

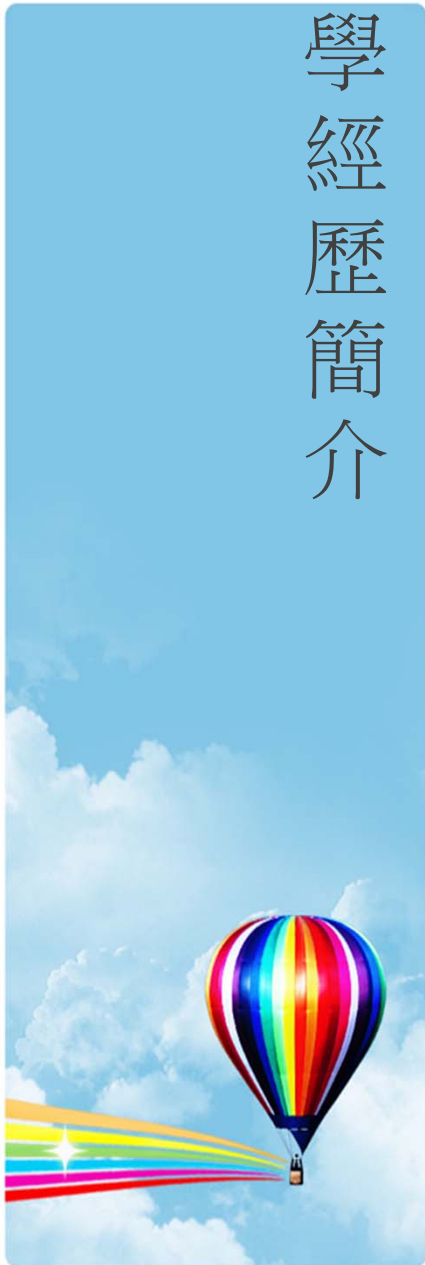
情感教育怎麼教？

諮商心理師
楊尹甄



學 經 歷 簡 介

- 現職：
 - 芯耕圓心理諮商所 諮商心理師
 - 高雄市兒童青少年與家庭諮商中心 兼任諮商心理師
 - 正修科技大學、海洋科技大學 兼任諮商心理師
 - 天主教華遠兒童服務中心 兼任諮商心理師
 - 高雄張老師中心兼任諮商心理師
- 學歷：高雄醫學大學心理系研究所諮商心理學組畢
 台南大學教育系輔導組畢
- 經歷：
 - 高雄市衛生局兼任諮商心理師（102-103年度）
 - 高雄市青年國中駐校諮商心理師
 - 高雄市正修科技大學諮商心理師
 - 高雄市國中兼任輔導老師（左營／三民／龍華／前金／立德國中）
 - 高雄市凱旋醫院自殺防治中心實習諮商心理師



什麼是情感教育？

- 大學生主要情感議題包括：伴侶關係、家庭關係與人際關係
- 「關係」深深影響著人的情緒狀態
- 最重要的關鍵：自我認識

心理社會發展階段 (Erickson)

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
1	0-1(嬰兒期)	信任與不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮
2	2-3(幼兒期)	自主行動(自律)與羞怯懷疑(害羞)	能按社會行為要求表現目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾
3	4-6(學齡前兒童期)	自動自發(主動)與退縮愧疚(罪惡感)	主動好奇，行動有方向 開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	6-11(學齡兒童期)	勤奮進取與自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18(青少年期-青春期)	自我統整(認同)與角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的的無方向，時而感到徬徨迷失
6	19-30(成年早期)	友愛親密與孤癖疏離 (親密與孤立)	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨
7	31-50(成年中期)	精力充沛(生產)與停滯頹廢	熱愛家庭關懷社會，有責任心有正義感	不關心別人生活與社會 缺少生活意義
8	50-生命終點(成年晚期-老年期)	自我榮耀(統整)與悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，徒呼負負

大學生常見情感議題

- 關係中的自我（性向、價值觀、性別認同等議題）
- 如何找到適合自己的對象
- 關係的溝通與衝突
- 如何提分手
- 失戀了怎麼辦
- 性關係（自我保護與界限）
- 親密關係暴力

情感教育主軸

- 自我了解
- 情緒覺察與因應
- 理解別人（同理心）

大學生常見心理狀態

- 自我價值感較低
- 缺乏自信
- 自我了解的程度不高（不清楚自己想要什麼）
- 不擅於情緒表達（心裡有想法，但表達少）

自我了解

- 我是誰？我是什麼樣子的？我要去哪裡？我喜歡／不喜歡什麼？
- 人際溝通與衝突

實用方法

- 學生最常主動提出的議題是「生涯」
- 生涯議題延伸與深入的可能性很大，同時也是最容易和學生初步建立關係的議題（較不具威脅性）
- IMAGO關係意象測驗

IMAGO關係意象測驗

- 想像你自己是...Image yourself as a...
 1. 如果你可以用這個世界上的任何東西（生物或無生物）來代表自己，你會是什麼？特質是？
 2. 如果他有一個伴 他會是甚麼...
 3. 衝突的原因
 4. 解決方法

案例分享

- 沒有伴的獅子
- 混濁空氣與兩隻貓
- 圖畫案例

失落的一角 遇見大圓滿

情緒覺察與因應

- 覺察自己因應情緒的方式
- 面對失落與挫折（自我價值與認同）
- 自我照顧

覺察自己如何看待情緒

- 情緒是洪水猛獸，情緒＝情緒困擾
- 要積極正向（正面能量）
- 表達情緒＝我是「脆弱」的＝我是弱者
- 男生應該堅強勇敢（男兒有淚不輕彈），女生容易情緒化（性別差異）
- 情緒不能解決問題
- 時間是最好的良藥，情緒總會隨著時間過去的（時間一久，傷痛就會好）

我們常常這樣反應

- 壓抑（不要哭、不可以生氣）
- 否認（我不難過、我沒事）
- 說反話（嘴上說不在乎，心裡卻在淌血）
- 逃避（不去想、不去看，心就不會痛了）
- 轉移（和朋友喝酒狂歡、忙於工作、下一個會更好）

上述情緒因應方式並非不好
但若固著僵化，便可能產生問題

情緒如同心裡的小小孩

- 聽見、看見然後理解心裡的小小孩
- 接受與承認情緒的存在（情緒沒有對錯、好壞）
問自己：「我現在的情緒是什麼？」
「是什麼讓我有這種感覺？」
- 學習陪伴與安撫自己，聽心裡的孩子說說話，陪伴自己情緒回穩
- 找信任的人談談說說，適當表達情緒
- 幫情緒拉筋

理解他人（同理心）(1)

- 影片【同理心的力量】
- 聽懂別人說話，是一件很困難的事情
- 拓展自我情緒的覺察有助於同理心的發展，自我情緒接納的程度，影響自己接納他人的程度（與原生家庭互動經驗相關）
- 有時候，「給建議」是我們的需求，卻不是對方需要的

理解他人（同理心）（2）

- 我們可以這樣做
 - ✓ 試著靠近與理解學生的感受
 - ✓ 幫助學生了解和表達他們的感受，允許他們表達情緒
 - ✓ 用臉部表情和說話口氣，明確表達你的感受，以幫助學生體會別人的感受
 - ✓ 鼓勵學生比較自己跟別人的感覺，學習體會別人的感受

導師的位置與角色

- 較熟悉系上事務與課程，最接近學生的角色，是學輔中心與學生之間的重要連結
- 情緒同理與支持，建立信任關係
- 幫助學生理解與建立正確輔導概念（去除負面標籤）
- 協助辨識學生是否處於危機狀態
- 資源連結（轉介至學輔中心）
- 追蹤輔導

結語

- 傾聽就是愛，了解中有醫治（黃維仁，2009）
- 關係的建立比什麼技巧都重要
- 改變與成長有時候需要等待，沒有明確的目標與終點
- 你的陪伴讓學生擁有一段過去生命歷程中也許不曾有過的支持。學生可能無法在此刻馬上長出美麗的花，可是你幫他鬆了土，埋下一顆種子，等待未來的發芽

發問與分享

- 芯耕圓心理諮商所
- 高雄市至聖路312號
17F-3
- 07-5567315
- yinjenyang@gmail.com

能愛，就能承受悲傷；去愛，才能治癒悲傷

楊尹甄
諮商心理師

諮心字第002051號
高雄醫學大學心理系諮商心理學組碩士

在關係中看見自己，遇見自己的美好

專長議題

- IMAGO關係治療
- 自傷／自殺議題
- 家暴／性侵處遇
- 兒童／青少年輔導
- 藝術媒材
- 婚姻伴侶與家族治療
- 悲傷失落調適
- 憂鬱症、身心症
- 牌卡隱喻
- 團體與心理衛生講座

合作機構／經歷

- 芯耕圓心理諮商所（執證機構）
- 高雄兒童青少年與家庭諮商中心合作心理師
- 正修科技大學／海洋科技大學兼任心理師
- 南高雄家扶中心合作心理師
- 天王教華遠兒童服務中心合作心理師
- 高雄張老師中心合作心理師
- 高雄市衛生局心衛中心合作心理師
- 高雄市國中駐校心理師
- 正修科技大學專任心理師

謝謝聆聽