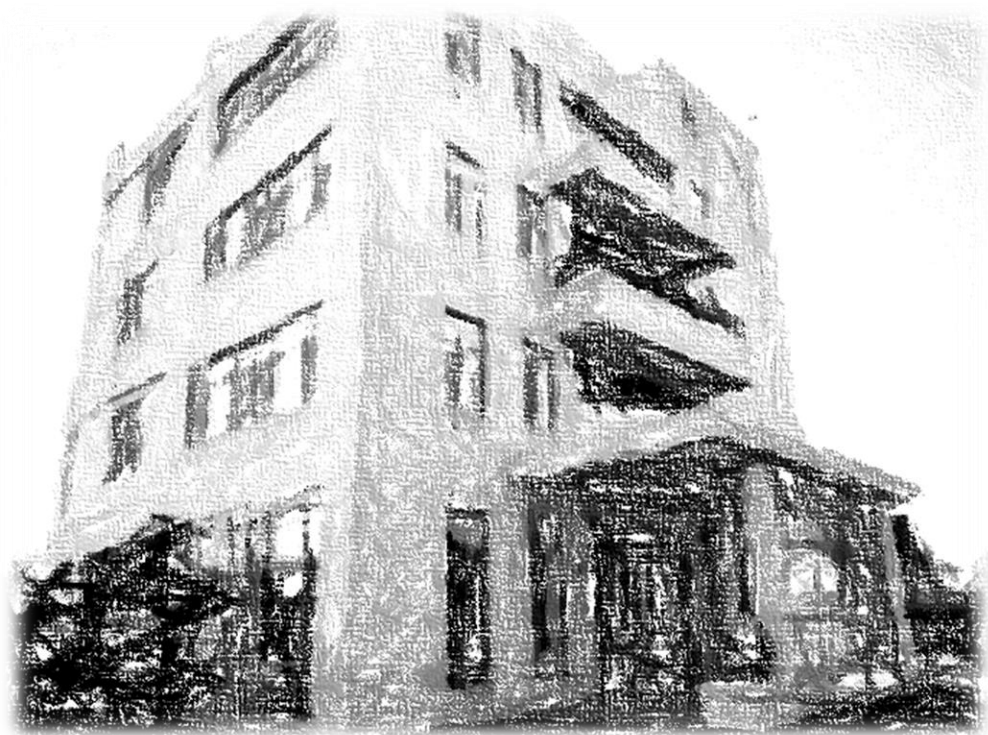


# 內心的聆聽者 談情緒的支持與安放

---

聯合報工會勞教課程

苗栗縣政府心理健康中心  
葉承濤社工師



# 1 細分感受 爬梳對應的情緒樞紐

---



圖片出處

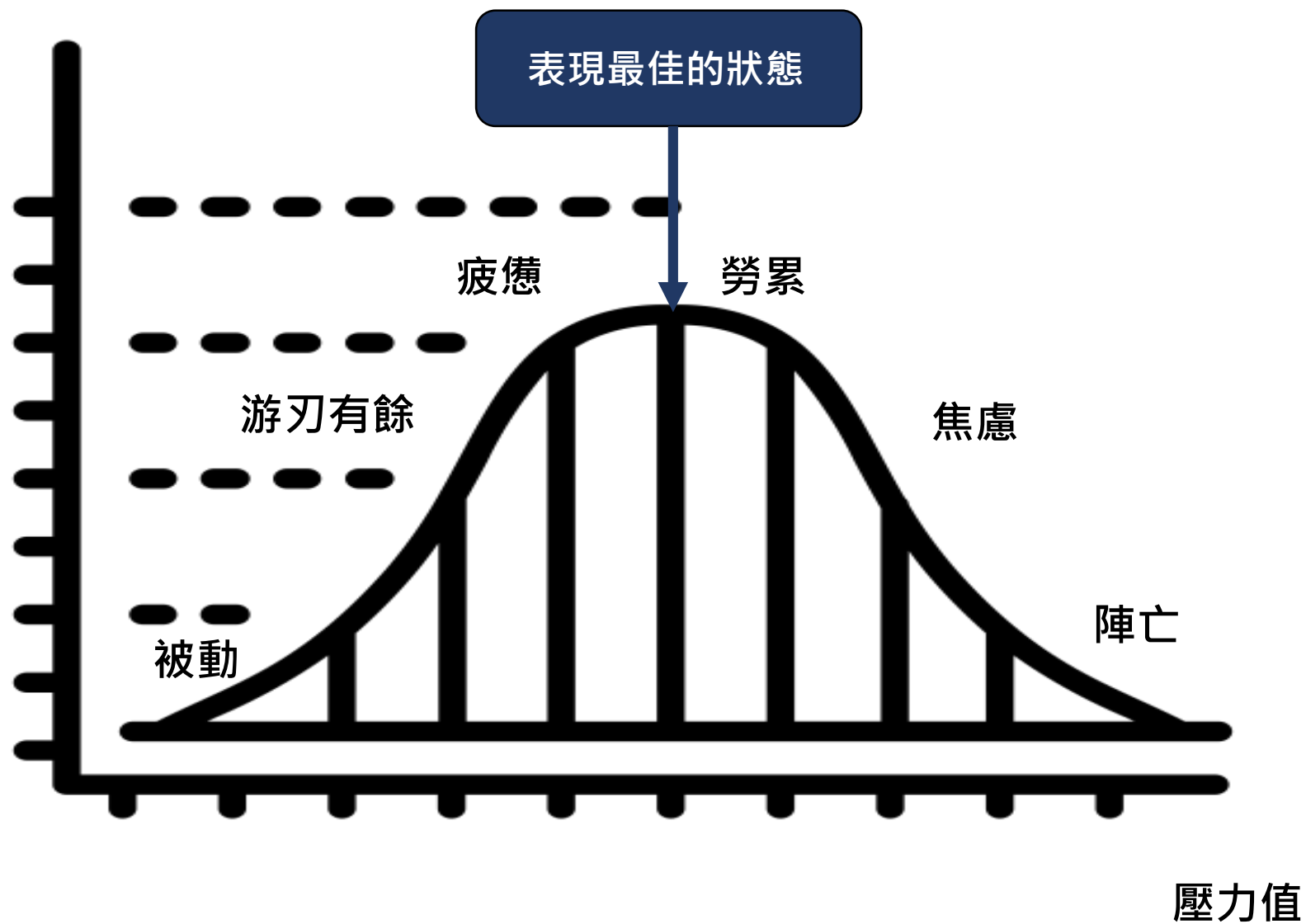
[Education illustrations by Storyset](https://storyset.com/education)

[Education illustrations by Storyset](https://storyset.com/education)

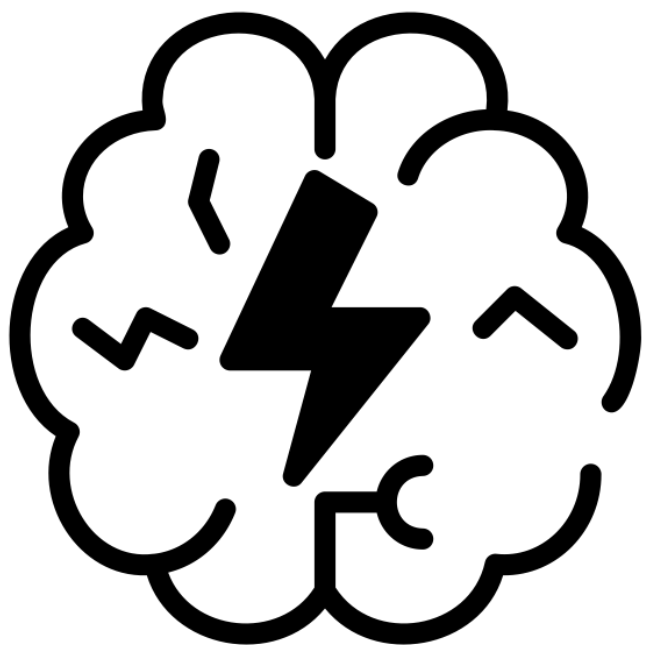
---

大多數時候  
視壓力為一個負面的用詞

---



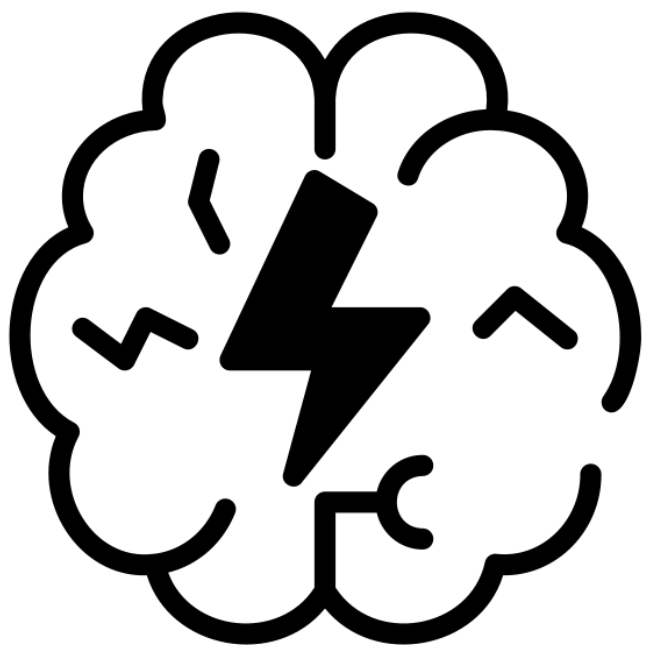




# 減法生活

減少慾望

追求的少，不確定少，可掌握範圍高，情緒干擾自然少

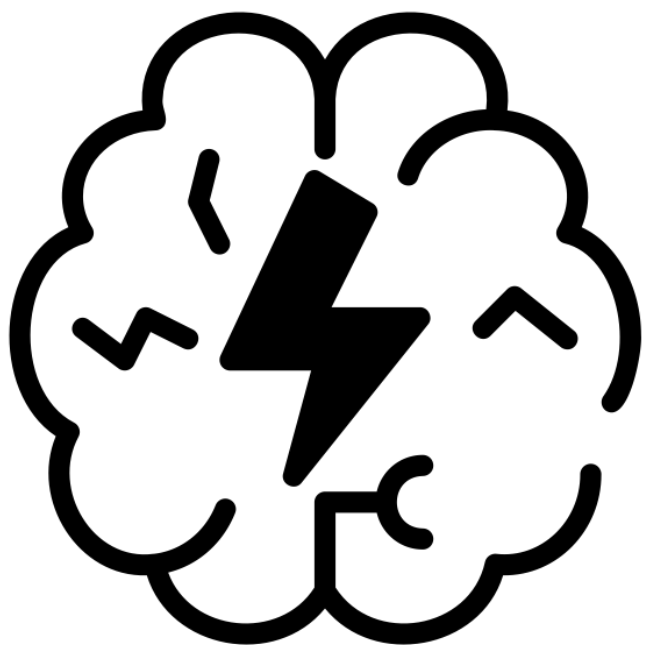


# 減法生活

減少慾望

追求的少，不確定少，可掌握範圍高，情緒干擾自然少

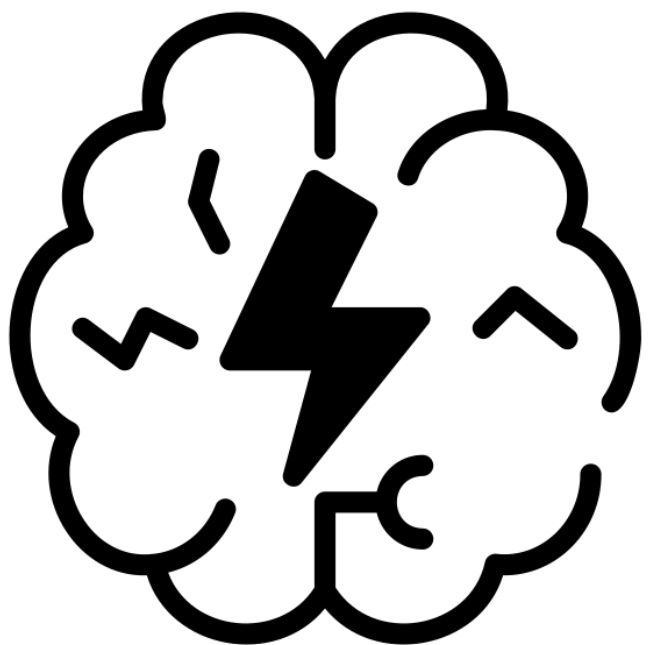




# 目標與時間管理

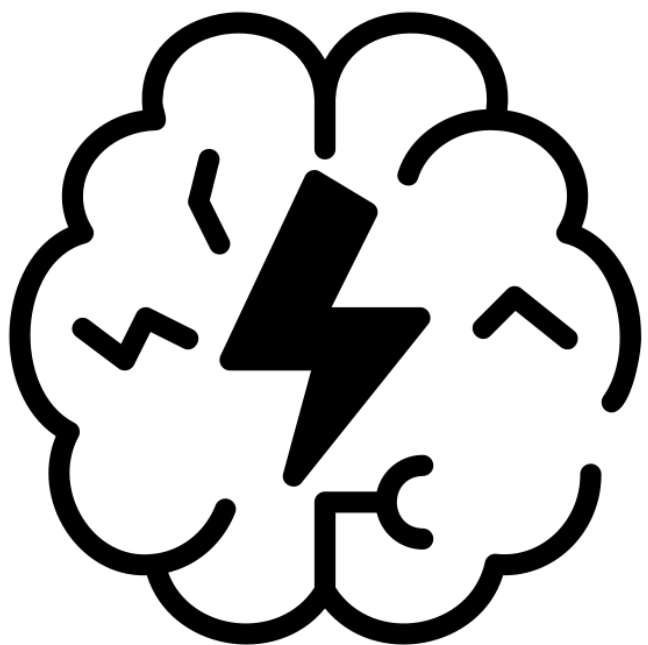
妥善安排資源與時間

急迫、忙亂是生活也是壓力源之一



# 拒絕的必要

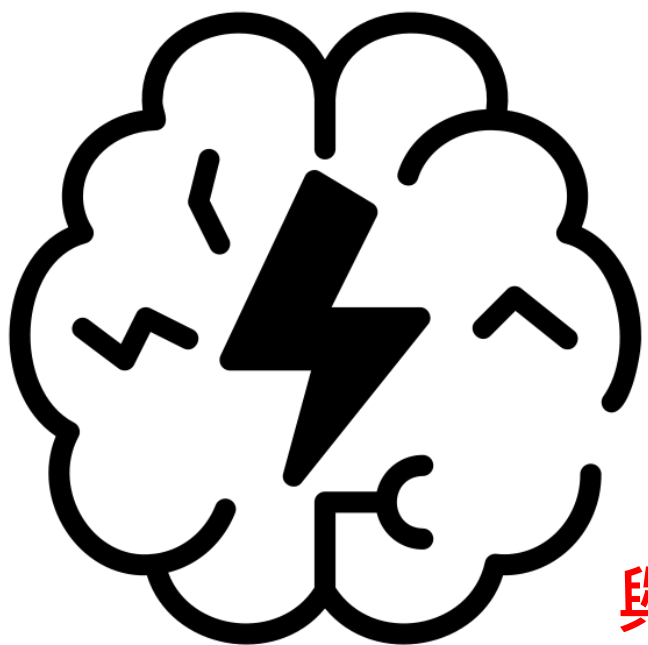
拒絕承擔他人過度的期待



# 內在歸因

掌握問題解決的主動權

將事件的緣由歸功於個人可控因素的行為



# 理解自己

讓瞭解情緒成為一種習慣

與外在的技能和無關，你已經擁有，只是還沒發現





disneystudio...

79.4K 粉絲

查看個人檔案



到 Instagram 查看更多內容



5,662 個讚

新增留言.....



有人當著你的面有惡意的批評言論

貓皇將你桌上的稿件上打翻了飲料

同組且私交不錯的同仁交稿進度延遲

友人透過字條方式留言便將你物品取走





disneystudio...

79.4K 粉絲

查看個人檔案



到 Instagram 查看更多內容



5,662 個讚

新增留言.....



有人當著你的面有惡意的批評言論

貓皇將你桌上的稿件上打翻了飲料

你是否還是同樣生氣?

同組且私交不錯的同仁交稿進度延遲

友人透過字條方式留言便將你物品取走

---

情緒 = 環境 + 認知

---



行為

慣性

感受

價值觀

渴望

Observed behavior

Coping stances

Feelings

Feelings about feelings

Perceptions

Expectations

Yearnings

Self



# 自我盤點

---

當下的情緒？

為什麼有這樣的情緒？

這件事為什麼會讓我感到...？

當下採取哪些行動？

「爬梳情緒  
才會了解自己情緒的源頭」

# 2 情緒負載的特徵

## 了解自我與他人的情緒

---

---

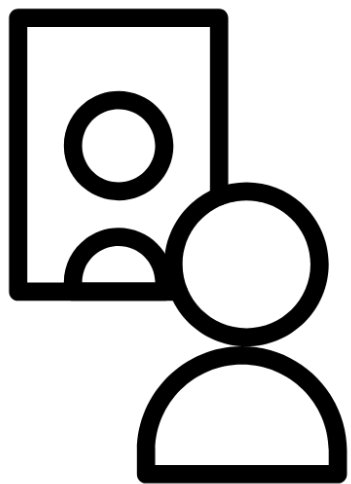
# 四個步驟

## 察覺情緒負載的時刻

---

# 步驟一：辨識情緒

---



- 🗨️ 最近一次感到「生氣」的時間？
- 🗨️ 最近一次感到「焦慮」的時間？
- 🗨️ 最近一次感到「開心」的時間？

**先辨識，才有能力管理情緒**

# 步驟二：梳理情緒

---

情境

描述當時的狀況

對象

引起情緒的人

原因

引發情緒的原因

行動

採取的行動

# 步驟三：情緒共通點

---

## 人-對象

家人(父母、子女)  
朋友(同學、網路)  
同事(主管、同事)

## 事-場合

活動(會議、課程)  
事情(報告、合作)  
狀況(被挑戰...)



# 步驟四：辨識情緒

情緒	情境	原因	行動
焦慮	辦理活動前一天的確認	擔心有所疏漏	先前做好推演及檢核表
憤怒			
負面情緒的來源：未知的恐懼、已知的束手無策			

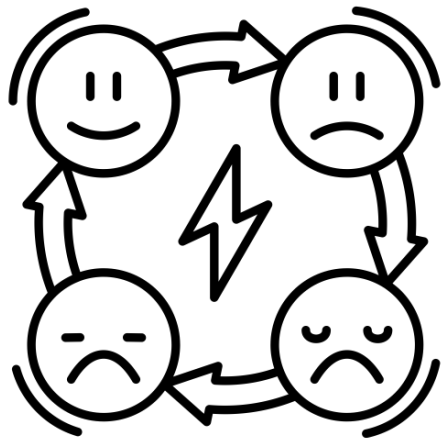
# 3

## 情緒處理的方式 如何健康地表達情緒

---

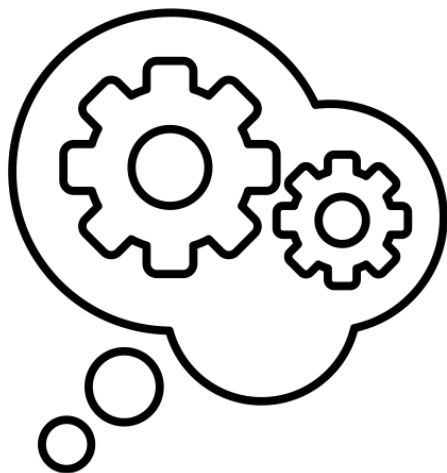


# 這些表達情緒的型態...



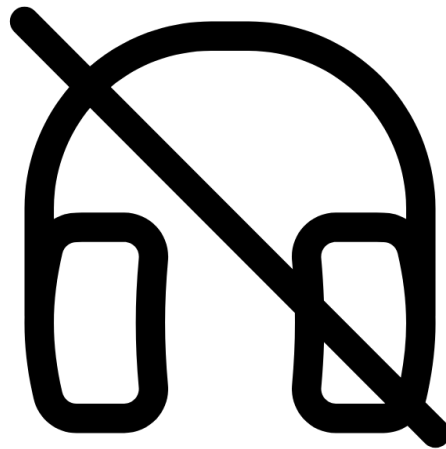
帶著情緒

關注自己和事件，忽略對方  
發洩情緒，錯在對方



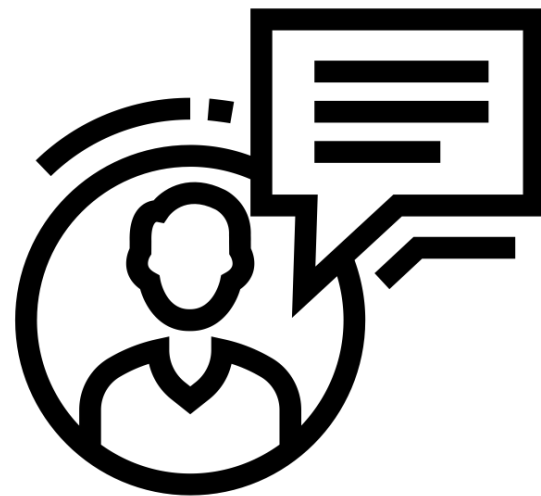
沒有情緒

不關心自己和對方  
只關心事件、講道理



壓抑情緒

只關注對方和事件  
隱藏壓抑自己的感受

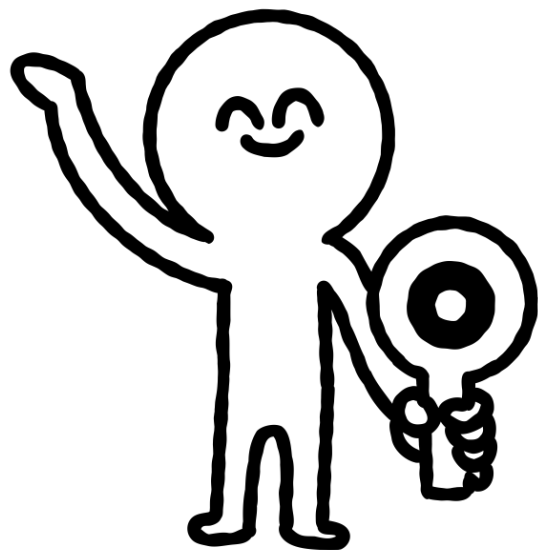


忽略情緒

忽略自己、對方、事件  
轉移話題、沉默

# 如何表達情緒

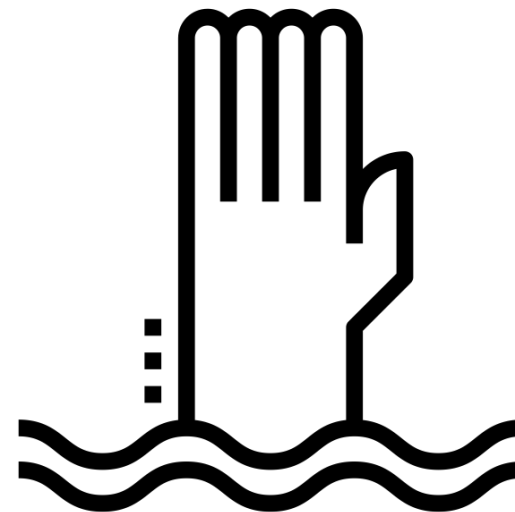
---



描述事實



表達感受



表達需求

開始表達，才能開啟溝通的管道，有機會互相了解。

# 表層情緒vs.深層情緒

---

## 表層情緒

生氣、憤怒

直覺、自動地跑出來  
過往經驗到內在的不舒服

## 深層情緒

悲傷難過、害怕擔心

原始的情緒  
經成長、社會化而隱藏

「心裡想的是A，嘴上說的卻是B」



你不表達情緒  
你就會用情緒表達



# 4 建立心理韌性 改變想法轉換情緒

---



# 同理的核心能力

0 回應

個人的  
經驗

- 分析
- 評論
- 建議

1 回應

對方的  
立場

- 反而導致
- 自我合理
  - 固著立場

2 回應

對方的  
感受

- 獲得同情
- 情感支持

3 回應

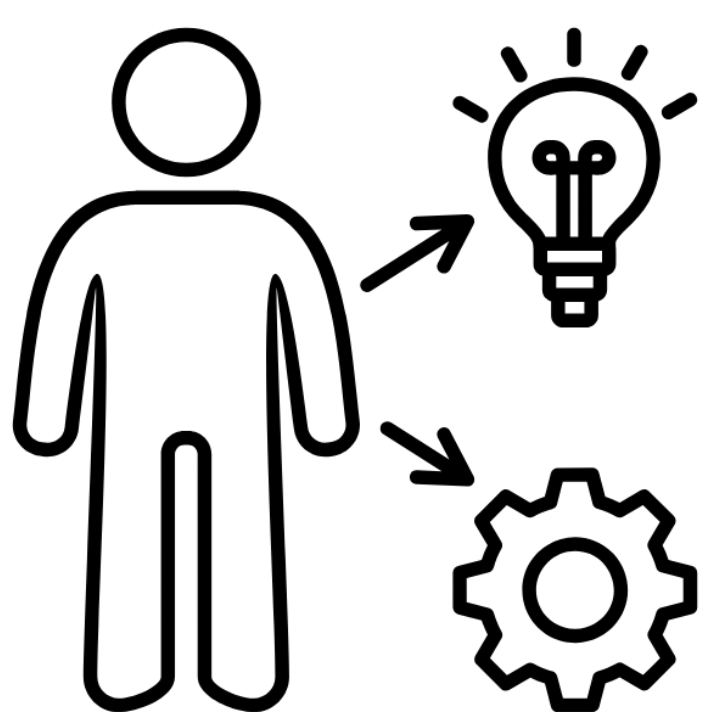
對方的  
需要

- 優先順序

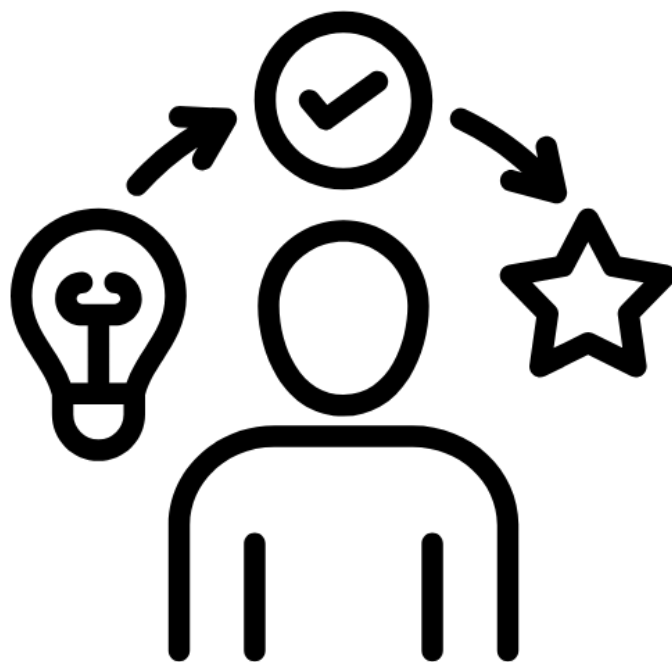
4 回應

對方的共  
同需要

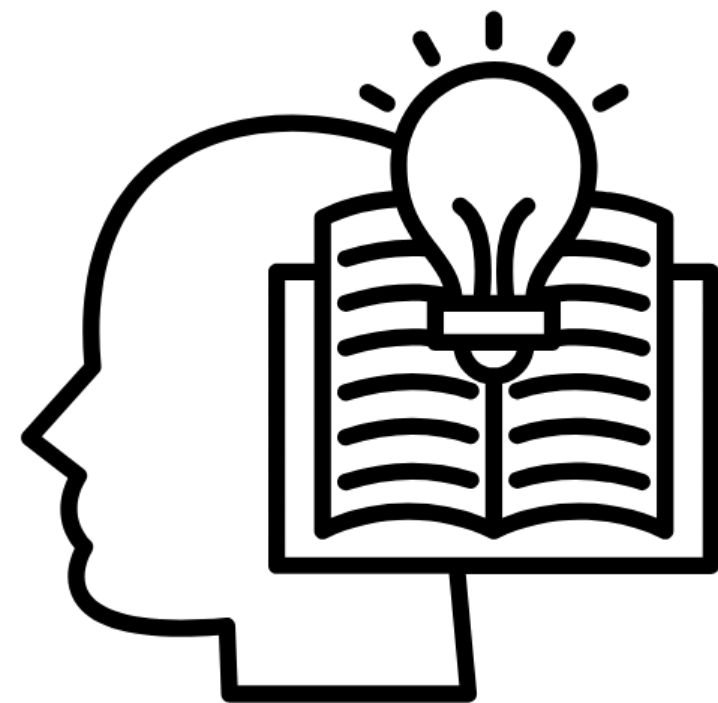
- 相互同理
- 創造策略



技巧 +



經驗 +



知識

# 正面思考vs.負面思考

---

## 正面思考

我希望，並努力去**追求**  
我希望能夠有更好的工作晉升，  
所以我努力工作。

## 負面思考

我不希望，並努力去**避免**  
我不希望考績差.....  
所以我努力工作。

動機不同  
但結果可能一樣

# 5 兼論自殺及精神衛生 事件報導原則

---

# 自殺防治法第 16、17 條：媒體報導

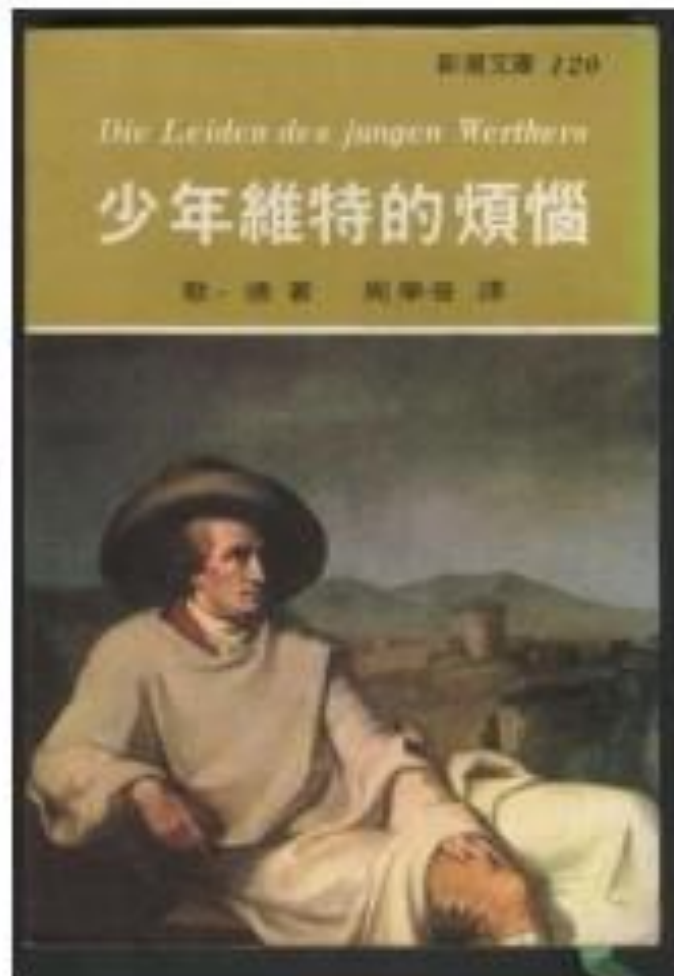
- 第 16 條
- 宣傳品、出版品、廣播、電視、網際網路或其他媒體，不得報導或記載下列事項：
  - 一、**教導**自殺方法或**教唆、誘使、煽惑**民眾自殺之訊息。
  - 二、詳細描述自殺個案之自殺方法及原因
  - 三、誘導自殺之文字、聲音、圖片或影像資料。
  - 四、**毒性物質**或其他致命性自殺**工具之銷售**情報。
  - 五、其他經中央主管機關認定足以助長自殺之情形。
- 第 17 條
- **廣播、電視事業**違反前條規定者，
  - 由**目的事業主管機關**處
  - 新臺幣**十萬元以上一百萬元以下**罰鍰，並令其限期改正；屆期未改正者，得按次處罰。
- 前項以外之**宣傳品、出版品、網際網路或其他媒體**違反前條規定者，
  - 由**直轄市、縣（市）主管機關**處
  - 負責人及相關行為人新臺幣**十萬元以上一百萬元以下**罰鍰，並得沒入前條規定之物品、令其限期移除內容、下架或其他必要之處置；屆期不履行者，得按次處罰。



# Werther Effect 維特效應

- **維特效應：自殺模仿**

- 德國作家歌德因發表小說《**少年維特的煩惱**》而成名
- 主角維特因感情失利而自殺身亡
- 小說的風行被認為與之後一連串是自殺事件有關
- 許多自殺身亡的人被發現
  - 模仿維特的穿著
  - 使用同樣的自殺方法
  - 被發現身旁有這本小說。



# 世界衛生組織報導自殺準則

## 媒體報導自殺事件的「六不」與「六要」

### ✖ 六 不

1. 頭條過度
2. 聳動合理
3. 自殺方法
4. 自殺地點
5. 聳動標題
6. 照影社媒

### ✔ 六 要

1. 正確求助資訊
2. 正確防治知識
3. 正面抗逆故事
4. 謹慎報導名人
5. 謹慎採訪遺族
6. 注意自身影響

World Health Organization. Preventing suicide: a resource for media professionals - update 2017. 2017; Available from: [http://www.who.int/mental\\_health/suicide-prevention/en/#story-03](http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/en/#story-03).

陳柔慈 and 張書森, 世界衛生組織2017年最新自殺報導指引：正確資訊・正向行為與網路媒體的重要性。  
自殺防治網通訊 (台北), 2018. 13: 3-5.



# 何謂不當自殺內容？

依自殺防治法第16條規定，  
網際網路或其他媒體不得報導或記載下列事項：

教

教導自殺方法或教唆、誘使、煽惑民眾自殺的訊息。

露

揭露過於詳細自殺個案的自殺方法及原因。

誘

誘導自殺的文字、聲音、圖片或影像資料。

賣

有毒物質或其他致命性自殺工具的銷售訊息。



## 六要

## 建議採取的報導方式

提供正確求助資訊

教育自殺防治事實

報導正面因應壓力的人物故事

謹慎報導名人事件

謹慎訪問自殺遺族

留意媒體從業人員所受影響

尋求協助  
人物故事

謹慎報導事件

帶動社會進步



# 自律原則

自殺新聞報導原則-為協助新聞報導及社群媒體平臺建立自律機制，避免自殺行為模仿效應，世界衛生組織發布指引如下。

## 八不 須避免的報導方式

詳細描述自殺方法		提及自殺地點		報導自殺遺書		刊登影音社群媒體連結
簡化自殺原因		合理化自殺行為		使用聳動標題		放置頭版或過度報導



# 精神衛生法行政院版修法重點盤點

## 媒體報導的限制

- 宣傳品、出版品、廣播、電視、網際網路或其他媒體之報導，不得使用與精神疾病有關之歧視性稱呼或描述；並不得有與事實不符，或**誤導閱聽者對病人、保護人、家屬、照顧者及服務病人之人員、機構、法人或團體產生歧視之報導**。
- **未經法院裁判認定該法律事件發生原因可歸責於其疾病或障礙狀況者**，宣傳品、出版品、廣播、電視、網際網路或其他媒體、機關、機構、法人、團體，**不得指涉其疾病或障礙狀況為該法律事件之原因**。



# 精神衛生法

## 對於病患權益的保障條款

- 病人之人格與合法權益應受尊重及保障，不得予以歧視。對病情穩定者，不得以曾罹患精神疾病為由，拒絕就學、應考、僱用或予其他不公平之待遇。
- 傳播媒體之報導，不得使用與精神疾病有關之歧視性稱呼或描述，並不得有與事實不符或誤導閱聽者對病人產生歧視之報導。
- 未經病人同意者，不得對病人錄音、錄影或攝影，並不得報導其姓名或住（居）所；於嚴重病人，應經其保護人同意。精神照護機構，於保障病人安全之必要範圍內，設置監看設備，不受前項規定之限制，但應告知病人；於嚴重病人，應告知其保護人。