

幸福專賣員 專題演講(一)

-家家有隻幸福鳥-

面對家庭中的依戀傷痛

孫頌賢 博士

國立台北教育大學心理與諮商學系 副教授、諮商心理師

ICEEFT國際認證EFT伴侶與家族治療師與督導

愛情心理學研究室 2017/6/19 at 義守大學



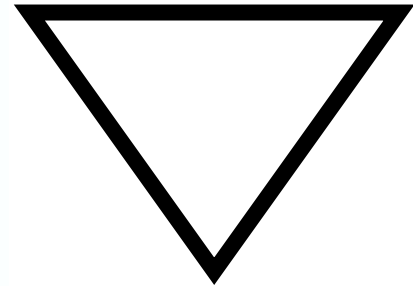
依戀安全感

家庭裡的忘憂船



爸爸

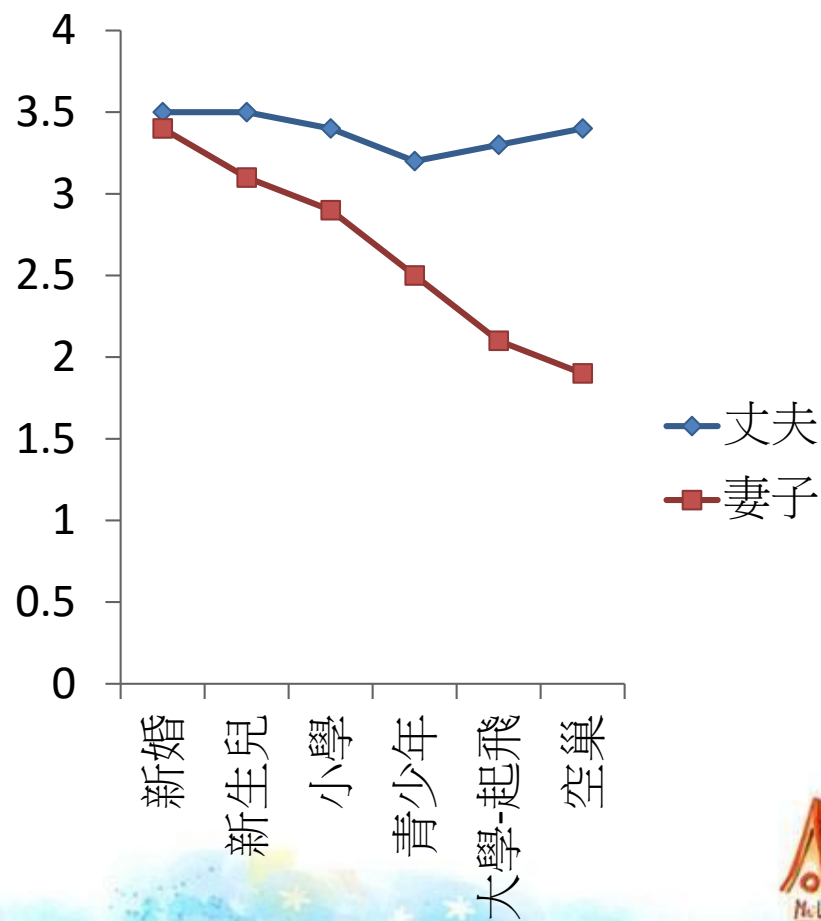
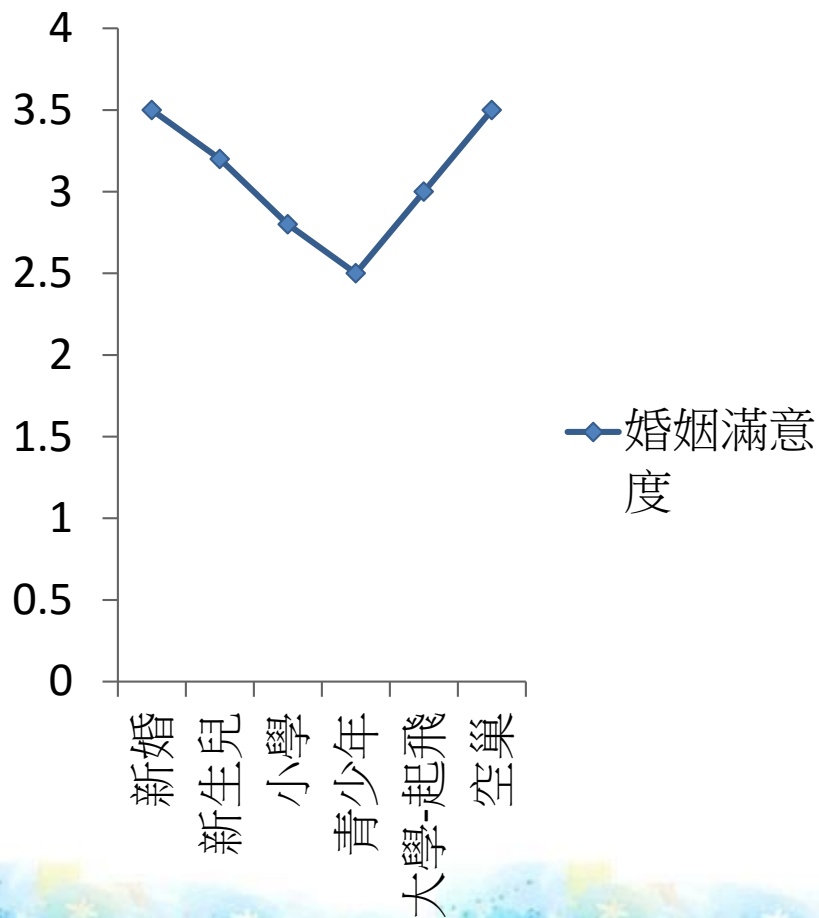
媽媽



孩子



成人前期遇到的家庭議題



預測 · 幸福的因子

家庭中的 安全感



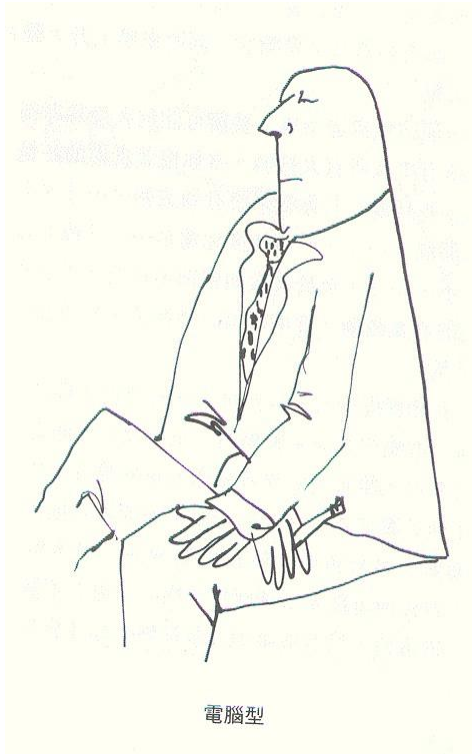
家庭中 如何破壞安全感？



追

追討施壓者





電腦型

逃 逃避防衛者



鬼打牆對話

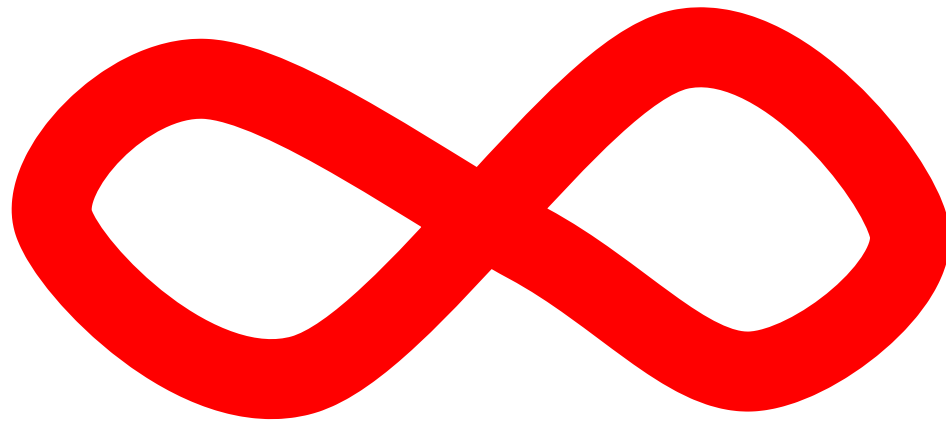
苦上加苦的惡性循環

追

追討施壓者

逃

逃避防衛者



依戀傷痛

Attachment Injury

- 直接家庭暴力、目睹暴力
- 家內性侵
- 攜子自殺、目睹自殺
- 忽略照養
- 家人的心理疾患
- 父母外遇、離婚



依戀傷痛的特徵

Attachment Injury

- 對象
 - 針對家人，而非針對助人者
- 情緒反應
 - 害怕、恐懼
 - 麻木、解離
- Never Again
 - 情緒容忍度低、互動僵化高、高敏感



協助學生 面對依戀傷痛



幸福翻譯員

- 翻譯 是指 識破惡性循環
 - 翻譯 未表達的真實感受
 - 翻譯 家庭中的惡性循環
- 技巧
 - 多用「反映」，反映就是「陪伴」
 - 少用「問句」



協助學生「安身立命」

家庭原本可以教會孩子的事情

生存安頓

- 經濟基礎，學會養活自己

生活安適

- 相信世界、相信自己
- 與人相處、經營親密關係
- 追尋個人成就

生命安定

- 尋求生命意義
- 超越創傷



幸福美滿八字真言

其實他
比我還辛苦



幸福專賣員 專題演講(二)

- 戶戶有艘忘憂船 -

打破心理疾患風暴中的惡性循環

孫頌賢 博士

國立台北教育大學心理與諮商學系 副教授、諮商心理師

ICEEFT國際認證EFT伴侶與家族治療師與督導

愛情心理學研究室 2017/6/19 at 義守大學



心理疾患個案的背後

通常

有一個漫長且沈重的家庭故事



潛藏的心理疾患



心理疾患的特徵

怪異

- 幻聽/幻覺、被害妄想
 - 猜忌、偏執妄想
 - 癖好
 - 怪異的惡作劇
 - 儀式化行為
- 異常的飲食、嘔吐行為



心理疾患的特徵

情緒調節困難

- 過高的知覺敏感度
- 使用錯誤的行為來調節情緒
- 情緒衝動性高：過多的情緒反應
 - 愧疚、恐懼、悲傷
 - 憤怒常常用來調節上面三種情緒
 - 躁、傲、解離



心理疾患的特徵

互動與環境的線索

- 失敗的人際關係
- 失敗的家庭依附關係
 - 缺乏情緒**回應**、缺乏情緒**邀請**、缺乏**限制**
- 重大家庭事件：離婚、喪母、喪父、婆媳
- 高風險家庭：長期壓力、失功能



心理疾患的特徵

自傷

- 遮掩傷口 VS 不遮掩傷口
 - 自傷不等於自殺
 - 自傷是一種自我調節
- 自傷通常有意圖、有目的
- 自傷時常處於解離狀態



心理疾患的特徵

自殺

- 平時就有情緒衝動控制的困難
- 曾經想過、或使用過自殺策略
- 與自殺訊息頻繁接觸、媒體報導
 - 季節與天氣的影響
- 強烈的羞愧感：傷人後的羞愧感



協助學生
面對心理疾患



招數一：成為敏感的警報器

辨識危機訊號

小心，問題的背後可能藏有許多

「異樣」、「特殊」、「多元」、「意想不到」、

「令人驚奇到你不想知道」的問題

寧願神經質

也不要吝嗇表達你的愛與關心



招數二：真心話大冒險

反映深層情緒

「想像力」是訣竅

不要落入對立的位置

不要變成一高一低的位置

並肩而行

「不要怕」跟他們談論障礙

分享你的人生經驗與想法



招數三：培養專業上的技能

教給他生存方式

誠實面對障礙帶來的困難

培養可以帶著一輩子的技能

不要放棄學生



招數四：班級經營

營造友善校園

平日的言行舉、同學互動

八卦流言

學業成績、課堂樣貌、出缺席紀錄

關係建立是從平常的小事開始

善用你所設計的導師時間



維持教師的心理健康

改變需要「好時機」

面對他

放下他

忘記他



幸福專賣員 專題演講(三)

-人生風雨終靠岸-

如何在愛情中獲取安全感

孫頌賢 博士

國立台北教育大學心理與諮商學系 副教授、諮商心理師

ICEEFT國際認證EFT伴侶與家族治療師與督導

愛情心理學研究室 2017/6/19 at 義守大學



- 警告 -

?? 戀愛有害身心健康 ??



分手 break up 危機

- 大學生的**重大壓力**事件
- 第一個星期症狀與**憂鬱症**相同
- 通常在3個月內恢復原先生活功能
- 完全健康的分手相當**罕見**
- 誘發心理疾患的發生



依戀傷害 attachment injury

- 外遇、劈腿
- 性侵害
- 未婚懷孕
- 尋找一個「家」



預測 · 幸福的因子

愛情中的 安全感



鬼打牆對話

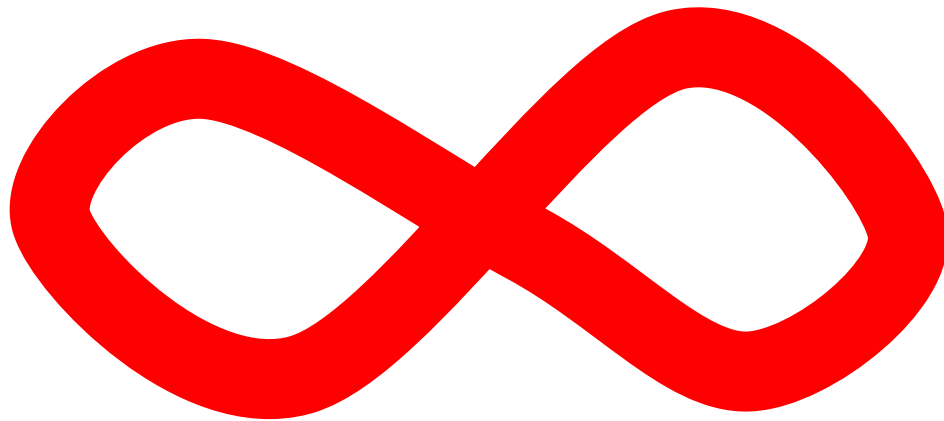
苦上加苦的惡性循環

追

追討施壓者

逃

逃避防衛者



屍速循環

- 大腦自然反應
- 危機感中，只會充滿「我」的感覺
- 惡性循環會讓大腦學習「跳針式錯讀」



協助學生學習
經營安全感



不要妄想 對方的個性會徹底改變

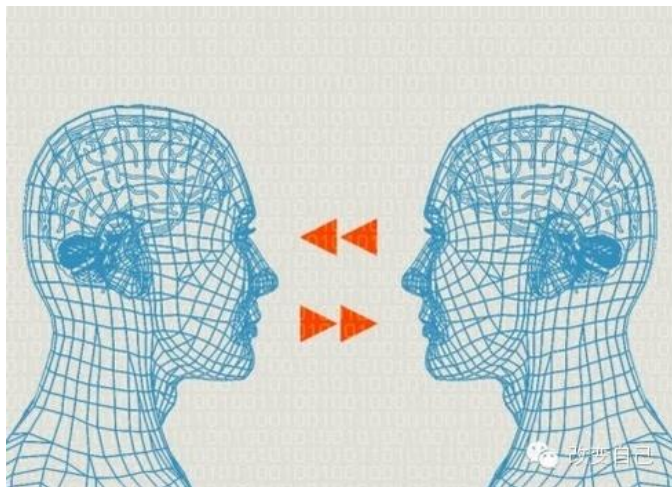
- 愛在第二回合
 - 給對方修補的機會
 - 給自己修正的機會



不要太相信腦袋的第一個反應

學習「停止」

增加情緒耐受度



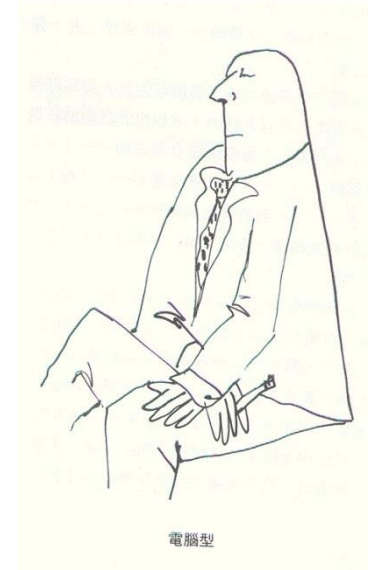
降低標準

別急著反應



停止無效行為

- 給「逃」者的建議
 - 不要妄想你已經表達的夠清楚
 - 通常是要主動分享的人
 - 學習冒險說真心話



停止無效行為

- 給「追」者的建議
 - 不要妄想話會越講越明
 - 不要太快反應
 - 學習軟化



分享你的故事

分享真心話

- 「先」聽懂學生的故事
- 跨越「對錯」
- 他們比我們還瞭解「困難」
- 分享 而非 說教



分享「愛的知識」

- 學習辨識真心的「安全堡壘」
- 學習成為別人的「安全堡壘」
- 不要放棄自己
- 不要失去了「愛的信仰」



愛在第二回合

練習說 誠心話

練習聽 真心話

讓我們好好說話



幸福專賣員 專題演講(四)

-第二回合發現愛-

陪學生走過性平傷痛

孫頌賢 博士

國立台北教育大學心理與諮商學系 副教授、諮商心理師

ICEEFT國際認證EFT伴侶與家族治療師與督導

愛情心理學研究室 2017/6/19 at 義守大學



性別平等事件

• 性侵害

- 指性侵害犯罪防治法所稱性侵害犯罪之行為。
- 以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術其他違反其意願之方法對他人進行性交或猥褻。

• 性騷擾

- 指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：
- 以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。
- 以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。



性別平等事件

- 性霸凌

- 指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。
- 性別認同：指個人對自我歸屬性別的自我認知與接受。

- 校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件

- 指性侵害、性騷擾或性霸凌事件之一方為學校校長、教師、職員、工友或學生，他方為學生者。



性平事件受害者的處遇

權力控制觀點

- 增加「外在控制」
 - 伸張正義/法律扶助
 - 增加家庭系統支持力
 - 降低家庭系統耗損力
- 強化「自我價值與效能」
 - 由期待他人肯定轉為自我增強
 - 由依賴他人至較為獨立自主



失控的親密關係

性平事件背後

有時

隱藏了一個愛情故事

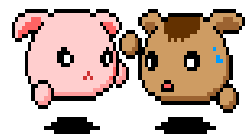


親密暴力/約會暴力

- 身體上之不法侵害
 - 指肉體上有形之虐待
- 精神上之不法侵害
 - 言詞虐待、心理虐待、性虐待
- 跟蹤行為



危險關係的現場：約會暴力



口語/情緒

發生比率：
52.5%

施暴者：
女 \approx 男

輕微肢體

發生比率：
40.7%

施暴者：
女 $>$ 男

嚴重肢體

發生比率：
7.5%

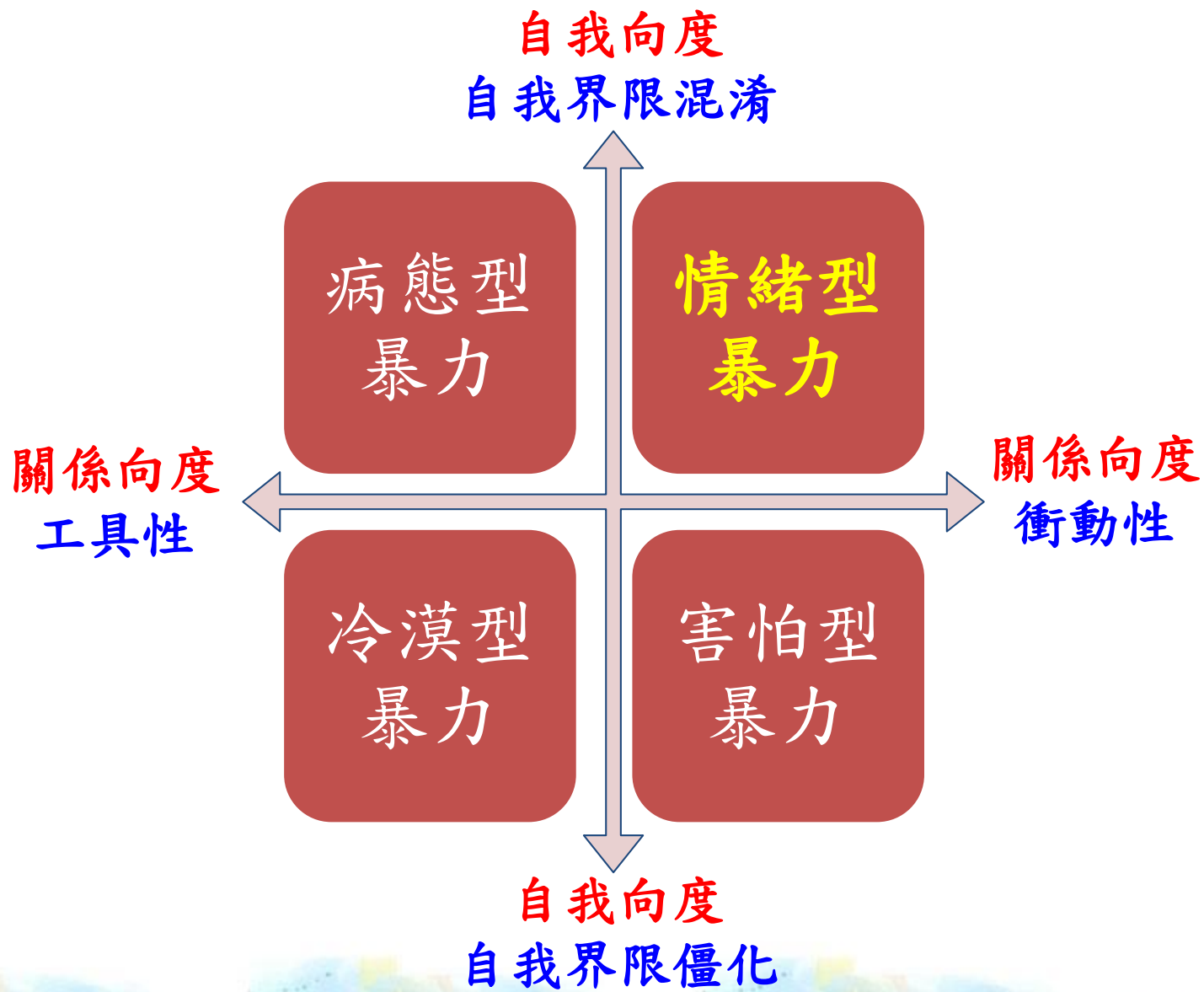
施暴者：
女 \approx 男

性與親密

發生比率：
24.1%

施暴者：
男 $>$ 女





親密暴力種類



恐怖情人的恐怖之處

- **加害者：**

- 無法解除的迷戀
- 攻擊傷害後的自傷與自殺
- 心理疾患的隱憂
- 系統焦慮：無法直接與加害者工作

- **受害者：**

- 害怕事情擴大與失控
- 隱藏了無法告知的秘密
- 系統焦慮：無法好好與學校系統合作



情緒型暴力的愛情關係

- 通常是相互暴力的，長期互動累積的結果
- 約會關係的特性
 - 承諾性較低：這個不行，換一個
 - 週期短：來的快，去得也快
 - 衝動性高：前一秒愛死你，立刻變成恨死你
 - 不穩定的自我界限與認同



情緒型暴力的愛情關係 依戀傷痛

- 失去安全感
 - 提供安全感的堡壘，也是傷害的來源
 - Never Again：關係的創傷導致不知所措、更多傷害及裂縫
- 受傷者
 - 無法停止再受傷的害怕
 - 不斷的需要保證與確認
- 犯錯者
 - 面對罪惡感、後悔、羞愧
 - 害怕永遠有補不完的洞



情緒型暴力的愛情關係 處遇原則

- 暴力行為必須先停止
- 寬恕與修復
 - 受暴者必須先表達受傷處
 - 加害者必須先道歉
- 避免失去「愛的信仰」

