



## 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.

---

---

---

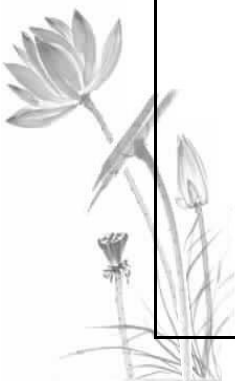
---

---

---

---

---





### 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.

---

---

---

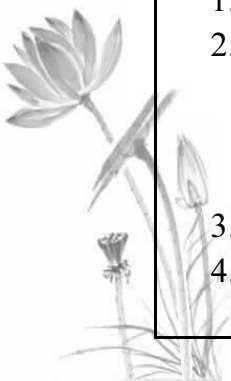
---

---

---

---

---





## 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.

---

---

---

---

---

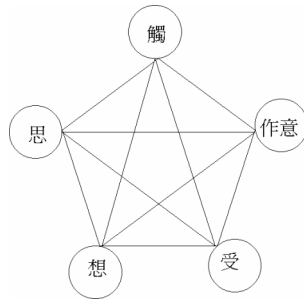
---

---

---

## 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.

---

---

---

---

---

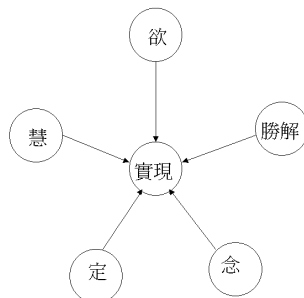
---

---

---

## 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.

---

---

---

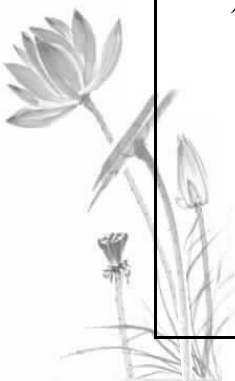
---

---

---

---

---







### 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.

---

---

---

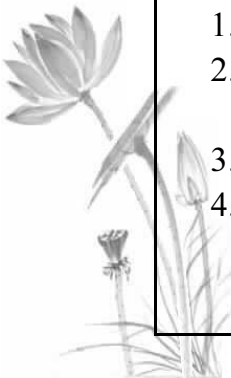
---

---

---

---

---





### 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.



---

---

---

---

---

---

---

---