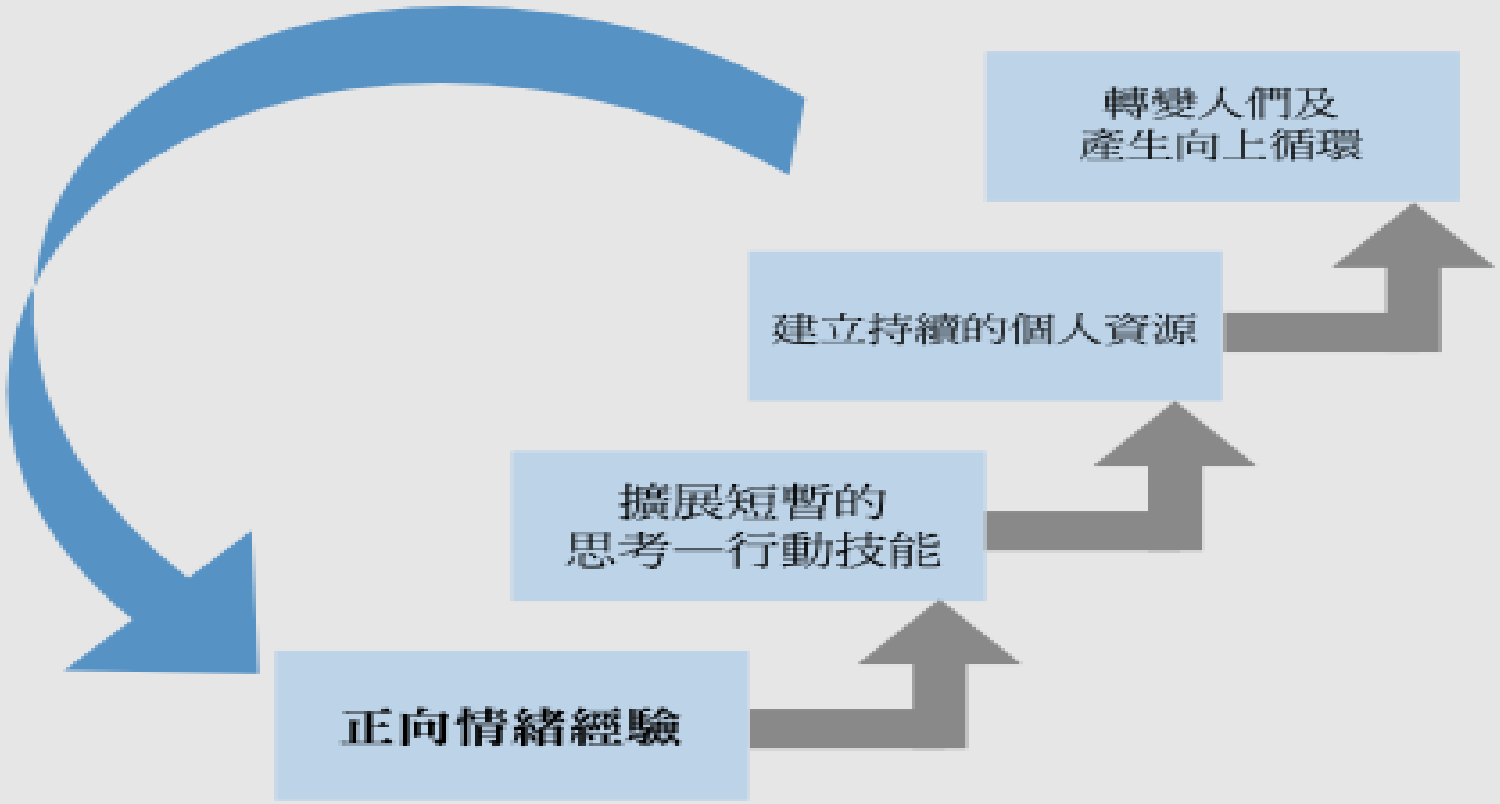



圖2　正向情緒的擴展與建立之歷程

# 過去、現在、未來的正向情緒

| 過去正向情緒 | 現在正向情緒 | 未來正向情緒 |
| --- | --- | --- |
| 幸福（well-being）、滿意（satisfaction）感恩、寬恕 | 感官的歡愉（the sensual pleasure）、快樂（happiness）、享受（enjoy）、心流（flow） | 樂觀（**optimism**）、希望（**hope**）、信心（**faith**） |
| ***練習：**<br>每天睡前花五分鐘，感恩自己在今天的付出 | ***練習：**<br>將注意力先專注於做好一件事情上面 | ***練習：**<br>試著詢問自己：「當我達成想要的目標時，自己會有什麼不一樣？」。 |

# 有助正向情緒產生的三種因應機制1
（FOLKMAN, 1997; FOLKMAN & MOSKOWITZ, 2000）

- 1.正向重新評價(positive reappraisal)
  - 聚焦於在「正在發生」及「已經發生」的好的部分。
  - 符合現實的正向重新評價，才能真正產生正向情緒。

# 有助正向情緒產生的三種因應機制2

- 2.問題焦點因應（problem-focused coping）
  - 思考與引起重要作用的行為，以管理或解決基本的憂慮／痛苦原因。
  - 表面上看起來失控的情境，仍然可能也有可控制的地方。

# 有助正向情緒產生的三種因應機制3

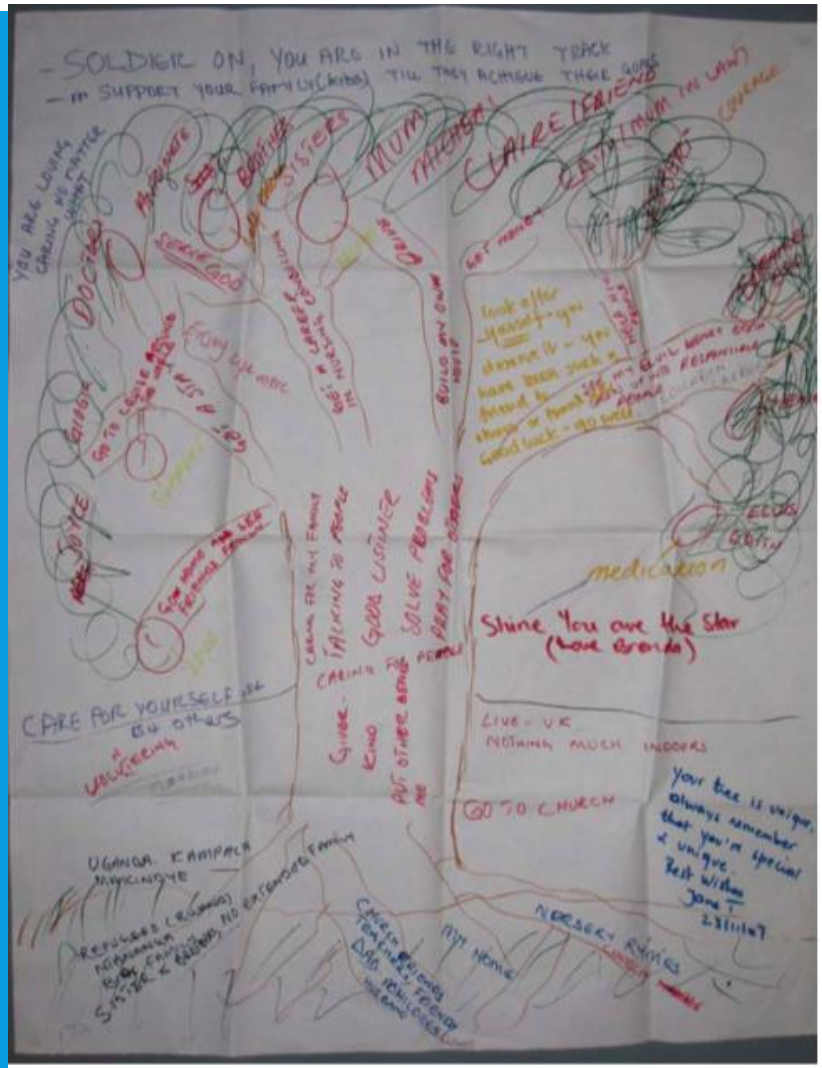
- 3.正向情緒的創造（creation of positive emotion）
  - 創造一個正向的心理「暫停」，暫緩持續的壓力。

# 回應情緒的無效方式(TEYBER, 2000)

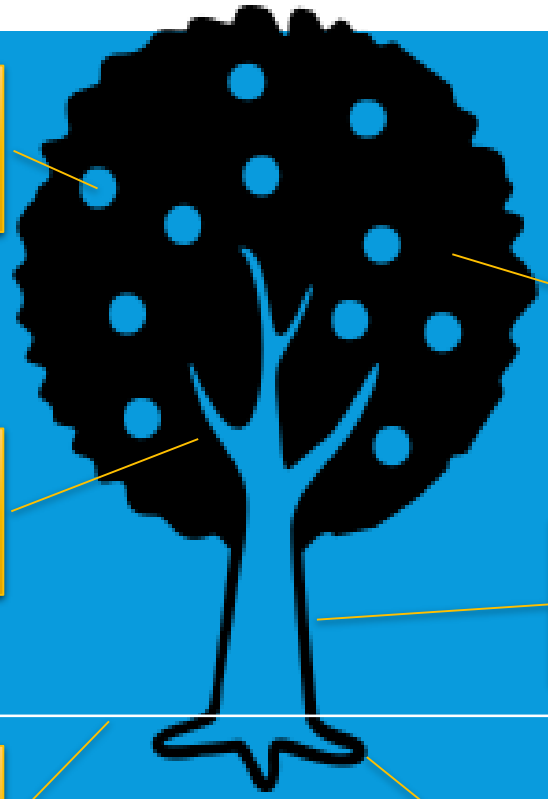
- 1.解釋感受的意義，回到理性並與情感保持距離。
- 2.變得指導性，並告訴對方要作什麼。
- 3.向對方再次保證，並說明每件事情都很好。
- 4.變得焦慮，並且轉換話題。
- 5.變得沈默，而且在情緒上有所退縮。
- 6.自我揭露或是進入自己的感受。
- 7.試圖去拯救讓對方減弱情緒。
- 8.變得過度認同對方，迫使其作決定去除這些感受。

# 活動：生命樹（THE TREE OF LIFE）

- 運用一棵樹的隱喻來敘說一個人的生命，邀請參與者去思考，不同樹的部位所代表個人生命的意象為何(Ncube, 2006) 。



# 生命樹
# （the tree of life）



- 果實：重要他人給的禮物
- 葉子：生命中的重要他人
- 樹枝：希望、夢想與渴望
- 樹幹：技巧、能力
- 地面：每日生活與活動
- 根部：來自何處、家庭歷史

# 謝謝您的堅持與聆聽…

## 【您是怎麼做到的？！】

**李明晉 老師**

mingchin@go.utaipei.edu.tw