

111年生命教育講座

覺察、療癒與賦能-談提升解決問題能力



楊麗芬高考心理師
學會諮商督導認證

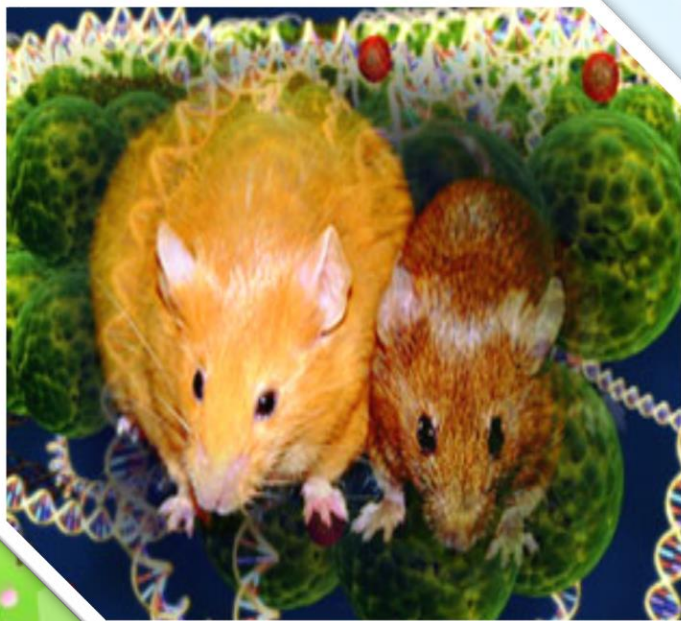
111.10.21

多世代傳遞

(引自網站<http://www.pbs.org/wgbh/nova/body/epigenetics.html>)

You are what
your grandparent ate.

You are what you ate.



拆解外遺傳

遺傳訊息是由每個細胞染色體上一段段的DNA編碼所攜帶；但還有另一層的訊息是由外遺傳標記所攜帶，包括接在DNA以及組織蛋白（DNA纏繞其外圍）上的甲基（ CH_3 ）。當這些外遺傳標記接在基因上或基因附近時，通常會改變這些基因製造RNA或蛋白質的表現。



外遺傳表徵跨世代遺傳的方式

由接觸污染物或壓力源造成的直接影響，如果發生在雄性及其精子，那麼可能在兩代之中引起跨世代，但不會繼續往下遺傳的表徵；如果發生在雌性懷孕的特定時段（右頁以藍色標示），則可能連續傳三代。某個外遺傳表徵如要持續遺傳下去（紅色），遭到改變的標記在受孕後必須要通過兩次獨立的重新設定過程（下圖）。這兩次重設過程會把染色體上大多數的外遺傳標記移除，以便稍後再重新標記。以齧齒類動物為對象的研究顯示，這種外遺傳改變可能持續下去。



記憶 能夠傳遞到後代



與主要照顧者的依附

- 食物的提供者 vs. 安全感

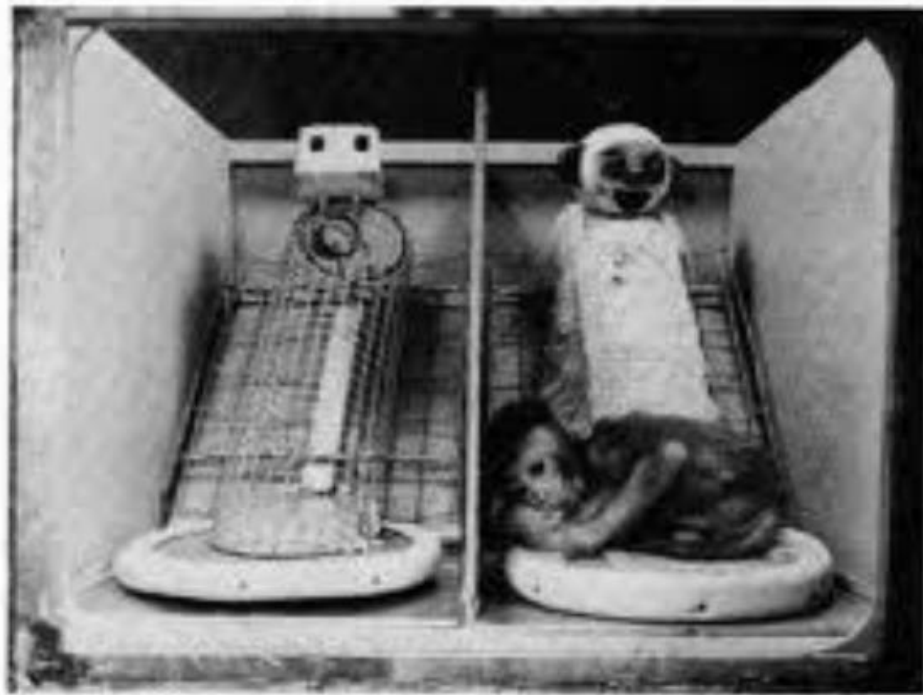


Figure 4. Wire and cloth mother surrogates.



Harlow's Rhesus Monkey Experiments and the Attachment Theory



依附理論的假設

假設一：

假如母親給孩子安全感，讓孩子覺得可以依靠她，當這種關係建立之後，孩子比較會有自信及探索外在世界的勇氣。

假設二：

這種契約式的關係會被孩子內化而影響他日後的友誼及愛情關係的模式。通過依附，孩子會變成被動的接受者，其實依附形式是一種關係，是彼此影響及有互動的。





Attachment 影音

- 由此看來，成人的人際親密關係與兒時的親子關係是有很大的關聯，而且是連續的。所以社會上這麼多為感情受困的案例，可能代表著生命更早期的人際關係是有困擾的，一直延續到現在。

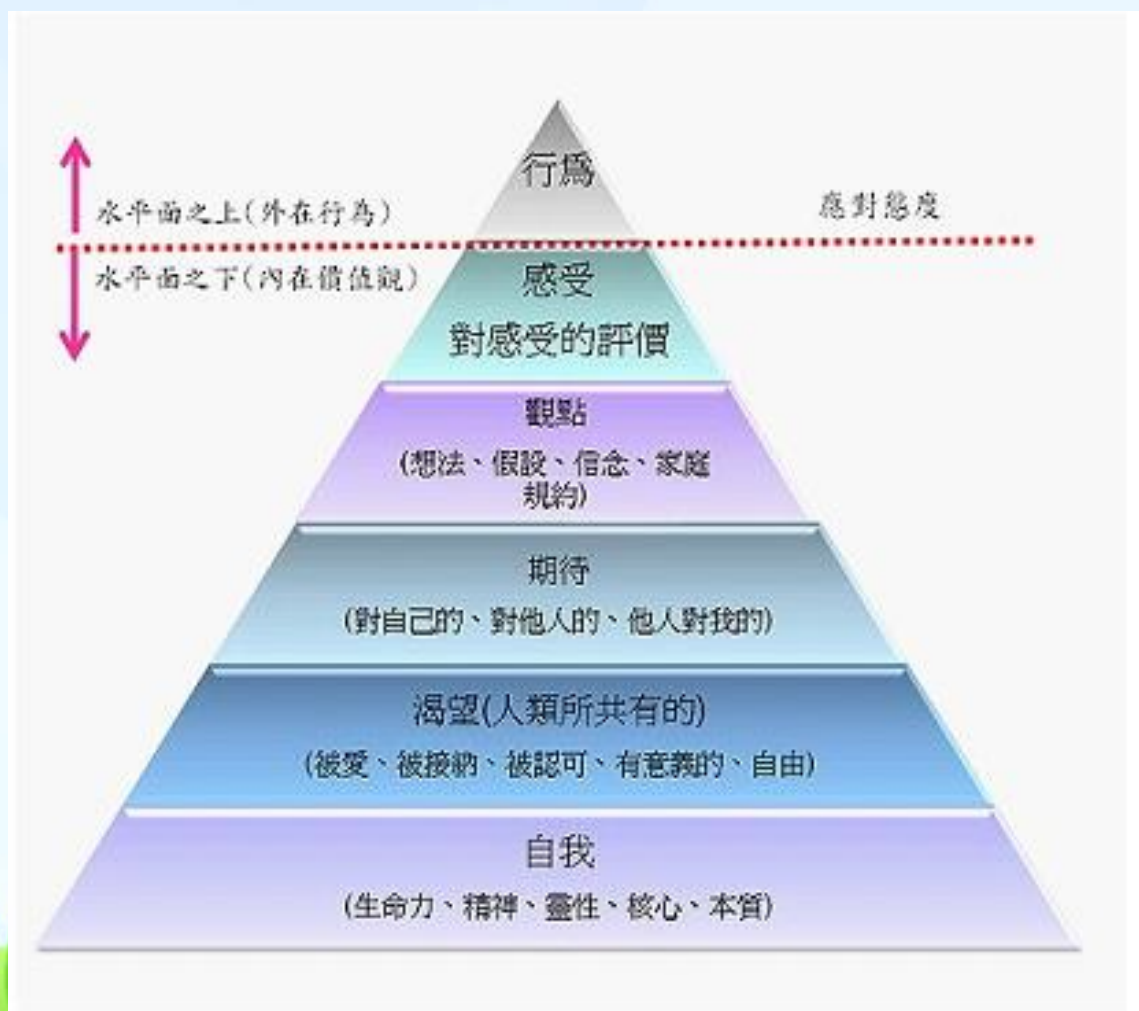




真實案例

- 1.泰國案例。
- 2.無條件正向積極的關注-Rogers。
- 3.Duck Worth。
- 4.卡內基。

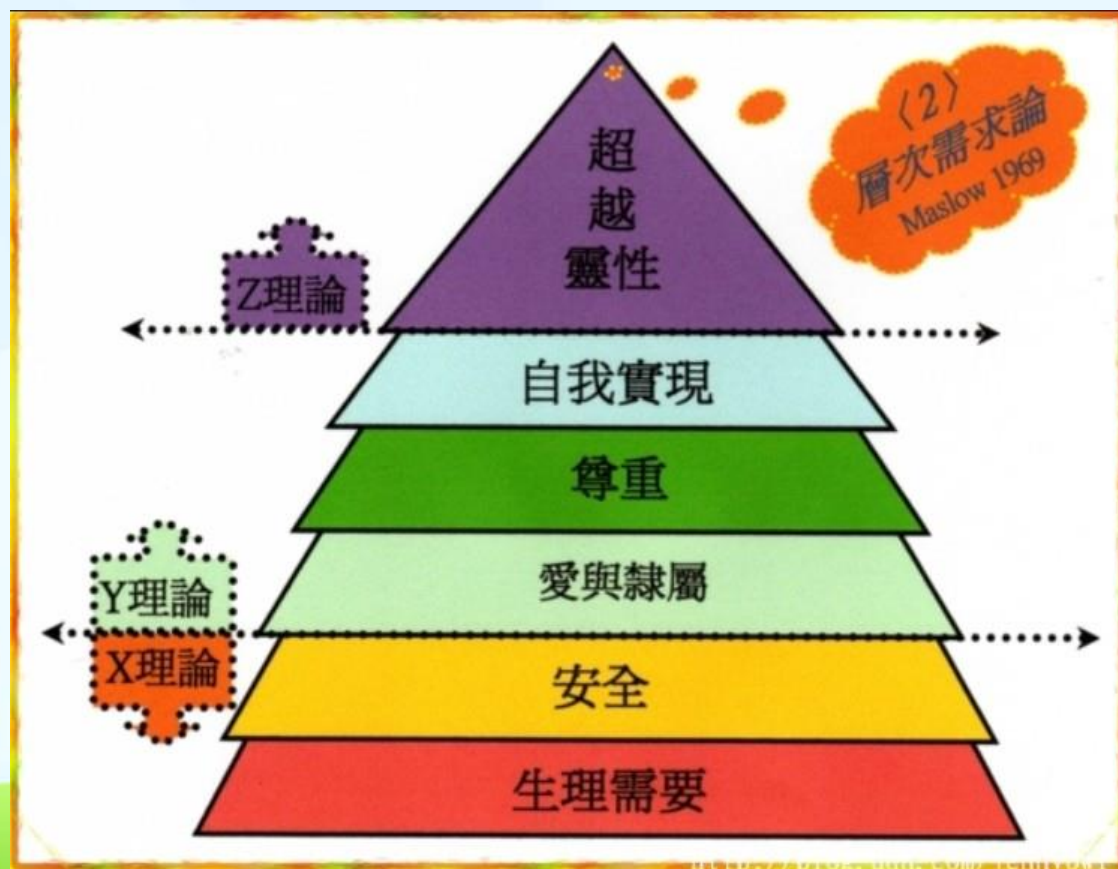






【音樂治療】

Adler、鄭捷、BPD..案例



靈魂的生前設定-人生有看不見的考試

不管夢想有多遠、
跌倒有多痛
別忘了時時回頭
看看最初的你



靈魂是需要訓練的

- 所有發在我們身上令我們痛苦的事件，都是一個被包裝過的禮物。雖然外表醜醜的，帶著醜惡的包裝，但是只要帶著耐心及勇氣仔細去拆開他，我們會驚喜的看到裡面深藏的禮物。





- 達克沃斯：小時候老爸動不動就告訴我：「妳，不是天才。」老是聽到「妳不是天才」的女孩，卻獲得了被譽為天才獎的麥克阿瑟獎。
- 如何培養**恆毅力**？



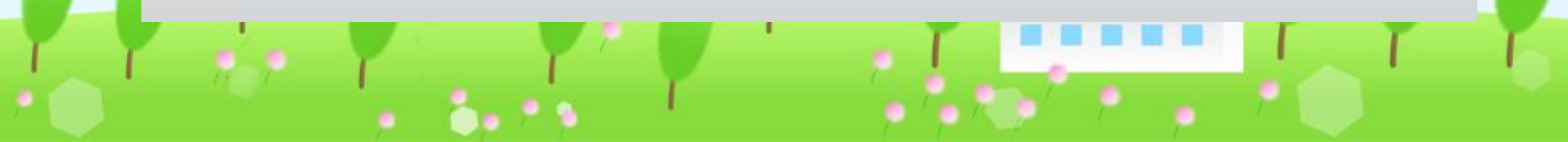
蕭敬騰：那溫暖，讓我想變成一個更好的人



有學習障礙的人，因為少年輔導員成為有用的人。



童年逆境經驗研究（Adverse Childhood Experiences，簡稱 ACE study）。

- 1995年，美國疾病管制局與加州Kaiser Permanent健康照護機構合力發起一項史無前例的大型研究
 - 該計畫安排一萬七千多位自願的受試者，接受詳細的生理檢查及早期生命創傷事件的問卷調查，詢問個人成長期間是否曾經歷身體虐待、情緒虐待、性虐待、疏忽、目睹家庭暴力、父母離異、家庭成員藥酒成癮、精神疾患、或入獄服刑等十項童年逆境經驗。
 - 1998年，該研究首次向大眾揭露出ACE的高盛行率 - 高達六成五的受試者表示曾經歷至少一項童年逆境經驗；每八位受試者裡，則有一人曾暴露於四項以上的童年逆境經驗。
 - 分數高代表成年時期可能會碰到較大的挑戰，但不代表一定會有悲慘的人生。
- 



創傷辨識：在18歲以前，您是否覺得 / 感覺 / 認為：

- 你的父親或母親或其他同住的大人，時常對你咒罵、羞辱、侮辱、說輕蔑的話、或做任何行為讓你覺得你可能會有Any肢體上的傷害？
- 你的父親或母親或其他同住的大人，時常推你、抓你、攔掌、朝你丟東西、或甚至是打你讓你身上有傷痕瘀血或嚴重受傷？
- 你的父親或母親或其他同住、大你五歲以上的人，時常以你不喜歡的方式碰觸你的身體，或是要你碰觸他/她的身體，或是要求你做任何性相關的行為像是口交、肛交、或是性交？
- 你覺得家庭裡沒有一個人愛你、認為你是重要或特別的，或是你覺得家裡的人並不彼此照料、彼此間並不親密或是支持對方？
- 你沒有足夠的食物吃、需要穿髒衣服、覺得沒有人會保護你，或是你的父母因為喝太醉了或是濫用藥物毒品導致疏忽對於你的照顧，像是你生病時沒有帶你去看醫生？



不同性別氣質的情緒處理差異

(男人來自火星;女人來自金星)

長期抒解-不同性別的情緒處理傾向

(僅是種傾向，並非所有同性別的人都有相同的需求與反應)

男人需要洞穴，女人需要談話

■ 男性難過時

- 沈默地到私人洞穴裡思考問題以尋求解決方法
- 變得較冷漠、疏忽、沒反應、心不在焉
- 不太願意說出是什麼事使他困擾
- 以能在他自己的洞穴解決問題而滿足

■ 女性難過時

- 要找她信任的人談她的感覺，以及可能的問題
- 不會顧慮到問題的優先順序，以談論各種問題的細節來放鬆自己
- 以擁有能分享感覺與問題的好朋友為滿足

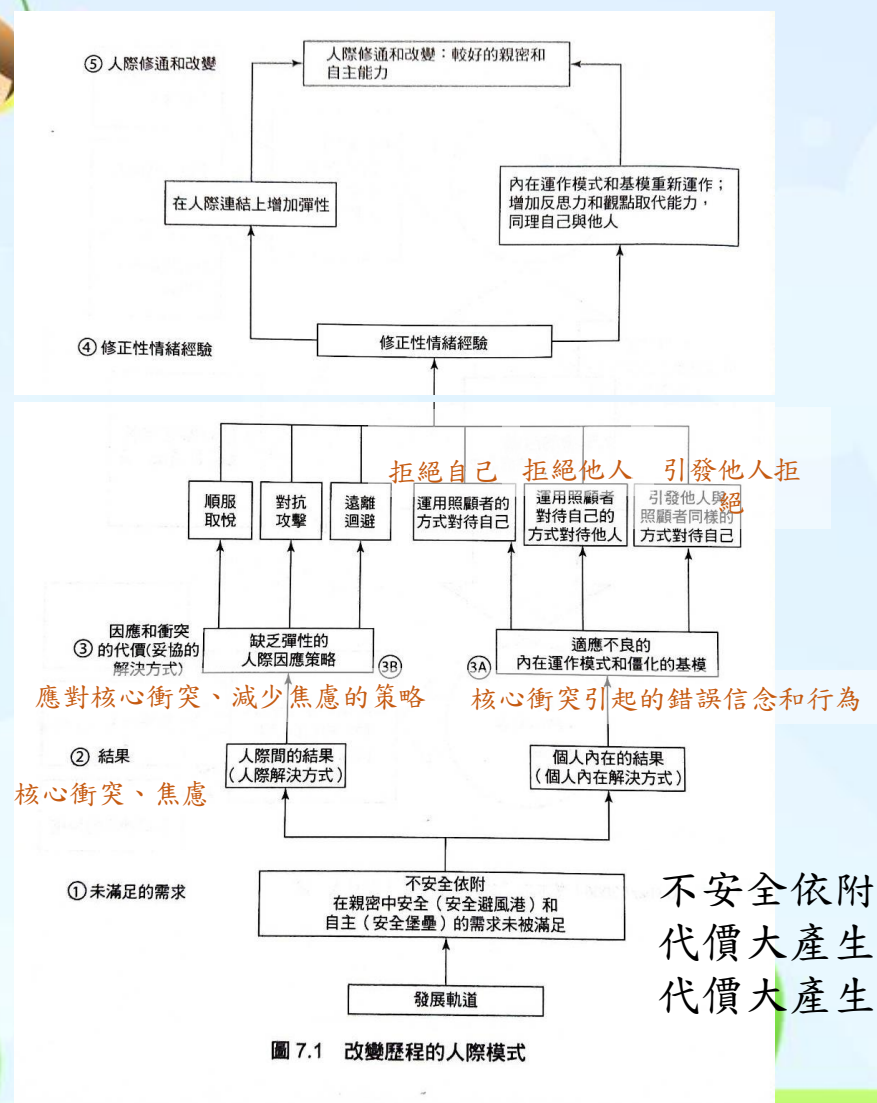


- 看看自己的依附風格<https://www.tip.org.tw/evaluatefree11>
- (人際依附風格量表
- - 華人心理治療研究發展基金會)
- 我的依附風格？
- 回想是什麼經驗影響你有這樣的依附風格？
- 這樣的依附風格下你看見什麼（是否跟早期經驗有關）？
- 感受到什麼？影響著什麼？
- 依附風格是可以改變的
- 我們遇到的貴人們
- 常常就能幫助我們
- 修正、形塑、發展出不同的依附風格！

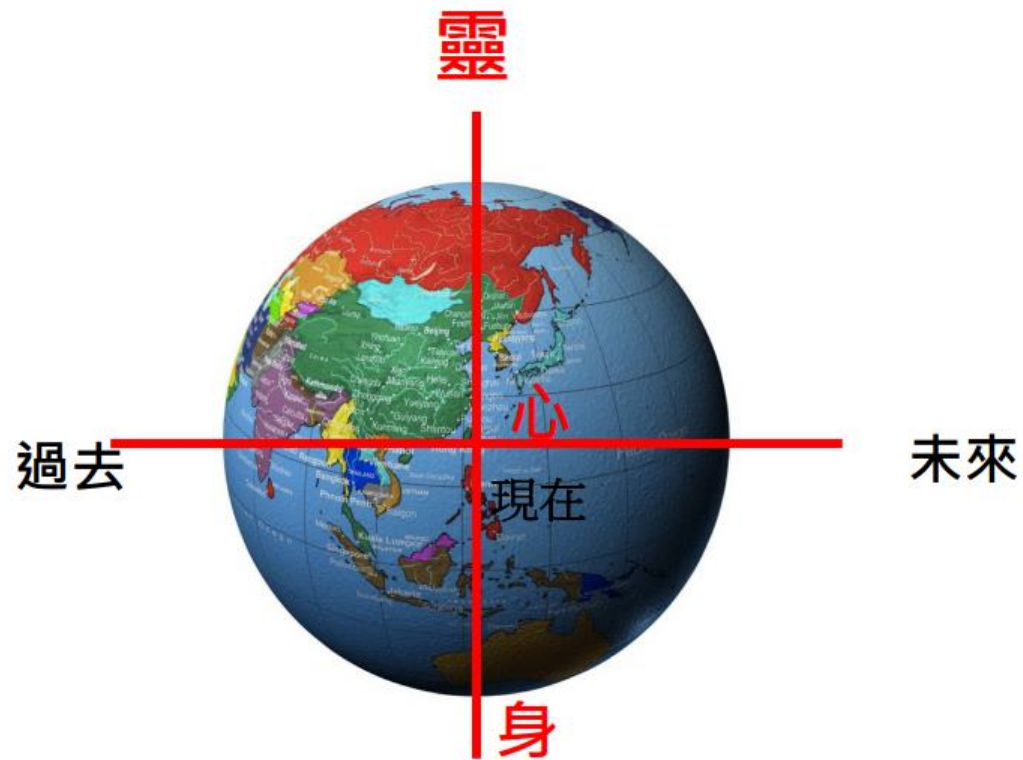




改變歷程的人際模式



東方的療癒取向與技術





中庸

致中和

天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。

道者也，不可須臾離也；可離，非道也。

是故，君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。

莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。

喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。

中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。

致中和，天地位焉，萬物育焉。



宇宙只是一台影印機 →健康及心想事成的秘密

- 所有疾病都有心靈/心理的成因。
- 科學實證:
- 情緒→白血球→DNA→光子→形塑物質世界。
- 人類的喜怒哀樂,具有改變世界的能力。





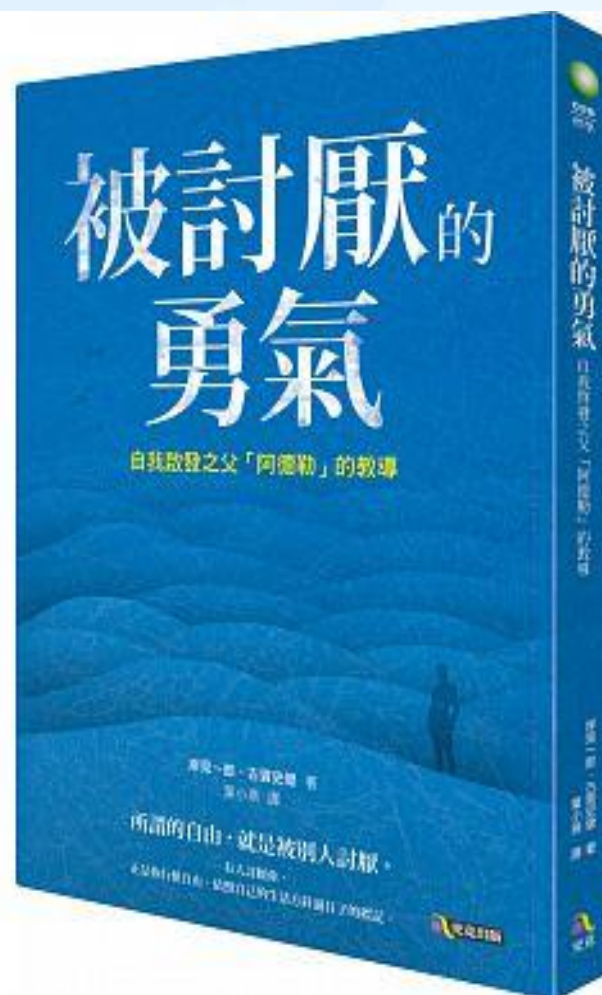
學會孤獨和自己在一起

自己和自己連結/回到心靈上的家



被討厭的勇氣

自我啟發之父「阿德勒」(A.Adler)的教導





信念創造實相

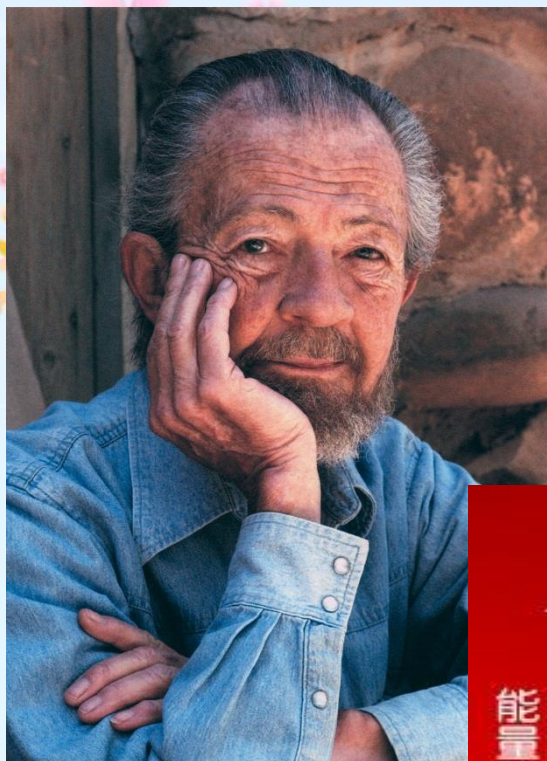
- 意念影響健康：
- 大衛．R．霍金斯 (David R. Hawkins, Power vs. Force)通過20多年的研究表明，人的身體會隨著精神狀況而有強弱的起伏。他把人的意識映射到1-1000的範圍。任何導致人的振動頻率低於200(20,000Hz)的狀態會削弱身體，而從200到1000的頻率則使身體增強。霍金斯發現，誠實、同情和理解能增強一個人的意志力，改變身體中粒子的振動頻率，進而改善身心健康。





- 1.開悟正覺：700~1000
- 2.安詳極樂：600
- 3.寧靜喜悅：540
- 4.愛與崇敬：500
- 5.理性諒解：400
- 6.寬容原諒：350
- 7.希望樂觀：310
- 8.中性信賴：250
- 9.勇氣肯定：200
- 10.驕傲輕蔑：175
- 11.憤怒仇恨：150
- 12.渴愛慾望：125
- 13.恐懼焦慮：100
- 14.憂傷懊悔：75
- 15.冷漠絕望：50
- 16.罪惡譴責：30
- 17.羞愧恥辱：20





大衛霍金斯(David R. Hawkins)

美國著名的精神科醫師

人有不同的意識層次，
且都有相對應的能量指數。

神的觀點	生命觀點	水平	能量	情緒	進程
本我	是	開悟	700-1000	不可說	純淨
全人類	完美	和平	600	至喜	闡明
唯一	完整	喜樂	540	清朗	變貌
充滿生氣	仁慈	愛	500	敬愛	揭示
智慧	有意義的	理由	400	理解	抽象
慈悲	和諧的	接受	350	寬恕	卓越
激勵人心	有希望的	樂意	310	樂觀	意圖
授與權力的	滿足的	中性	250	信任	放鬆
容許的	可行的	勇氣	200	肯定	活化
平庸的	需要的	驕傲	175	藐視	自大
復仇的	反對的	忿怒	150	憎恨	侵犯
戒絕的	失望的	渴求	125	渴望	奴役
苛刻的	抗爭的	害怕	100	焦慮	退縮
輕蔑的	悲劇的	悲痛	75	後悔	沮喪
責難的	無希望的	冷淡	50	絕望	放棄
懷恨的	邪惡	罪惡感	30	責怪	毀滅
鄙視的	悲慘的	害羞	20	羞辱	殲滅

能量飽滿

能量低迷

感覺滿足幸福

感覺憂慮焦躁



智慧-全人思考-勵志語

- 請賜給我寧靜去接受我**無法**改變的事。
- 請賜給我勇氣去**突破**我所能**改變**的事。
- 也請賜給我智慧.去分辨兩者的差異。
- 我們都盡力去避免痛苦，卻不去努力獲得快樂。
- Sigmund Freud ◦
- **抗拒→受苦；靜觀→消失。**
- ACT接受與承諾治療。
- 往後看才能理解，往前看才能生活，勿忽略往前的力量，勿沉溺在過去，找到前進的力量非常重要。



零極限



- (我愛你)。
- (謝謝你)。
- (對不起)。
- (請原諒我)。
- 最新：(我原諒我自己)





讓愛轉動整個宇宙-影音

- 1.全球三大死亡疾病，都和愛有關。
- 2.所有的問題，都來自人。
- 3.所有問題的解答，都是愛。

