

打開心靈的那扇窗~

從【葡萄理論】身-心-靈健康模式談理性意識與感性情緒能量平衡的智慧

張艾如

心靈之美心理治療所院長/臨床心理師/前台北市臨床心理師公會理事

國際創傷與解離學會 (ISSTD) 前任委員 暨 台灣分會 (TSSTD) 創會人

March 15, 2015

「這個孩子怎麼脾氣那麼大，一不高興就生氣？」、「我受不了這個孩子這麼不聽話，常常惹得我也不高興，該怎麼辦？」、「這孩子什麼話都不說，憋在心中久了會不會出事？」、「我愈看這個孩子愈不順眼，彷彿一切都反映出小時候令我也討厭的自己，該怎麼辦？」、「有時候我會莫名其妙難過，怎麼會這樣？」、「我以為我不在乎，但那天我卻整個人情緒失控了，我是不是出狀況了？」、「我控制不了我的情緒，怎麼辦？」、「我以為運動之後，就不會再有情緒失控的情形，但後來我還是失控了，我怎麼了？」、「我在有情緒的時候，已經懂得立刻轉移注意力了，為什麼後來我還會因為同樣的事情而失控？」... 臨床心理實務工作 20 年來，我經常聽到人們對情緒照顧有這樣的困惑，包括許多努力學習情緒訓練課程、積極參與認識生命者，甚至許多本身研究所論文是自我探索的老師們，同樣挫折於難以將知識落實於真實生活中的困境與不解，我認為根本的問題是需要對情緒的本質與內涵有重新的認識開始。

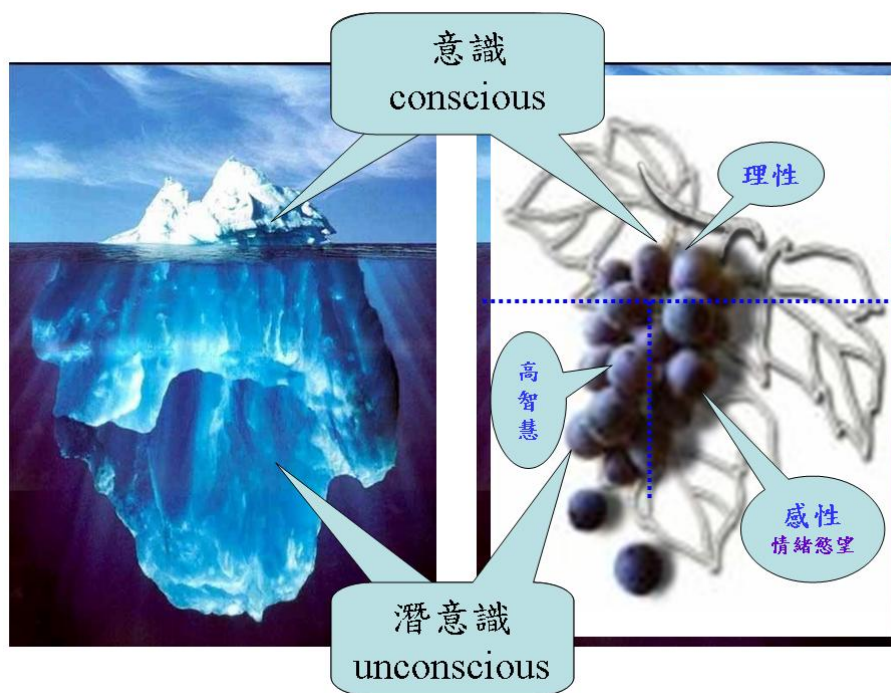
【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究 - 優良實踐案例成果專輯]】

1 ajcirene@gmail.com Facebook: [Irene Ai-Ju Chang](https://www.facebook.com/Irene-Ai-Ju-Chang) 0916-199-507 Line ID: [cmc18091619950](https://www.line.me/tw/ID/cmc18091619950)



葡萄理論

就從我個人治療多重人格十五年的經驗中，多年來於國際與國內學術會議上大力推廣的「葡萄理論」(張, 2009-2015) 身-心-靈健康模式【圖一】的概念談起吧！對比於心理學大師 Freud「意識/潛意識」的「冰山理論」，闡述人是由多元意識組成的；也就是說一般人是由「多元意識組成一個我」的一串葡萄，如果葡萄因為在風吹雨打中長大，已然長得不紮實且鬆垮的小葡萄便容易因刮一陣颱風後掉落，形成「多元意識組成多個我」的一盤葡萄，所以成串中每顆葡萄/意識形成每個人的「人格特質」，而一盤葡萄中的每顆獨立葡萄/意識便會被視為「人格」— 事實是人本來就是多元的，多重人格的成因便是無從選擇的童年創傷【註 1】，他們一點都不奇怪！從他們身上反觀每個人，我們便不難理解外在意識 (冰山一角的意識，我們以為的「我」，活在當下的「我」，負責理性思考) 的確經常不了解為何有些無從解釋的思維、情緒或行為 (無限大的潛意識，負責情緒與慾望【註 2】)，因為每顆小葡萄都是具有獨立意識的，一般人因為意識間連結緊密 (成串葡萄) 而未能感受到還有潛在多元意識的存在，這就是 Freud 說的「意識不了解潛意識，潛意識卻可以深深影響人的一生」。



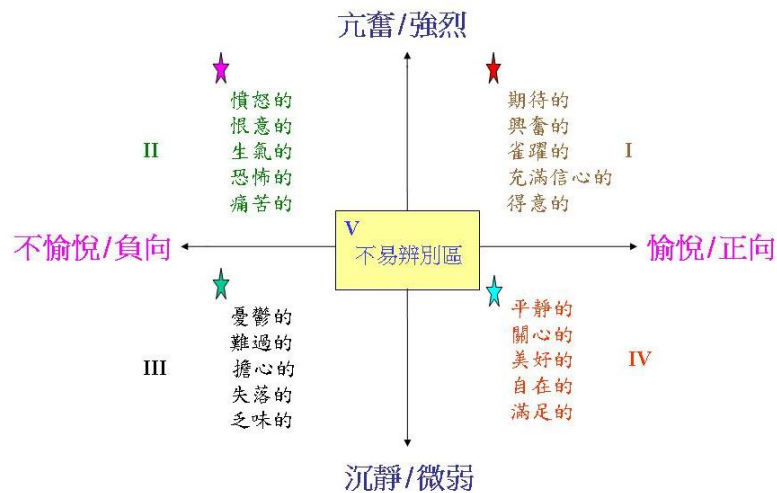
【圖一】「葡萄理論」(張, 2009-2015) 與 Freud 「冰山理論」對照圖

理性與感性間的能量平衡

這樣是不是比較可以理解，為何人在情緒中總是難以勸說的原因？答案便是感性面的情緒與理性面之間的關係失衡了；當情緒如大浪般傾洩而來，原本生命本質中「太極圖」【圖二】五五波的平衡因而改變，感性面高比例、大幅度超過理性面，就容易出現一般人所謂的「我知道啊！但是... 就是做不到！」、「我知道

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究 – 優良實踐案例成果專輯]】

後，就變成了外顯發飆、大吼大叫、摔東西、踢桌子、甩門、打人、甚至自殘等情緒與行為表現；其實解決的方法，只要先將負向情緒照顧好，正向情緒自然相對地容易外顯出來，理性思維便在此扮演了非常重要的角色；而正向情緒的提昇，便是坊間大家較熟悉被提及的各種方法，包括「轉移注意力」、「聽音樂」、「唱歌」、「畫畫」、「玩遊戲」、「出外踏青」、「爬山」、「尋求宗教信仰」等等，但這些方法對於尚未被照顧的負向情緒能量是無法同步解決的，因為那些是七情六慾不同本質的存在。



【圖三】情緒無「對-錯」，只有「正-負」與「強-弱」之別

強的負向情緒能量需「調節」而非「發洩」

再者，依著負向情緒的強（煩、生氣、恨）與弱（委曲、難過、自卑、焦慮）之別，各有不同的情緒照顧方式。必須特別強調的是我們要做的情緒照顧是主動「調節」（也就是主控權在自己身上、做自己情緒的主人，不管累積負向情緒的時間多久、是誰給予的能量，都由現在的理性意識負責照顧感性面情緒小葡萄的能量釋放），而不是被動的「發洩」（被內在解讀為無奈、不得不、被他人決定一切的事實），顯然後者容易又被負向情緒給主導，一旦比例高過於理性，終將真的導致二次失控，這是非常核心的概念，概念清楚才能收事半功倍之效。「強」的負向能量必須轉換為身體【動能】才得以將過高的能量釋放，與其當事人出現失控或不樂見的外顯行為，不如我們可以提供運動器材或遊樂器材為媒介，每次每人對一台機器，透過合理合法的轉動能行為（例如：拳擊座、投籃機、桌上型足球機、棒球九宮格投球練習架、打地鼠機、跳舞機等等），讓需要的人可以有釋放強的負向情緒能量的機會，相對地便可以減少看似失控行為（實則在釋放內在滿載的情緒能量）發生的機率，這部份還期許各學校機關、各協會/基金會/心衛中心/醫療院所等單位，主動添購類似器材，回歸到「調節性洩洪」強的負向情緒能量「治本」的照顧上——這就是「面對它、接受它、處理它、放下它」的真實義。

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究－優良實踐案例成果專輯]】



弱的負向情緒能量需「一念之間」的疼惜與關懷

至於「弱」的負向能量，則必須由理性意識葡萄對內在感性小葡萄給予接納、擁抱、關懷、惜惜正向「愛」的情緒能量，使其與情緒小葡萄中滿載的負向能量產生「中和效應」，正負能量中和之後，長期累積在小葡萄內的整體負向能量才能因此下降。這種「對內感性小葡萄」的照顧，可以在任何獨處時刻進行，例如睡前、沐浴、梳洗、以及照鏡子時，將看不見的感性面小葡萄「擬人化」成具體卡通人物、或記憶中小時候自己的模樣，在腦海中給予疼惜和擁抱的畫面，謝謝小葡萄以記憶承載需要提醒理性意識葡萄的內容，而現在理性意識葡萄已然會學習處理方式，還會回饋照顧小葡萄，讓記憶回歸記憶，不再有「杯弓蛇影」或「過度敏感」或「愁雲慘霧」籠罩著的情緒反應，感性小葡萄提醒的任務至此便可以算是階段性完成了；或者也可以透過緊緊擁抱一個布偶娃娃或抱枕來落實「擁抱式」的關懷，這就是對自己內在情緒的「同理」！因為願意「陪伴與傾聽」的一念之間，讓自己感受到長期隱藏內在的情緒能量場，並與之共振與連結，理性與感性葡萄的能量場共處於「你不孤單，我在這兒陪著你！」的氛圍之中，彷彿整顆心被緊緊擁入懷中，理性面與感性面才更能趨於平衡——這就是大家同樣耳熟能詳的「對不起、請原諒我、謝謝你、我愛你」四句話運用在對內在潛意識照顧最具體的表現。

失控的人其實是很苦的、需要協助與關懷的

因為人的本質是「趨樂避苦」的，在未習得成熟的情緒照顧方式前，非常容易在做錯事時第一時間出現「避重就輕」的表現，明顯就是「害怕出事」的感性小葡萄比例高過於「理性意識」葡萄，因而有「說一個謊，便需要再說另一個謊來圓上一個謊」的窘境，而情緒能量是「凡走過必留下痕跡」，完全不可能「視而不見」的【圖四】，再加上東方人對所謂「忍字心頭一把刀」觀念的誤解，過度理性思考後切割或否定負向情緒的存在，經過長期下來的壓抑，更會有引發情緒能量反彈的效應，能量一旦滿載而被觸動失控，雖然瞬間能量釋放了，理性恢復比例時往往也就後悔了，那又是另一種負向情緒能量累積的開始，對自己與他人造成了更難以彌補的傷害；若未學習正確照顧情緒能量的方式，一般人的情緒便如此這般地惡性循環下去，所以經常性失控的人其實私底下面對內在自我時，也是非常痛苦的【圖五】，只是在面子的文化因素影響下更不易外顯出而修正或道歉，更甚者還會因不斷地被誤解與觸動而更為爆發和失控，好心疼呢！失控行為的背後，正代表著當事人需要被協助與關懷，透過貴人提醒「情緒能量已然滿載」的事實，當事人便有機會因而得知情緒能量需要積極調節的解套方式。切記「情緒只有正、負與強、弱之別」，而且「負向能量的（被動）發洩不能帶來正向改變」，唯有「主動調節」才能讓情緒穩定；凡事還是避免極端化的理性抑制或感性失控，

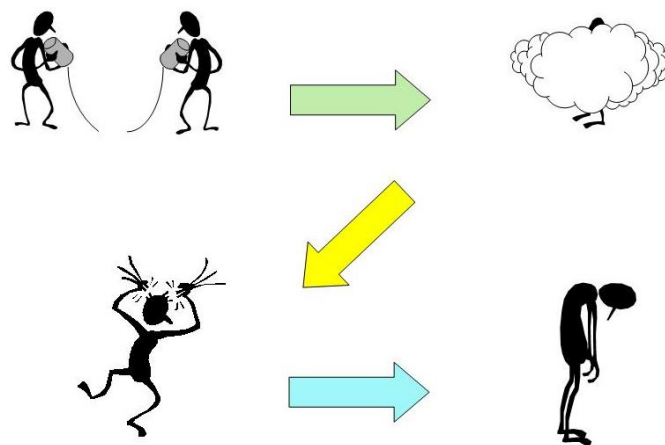
【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究－優良實踐案例成果專輯】



回歸老祖先教導我們的「過猶不及、行中庸之道」【圖六】，就是「太極圖」理性與感性的平衡；除了平時要有先前提到的「調節性洩洪」的負向情緒能量保養與疼惜擁抱外，情緒爆發的當下，活在當下的「理性我」葡萄也要隨時提醒自己的存在、知道現在是某種情緒小葡萄能量滿載而拉警報的狀態，只要深信生命有「自我療癒」功能，認知上有「撐過就贏了」的觀念，理性葡萄便容易從失衡中拉高比例、感性情緒葡萄的能量便會相對下降，當下也可以同時來個大口吐氣、伴隨發出聲音的用力深呼吸，快速將負向情緒能量透過「調息」轉動能緩和下來，之後再搭配更緩慢的（腹式）呼吸，幫助自己立即從「強的負向情緒能量」降到「弱的負向情緒能量」，再到理性與感性葡萄情緒能量的全面平衡，這就是宇宙生命法則一切回歸「能量平衡」的內涵【圖七】。

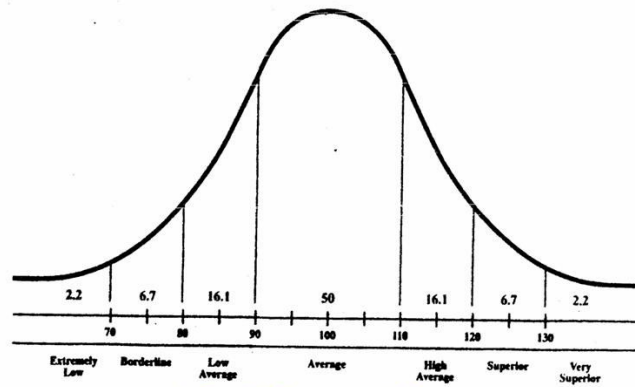


【圖四】（網路截圖）情緒能量會累積、完全不容忽視或壓抑



【圖五】經常性失控的人其實私底下也是非常痛苦的

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究 – 優良實踐案例成果專輯]】



過猶不及 中庸之道

【圖六】情緒避免極端化理性、或極端化感性，要保持平衡



【圖七】(網路截圖) 宇宙生命法則是「能量平衡」，負向情緒可以因生命的自我療癒功能的發揮而「撐過就贏了」，回歸理性與感性的平衡

校園情緒能量調節與平衡的推廣

有鑑於實務工作上大量協助當事人學習平時與當下不同類型負向情緒能量的「對內」調節後 (再加上本文不特別著墨之「對內潛意識高智慧葡萄」的開啟，以及「對外」人際互動間的溝通技巧 — 這三大部份便是 EQ 訓練的主軸)，原本已然受到影響且累積的負向情緒能量，便不再以大量失控情緒或行為的方式呈現，這就是東方人強調「內觀」功夫的重要性！非常樂見校園中可以推廣以「能量」本質為出發點的老祖先智慧，不只於校園各綜合教學領域在生命教育中融入情緒教育議題，透過各科教學內容、或影音媒材的豐富內容，教導孩子初階「情緒辨識」與「情緒呈現」的治標方式，提供情緒多元應對的角度，之後再加上進階「情緒能量調節」的治本生命照顧，才是完整且釜底抽薪的情緒教育。事實上，情緒

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究 — 優良實踐案例成果專輯]】



教育「高EQ能量調節」這個議題不只適合孩子，連每天在教育第一現場、辛苦面對所有學生的老師們，同樣需要由「理性意識葡萄」學習照顧「感性情緒葡萄」，才不會有師生間互踩地雷的危機，當然也適用在所有人以及人際互動上，包括親子關係、親師關係、兩性關係、職場從屬關係...等等。順帶一提，關於台灣目前普遍在國小校園推行的「紫手環」不抱怨運動，一般人以此為提醒自己落實「正向心理學」力量的具體表現，然而千萬別忘了對於曾經歷創傷成長的人而言，要當事人在未調節與照顧情緒能量的前提下，只靠「轉念」、「放下」、「做自己情緒的主人」的理性思考（事實上可能只是「忽略」、「壓抑」、「過度理性地視而不見」感性情緒能量）只能暫時平穩情緒，一旦導火線事件發生便又會引發情緒能量的波動，切記脆弱的心靈非常需要比其他幸福成長的人更長的學習EQ與修復傷害的時間與歷程，練習達到理性與感性的平衡，和每個人一樣「活到老、學到老」一 重塑生命之美的「過程」永遠重於立刻被要求修正的「結果」，我相信那是身為教育者的我們非常樂於以「愛」為本，讓每個人都得以過得更好、協助大家共同成長所要達到的目標！

另外，還有一批「靛藍小孩/新小孩」（我稱他們為「鶴立雞群」的「鶴」【註3】，本文亦未特別著墨），他們一如「外國人」不諳我們的風土民情，因特性、思考方式與行事風格與一般人不同，因而和大家格格不入，特別容易因被誤解與不適應而形成情緒能量的累積，只要好好認識他們的特性、知道他們出現狀況是非蓄意的，然後耐心地教他們以「適應」的教育角度代替「治療」的疾病角度面對這個環境，便能讓教室內學習環境少了紛爭、還能多了真正「因材施教」的成效，協助每個孩子「做自己、又能適應環境」、展翅高飛！

【附 註】

【註1】本文只限談後天因素，並未談及先天因素；然而生活中許多層面都是「先天不足、後天失調」共同影響下所造成的結果。

【註2】事實上，潛意識還包括感性面之外的「高智慧」，是Freud 當年未特別強調，是生活中許多靈感、第六感、直覺的來源！

【註3】相對於「葡萄理論」，我所稱「鶴立雞群」的「鶴」，是指擁有進階高智慧知識庫、具有完全不同生命核心觀念，以及行事風格的一批。

【補充資料】

- 1) 【葡萄理論】第四集 <http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112732>
- 2) 【把愛傳下去】專訪文章 <http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112657>
- 3) 【靛藍/新小孩/鶴】網路電台專訪 <http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112741>

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究－優良實踐案例成果專輯】



- 4) 【了解情緒 — 談高 EQ 能力的培養】演講稿 9810 刊登於「中華身心靈促進會 — 覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第 20 期。
- 5) 【蛻變與成長 — 從迎接靛藍、新小孩看台灣教育的現況與願景】演講稿 10406 刊登於「中華身心靈促進會 — 覺行生命教育基金會」之「覺行」季刊第 35 期。
- 6) 本文刊載於【心靈之美心理治療所 暨 台灣創傷與解離學會】部落格
<http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/297551648>

ps. 本邀稿 104.06 刊登於【新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究 — 優良實踐案例成果專輯】，2-7。

ps. 受限於版面與頁數，所以實際刊出的附圖被刪減許多；本文中的圖是作者原始全部附圖（含 [網路截圖] 之引用）。

【本邀稿 104.06 刊登於 [新北市教育局 103 學年度國民中學情緒教育議題融入各項領域課堂教學研究 — 優良實踐案例成果專輯]】

9 ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950