

台南市光華高級中學教師參加校外各項研習心得報告

報告人：林秀瑛

會議名稱	108 年度國教署全國輔導老師三級處遇研習看見依戀情結-青少年自傷個案的處遇實務研習	主辦單位	國教署
日期	108.6.24-6.26	承辦單位	嘉義女中

壹、目標-認識與學習該主題與處遇方法，並提升參與者二、三級專業效能。

貳、課程-看見苦難-自傷個案的…

- 一、依戀訊號與情結。
- 二、心理衡鑑實務與演練。
- 三、依戀取向個別諮商實務演練。
- 四、依戀取向系統合作與家庭會談實務。
- 五、整合性處遇及演練。

參、主要內容

- 一、諮商者絕大部分沒真要結束生命。
- 二、有長期性議題：已一段時間，因此無法以「短期內暫停自傷」為目標。
- 三、把痛苦的訊息，以極端扭曲的方式呈現/是痛苦的宣洩/是因應反應/一定有事情發生。
- 四、說不出情緒：「述情障礙」；若說得出就不會自傷/會跨其他心理疾病。
- 五、環境因素+重大事件+是否求助(有否得到適切的回應)。
- 六、情緒歷程：誘發事件(有壓力事件發生/可能是煩心隱微且敏感的小事件/有外顯及內隱的意圖)-自傷前(情緒調節困難+負向情緒經驗)-自傷當下(解離狀態-當下無意識/缺控制力/想切斷痛苦)-自傷後(扭曲的解脫感-平靜愉快興奮/自傷後的痛苦感會轉化而形成固定模式)
- 七、痛點線索：依「依戀線索」去找/依戀系統的負向互動循環(惡性循環)。
- 八、治療目標：
 - (一)情緒涵容度的增加/克服述情障礙
 1. 耐受度：具高度情緒共融的諮商關係。
 2. 自我覺察：協助個案增進依戀訊號的辨識。
 3. 表達：學習使用有效的情緒調節策略。
 - (二)依戀痛點的重新認知
 1. 降低「挫敗的系統互動」。
 2. 依戀傷痛的處理。
 3. 關係修復與寬恕歷程。
 4. 慎選介入策略-系統合作與家族治療。

九、處理：協助學生說出內心說不出的情緒(輔導老師須觀察學生其非語言並深度描繪；例如我看到你的生氣1，氣爸爸不負責。生氣2，氣媽媽忍氣吞聲。生氣3，氣自己無法幫媽媽…)，(例如累1，我好像聽到你做很多但沒被看到。累2。覺得他都不在乎。累3，你已撐不住了，但仍努力再撐還沒放棄)。將學生深層情緒引出/並讓學生「涵容」(停在)在該情緒中體會，並提出其正向意義(例如我聽到你好像在說…好像想要…)。

十、提醒：

(一)焦點式傾聽(傾聽非語言的訊息；以此時此地為主題，而非自傷的原因…)

(二)追蹤與反映互動循環

(三)定錨；以問句形式、搓搓樂方式喚起內容背後歷程性資訊/輔導老師主動鋪陳某情境，聚焦於某關鍵的緒息或脈絡/邀學生聚焦於該情境的心理歷程並給予回應學生(例如：我好像聽到當你…，(具體描述場景或某人話語…)，我看到你做出…(學生表情行為話語姿勢…)，那個當下，你心裡的感受是…(視學生表情等微調方向與強度)。

十一、家庭會談：若家庭影響力> 個案的進步，則需家庭會談。親子雙方均有責任，所以不只要親輩修正，孩子亦需鬆動。輔導老師權當雙方情緒的翻譯者。

十二、系統合作：建立同步性的目標/重視資訊流通/勿只依角色分工。系統合作中的加(促發轉機因子)減(降低危險因子)乘(增益保護因子)除(分工)法則。

十三、個案會議：

(一)決定誰是會議主持人/形成「同步性」的諮商目標/善用「各說各話」/善用權威人物與專家；但要小心使用/重視事前溝通/事前取得主管的支持/主持人永遠最後的總結。

(二)收集資料+經營信任感+共構目標+分配任務

肆、心得：

一、學生不一定有被解傾聽的機會，但因學校是教育場所，所以要製造上述的機會與氛圍，並陪伴學生了解自己。

二、當老師關心學生之時，學生會從自己的鏡像神經元系統，覺察老師的理解與關懷，進而學習理解與關懷自己。

三、自傷學生的父母，本身可能也是「帶傷的醫者」；有自己的議題未解。

四、勉勵自己成為學生的貴人。

科(學程)主任

諮商中心主任 林秀瑛

教務主任

教務主任 劉錕源

校長

光華高中 校長 張淑霞