



拒學個案與家庭的諮商處遇

洪美鈴 心理師
吾心文教基金會

關係：依附需求的連結

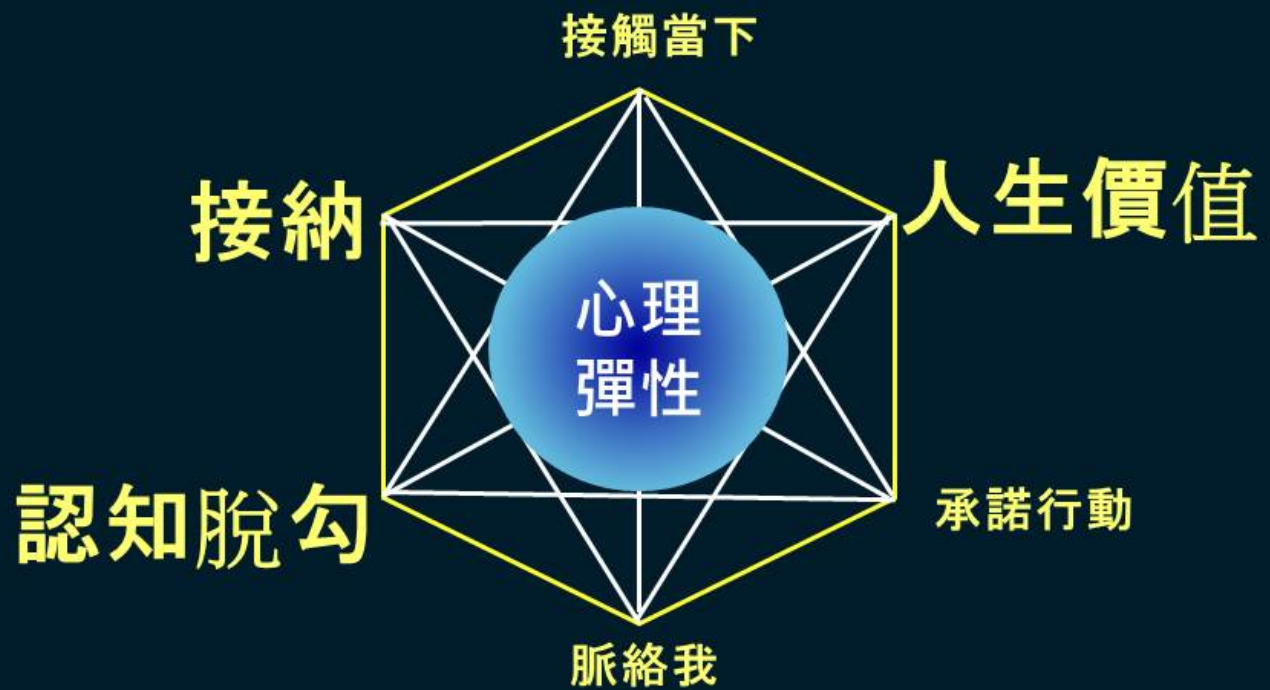


你眼中的孩子？

孩子眼中的你？

肩並肩的連結→面對面的安全感→問題

ACT歷程架構



融合、接納與價值



洪美鈴製作

內外面向

一、觀察

外在行為



- 睡覺
- 上網打lol
- 打電話給oo

面向

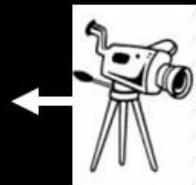


- 情緒、
- 想法、
- 價值觀、態度

內在心理

行為傾向:遠離vs.趨向

逃避
痛苦



行為

趨向
價值

- 害怕生病或變胖
- 不想煩人的事
- 離開家中紛爭
- 擔心被指責
- 不要壓力

- 健康飲食
- 休息睡覺
- 運動
- 有禮貌
- 靜坐

- 身體健康
- 好好休息
- 享受運動
- 心懷善意
- 享受平靜

兩匹狼，一隻兇惡，一隻平靜
哪一隻得勝？



「行為與傾向」覺察演練

Try

掙扎行為

5. 遇阻礙時，表現行為x3

承諾行動行為

6. 追求價值的行為x3

3. 誰選擇重要的人或事？誰
覺察你的內在阻礙？

7. 當你朝向人生價值時，誰
注意到這些發生了？

遠離

趨向

內在阻礙

X3

4. 阻礙你追求的是什麼

價值

x3

1. 「誰」對你重要？
2. 「什麼」對你重要？



撐得住嗎？

中文翻譯及字幕由
廿四孝父母製作

24Parent.com

為了示範！為了愛！

留點空間 (SPACE) ...

「愛一個人，又覺得對方是個負擔，這兩件事並不衝突。其實，愛的本質往往會加重負擔，不論這些父母是否能接受自己的矛盾的心理，都應留點空間給自己的矛盾，在付出愛的時候，若感到筋疲力竭，甚至開始想像另一種生活，也不用覺得羞愧～。」

～ 背離親緣

脆弱的反彈力：SPACE



停住、大腦遊戲、接納、好奇、賦權

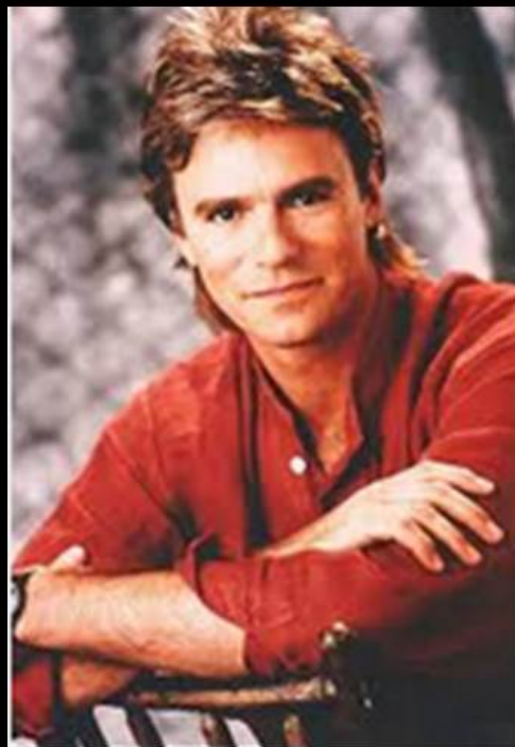
步驟一：Stop（停下來）



正念呼吸、脫離慣性、觀察傾聽

步驟二：Play (大腦遊戲)

- 要轉開一字型螺絲釘
- 只有牙刷和打火機
- 你有什麼辦法？





你們給我
拿下面罩！

要追那輛
藍車對嗎

黃色啲

笨蛋，
那是靛色

如果不這樣，我可以？



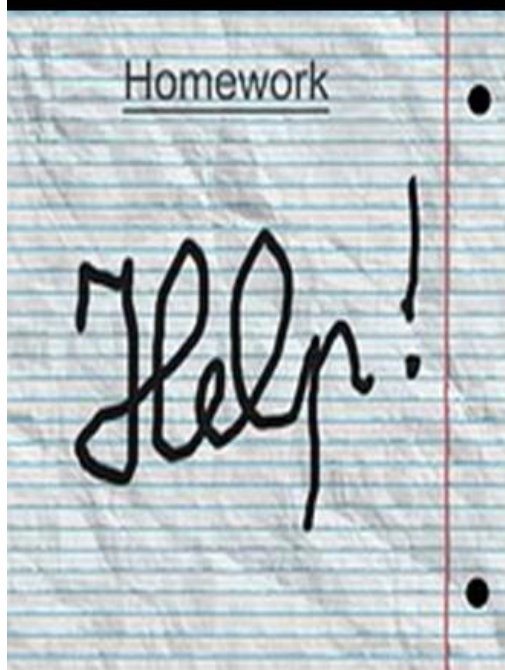
「空拍式」思考、你知道你在說什麼...

步驟三：Accept（接納）



掙扎無望、心靈擴展、療癒之手

接納：改變你和痛苦的關係



- 一、針對特定困擾或衝突事件
- 二、寫下主要底層情緒或訊息
- 三、自己拿著對自己，愈來愈靠近
- 四、他人拿著寫字板，我一推再推

輕輕放腿上→扛住情緒→包容情緒

步驟四：Curious (好奇)

- 好奇：像個科學家
 - 做個實驗或玩個遊戲吧！
- 實在無法理解
 - 上天的藝術品！



洪美鈴製作

步驟五：Empower（賦權）



朝向價值的鷹架
我看見了你...
我相信你正在...

“心”像個需要裝水的杯子
先賦權給自己

規則與安全兼具、斷裂與修復並存

價值：做對的事勝於把事情做對...



方向正確就剩速度的分別--SPACE

問題討論



教育是良心事業

謝謝各位老師的參與
共同促成 美好的經驗

售後服務～請洽吾心基金會
洪美鈴 FB：心理師媽媽的內心戲

做給誰看？