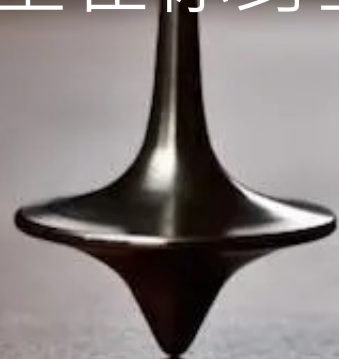


面對疫情的**心**理建設

寄生在你身上最頑強的大魔王其實不是病毒



臨床**心**理師 / **心**理自聊師

柯書林 / K老師



WFH

愛在疫情蔓延時



出門萬一中了就糟囉！

線上怎麼跑業績？

整天居家考驗修行！！

孩子迷3C，理由永遠一大堆

病毒有完沒完？聽說還有新品種
何時才能解封？疫苗輪到沒？
好想好想出國渡個假～～

怨隨疫情擴散中

愛在瘟疫蔓延時

壓力測量工程師



一邊「嗯哼」
同步「檢核」DSM

認清壓力本質

關於「土上討厭之事」

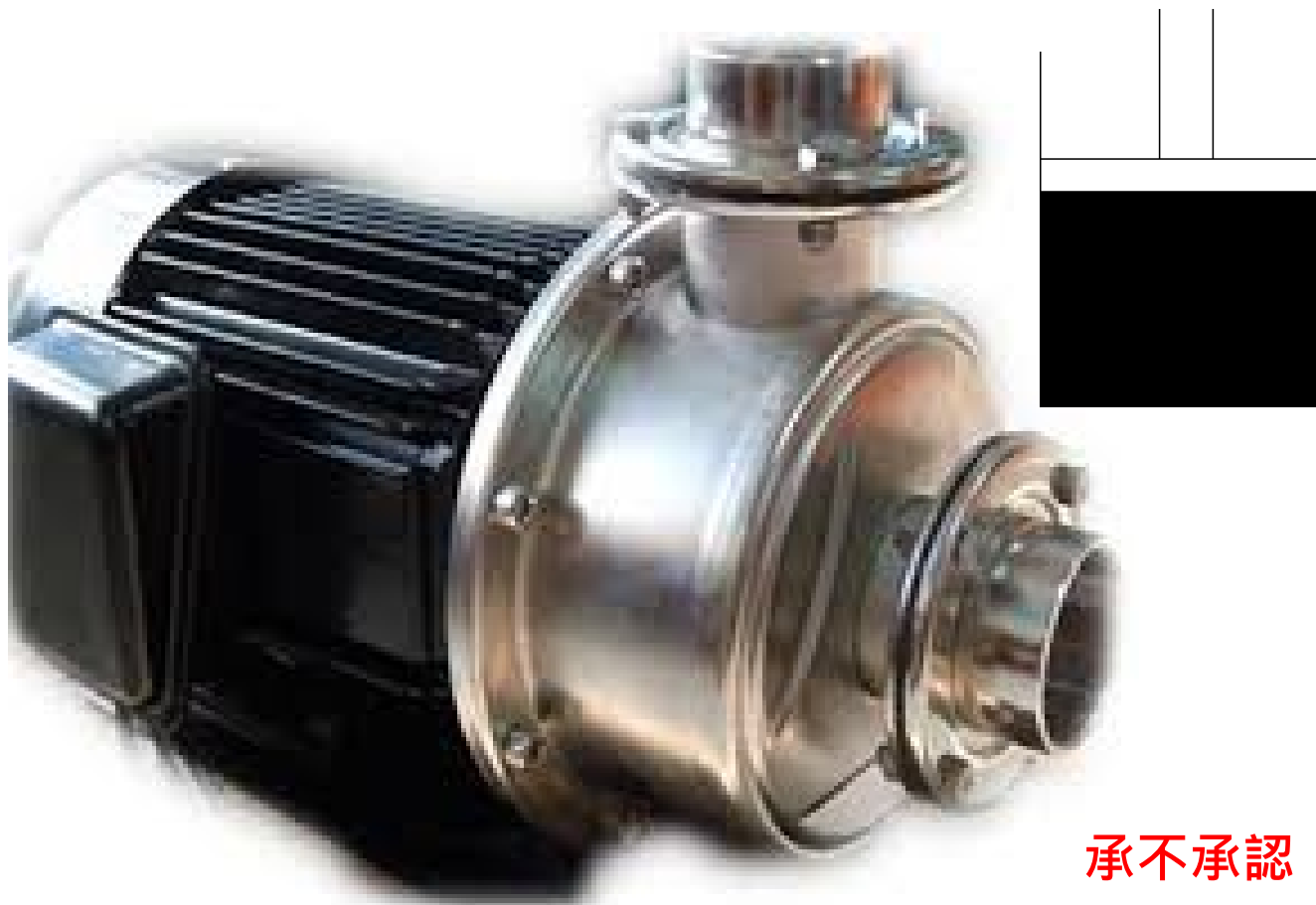
厭
+
土 → 壓



不過為了「離苦求好」(Maslow/動機論)，
搞得問題老是解決不完...

原來，只要還活在土之上，就會碰上討厭之事

覺得不科學？ 且看壓力公式 $P=F/A$



承不承認，壓力無法掌控？

- 1. 配偶死亡 100
- 2. 離婚 73
- 3. 分居(婚姻) 65
- 4. 入獄 63
- 5. 近親或家庭成員死亡 63
- 6. 個人疾病或受傷 53
- 7. 結婚 50
- 8. 被解雇 47
- 9. 破鏡重圓 45
- 10. 退休 45
- 11. 家人的健康情形改變 44
- 12. 懷孕 40
- 13. 性困難 39
- 14. 家庭成員增加(新生兒降臨) 39
- 15. 事業再適應 39
- 16. 經濟狀況改變 38
- 17. 好友死亡 37
- 18. 換不同的工作 36
- 19. 與配偶爭執的次數改變 35

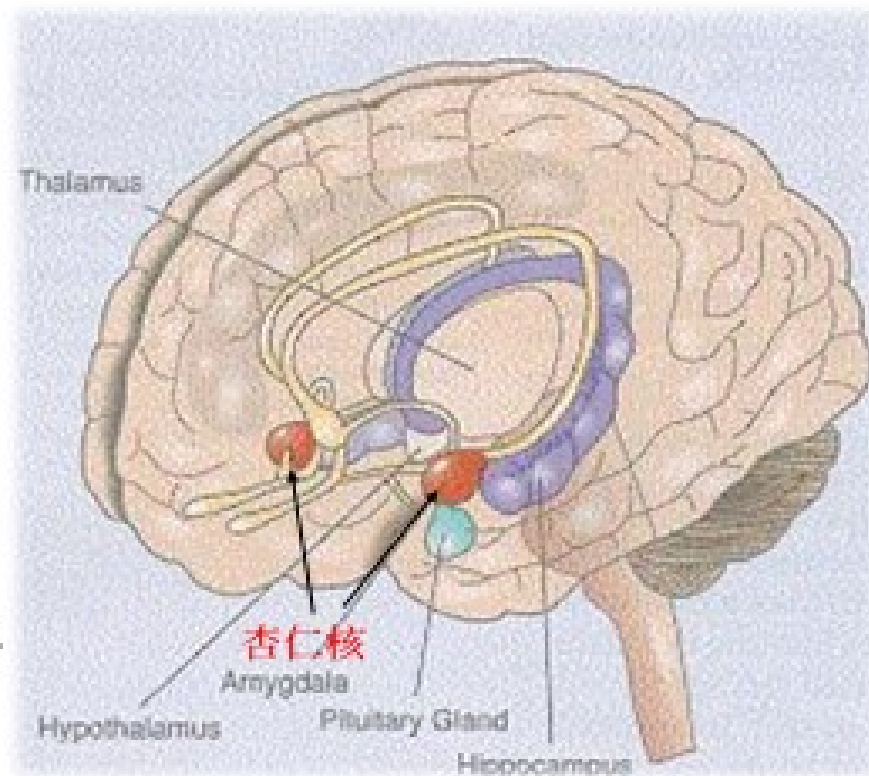
大腦掃描檢測

- 請問下列哪一組敘述內容比較符合你的個性？
- Group A
 - 只要是新鮮有趣好玩的事情，我都願意嘗試。
 - 如果有機會得到自己想要的東西，我會馬上採取行動。
 - 我如果遇到好事，就會樂不可支。
 - 我會在第一時間採取行動。
- Group a
 - 我很擔心自己會犯錯
 - 我會對別人的批評或責罵耿耿於懷。
 - 一旦重要的事情表現不好，我就會憂心忡忡。
 - 跟朋友比起來，我老是怕東怕西。

偏偏只要碰上討厭之事，腦袋就會產生變化

認清與壓力同步發生之生理反應

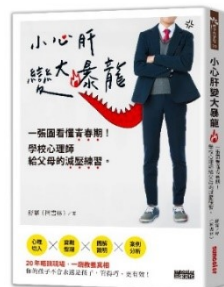
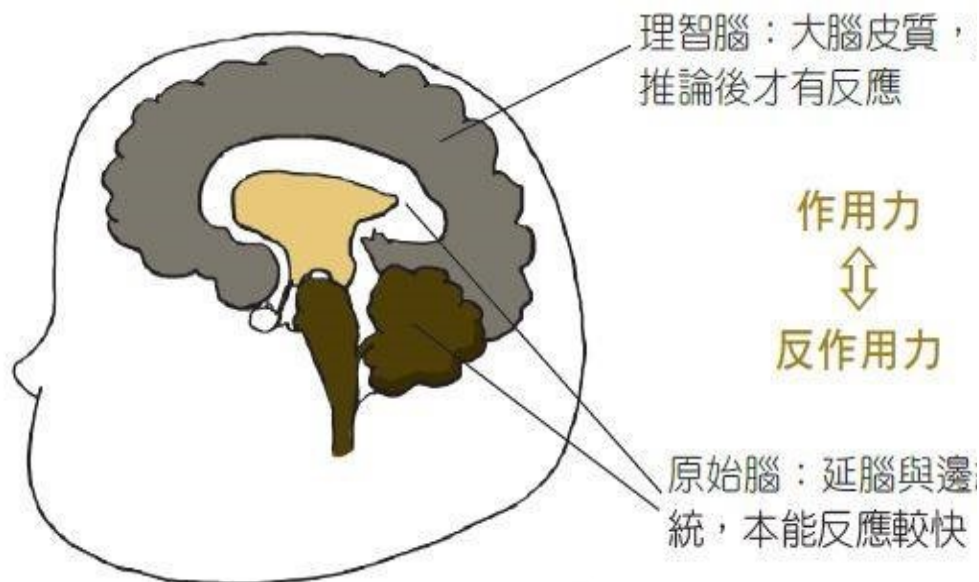
以神經心理學的语言來說，前額葉是大腦的CEO，任何短視近利、可能惹禍上身的行動，「他」都會禁止並試圖改採其他較適當的替代方案。但當憤怒接管腦袋後，被杏仁核接手的前額葉就失去煞車作用，而主管情緒反應的杏仁核只會出於本能反應，就像獵狗聞到獵物氣味後，卯足全力狂追。Daniel Goleman在《EQ》一書中用「情緒劫持」來描述這類突然暴怒的狀況。



<http://www.ikbenverlegen.nl/hersenen>

情緒來得急時，渾身都可能不太對勁 但，做人總得顧全大局啊！

▼ 原始腦與理智腦



▼ 原始腦與理智腦頂尖對決！



原始腦與理智腦反應一致時，任何事都無懸念。



原始腦與理智腦不同調，孩子就容易矛盾煩躁。

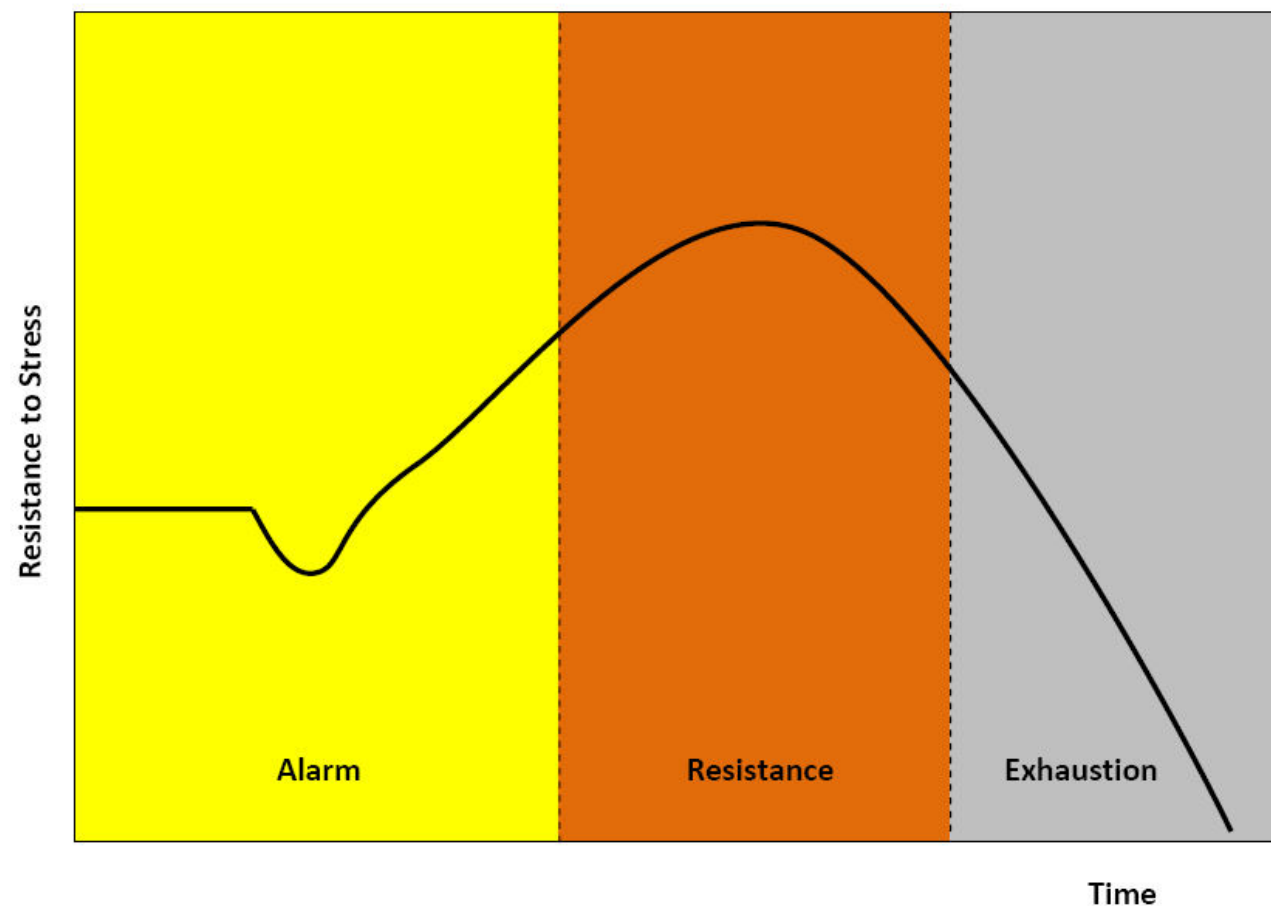
▼ 頂尖對決升級版！



媽媽加碼理智腦，孩子的原始腦大暴走！

Selye的老鼠實驗

苦1加上苦2終成疾



我們比實驗老鼠幸運之處，是在碰上「無常」（苦1）後，多數有機會暫時抽離。

但優秀之人往往會因「求好心切」（苦2）而不肯放過自己。

何況海馬迴會為了讓主人不再重蹈覆轍而持續auto-replay

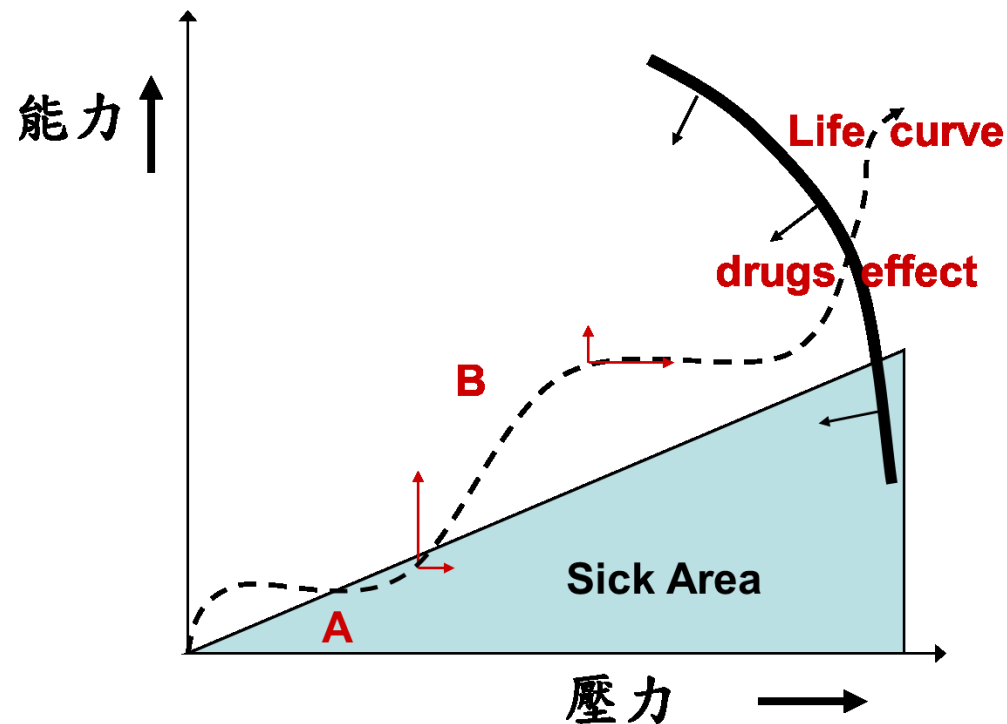
自律神經失調 精神疾患 慢性病（高血壓 糖尿病...） 自體免疫疾病 腫瘤

- 這些疾病多靠長期累積而生
- 身心症狀只是警報訊號，想提醒主人：
沒時間送走的代謝物質正四竄想找到出口
- 憂鬱症多數是因持續處於壓力之中，
進而造成腦內失衡病變（五感六覺都不對勁）
- 生病（壓力夾擊與情緒爆炸）只是想
教我們學會 怎麼生活（藉由日常安排，
輪流滿足原始腦與理智腦，在心虛與
心酸的擺盪中力求平衡）

留心覺察 v.s. 忙 (心亡) 著解決

「壓力」「能力」與「生病」之相關圖

(尤其對三明治世代而言，向右拉的壓力最大)



切換回「專注當下」(留意呼吸 & 身子鬆緊) v.s. 一刻不中斷地盯著問題
與其拼命忙著消除外界與內心壓力，不如練習培養**即時覺察**與**切換注意**的能力

信任供應經銷商

除了專攻「壓力測量工程師」之外，
同時兼任「信任供應經銷商」



無論好轉或惡化，持續穩定地陪伴

雖然人生逃不開壓力，至少不要搞到自己生病

心理肌肉訓練員

培養能力 = 鍛鍊心肌力
= 緊與鬆的協調
= 練習生活安排



王一郎

5月24日 · 2人

肌肉有拮抗作用，還好可以聽話，運動時隨我們指揮。

心智也有拮抗作用，透過練習也可以控制，要成為選手，這個練習是基本門檻，只是一般人覺得太難、太煩，因此原地踏步。

對了，有人會說：「我又沒有要成為選手！」

事實是，此生既然來了，我們已「選擇」成為選手，跟自己的老我比賽。



#心是最大的戰場
#意念是最頑強的寄生物
#居家心肌重訓菜單建議

每日C4取2,每項至多連續2天

- 深蹲/拉筋 (爆汗)
- 學習/產出 (進度)
- 關係/付出 (連結)
- 放空/耍廢 (允許) 

*** 強化核心肌群：靜心 禱告 跟自己說話 (每天)**

8/11 10:00-12:00 大人在疫情下的情緒照護

