




**壓力與情緒管理**  
 —從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起  
 108/02/20

張艾如

心靈之美心理治療所院長  
 醫學中心資深臨床心理督導  
 國立空中大學資深兼任講師  
 前台北市臨床心理師公會理事  
 前國防醫學院醫學系專任講師  
 前三軍總醫院臨床心理室負責人  
 台灣創傷與解離學會(前ISSTD台灣分會)創會人員  
 國際創傷與解離學會2011年年會委員會委員  
 國際創傷與解離學會2011年年會審查委員會委員  
 國際創傷與解離學會2010年年會審查委員會委員  
 國際創傷與解離學會2009年年會委員會委員  
 國際創傷與解離學會2011年環太平洋會議委員會委員  
 國際創傷與解離學會2008年國際事務推動小組亞洲國家代表

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理 — 從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起

***Dissociative Identity Disorder***  
 解離性身份疾患/多重人格疾患  
***Multiple Personality Disorder***

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理 — 從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起



## 憂鬱的來源

與眾不同的特質 VS. 異常/疾病標籤

創傷(身體、情緒、性虐待、忽略)

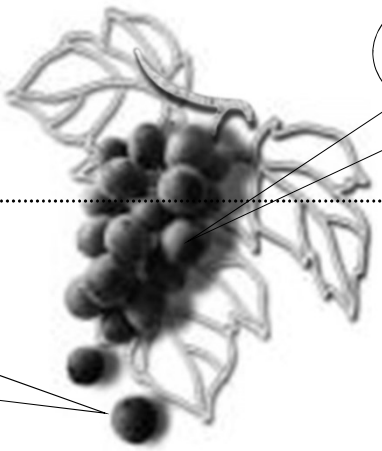
提昇壓力因應與情緒調節能力

誰是多數？誰是少數？誰是正常？誰是異常？

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起

## 人格的並存現象為何？ —— 從葡萄理論窺探究竟

(張, 2009-2016)

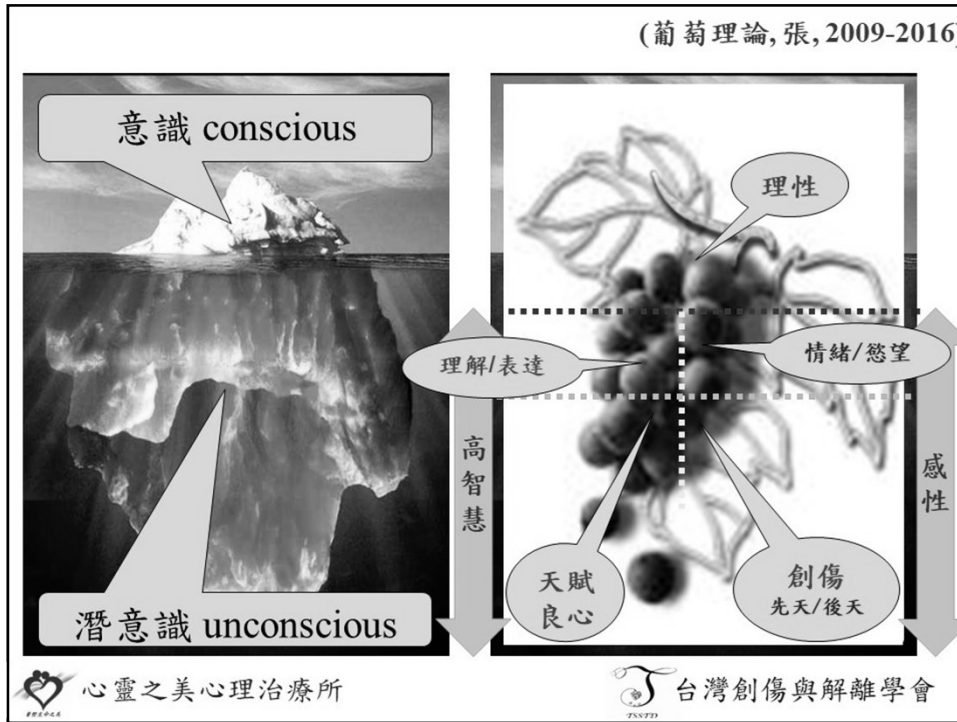


沒掉的葡萄  
→ 人格特質

掉的葡萄  
→ 人格

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起

(葡萄理論, 張, 2009-2016)



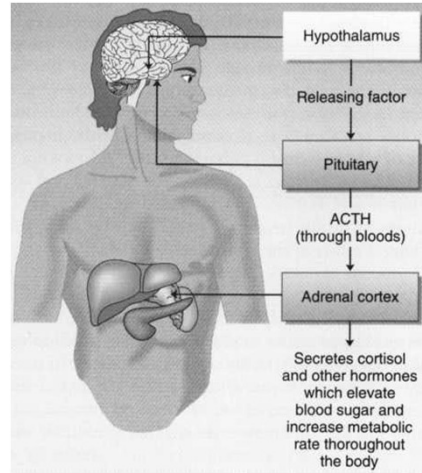
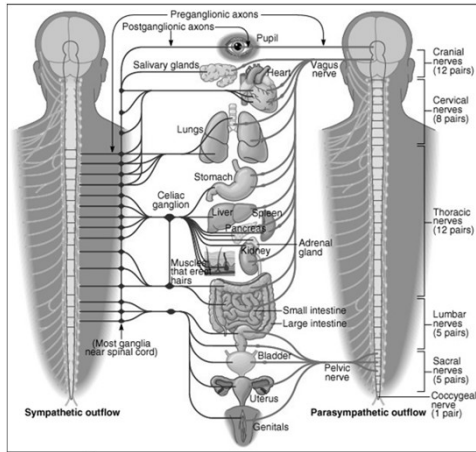
心靈之美心理治療所 暨  
台灣創傷與解離學會 (前 ISSTD 台灣分會)  
<http://ajcirene.pixnet.net/blog>



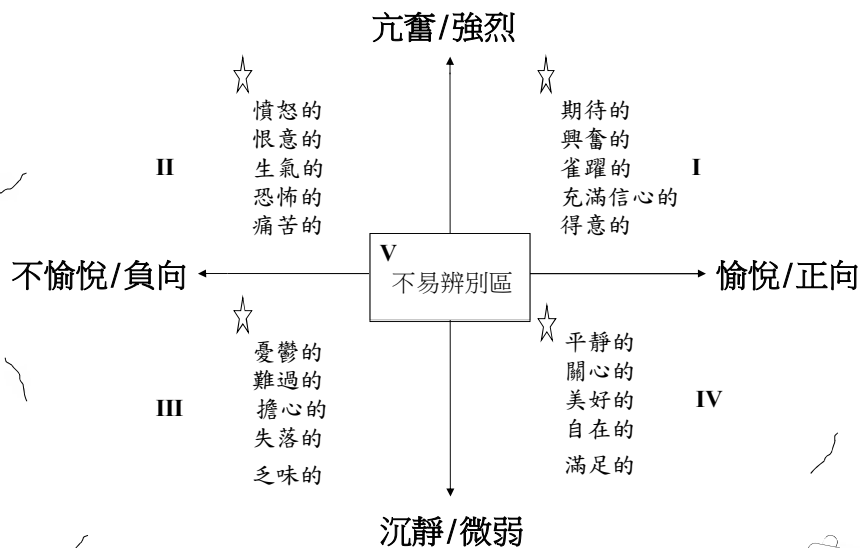
解離/多重人格/人格分裂知識專區  
(電視、電台、平面與網路媒體、雜誌專訪)

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理 - 從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起

# 自律神經失調與內分泌失衡



108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起



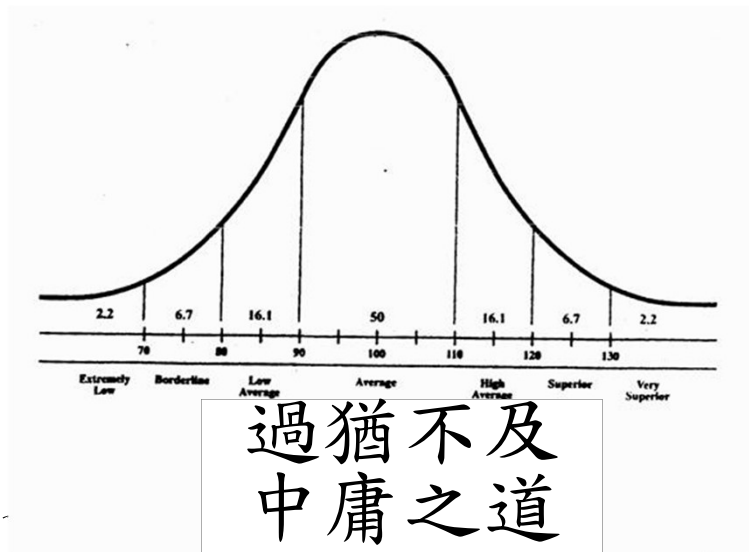
108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起



108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起

9

## 正確的人性觀與疾病觀



108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起

10

## 人在不同的精神狀態下身體的振動頻率

開悟正覺：700~1000

安詳極樂：600

寧靜喜悅：540

愛與崇敬：500

理性諒解：400

寬容原諒：350

希望樂觀：310

中性信賴：250

勇氣肯定：200

驕傲輕蔑：175

憤怒仇恨：150

渴愛慾望：125

恐懼焦慮：100

憂傷懊悔：75

冷漠絕望：50

罪惡譴責：30

羞愧恥辱：20

(Dr. David R.Hawkins, Power vs. Force, 2002)

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起

11

我提到有一群【鶴立雞群】的【鶴】(就是不該被誤當成【怪雞】或【生病的雞】的那群), 相對於我在國內外提的【葡萄理論】身-心-靈健康模式, 【雞】世代的人宛如天生一串紫葡萄, 而【鶴】世代這群則宛如天生一串【混著白葡萄】的紫葡萄串... 天生大不同!! 二種不同的動物特性不同, 邏輯不同, 雙方都要學習了解彼此, 多數可以接納或欣賞少數, 少數也可以適應多數, 世界可以多元且精彩 ~ 祝福大家都可以做自己, 又可以適應良好喔 ~



網路電台專訪連結檔如下 <http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112741>

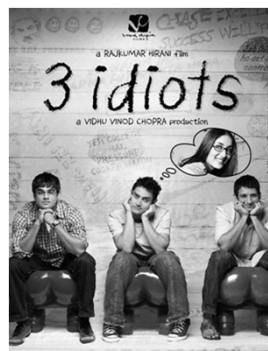
媒體專訪連結檔如下 <http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112630>

<http://ajcirene.pixnet.net/blog/post/112624>

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起

12

## 辨識「鶴立雞群」中的鶴 從演化的觀點看待新世代孩子



13

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起

## 擁有疼惜與感恩的心 －DID 情緒極致分工的體悟



### 內觀的練習

- 1) 關照並調節情緒的能量
- 2) 感謝並請益內在的智慧

14

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起

# 內觀: 調節性洩洪 & 開啟智慧

負向能量的調節 & 正向能量的疼惜



108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理 - 從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起



注意長期缺乏的正向能量  
同時著重負向能量的調節

切記是「調節」  
而不是「發洩」



16

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理 - 從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起





## 光與愛的冥想



給自己內在葡萄愛的擁抱與光



18

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起

## 內觀・冥想

記憶訊息的接納 · 能量場的連結



19

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起

## 奇妙生命之旅

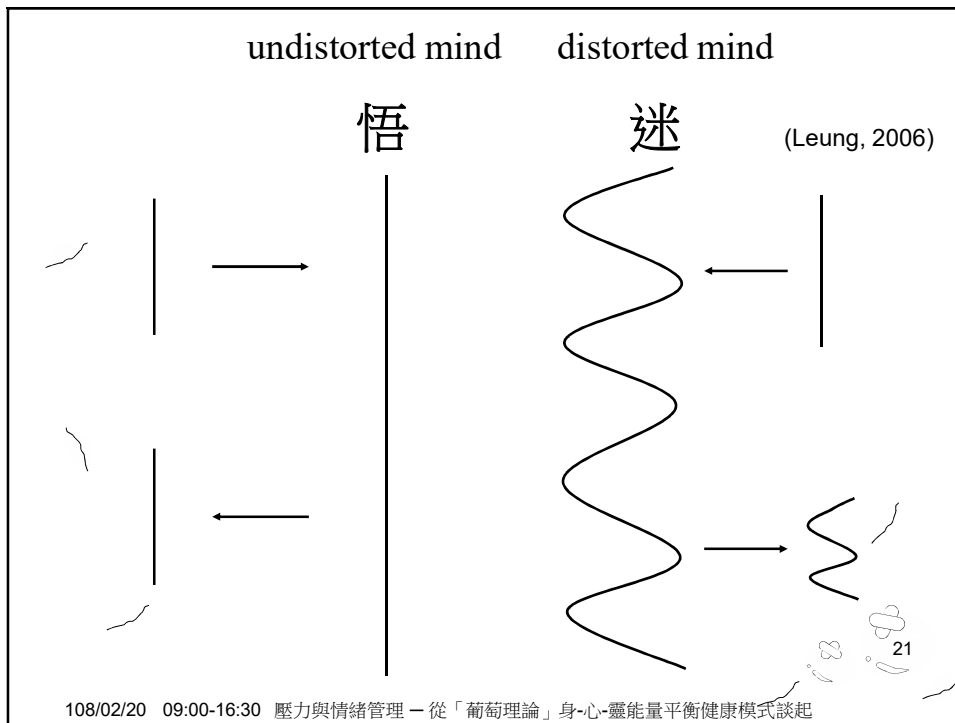
— 【靜心冥想】&【感恩對話】

- \* 平時能量調節 & 保養
- \* 高EQ 感恩的內在對話



20

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起



跳脫「二擇一/等號」的迷思

學習「並存」的人生智慧

太陽下山?      太陽下海?

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理 - 從「葡萄理論」身-心-靈能量平衡健康模式談起

## 【影片教學】



108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身~心~靈能量平衡健康模式談起

心靈之美心理治療所 暨  
台灣創傷與解離學會 TSSTD

0916-199-507 Line ID : cmc180916199507

*Thanks for Your Attention*



重塑生命之美

ajcirene@gmail.com

<http://ajcirene.pixnet.net/blog>

Facebook: Irene Ai-Ju Chang

<http://www.facebook.com/IreneBMBL>

108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身~心~靈能量平衡健康模式談起