

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師
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年年會查委會委員
國際創傷與解離學會2011年年會查委會委員
國際創傷與解離學會2010年年會查委會委員
國際創傷與解離學會2009年年會查委會委員
國際創傷與解離學會2011年環太平洋會議委員會代表
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

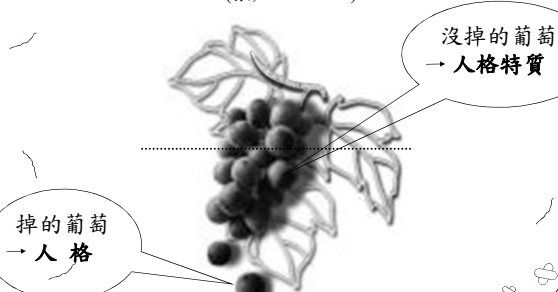
誰是多數? 誰是少數? 誰是正常? 誰是異常?

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?

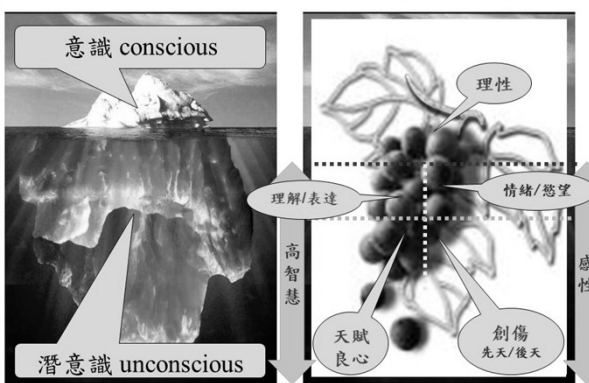
—從葡萄理論窺探究竟

(張, 2009-2016)



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

理解/表達

高智慧

感性

理性

情緒/慾望

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)

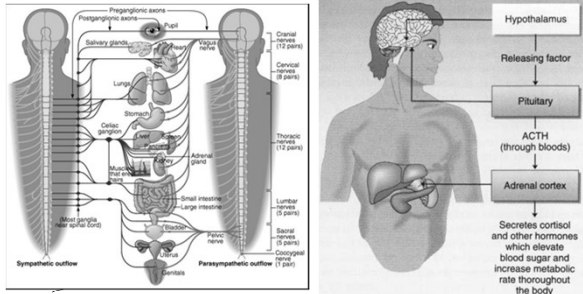
<http://ajcirene.pixnet.net/blog>



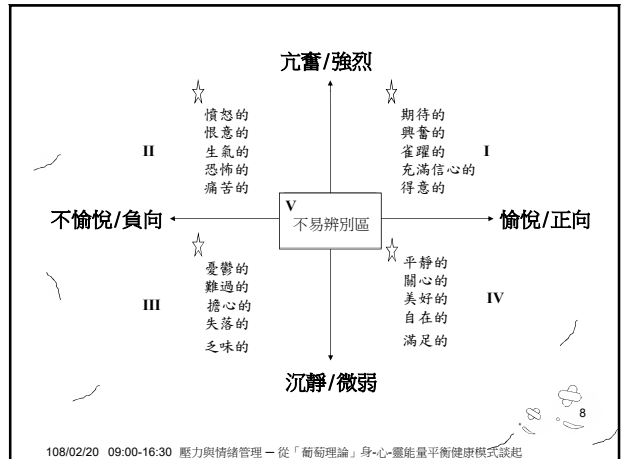
解離/多重人格/人格分裂知識專區
(電視、電台、平面與網路媒體、雜誌專訪)

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



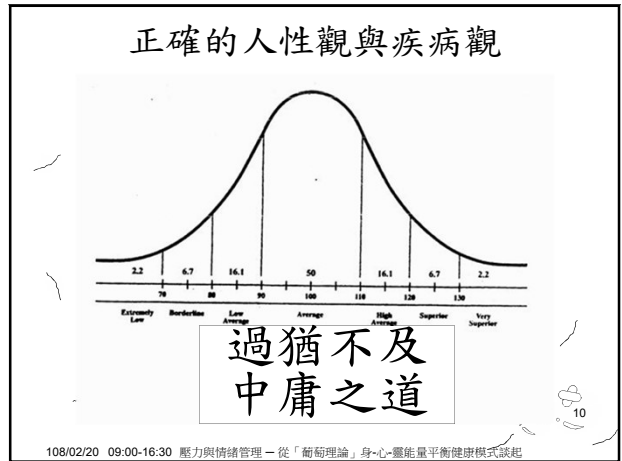
108/02/20 09:00-16:30 壓力與情緒管理－從「葡萄理論」身心-靈能量平衡健康模式談起



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



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 |

(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



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



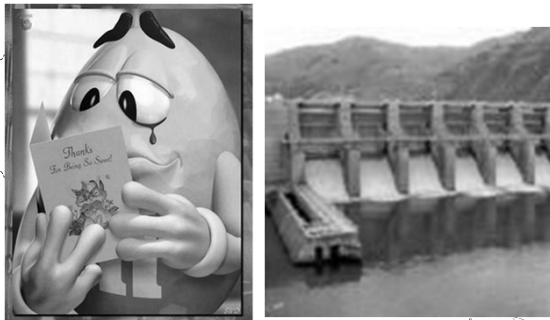
內觀的練習

- 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



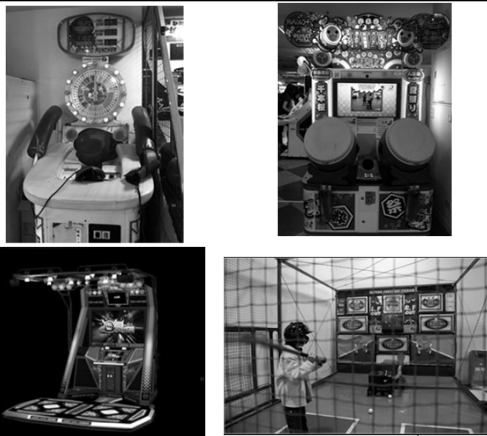
注意長期缺乏的正向能量
同時著重負向能量的調節



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



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
做一件有意義的事
為生命帶來
為地球加溫



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

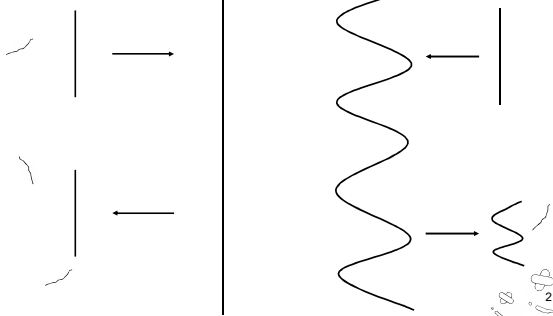
20

undistorted mind distorted mind

悟

迷

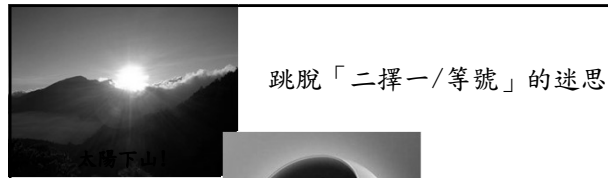
(Leung, 2006)



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】



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



心靈生命之美

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

24