

# 心理保健 《療癒》

諮商心理師 趙育賢

《療癒·從感受情緒開始：傷痛沒有特效藥·勇於面對情緒浪潮·就是最好的處方箋》 留佩萱

2

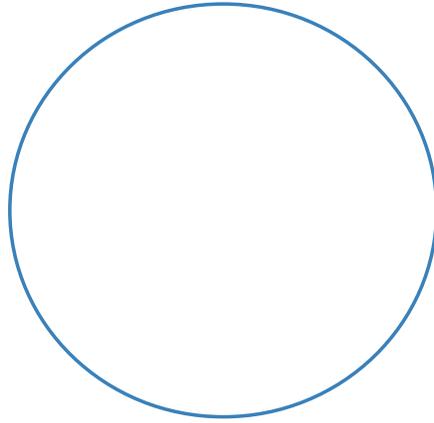
未被表達的情緒永遠都不會消失。它們只是被活埋了，有朝一日會以更醜惡的方式爆發出來。

—佛洛伊德

3

哪一些情緒你  
願意讓他展現？

喜悅、興奮、  
恐懼、悲傷、  
厭惡、憤怒、  
得意、驕傲、  
嫌棄

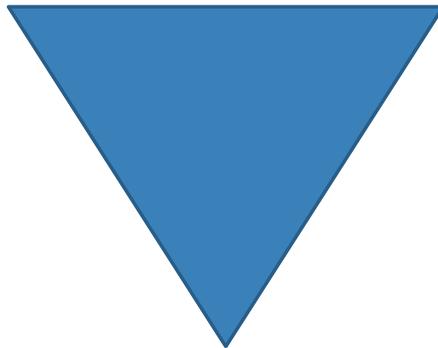


4

## ▶ 情緒三角

### 防衛機轉

任何讓你不用去  
感受情緒的方法，  
例如忙碌、麻木、  
成癮行為



### 抑制的情緒

(例如焦慮)  
不用讓你不用  
去感受核心情  
緒。

### 核心情緒

喜悅、興奮、恐懼、悲傷、厭惡、憤怒

5

## 面對壓力時的三種反應

- ▶ 打或逃(Fight-or-flight)
- ▶ 依賴或配對（結盟、找靠山）
- ▶ 凍結或癱瘓(壓抑身體的所有感受)

6

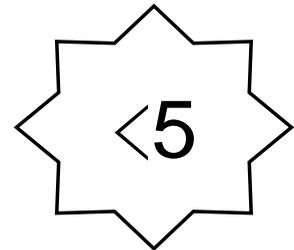
## 我們能做哪一些事情幫助自己脫離焦慮呢？

- ▶ 呼吸放鬆訓練  
吸氣四秒、吐氣八秒，直到情緒漸緩。

7

關注呼吸  
先睡心，後睡眼

1. 以最自然最輕鬆的方式坐下來。
2. 可以自行判斷要不要將雙眼閉上、戴上耳塞，只要能確保不受外界的光線、聲音干擾即可。
3. 將空氣吸進腹部中，形成腹部呼吸。
4. 若是在感受自己呼吸的起伏時產生了雜念，就睜開眼睛休息一下，接著再次投入呼吸中。



8

保健自己的  
身心健康

## 身體治療的工作

- ▶ F-EFT
- ▶ 呼吸放鬆訓練
- ▶ 正念紓壓
- ▶ 瑜珈
- ▶ 心理劇
- ▶ 舞蹈治療
- ▶ 戲劇治療

9

感謝大家!