

**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年年會審查委員會委員  
 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年年會審查委員會委員  
 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)

意識 conscious

潛意識 unconscious

理性

情緒/慾望

理解/表達

高智慧

感性

天賦良心

創傷 先天/後天

心靈之美心理治療所

台灣創傷與解離學會

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

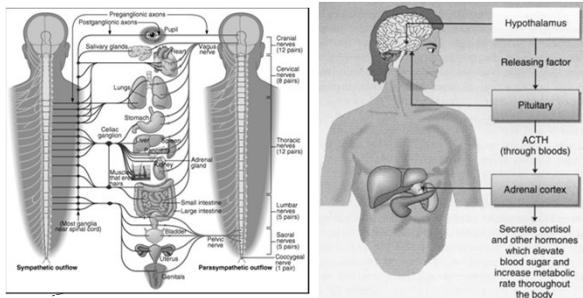
---

---

---

---

# 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

---

---

---

---

---

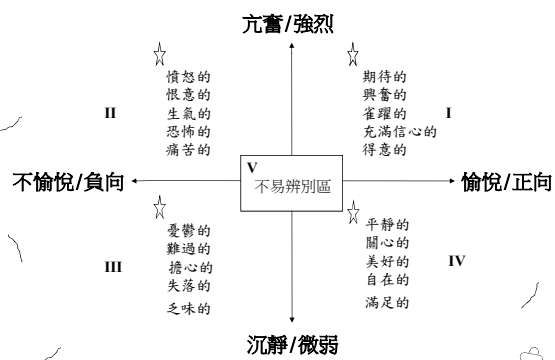
---

---

---

---

---



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

---

---

---

---

---

---

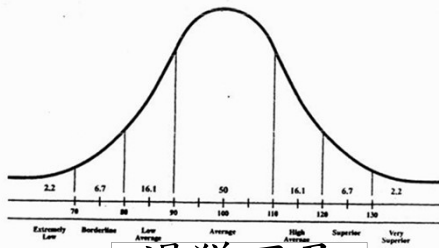
---

---

---

---

## 正確的人性觀與疾病觀



過猶不及  
中庸之道

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 人在不同的精神狀態下身體的振動頻率

- |               |          |
|---------------|----------|
| 開悟正覺：700~1000 | 驕傲輕蔑：175 |
| 安詳極樂：600      | 憤怒仇恨：150 |
| 寧靜喜悅：540      | 渴愛慾望：125 |
| 愛與崇敬：500      | 恐懼焦慮：100 |
| 理性諒解：400      | 憂傷懊悔：75  |
| 寬容原諒：350      | 冷漠絕望：50  |
| 希望樂觀：310      | 罪惡譴責：30  |
| 中性信賴：250      | 羞愧恥辱：20  |
| 勇氣肯定：200      |          |

(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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

辨識「鶴立雞群」中的鶴  
從演化的觀點看待新世代孩子



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

13

---

---

---

---

---

---

---

---

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

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

14

---

---

---

---

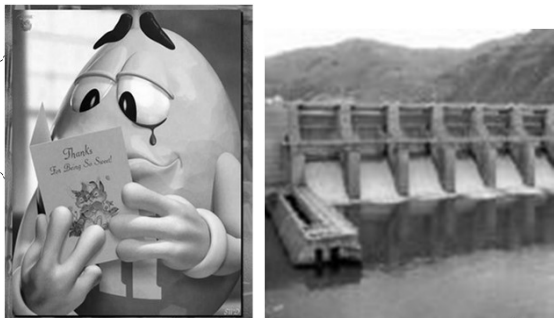
---

---

---

---

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「葡萄酒論」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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---






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

為自己生命  
做一件有意義的事  
為生而活  
為愛而活  
為地球而活

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



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

19

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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



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

20

---

---

---

---

---

---

---

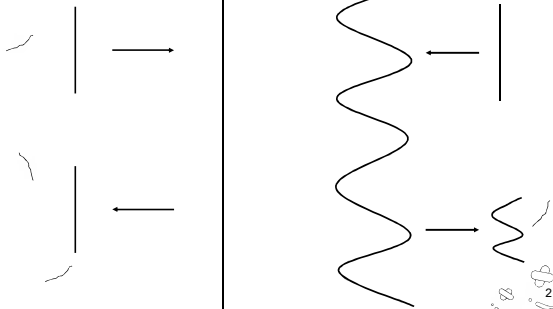
---

undistorted mind      distorted mind

悟

迷

(Leung, 2006)



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

21

---

---

---

---

---

---

---

---



跳脫「二擇一/等號」的迷思




學習「並存」的人生智慧

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】**





只要有這種能力



繼續給十五歲的自己



記住你青春無畏的樣子

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*



重獲生命之美  
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

---

---

---

---

---

---

---

---