

致福益人學苑 2024 年【創造人際連結】教師成長團體

社會計量(行動的團體動力)與同理心

在致福益人學苑與教會團契及小組的運用

講師簡介

涂瑞玲

學歷：美國雪城大學諮商員教育碩士

資歷：

一、證照

(一)中華民國諮商心理師

(二)臺灣諮商心理學會認證心理諮商督導

(三)心理劇證照：

1. 美國心理劇、社會計量與團體心理治療考試委員會

(The American Board of Examiners in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy, 簡稱 ABEPSGP) 之認證合格訓練師、教育者及治療師 (Trainer, Educator, and Practitioner 簡稱 TEP)

2. 國際哲卡馬任諾學院(Zerka Moreno 哲卡老師於 1996 年 8 月授權龔鈺老師在台灣成立)高級導演暨訓練師

3. 台灣心理劇學會導演暨訓練師

二、現任

家慈診所諮商心理師暨督導

高雄張老師中心心理學苑同理心訓練、自我對話與生命整合、家庭關係與個人成長團體課程講師 28 年

衛理公會高雄榮光堂致福益人學苑人際關係團體課程講師 7 年

易境諮商輔導團隊(發展表達性療癒團體) 召集人

三、特殊事蹟

當選臺灣諮商心理學會 110 年傑出諮商心理師

當選 93 年全國反毒有功人士蒙總統召見

四、曾任

中山大學諮商輔導中心諮商師
高雄海洋科技大學學生諮商中心諮商師
沐恩之家(藥酒癮戒治與中輟生安置)諮商心理師暨督導
高雄女子監獄諮商師
宇宙光關懷輔導中心專任諮商師
高雄犯罪被害人保護協會外聘督導
永安兒童之家外聘督導
蘇州國際易術表達性心理治療中心講師
上海、高雄寵物失落藝術療癒與心理劇工作坊講師
台灣心理劇學會考核委員會主任委員
台灣心理劇學會秘書長
高雄市諮商心理師公會常務理事

受訓背景：美國加州聖荷西美亞社區服務中心心理衛生科/兒童虐待防治科

國際哲卡馬任諾學院高級導演暨訓練師

完形治療專業訓練

Satir 薩提爾模式家族治療短期治療訓練結業

結構派家族治療訓練

專長：自我對話、人際修復、家族治療、創傷治療、藥酒癮諮商、心理劇、同理心訓練、團體諮商

信念：

我喜愛 內心的對談、探索與心靈的陪伴。

我珍惜 每個向我敞開的心靈。助人者與受助者的角色是短暫而表面的，諮商的真正內涵是生命與生命的相遇，在相互的交流中彼此成長了新的自我。

我相信 每個苦難的經驗，都是生命的導師，是化妝的祝福。受傷情緒的內在，潛藏許多正面的力量與韌性；傷口有自己癒合的能力；復原力量的展現，可藉由危機啟開生命的契機。

最重要的是 找回真實而完整的自我。真我，可以有不同的面貌，看似矛盾，卻代表不同的需求、功能與角色。

真正的我是多面的：有時剛強，有時柔弱；有時成熟，有時天真；有時追求人際的和諧、親密與依賴，有時渴望獨立、自主而不受約束……容許不同部分的小我，可以在不同情境中伸展、調和，以統整生命的經驗。

相信自我的價值 來自上帝的創造與無條件的接納。每個人有獨特而引以為傲的特性；也有軟弱或犯錯，但仍有機會被原諒；雖然每個生命的表現並非完美，但卻是尊貴而值得被珍愛的。

我期盼 以同樣的心意，寬容與接納別人。

課程方式

運用社會計量、身心覺察與紓壓、身體雕塑、溝通演練、心理劇之具象化、替身訓練、角色扮演、互換等多元的引導方式。

團體課程規範

一、團體溝通原則

1. 請盡可能以同理心的態度聆聽與回應
2. 請勿評論、分析、給建議
3. 可分享有共鳴的經驗
4. 若分享的事情與在場的成員有關，請以「你」、「我」的敘述直接溝通。

二、時間安排

1. 課程內容與時間會依照現場狀況做彈性調整
2. 若想要上廁所或身體不適，可依個別需要自理。
3. 請勿在課堂內使用手機
4. 請專注投入課程活動，勿私下進行別的活動，以免影響彼此之學習與信任感。

三、保密

1. 活動情境結束後，請勿再詢問當事人。
2. 可以分享個人的收穫與心得，請勿談論任何成員的故事。

壹. 聖經中關於情緒調節、自我價值與人際溝通概念的 描述

「求祢指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」
(詩篇 90:12)

「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮。一天的難處一天當就夠了。」(馬太福音 6:34)

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」(馬太福音 11:28-30)

耶穌回答說：「馬大，馬大，你為許多的事思慮煩擾，但是不可少的只有一件。馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」(路加福音 10:41-42)

「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」(彼得前書 5:7)

「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」(以弗所書 4:26-27)

對憤怒的宣洩

願你派一個惡人轄制他，派一個對頭站在他右邊。

他受審判的時候，願他出來擔當罪名，願他的祈禱反成為罪。

願他的年日短少，願別人得他的職分。

願他的兒女為孤兒，他的妻子為寡婦。

願他的兒女漂流討飯，從他們荒涼之處出來求食。

願強暴的債主牢籠他一切所有的，願外人搶他勞碌得來的。

願無人向他延綿施恩，願無人可憐他的孤兒。

願他的後人斷絕，名字被塗抹，不傳於下代。

願他祖宗的罪孽被耶和華記念，願他母親的罪過不被塗抹。

願這些罪常在耶和華面前，使他的名號斷絕於世。（詩篇 109:6-15 節）

你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣不能

成就神的義。（雅各書 1:19-20）

神就是愛

7 親愛的弟兄啊，我們應當彼此相愛，因為愛是從神來的。凡有愛心的，都是由神而生，並且認識神。

8 沒有愛心的，就不認識神，因為神就是愛。

9 神差他獨生子到世間來，使我們藉著他得生，神愛我們的心在此就顯明了。

10 不是我們愛神，乃是神愛我們，差他的兒子為我們的罪做了挽回祭，這就是愛了。

11 親愛的弟兄啊，神既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛。

12 從來沒有人見過神，我們若彼此相愛，神就住在我們裡面，愛他的心在我們裡面得以完全了。

13 神將他的靈賜給我們，從此就知道我們是住在他裡面，他也住在我們裡面。

14 父差子做世人的救主，這是我們所看見且作見證的。

15 凡認耶穌為神兒子的，神就住在他裡面，他也住在神裡面。

16 神愛我們的心，我們也知道也信。神就是愛，住在愛裡面的，就是住在神裡面，神也住在他裡面。

17 這樣，愛在我們裡面得以完全，我們就可以在審判的日子坦然無懼；因為他如何，我們在這世上也如何。

18 愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去，因為懼怕裡含著刑罰；懼怕的人在愛裡未得完全。

我們愛因神先愛我們

19 我們愛，因為神先愛我們。

20 人若說「我愛神」，卻恨他的弟兄，就是說謊話的；不愛他所看見的弟兄，就不能愛沒有看見的神 a。

21 愛神的，也當愛弟兄，這是我們從神所受的命令。」（約翰壹書 4:7-20）

「你們不要論斷人，免得你們被論斷。因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。為甚麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說：‘容我去掉你眼中的刺’呢？你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。」（馬太福音 7:1-5）

「與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。」（羅馬書 12:15）

「我憑著所賜我的恩對你們各人說：不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。正如我們一個身子上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處；…」（羅馬書 12:3-4）

「為這事，我三次求過主，叫這刺離開我。祂對我說，我的恩典殼你用的，因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全。所以我極其喜歡誇我的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」（哥林多後書 12:8~9）

「壓傷的蘆葦他不折斷，將殘的燈火他不吹滅」（馬太福音 12:20）

「他醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」（詩篇 147 篇 3 節）

「每次的打擊，都是真利益，如果你收去的東西，你以自己來代替。」《你若不壓橄欖成渣》詩集：聖徒詩歌，386

「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」（帖撒羅尼迦前書 5:16-18）

貳. 寫名牌、認識自己與別人的優勢特質

請參考 24 個優勢特質分類，在名牌下面空白處寫上你擔任致福益人學苑老師或其他服事角色時的優勢特質，及希望如何被稱呼。

- 範例：「真誠的老涂」（優勢特質的分類）
- 或 「活在當下的老涂」

可上網頁選擇中文繁體字，

約 20 分鐘完成正向心理學優勢特質測驗，

即得知結果：<https://www.viacharacter.org>



參. 社會計量學 (sociometry) (行動的團體動力)

社會計量是一種檢測團體動力的行動方法、藉此了解成員彼此間互相選擇的因素，很能有效地增進人際的連結。

社會計量學是心理劇創始人 Moreno 用來測量團體人際關係的方法，是用來「描述有關社交的及人與人間關係資料的測量方法」。

社會計量學根基於一個概念：個體必需擁有特定幾個人，他能有意義地與他們相關聯或與他們親近，以便體驗他們的創造性與力量，也就是自信。

社會計量學提供一個行動的架構來系統地測量團體中的人際網路，是一個社會測量的科學，主要是測量人際選擇的過程。團體領導者可以藉由它來探索團體內成員彼此間的連結關係，以及瞭解彼此連結背後的選擇因素。

(一)區域性的選擇圖(local gram)又稱區域的社會計量

- 類別或選擇的分類
- 想區分團體中不同狀態或意見時，可藉不同物件象徵不同類別，協助成員做選擇及為自己狀態與需求做表達，經由充份的討論學會尊重彼此的意見。

例如：

服事類別(現場進行互相認識)？

致福益人學苑老師、預備老師、行政同工，牧師師母傳道同工、教會團契小組輔導或小組長、會(教)友(執事或長老、有服事但未擔任特定職務)、其他。

喜歡看什麼影片?(例如偵探片、科幻片、文藝片、喜劇、傳記...)

應用討論~在致福益人學苑課程或教會團契小組可以怎麼問區域的問題(4-5人一組)

提醒要針對課程或聚會主題內容了解學員而設計。除了設計和信仰有關的，也要多設計學習或生活化的問題，讓還沒信主的人可以一起參與。

(二)光譜圖(spectrograms)

- 由無到多的線性測量
- 可使用來做團體動力的初步評估，適用於瞭解成員間與「程度性」有關的問題，也可以藉此暖化成員間彼此陌生的關係，也可開啟團體互動的簡短對話。
- 光譜圖的作法是領導者可以用不同顏色的抱枕或具體物件來代表數線 A、B 兩端，A、B 兩端呈現的是最少及最多的極端向度，數線中則是不同程度所組成。

例如：對某種技能接觸熟悉程度→無~經驗純熟

接觸信仰多久→完全沒接觸~信主 50 年

身心能量→奄奄一息~活力充沛

生活壓力的程度→由少到多

應用討論~(4-5 人一組)

(三) 目標導向(焦點)的社會計量

- 和目標、對象的距離或關係遠近
- 想檢測此刻團體成員對某件事或目標的關係時，可使用此方式。

例如：選一個抱枕放在中央，代表團體的中心，請每位成員用行動的遠近表達與這個團體心理連結的程度；或是放中央的抱枕代表某件共同事件，請每位成員用行動的遠近表達受這件事影響的程度。

例如：你跟教會的關係

你離你的學習目標多近多遠？

你和手機的關係多近多遠？

應用討論~(4-5 人一組)

(四) 相似圈又稱圓圈式的社會計量(circle sociometry)

幫助成員以行動方式來確認、經驗自己已有的經驗，可以增加成員融入與聯結的感覺。

領導者請成員圍成一個圈，問一些問題(由淺入深)，若同意該問題描述的人往內跨一步，進而分享經驗，如此可找到與自己經驗相似者，使彼此熟悉與連結。

符合問題選項的站到內圈，問題順序：由淺入深、由外而內

1. 帶領者問：最近生活快樂有趣有成就感的經驗

生活中有支持你的人

有身體或睡眠的困擾

生活上有壓力…

2. 由成員問：有關課程或服事的經驗

最近生活中我關心的是…

應用討論~(不分組，從大家提的問題給回饋)

(五) 搭肩式的社會計量又稱行動式的社會計量(action sociometry)

不僅可以增加團體的凝聚力，也會將開啟成員更多的敘說與分享過程。

每個人依當下的問題選擇對象，將右手搭在該成員的右肩，可藉此活動快速瞭解成員彼此的關係，發現團體的明星及孤獨者、甚至次團體，並可進一步協助彼此對話與角色交換等，催化團體產生良好的凝聚力。

相似圈做完後，最有共鳴（或我想跟你一樣）搭肩

最早認識的是誰，給他一個我欣賞你的是？

培養運動習慣會找誰

想學習什麼會找誰

應用討論~(先等大家回答，大家一起討論)

舉例：誰跟你比較像、想多認識他的人、跟誰比較不像。

說明也可問反向問題，搭肩問題的冒險性較高。

你欣賞他身上的特質。

要注意孤立者的支持、聯結。

(六)使用社會計量的原則

- (1)清楚領導者的意圖—想瞭解的是什麼來選擇活動。
- (2)此刻使用該活動的優點與缺點？
- (3)先想像使用該活動可能碰到的問題及冒險？領導者可以如何處理？
- (4)邀請成員對他人的分享保密及不做其他的延伸。
- (5)建立安全信任的氣氛，鼓勵成員用「你」和「我」來取代「他」來做直接的表達。
- (6)引導問題的原則是「由淺漸深」、「由外到內」，由輕鬆的議題暖化使分享漸深入。

肆.情緒調節與同理心研習

(一) 情緒的覺察與辨識

(二) 情緒調節與紓壓

1. 身心覺察與放鬆紓壓

2. 示範空椅法紓壓方式

3. 自我照顧的方法

(三) 情緒反應練習(4-5 人一組)

(四) 同理心辨識與會心溝通練習(團體一起演練角色扮演)

伍.團體回顧分享與總結

情緒調節課程

※ 想想看——我如何與人交流？

(一)人際互動的五等級

第5級	陳腔濫調
第4級	講他人的事
第3級	表達想法
第2級	表達情緒感受
第1級	完全坦誠

(二)人際互動的不同層次

你的表達	我的表達
你的想法	我的想法
你的感受	我的感受
你的自尊	我的自尊

只有雙方均獲得尊重，才是好的溝通。

一、情緒的來源與分類：

身而為人，活在世上有兩大基本的需求與動機，包括：

一、愛與被愛的需求，渴望與人建立親密連結，因此產生「愛」的情緒

二、對所從事的活動或工作有興趣投入，從中獲得成就感，覺得自己有用，因此而有「喜」的情緒。

由於以上兩者的需求，會自然地產生得失心，喜愛一個人而怕被拒絕，想把考試考好、希望努力工作獲得賞賜，因而擔心被否定，因此產生「怕」的情緒。

當失去所擁有的關係或成就感時，會有「傷」的情緒。

當期待被尊重卻落空會感到「怒」的情緒。

當感到自己表現不如預期或做錯事，無論是對人或對事，會有「後悔、自責」的情緒。

情緒臉譜

以下臉譜的形容詞有些不是情緒字彙，你能分辨嗎？

情緒圖表

現在我的感覺如何？

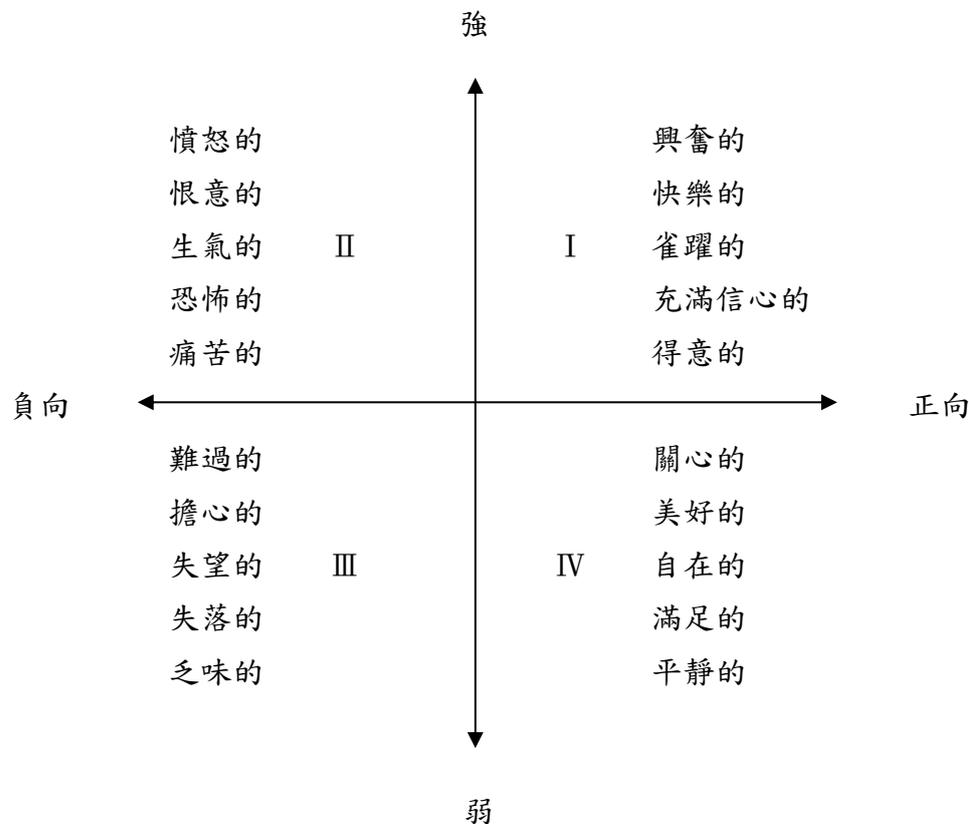
警戒	焦慮	憤怒	害怕	丟臉	靦腆	厭煩
快樂	冷靜	謹慎	混亂	冷酷	好奇	失望
堅決	尷尬	興奮	嫉妒	筋疲力竭	大發雷霆	乏味

好笑	感激	愉快	炙熱	謙卑	有趣	孤單
墜入愛情	抑鬱	焦躁不安	茫然	樂觀	情緒崩潰	偏執
滑稽	刻薄	輕鬆	安全	孤獨	驚訝	緊張
好極了	困厄	猶豫不決	不安	如意	啜泣	退縮

情緒分類表

傾向正面	愛	熱愛、疼愛、喜歡、愛憐、熱衷、熱情、醉心、盼望、憧憬 感謝、感動、感激
	喜	陶醉、歡愉、高興、喜悅、快樂、滿足、熱心、興奮、歡欣 渴望、沉醉、迷戀、有趣、愉快、得意
傾向負面	怕	驚慌、震驚、害怕、恐懼、恐怖、驚慌、痛苦、焦慮、緊張 憂慮、擔心、煩惱、困惑、苦惱、驚嚇、害羞、慌亂、徬徨 茫然、焦躁
	傷	憂鬱、絕望、傷心、悲傷、挫折、悲哀、痛苦、沮喪、孤獨 寂寞、灰心、擔心、遺憾、失望、無奈、哀傷、委屈、受傷 失落、麻木
	怒	氣憤、煩躁、不平、憤怒、生氣、嫉妒、被侮辱、討厭、 怨恨、煩悶、鬱卒、不甘心、厭煩、厭惡
	自責	歉疚、羞愧、不好意思、罪惡感、愧疚、自卑、後悔、 丟臉

情緒分析表



PS. 有負面情緒的呈現，正顯出有正面情緒的需要與渴望。

情緒字彙

幸福	感動	感謝	熱情
開心	輕鬆	平靜	興奮
好奇	放鬆	解脫	愉快
恐懼	壓力	震驚	緊張
尷尬	羞愧	害羞	罪惡感
矛盾	丟臉	混亂	焦躁
失望	空虛	哀怨	哀傷

悲傷	悲哀	灰心	遺憾
受傷	委屈	歉疚	生氣
不平	嫉妒	討厭	無聊
羨慕	希望	滿足	高興
安心	得意	驚喜	成就感
有趣	期盼	害怕	煩惱
憂慮	擔心	驚嚇	困惑

後悔	慌亂	徬徨	茫然
沮喪	無力	無助	無奈
孤單	疲憊	痛苦	絕望
自責	鬱卒	懷疑	厭煩
期待	挫敗	壓抑	吃醋
責任感	負擔	壓迫感	羞辱
感激	挫折	不甘心	不公平

難過	厭惡	慚愧	麻木
自卑	煩躁	驚訝	焦慮
自在	憤怒	煩悶	失落
痛快	苦惱	寂寞	怨恨
	疑惑	沉重	

二、情緒是什麼？

1. 情緒不是想法，是感受：

Ex. 生氣、憤怒、挫折、沮喪、失望、猶豫、徬徨等

2. 情緒是內在需要的指標：

Ex. 生氣代表我希望被你尊重但沒有，挫折代表我的理想未能達到，徬徨表示我渴望做出明確的決定。

3. 情緒也反映內在對自己的看法：

Ex. 愉快表示此時此刻我對自己感到滿意，委屈表示我對自己在別人心中價值感不好，猶豫不決可能表示我對自己的評估不清楚。

4. 情緒與道德無關，沒有好壞對錯，情緒是認識內在我的指標：

否認情緒—否認自己的一部份，接納情緒，才有機會認識真實的自我。

三、情緒的覺察與辨識

情緒既反映自我的內在需要與看法，情緒感受的覺察與辨識便是認識自我的第一步。

1. 可透過身體的反應去覺察情緒：

頭腦的意識不一定清楚情緒經驗，但身體對情緒卻存留記憶。

Ex. 頭痛、呼吸急促、眉頭深鎖、心跳加速、臉色蒼白、肌肉僵硬、胃痛…等。

平日養成做身體放鬆、伸展、自我按摩、運動的習慣，維持對身心敏感度的覺察與適時放鬆的好習慣。

2. 寫情緒日記：

可透過每天或隨手寫情緒字彙，辨識當下的經驗引發那些情緒感受，增進對情緒的敏感度。

3. 表層與深層的情緒：

表層情緒的背後往往隱藏更內在不為人察覺的情緒。

Ex. 表面是憤怒，內在卻是無助的吶喊

表面是憂鬱，內在卻隱藏累積而凍結的憤怒。

四、面對情緒的五個層面

完形治療學家，Perls 將人格比喻成洋蔥的皮，簡要分為五層次：

1. 虛假(the phony)—不坦誠的交往，自欺欺人。
2. 恐懼(the phobic) —逃避、害怕被看清。
3. 僵局(the impasse)—知道自己，但沒勇氣面對，依賴環境的支持。
4. 內爆層(explosive)—開始接觸真我
5. 爆發層(explosive)—充份經驗，體會真實的情緒。

Perls 相信只有每一個部份真我都充份經驗，才能活出真實自由的自己。

五、常見的壓抑情緒方式

1. 轉移 displacement—把不能向當事人發洩的情緒，發洩到他人、他事上。
2. 投射 projection—將挫折推諉到他人
3. 理由化—自我辯護，替自己找台階
4. 內射 introjection—不加批評地接受別人的信念和訊息
Ex. 受虐子女接受其父母的處理方式，長大後亦虐待其子女。
5. 反向作用 reaction formation—壓抑原本的想法而表現出相反的行為。
Ex. 此地無銀三百兩。
6. 壓抑 supression—知道有情緒但有當下情境的顧慮不表露或忽略。
7. 潛抑 repression—沒有覺察到有這些情緒而不自覺潛藏到潛意識。
8. 退化作用 regression—指個人的行為退回早期較不成熟的階段中去，改以較幼稚的方式表現，以暫時獲得安全而消除焦慮、痛苦。

六、理想的情緒調節與管理

1. 運用心靈舞台的概念，學習情緒宣洩的原則和界線：

心理劇的心靈舞台，意謂在一個安全的心理空間和界線內，以不傷害自己和他人的原則下，可以毫無保留地運用想像力，像心理劇的主角一般，在舞台上演出。

例如對著空椅上的對象毫無保留地、不用想太多地宣洩內心的情緒。

例如大聲用丹田之氣怒吼、使用出氣棒或摔抱枕、踢腿或跳躍等，讓情緒能量可以自然地流動，當演出結束之後就下台一鞠躬，回到現實生活。

在平常的生活中，為自己找到如此的心理空間，在不影響他人且不傷害自己的情況下，痛快地宣洩情緒，讓身體累積的情緒能量可以自然地抒發和流動，不壓抑及忽略情緒，反而內心會有更多空間去面對原本抗拒的人事物。

身心放鬆與紓壓

請參考 youtube 易術心理劇短片：



https://www.youtube.com/channel/UC7To1m_a4bxG0hDIgj6QqEQ

系列一身心覺察與放鬆練習 4 片

系列二易術心理劇哈氣練習 5 片

2. 建立多元的抒解情緒方式：

藝術創作—例如畫畫、像小孩子亂塗鴉，不是為了畫出漂亮的作品，而能隨手亂畫、有時用非慣用手畫，藝術創作有種非語言的力量，表達抒發語言無法說出的內心感受、或是立體創作、使用黏土、陶土等。

音樂—用丹田之氣唱歌、樂器演奏等。

文字書寫—隨意抒發(但保有秘密不外顯)，寫給自己或對方(但不寄出信，是為了自己的心情抒發)等。

身體工作—例如快走或跑步、氣功、瑜珈、拳擊有氧等。

3. 接納情緒但不讓情緒做所有的決定：

接納情緒並非跟著情緒爆走，也並非順著情緒做反射性的決定，而是讓行為與正在經驗的情緒之間，能夠保留一小段距離。

學習接觸並接納自己情緒的過程，會使我們關照自己的內在需求。例如生氣可能代表我並未獲得被尊重的感受，但不是我要因為生氣就去攻擊對方，而是可以運用情緒的訊號更清楚自己背後的期待和需求是什麼？

不跟著情緒走之後，我們有更多的自由覺察、陪伴與關照自己的內在狀態。

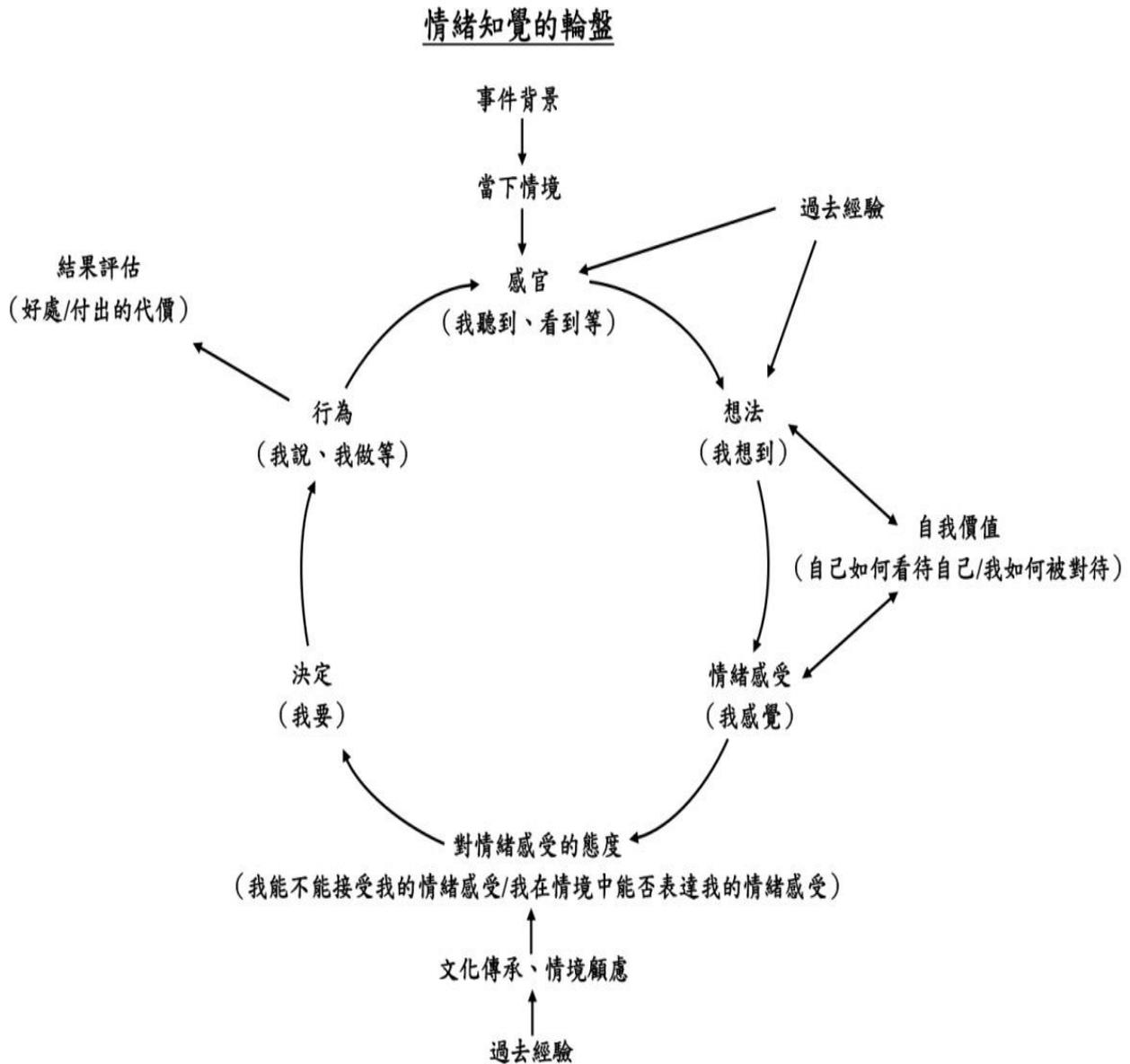
有覺察地採取行動，達到想要的結果，而不是被情緒「牽」著走！

4. 自由的覺察情緒，又能收放自如，尊重自己和他人，給自己和別人空間，能表達我的訊息和了解別人的訊息，不做人身攻擊。

Ex. 生氣時，我說：當你（做了什麼）我的想法是…所以我覺得生氣，而非「你很差，讓我很生氣」。

七、情緒知覺的輪盤

由表面行為的背後，檢視內在的想法、感受，以達到人與人的真正交流。



由表面行為的背後，檢視內在的想法、感受，以達到人與人的真正交流。

感官(聽覺、味覺、觸覺、嗅覺、味覺)：在當下的情境，我的感官接收到的焦點，例如聽到…、看到…、接觸到…

想法：因我的感官接收到，聽到、看到…，使我產生…想法(對你-對對方的想法、對我自己的想法、對事情的想法，包括假設與期待等)。

過去經驗：與你當下的情境，觸發過去與你相處的經驗，或是以前曾和其他人有類似的情境經驗，影響了我對當下情境的感官接收焦點與想法。

情緒感受：因有這些想法，而有些原始的情緒感受。

自我價值：對自己在當下情境的想法與感受，形成了自我價值。包括我在這情境下，我覺得如何被對待，及在這情境下我如何看待自己。

對感受的態度：我能不能覺察、接受我原始的情緒感受？在這情境當下，我能不能表達我當下原始的情緒感受？

情境的顧慮：在這情境對你表達當下原始的情緒感受，有哪些利弊得失的顧慮？

文化的傳承：有哪些文化傳承影響了我要不要表達我原始的情緒，與是否能接受我有這些情緒？

過去經驗：過去經驗如何影響我的文化傳承與對情境利弊得失的顧慮？

決定：對感受的態度，影響了我想要如何處理原始的情緒感受，及如何對你表達我的情緒感受？

行為：我如何對你說或做什麼？或是選擇不回應？

是否有私下用何種方式紓解我的原始情緒感受？

結果評估：我的行為帶來什麼好處？有付出了什麼代價？

下個回合的知覺輪盤：我的行為如何影響你的回應、你的回應又如何影響我接下來的反應…

同理心與助人關係

一、同理心是：

了解事實

了解對方的想法，意義；反映對方的想法，意義

了解對方的情緒，感受；反映對方的情緒，感受

態度是：真誠的、尊重的、接納的

能體會對方的主觀經驗與感受，又能保持客觀的觀察與理解
同心、同步陪伴對方。

二、同理心不是

同情、認同、勸告、分析、解釋

使用一種技術，以便達到自己隱含的目的去說服對方。

不只是：消極的聆聽

而是：積極的傾聽與表示了解

不是沒感覺：而是能辨識自己與他人的感覺

薩提爾模式的五種自由

薩提爾模式最終目的是要提升自我價值、賦予個人能力，為自己做出選擇及負責、一致性的溝通。

薩提爾提到五種自由，在這五種自由的情境下，生活的能量也將可以自在的運行：

1. 自由的看和聽，來代替應該如何看、如何聽。
2. 自由的說出你所感和所想，來代替應該如何說。
3. 自由的感覺你所感的，來代替應該感到的。
4. 自由的要求你想要的，來代替總是等待對方允許的
5. 自由的根據自己的想法去冒險，來代替總是選擇安全妥當這一條路，而不敢興風作浪搖晃一下自己的船。

Satir (薩提爾) 的名言：為妳/你我的目標

我想愛妳，而不評斷妳

參與妳，而不冒犯妳

邀請妳，而不強迫妳

批評妳，而不責備妳

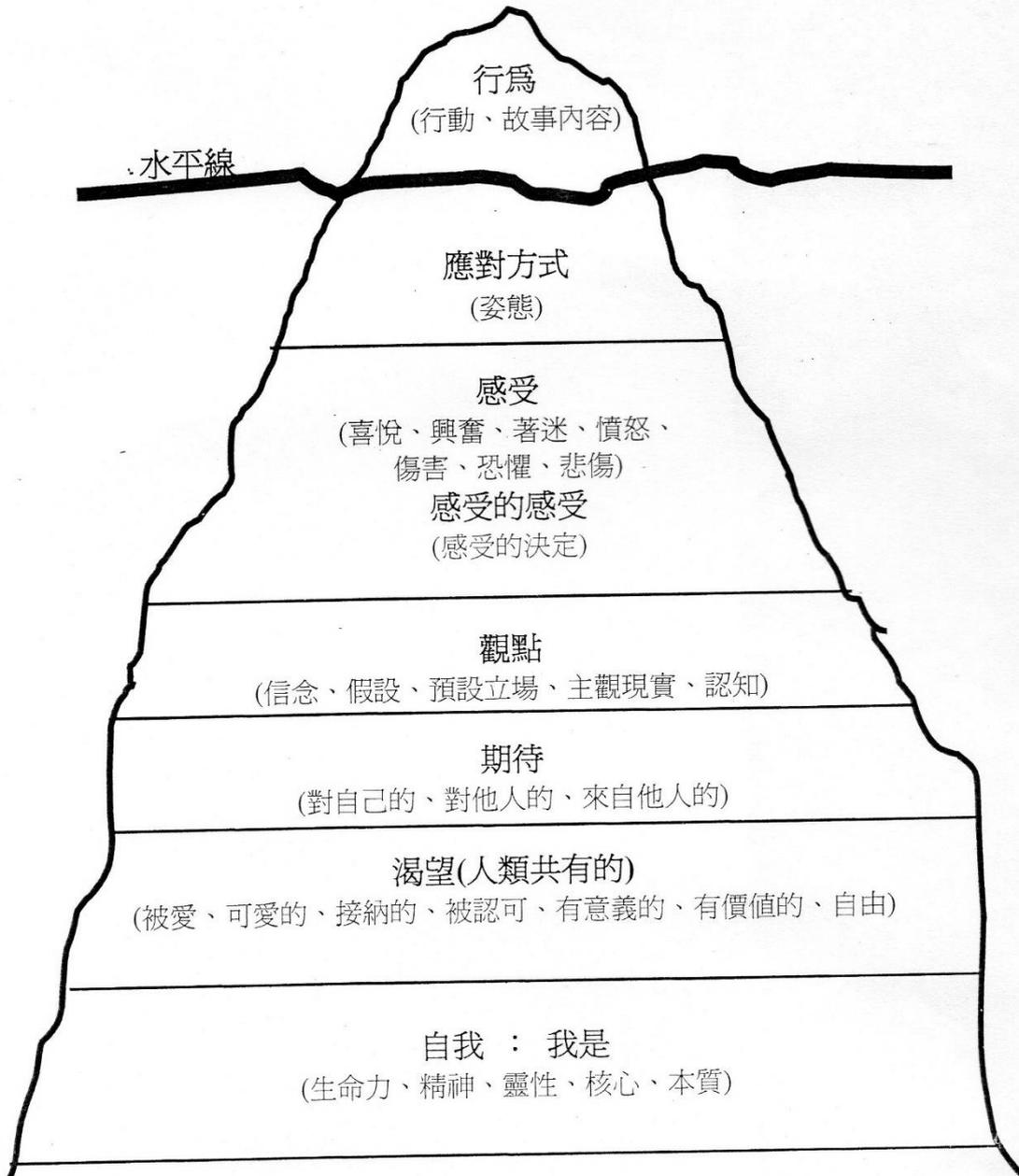
並且，幫助妳而非侮辱妳

如果，我也能從妳那裡，獲得相同的對待

那麼，我們就可以真誠相會且豐潤彼此

薩堤爾模式

個人內在冰山的隱喻



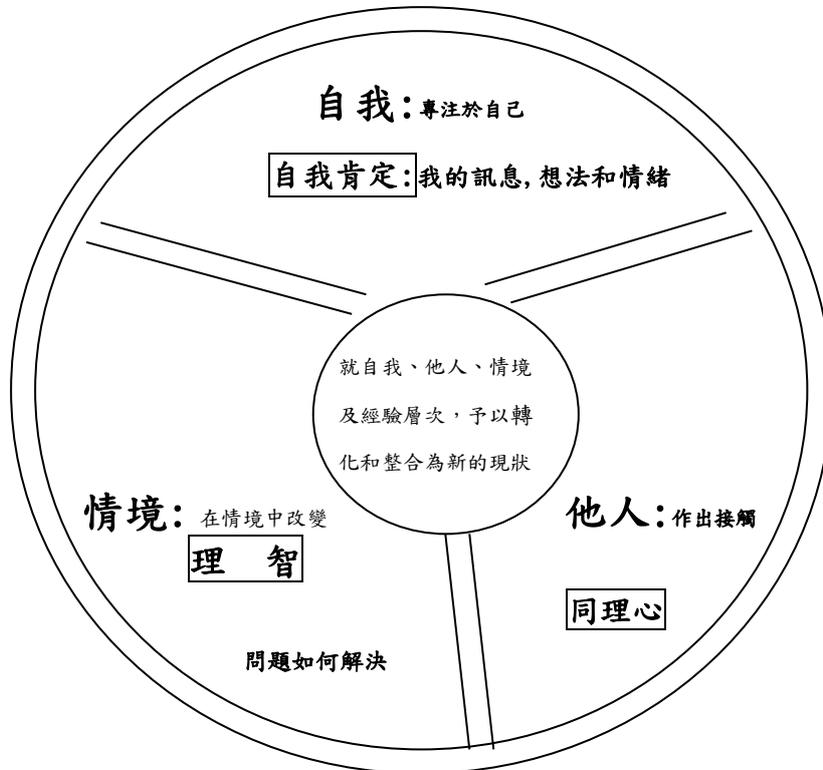
三、同理心的層次：

<p style="text-align: center;">初層次同理心 把握對方已了解的部份加以反映</p>	<p style="text-align: center;">高層次同理心 洞察對方隱含的意義加以澄清</p>
<p style="text-align: center;">初層次同理心的技術</p>	<p style="text-align: center;">高層次同理心的技術</p>
<p>1. 專注行為(SOLER)</p> <p>S(squarely) 雙方的角度約成 90 度 O(open) 開放的肢體語言、鼓勵的姿勢 L(lean) 身體的上半身微微向前傾 E(eye) 眼神自然而關懷的接觸 R(relaxed) 身體的放鬆</p> <p><i>有表情(不是僵硬的)面對著他適時的點頭鼓勵,加以口語應和如”嗯哼”等適切的口語聲調、講話速度。</i></p> <p>*選擇恰當的距離 *對於兒童,最好蹲下或坐下,與之保持相近的高度</p> <p>2. 積極傾聽</p> <p>專注傾聽對方的語言與非語言訊息 了解對方所表達、關切的主題或焦點 簡述、摘要對方的語意、想法 體會及反映對方的情緒、感受</p>	<p>1. 具體化的探索</p> <p>人、事、時、地、物等以 (1)開放性問題(避免用封閉式問法,即是非題、選擇題型) (2)特定性問題進行探索與澄清</p> <p>2. 了解隱含意義</p> <p>過去經驗整理 連結資料 確定主題 提供另一參考價架構</p> <p>3. 面質</p> <p>覺察不一致一言語和行為 語言和非語言 言談內容的前後</p> <p>4. 立即性</p> <p>覺察此時此刻的狀況— (1)外在因素 (2)個人主觀因素 (3)彼此的關係</p>
<p>阻礙同理心的因素：過度認同或過度差異</p>	

四、會心溝通與同理心辨識練習

<p>客觀事件(看到的行為，聽到的言語等)</p> <p>開放性問題:澄清具體事件始末—人(who)、事(what)、時(when)、地/情境(where)</p>	
<p>你的想法</p> <p>(對自己、他人、事件的假設、期待)</p> <p>How：你怎麼想?</p>	<p>我的想法</p> <p>(包括經驗分享、安慰、鼓勵、分析、建議)</p> <p>問題解決：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先問當事人—你有想過哪些解決方式？ 2. 再提供自己的建議 3. 最後問對方你覺得如何？
<p>你的感受(情緒)</p> <p>反映你的情緒、與你核對</p>	<p>我的感受(情緒)</p> <p>我的心情分享</p>

六、一致性的溝通



PS. 一致性的溝通：1. 自我肯定 2. 同理心 3. 問題解決 4. 幽默

學習表裡一致的溝通

家族治療大師薩提爾女士認為「一致型」溝通具有下列幾項特徵：

1. 能欣賞自己的獨特性
2. 在個人與人際間能保持自由流動的能量
3. 願意信任自己與他人
4. 願意冒險
5. 允許自己和他人的脆弱
6. 善用自己的內在和外在資源
7. 開放自己建立親密感
8. 擁有完成自己與接納別的自由
9. 愛自己，也愛別人
10. 面對改變時能保持彈性與開放

口訣：

「先關心心情，再處理事情。」

「每個人都是不一樣的！」

「我永遠(還)不夠瞭解你！」

結語：

當我內心足夠強大
你指責我，我感受到你的受傷
你討好我，我看到你的需要認可
你超理智，我體會你的脆弱和害怕
你打岔，我懂得你如此渴望被看到

當我內心足夠強大
我不再防衛
所有力量在我們之間自由流動
委屈，沮喪，內疚，悲傷，憤怒，痛苦

當他們自由流淌
我在悲傷裡感到溫暖
我在憤怒裡發現力量
我在痛苦裡看到希望

當我內心足夠強大
我不再攻擊
我知道
當我不再傷害自己
便沒有人可以傷害我
我放下武器，敞開心來
當我的心，柔軟起來
便在愛和慈悲裡
與你明亮而溫暖地相遇

原來，讓內心強大
我只需要，看到自己
接納我還不能做的
欣賞我已經做到的
並且相信，走過這個歷程
終究可以活出自己，綻放自己
出處：維琴尼亞·薩提爾 (Virginia Satir)

參考資料

- 助人歷程與技巧 黃惠惠 張老師出版
- JohnBanmen(2008) 《薩提爾系統轉化治療訓練課程實務研習手冊—助人專業工作者專用》
- 林秀慧 《愛家雜誌 (Focusonthe Family, Taiwan) 》

筆記頁

筆記頁