

二、個人對抗病老的強度

1. 樂觀 VS. 悲觀
2. 社會支持 VS. 孤獨
3. 信仰 VS. 無信仰
4. 高社經地位 VS. 低社經地位
5. 內控型 VS. 外控型

4.

三、病老創傷的性質

1. 生命受到威脅、傷害、殘障
2. 面臨死亡或失去自我掌控
3. 自我防衛系統的崩解
4. 解離 (dissolving) 現象

5.

四、解離是最普遍現象

1. 身體器官失去協調的功能
2. 知覺和判斷的失真
3. 情緒沮喪、無助和悲傷

6.





五、創傷的心理症狀

1. 過度警覺 (hyper arousal)
預期危險的降臨、更多悲傷、做惡夢、身體病痛
2. 記憶侵擾 (intrusion)
悲傷與恐懼蓋過現實記憶、LTP 效應、惡夢、幻想
3. 禁錮退縮 (constriction)
放棄、絕望、不吃不說話

7.

六、受創者的人際關係

1. 人際網絡與健康、壽命的關係
2. 人際支持與新的評價的建立
3. 透過人際支持建立健康的自尊
4. 人際支持與傾訴、覺悟

8.

七、受創者自我封閉的危險

1. 孤立、悲傷、無生機
2. 壓抑自己的希望和生命力
3. 貶抑自己、拒絕說話、沒有意義
4. 自我傷害和死亡

9.

八、病老創傷的心理輔導

1. 恢復主動性及自我功能
透過關懷、支持、照顧、傾聽、安撫
2. 改變認知和發現意義：宗教信仰
3. 諮商與輔導

10.

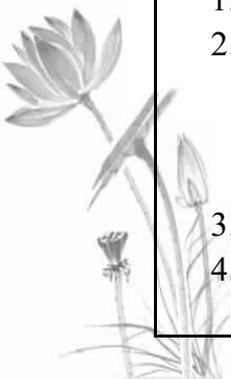
貳、唯識諮商的技巧

11.

一、第一次會面

1. 成敗的關鍵：你怎麼接住個案
2. 建立信任：情意的交流
 - 表情、態度和肢體語言佔 55%
 - 語調佔 38%
 - 語詞佔 7%
3. 短短的一分鐘，已種下成敗的因子
4. Wu 老太太的個案

12.





二、面對阻抗現象

1. 阻抗(resistance)是什麼
2. 阻抗的表達
 - 發脾氣
 - 賭氣不講話、保持沉默
 - 顧左右而言他
3. 阻抗需你的愛、智慧和耐心：諮商者的性格

13.

三、覺察與思考

1. 覺察是一起看清困難和問題
2. 了解真相
3. 思考怎麼解決或審視事件
4. 扞斗的大一青年（重新看到自己，接受自己）

14.

四、行動計畫

1. 目前的困擾：例如煩心焦慮的習慣
2. 起點行為和目標
3. 作出行動要領
 - (1)對抗不當習慣的方法
 - (2)需要什麼條件和協助
 - (3)劃出表格作記錄
 - (4)評估、增強和檢討

15.

五、怎麼處理阻抗現象

1. 必須有很好的同理心。
 - 引發互動
 - 支持性對話
 - 找到切入的點（我願聽聽你的看法）
2. 癌症患者 C 老師 VS. 企業家 H 老先生
3. 容易失敗的原因：找不到交集、彼此存有敵意、疏離、冷漠。

16.

六、何謂同理心

1. 同理心(empathy)：
 - (1) 兩人人格之間的接觸、影響及互動關係。
 - (2) 同理與同情(sympathy)不同：同情是與他人共同感覺。
2. 同理心的表現（L 醫師的個案）
 - (1) 心理上的相映。
 - (2) 融入與了解的過程。
 - (3) 清醒和覺察影響對方，並引起回應。

17.

七、傾聽與交談的技巧

1. 傾聽時要真誠和注意自己的表情
2. 多問少說（但也有例外）
 - (1) 平行敘述：照他的話說一次
 - (2) 整理：（你是說她對你不公平，所以很傷心嗎？）
 - (3) 按鍵技巧：複述關鍵詞（我恨她）
 - (4) 質問：什麼是你真正的需要？該怎麼實現？
 - (5) 等待

18.





八、認知的改變（轉識成智）

1. 認知治療：你怎麼想就怎麼感受
2. 一位與婆婆處不好的憂鬱症女士（去看婆婆的優點）。
3. 照顧先生的老太太（就生活而言，沒有比現在更好的）。
4. 孩子從十八樓摔死的母親（面對真實）。
5. 找回安全感的女大學生（找到正面的認知）。

19.

九、自我功能的提升

1. 自我功能的提升能使自尊健康起來
2. 憂鬱的女老師
3. 憂鬱的美國大學畢業生 LY

20.

十、找到意義

1. V. Frankl 的理論(找到活下去的理由)。
2. 獨腳仙的個案(找到自己的價值)。
3. 一位老人的歸宿(對生命終極的仰望)。
4. 九二一大地震後孤獨的母親(宗教治療)。

21.

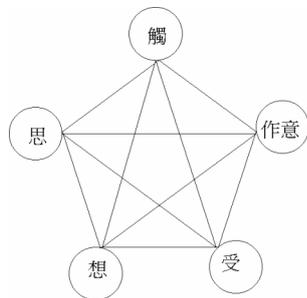
十一、預期悲傷的處理

1. 焦慮、哀傷和無助來自負面的預期。
2. 孩子遇難的預期；風水沖煞的預期。
3. 母親在旅行中死於肺炎的內疚和負面預期。
4. 喪夫者的不幸預期。
5. 癌症患者的負面預期。

22.

十二、唯識心理學的應用(一)

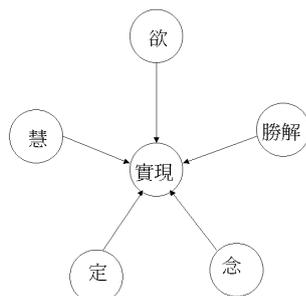
遍行有五：普遍影響行為的因素



23.

十三、唯識心理學的應用(二)

別境有五：個別情境的適應與實現



24.





十四、結語

1. 諮商和輔導建立在：
 - 愛（關懷、負責、尊重、了解和知識）
 - 智慧（創意）
 - 時間（耐心）
2. 輔導者的人格特質：
 - 開放的經驗
 - 同理心
 - 生活的實現
3. 輔導者的人生終極信念

25.

參、唯識諮商的個案

26.

一、什麼是唯識諮商

1. 識的改變
2. 轉識成智
3. 領悟
4. 信仰和意義

27.

二、宗教對病老的心理療癒

1. 宗教帶來希望和奇蹟
2. 要用當事人的信仰產生力量
3. 透過宗教師的協助
4. 觀、悟與奇蹟

28.

個案一

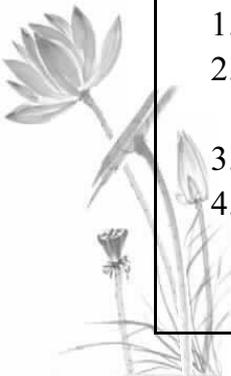
1. 喪妻的家庭醫師
2. 創傷症候
3. V. Frankl 的意義診療

29.

個案二

1. 英姑老太太的信仰：念佛
2. 保持健康到八十載：歡喜、自在、工作不息
3. 生病二週：說她看到阿彌陀佛
4. 安詳以逝

30.





個案三

1. L 醫師的個案
2. 維摩詰經接心
3. 菩薩為眾生病痛

31.

個案四

1. X 小姐的臨終關懷
2. 漸凍症者
3. 領悟「司機還在，我心自在」

32.

個案五

1. 一位內出血病人的創傷
2. 誦經與鬆弛技術應用
3. 奇蹟的出現

33.

個案六

1. 癌症媽媽的愛心堅持懿範
2. 寫十封信給孩子
3. 多活兩年

34.

個案七

1. 老榮民的臨終關懷
2. 仰望極樂世界的感動
3. 安詳臨終

35.

個案八

1. 胡教授的死此生彼信念
2. 覺悟的慈悲
3. 追求幸福的伊里亞斯

36.



三、結語

1. 病痛、無常是人生的本質
2. 死亡是畢生的歸宿
3. 人生如旅、如戲
4. 只要是歡喜之旅、豐富精彩的好戲
5. 病老的創痛、悲傷，需要轉識成智，領悟其光明性

37.