



# 提升！ 抗壓力工作坊

周昕韻諮商心理師





# 周昕韻 諮商心理師

## yunchou99@gmail.com

### 專業證照：

美國身體經驗創傷療法治療師SEP（2018年）

台灣諮心字第1080號（2008年）

中國心理諮詢師二級（2004年）

### 工作專長：

身體經驗創傷療法 SE

辯證行為治療 DBT

自殺者遺族悲傷/創傷 個別與團體治療

重複自我傷害/自殺 個別與團體治療

完成Foundation of IFS內在家庭系統

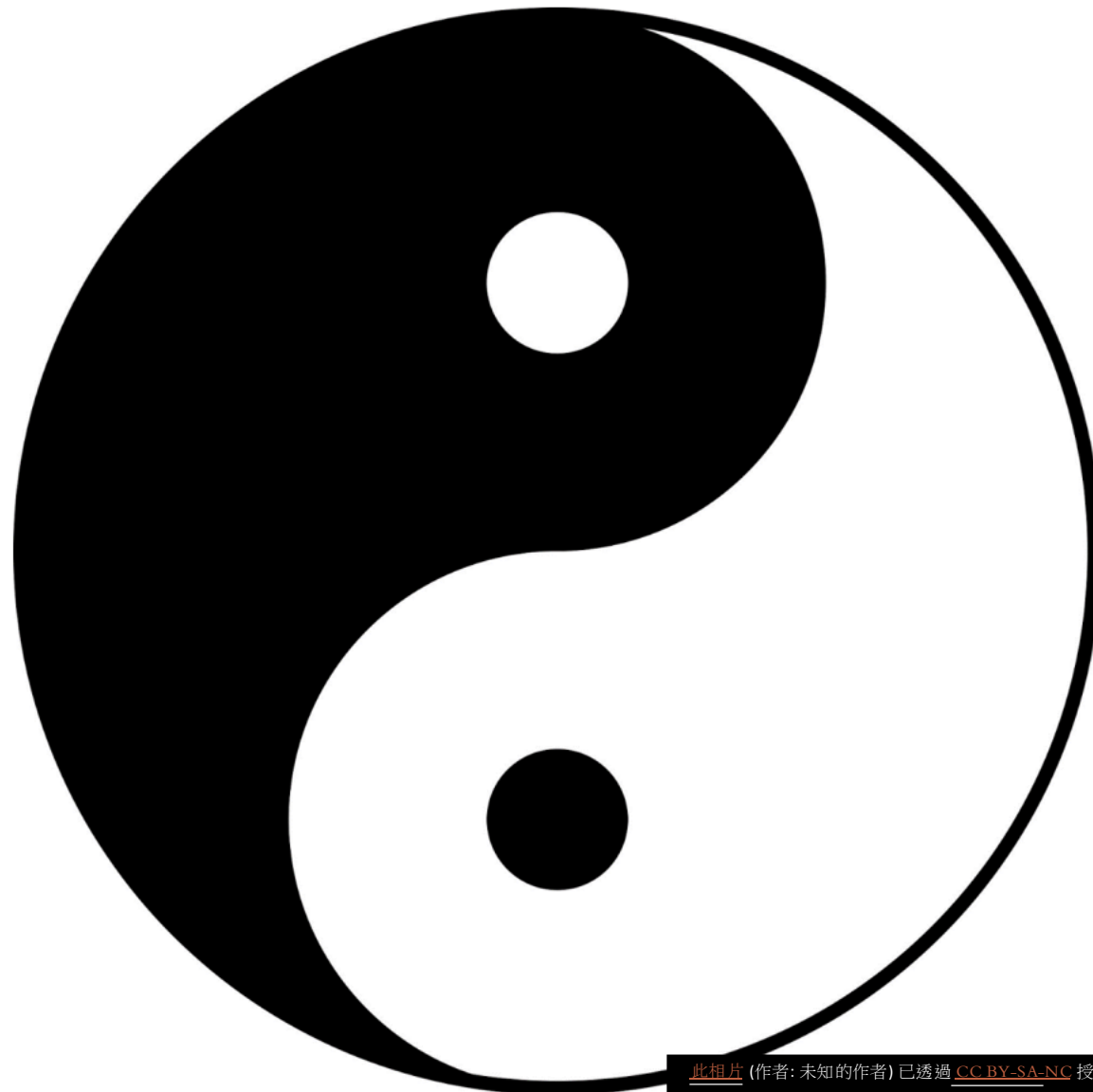
# 「辯證觀」？

黑中有白  
白中有黑

**黑與白同時存在**

不是 只有黑 或 只有白

Either..or..換成 both..and..



此相片 (作者: 未知的作者) 已透過 [CC BY-SA-NC](#) 授權

# 「辯證觀」？

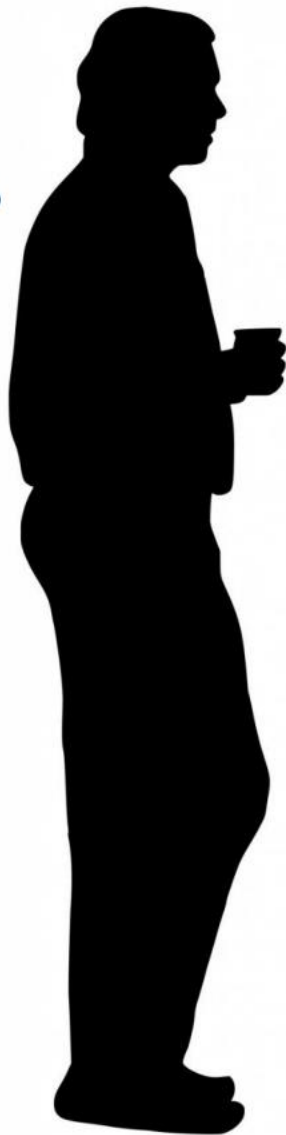
事情的對錯

端看我們看事情的角度

儘可能全部的角度都考慮

沒有絕對 對錯

只有角度差異



# 「辯證觀」？

網網相連

沒有絕對的孤立

牽一髮動全身

交互作用一直都有、

也隨時在改變



# 傳道書第三章---辯證觀

凡事都有定期，天下萬務都有定時。

生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；

殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；

哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；

拋擲石頭有時，堆聚石頭有時；懷抱有時，不懷抱有時；

尋找有時，失落有時；保守有時，捨棄有時；

撕裂有時，縫補有時；靜默有時，言語有時；

喜愛有時，恨惡有時；爭戰有時，和好有時。

這樣看來，做事的人在他的勞碌上有什麼益處呢？

我見神叫世人勞苦，使他們在其中受經練。

神造萬物，各按其時成為美好，又將永生（原文是永遠）安置在世人心裡。  
然而神從始至終的作為，人不能參透。

# 心經---辯證觀

## 般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時

照見五蘊皆空度一切苦厄

舍利子色不異空空不異色

色即是空空即是色

受想行識亦復如是

舍利子是諸法空相

不生不滅不垢不淨不增不減

是故空中無色無受想行識

無眼耳鼻舌身意無色聲香味觸法

無眼界乃至無意識界

無無明亦無無明盡

乃至無老死亦無老死盡

無苦集滅道無智亦無得以無所得故

菩提薩埵依般若波羅蜜多故

心無罣礙無罣礙故無有恐怖

遠離顛倒夢想究竟涅槃

三世諸佛依般若波羅蜜多故

得阿耨多羅三藐三菩提

故知般若波羅蜜多是大神咒是大明咒

是無上咒是無等等咒能除一切苦真實不虛

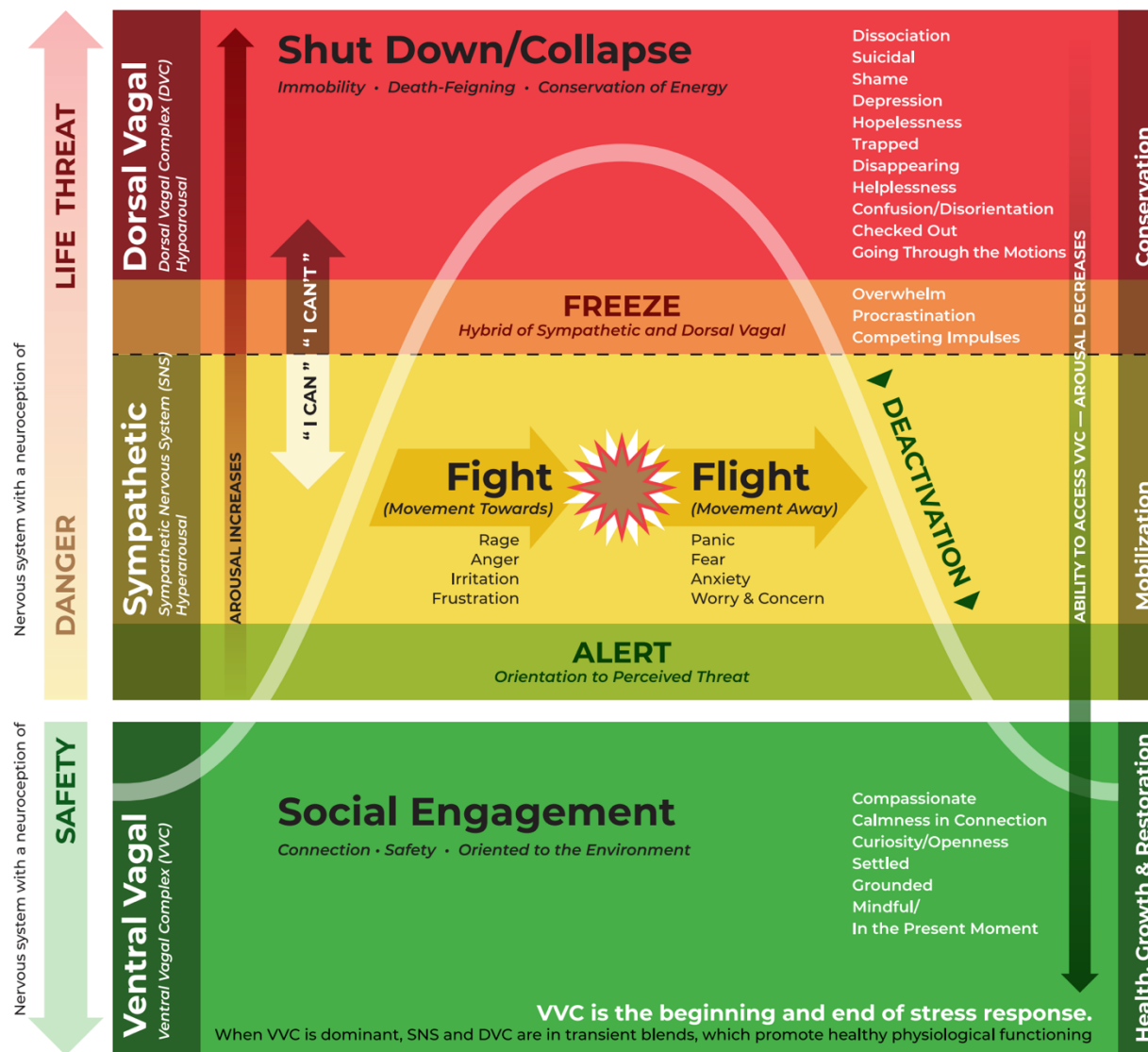
故說般若波羅蜜多咒

即說咒曰

揭諦揭諦波羅揭諦波羅僧揭諦菩提薩婆訶

怎麼知道自己有壓力反應呢？

## Polyvagal Theory Chart of Trauma Response



### Parasympathetic Nervous System Dorsal Vagal Complex (DVC)

#### ▲ INCREASES

Fuel Storage and Insulin Activity  
Immobilization Behavior (with fear)  
Endorphins to Numb/Raise Pain Threshold  
Conservation of Metabolic Resources

#### ▼ DECREASES

Heart Rate · Blood Pressure  
Temperature · Muscle Tone  
Facial Expressions and Eye Contact  
Depth of Breath · Social Behavior  
Attunement to Human Voice  
Sexual Responses · Immune Response

### Sympathetic Nervous System (SNS)

#### ▲ INCREASES

Blood Pressure · Heart Rate · Fuel Availability  
Adrenaline · Oxygen Circulation to Vital Organs  
Blood Clotting · Pupil Size · Dilatation of Bronchi  
Defensive Responses

#### ▼ DECREASES

Fuel Storage · Insulin Activity  
Digestion · Salivation · Relational Ability  
Immune Response

### Parasympathetic Nervous System Ventral Vagal Complex (VVC)

#### ▲ INCREASES

Digestion · Intestinal Motility  
Resistance to Infection · Immune Response  
Rest and Recuperation · Health and Vitality  
Circulation to Non-Vital Organs (skin, extremities)  
Oxytocin (neuromodulator involved in social bonds that allows immobility without fear)  
Ability to Relate and Connect  
Movement in Eyes and Head Turning  
Prosody in Voice · Breath

#### ▼ DECREASES

Defensive Responses

回想一下，相對應的人事時地物？

# 紓壓方法，一步步來

為了（原先說好的目標/目前要完成的某事...等等），下一次，當我開始覺察到

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_時，

我可以

1. 先停(STOP)下來，和緩的吐氣，轉動脖子，動動關節，伸展身體，視 5、觸 4、聽 3、聞 2、味 1
2. 做TIP，五感撫慰，大量轉移注意力；對自己說\_\_\_\_\_
3. 讓自己去到充滿人的地方，或者到一個安全/舒適的環境，轉換空間
4. 找人談談，可以是好友\_\_\_\_，電話\_\_\_\_；好友\_\_\_\_，電話\_\_\_\_
5. 吃備用藥一份，繼續五感撫慰、轉移注意力、TIP
6. 【命名】情緒，【肯定】情緒功能，試試看【調節】情緒衝動
7. 找心理師/老師/牧師/關訪員/心衛社工/助人者等，請他們帶著我做上面技巧
8. 致電1925，1995
9. 直接去急診休息

# Polyvagal Theory Chart of Trauma Response



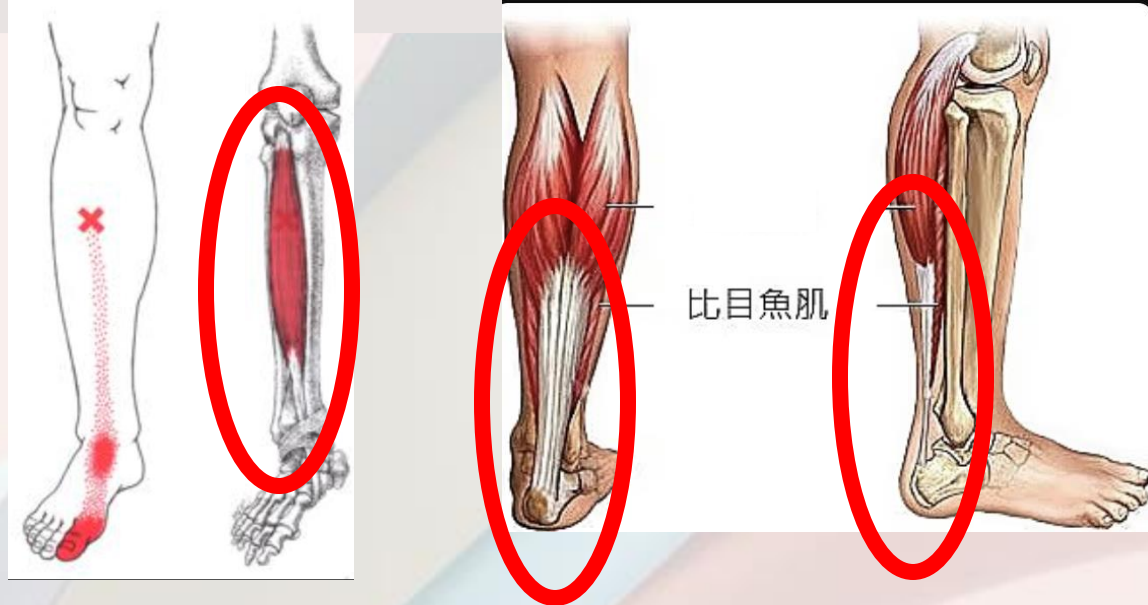
# 降溫



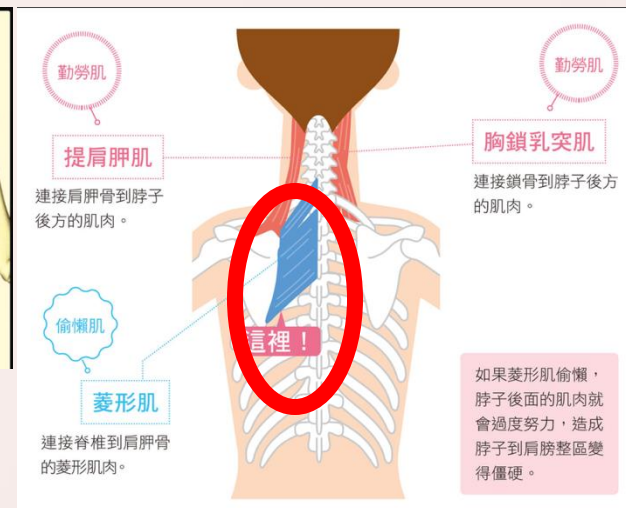
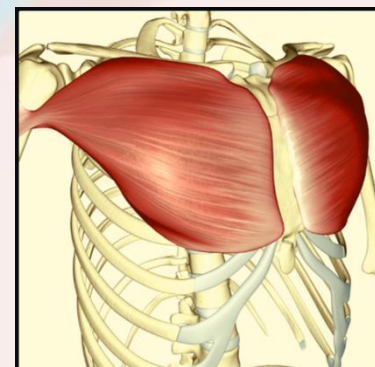
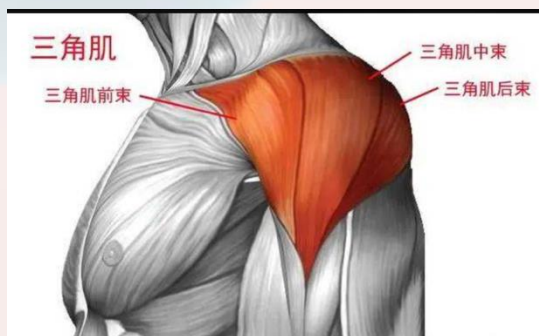
# Polyvagal Theory Chart of Trauma Response



# 較不激烈運動



- 根植大地：腳趾頭抓地板、感覺脛前肌+比目魚肌
- 自我與自尊：胸大肌收緊 與 菱形肌夾緊
- 短時間甩動身體/肩膀
- 界線：肩膀三角肌
- 彈唇 lip trill



# 激烈運動：讓心跳可以迅速上升

220-年齡 = 最高心跳

最高心跳的70%

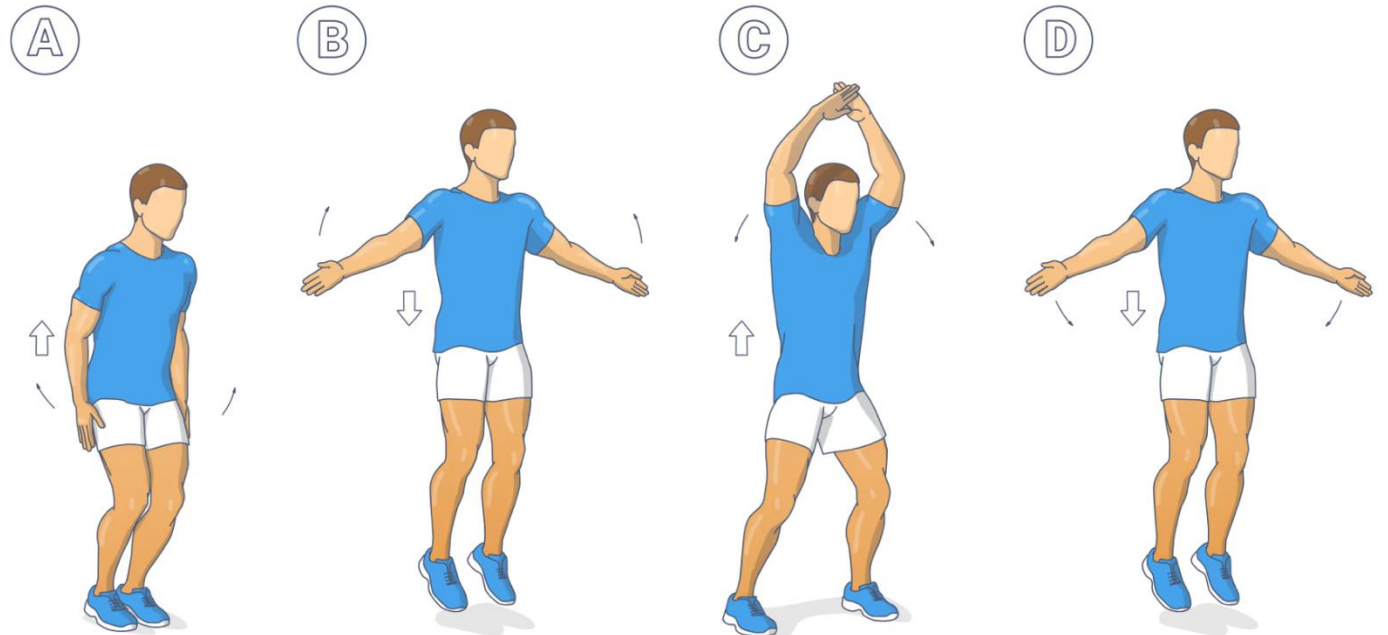
可以分泌腦內啡與多巴胺

舉例：220-45 = 175

最高心跳175的70%=122.5



## JUMPING JACKS



# Polyvagal Theory Chart of Trauma Response



# 紓壓方法，一步步來

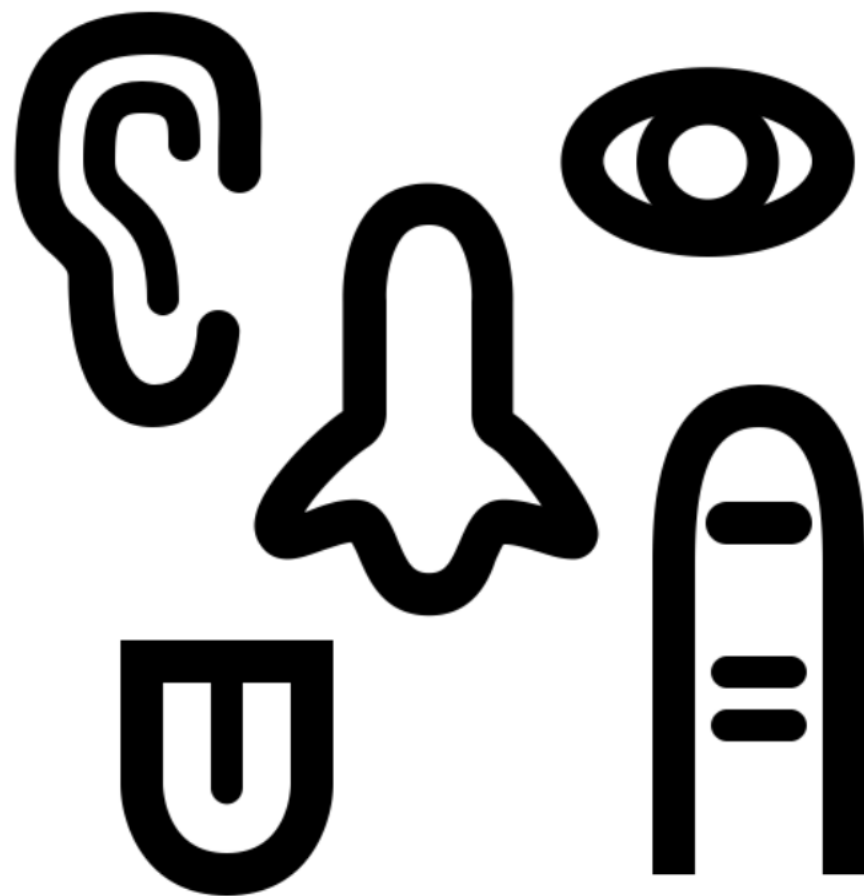
為了（原先說好的目標/目前要完成的某事...等等），下一次，當我開始覺察到

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_時，

我可以

1. 先停(STOP)下來，和緩的吐氣，轉動脖子，動動關節，伸展身體，視 5、觸 4、聽 3、聞 2、味 1
2. 做TIP，五感撫慰，大量轉移注意力；對自己說\_\_\_\_\_
3. 讓自己去到充滿人的地方，或者到一個安全/舒適的環境，轉換空間
4. 找人談談，可以是好友\_\_\_\_，電話\_\_\_\_；好友\_\_\_\_，電話\_\_\_\_
5. 吃備用藥一份，繼續五感撫慰、轉移注意力、TIP
6. 【命名】情緒，【肯定】情緒功能，試試看【調節】情緒衝動
7. 找心理師/老師/牧師/關訪員/心衛社工/助人者等，請他們帶著我做上面技巧
8. 致電1925，1995
9. 直接去急診休息

# 五感自我撫慰 — 最好可以隨身攜帶



# ACCEPTS 轉移注意力

- A 進行活動-最好是身體力行的!
- C 貢獻他人\*
- C 向下比較
- E 替換情緒\*
- P 推開、放在一旁\*
- T 替換想法\*
- S 替換感官感受-可與五感自我撫慰一起

# 對自己說：

- 即使遇到困難，我也有能力學習並成長，因為過去我也曾突破自己的極限
- 我擁有豐富的資源和智慧，這次的挫折是拓展新能力的機會
- 即使不完美，依然值得被肯定；挫折只是人生的一部分
- 偶爾遇到逆境，證明我在探索人生更多可能性，不再只停留在舒適圈
- 每一次挑戰，都是豐富自己經驗、增加人生深度的契機
- 我能欣然接受學習的過程，也欣賞自己在困境中表現出的彈性

# 紓壓方法，一步步來

為了（原先說好的目標/目前要完成的某事...等等），下一次，當我開始覺察到

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_時，

我可以

1. 先停(STOP)下來，和緩的吐氣，轉動脖子，動動關節，伸展身體，視 5、觸 4、聽 3、聞 2、味 1
2. 做TIP，五感撫慰，大量轉移注意力；對自己說\_\_\_\_\_
3. 讓自己去到充滿人的地方，或者到一個安全/舒適的環境，轉換空間
4. 找人談談，可以是好友\_\_\_\_，電話\_\_\_\_；好友\_\_\_\_，電話\_\_\_\_
5. 吃備用藥一份，繼續五感撫慰、轉移注意力、TIP
6. 【命名】情緒，【肯定】情緒功能，試試看【調節】情緒衝動
7. 找心理師/老師/牧師/關訪員/心衛社工/助人者等，請他們帶著我做上面技巧
8. 致電1925，1995
9. 直接去急診休息

# 【命名】情緒

|    | 情緒名稱 | 相對應的事件                    |
|----|------|---------------------------|
| 1  | 憤怒   | 當事情不如人意、不被尊重、不公平          |
| 2  | 害怕   | 感到有威脅                     |
| 3  | 厭惡   | 被特定人事物污染                  |
| 4  | 妒羨   | 別人擁有我沒有的                  |
| 5  | 吃醋   | 我擁有的快被搶走                  |
| 6  | 羞愧   | 在他人面前抬不起頭來，不被他人接受，被他人拒絕   |
| 7  | 內疚   | 不被自己接受，自己覺得自己不對           |
| 8  | 悲傷   | 失去重要的人事物                  |
| 9  | 愛    | 當與某人在一起時感到幸福滿足            |
| 10 | 快樂   | 獲得接納、讚美、當事情順利、歸屬感強、做愉悅的事情 |

# 【肯定】情緒功能

|    | 情緒名稱 | 情緒功能                       |
|----|------|----------------------------|
| 1  | 憤怒   | 自我防禦，重取掌控感；劃清界線            |
| 2  | 害怕   | 避開，逃離危險；警醒帶著覺察             |
| 3  | 厭惡   | 排拒會污染我們的人事物                |
| 4  | 妒羨   | 努力讓自己向上，以得到自己想要的（生活品質，人事物） |
| 5  | 吃醋   | 保護現有的人事物                   |
| 6  | 羞愧   | 隱藏自己的不足或安撫他人好讓自己可以繼續生存在某群體 |
| 7  | 內疚   | 修復過錯                       |
| 8  | 悲傷   | 重新審視重視的人事物，向他人求助；放下無法控制的   |
| 9  | 愛    | 與他人結合，依附                   |
| 10 | 快樂   | 繼續從事增進愉悅並提升個人價值，社會價值的活動    |

## 【調節】情緒衝動-做相反行動

|    | 情緒名稱 | 相反行動                      |
|----|------|---------------------------|
| 1  | 憤怒   | 溫和避開，暫停，寬以待人，試著想一些好理由     |
| 2  | 害怕   | 一次又一次接近自己害怕的人事物，同時做有掌控感舉動 |
| 3  | 厭惡   | 試圖接納，站在對方立場，嘗試對方觀點        |
| 4  | 妒羨   | 數算自己擁有的祝福，不要誇大別人的獲得       |
| 5  | 吃醋   | 放棄控制，先停止刺探與窺探             |
| 6  | 羞愧   | 先抬頭挺胸，在不曾拒絕我們的人面前做自己，做好做滿 |
| 7  | 內疚   | 先抬頭挺胸，穩定自己，必要時有技巧地隱藏錯誤行為  |
| 8  | 悲傷   | 讓自己動起來，做一些小確幸活動           |
| 9  | 愛    | 避開所愛，提醒自己現在的愛不合理          |
| 10 | 快樂   | 停止動作，轉移注意力後，讓自己靜下心        |

# 紓壓方法，一步步來

為了（原先說好的目標/目前要完成的某事...等等），下一次，當我開始覺察到

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_時，

我可以

1. 先停(STOP)下來，和緩的吐氣，轉動脖子，動動關節，伸展身體，視 5、觸 4、聽 3、聞 2、味 1
2. 做TIP，五感撫慰，大量轉移注意力；對自己說\_\_\_\_\_
3. 讓自己去到充滿人的地方，或者到一個安全/舒適的環境，轉換空間
4. 找人談談，可以是好友\_\_\_\_，電話\_\_\_\_；好友\_\_\_\_，電話\_\_\_\_
5. 吃備用藥一份，繼續五感撫慰、轉移注意力、TIP
6. 【命名】情緒，【肯定】情緒功能，試試看【調節】情緒衝動
7. 找心理師/老師/牧師/關訪員/心衛社工/助人者等，請他們帶著我做上面技巧
8. 致電1925，1995
9. 直接去急診休息

# 平常多多保養-#身體掃描與#資源定錨

#身體掃描：從腳部一路到頭部，  
集中並放開注意力

#資源定錨：

1. 自己的優點
2. 貴人
3. 神明
4. 愛我的人/寵物
5. 美麗的大自然景色

# 人際互動的辯證平衡

## DEARMAN 提出要求或拒絕：

Describe 描述情境

Express 表達感受

Assert 勇敢要求/拒絕

Reinforce 增強對方

Mindful 專注（唱片跳針）

Appear Confident 展現自信

Negotiate 協商討論

## GIVE 維持關係：

Gentle 溫和有禮

Act Interested 表現興趣

Validate 傳達理解及認可

Easy manner 態度輕鬆

## FAST 維持自尊：

Be Fair 對自己要公平

No Apologies 不過度道歉

Stick to Value 堅守價值觀

Truthful 真誠的（不裝弱、不誇大）



# THANKS Q & A

email:  
[yunchou99@gmail.com](mailto:yunchou99@gmail.com)

365天的智慧心-周昕韻諮商心理師