



知其然,知其所以然

我們現在的行為都絕非偶然

不是自己想要，是受情境影響

同儕間有不當對待的行為
如何與氣憤的同事相處
面對被霸凌及騷擾的自保
如何與主管反應工作負荷
如何反應主管不當管理

對方是否有暴力的徵兆
如何與憤怒的人員應對
處理被騷擾時的應對措施
面對侵害的情緒反應
緊急事件的處理措施



知道自己會有的行為反應
知道自己的溝通模式
知道自己壓力來源與舒壓方式
知道各事件處理的方式
知道如何因應情緒的改變
知道如何「管理」自己

對情境的感受反應
心理需求滿足程度
正向面對、
自我回復能力



可以如何做？

心理座標的轉移

心理反射

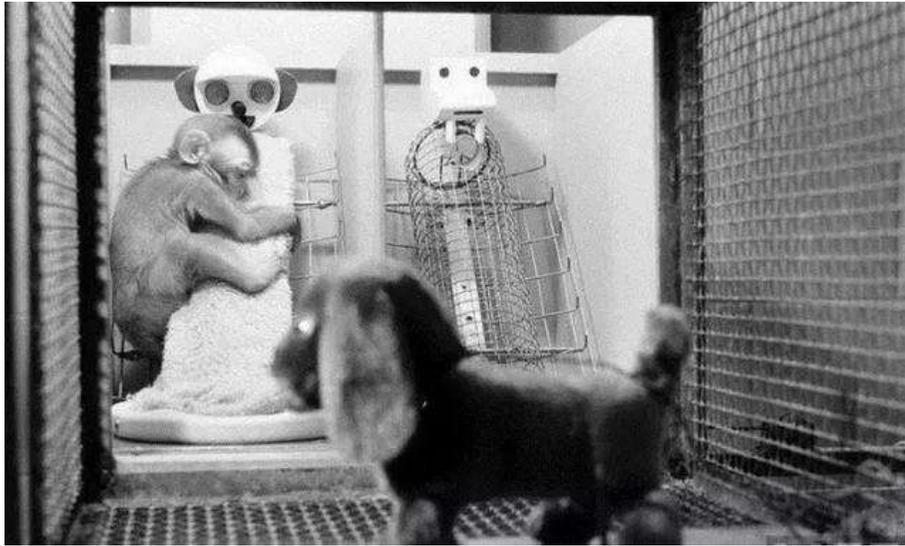
- ◆ 嫌別人驕傲
- ◆ 懷疑別人排斥你
- ◆ 喜歡論斷別人
- ◆ 玩弄別人感情
- ◆ 喜歡糾正別人
- ◆ 覺得別人很霸道
- ◆ 諂媚討好別人



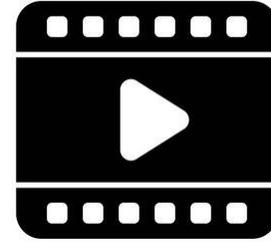
反應內心的真實

- 是自己自卑
- 是不能接納自己
- 是缺乏自我肯定
- 是自己情感受過傷害
- 是掩飾自己弱點
- 是自己懼怕權威
- 是缺乏自信

引發低自我形像

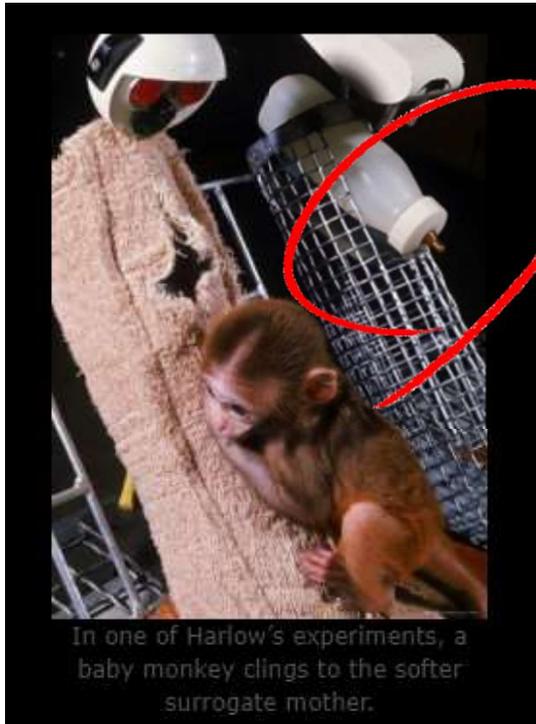


哈洛博士的猴子實驗



絨布媽媽還是
鐵絲媽媽?

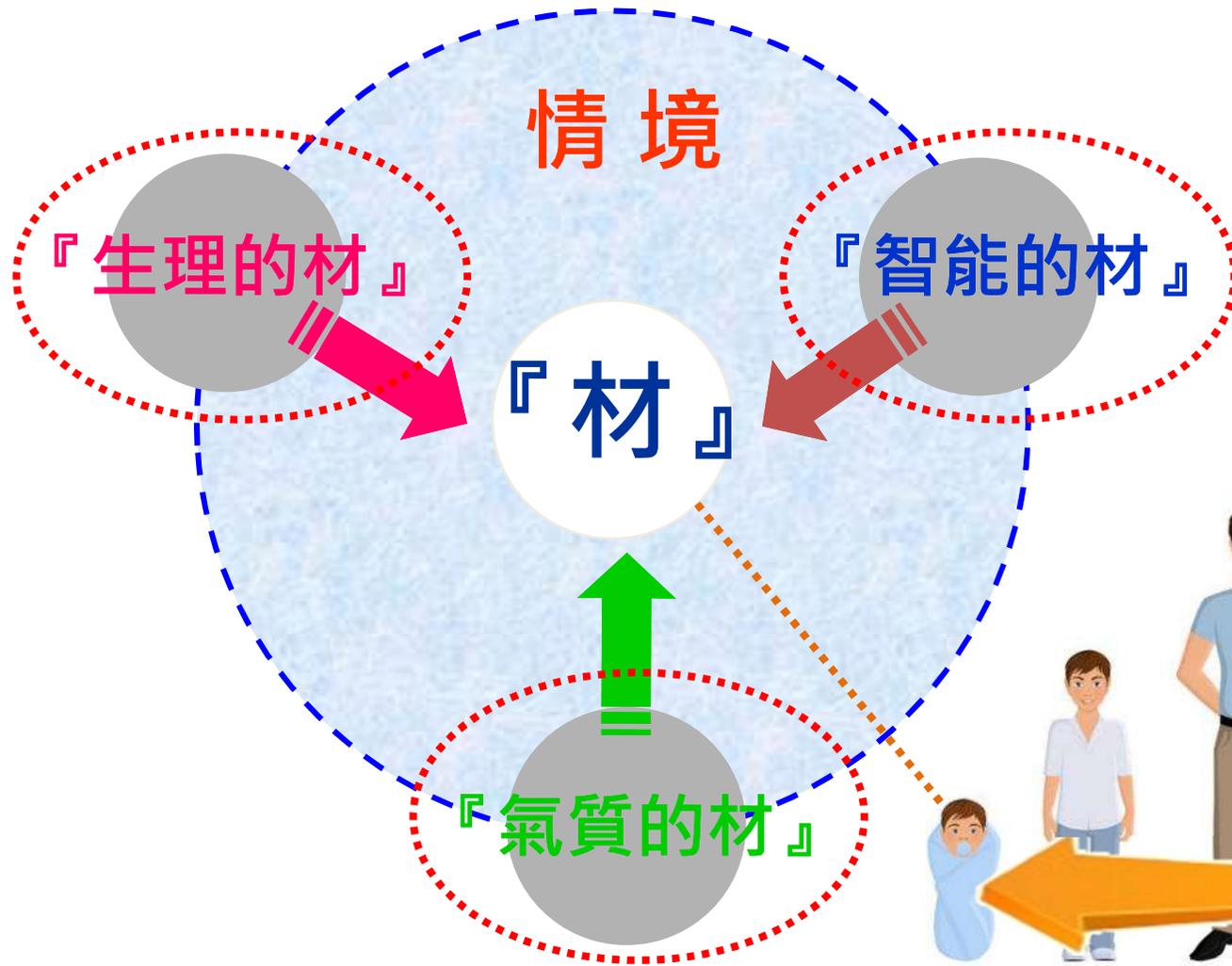
8PnRS81OeDI



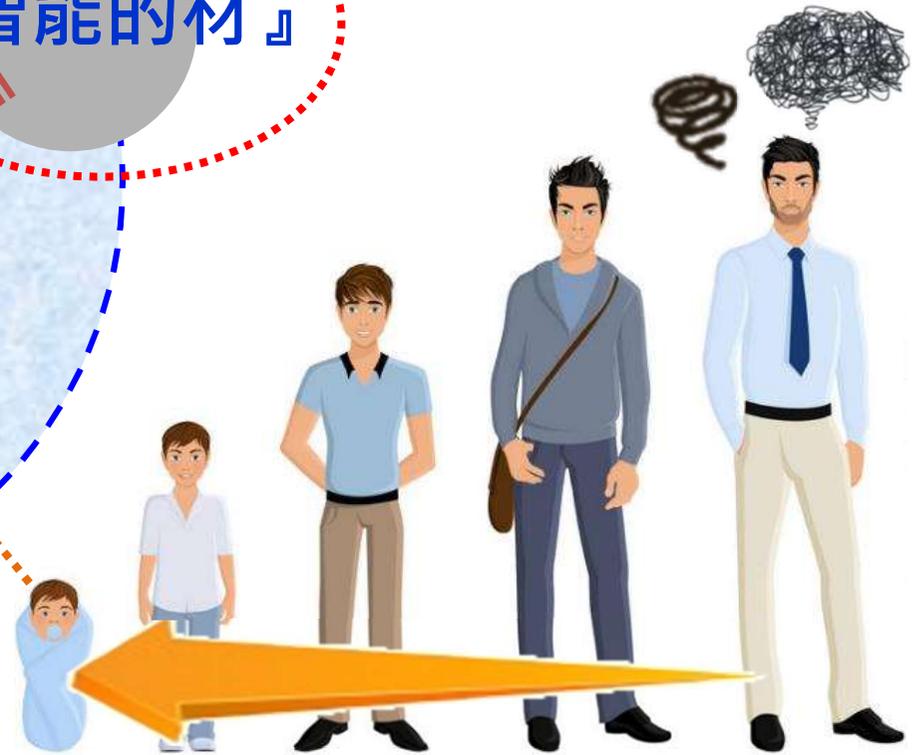
<https://youtu.be/8PnRS81OeDI>

要瞭解大人的行為，可回溯孩童成長過程

三材 三境



對的觀念環境
適性實體環境
滋養心靈環境



孩子不是故意要惹大人討厭或不高興....

感統失調特徵



挑食

愛咬筆吸管、手等

很不喜歡大聲音

討厭被騷擾或擁抱

不擅長運動

很不容易專心

討厭洗頭、剪頭髮

好像不怕痛
老是沖來沖去

寫字、使用剪刀等
精細動作不太好

別人不是故意要惹自己討厭或不高興....

受感統失調困擾



挑食，給人很
麻煩的感覺

不自覺愛咬東西
給人不自重印象

會因聲音暴怒
或受不了

討厭接觸，
會誤解難相處

害怕活動被譏笑
易被誤解不合群

讓人感覺個人
衛生不好

開會討論不專心
、不用心感覺

莽撞失禮，
易讓人誤解

不喜歡動手工作，
逃避或是做不好

Erikson的心理社會發展理論

階段	心理社會危機	重要社會環境	有利的影響
0-1	對人的基本信任感 VS 不信任他人	母親	驅力和希望
1-3	活潑自動 VS 羞愧懷疑	父親	自制和意志力
3-6	自動自發 VS 退縮內疚	家庭	方向和目的
6-青春期	勤奮努力 VS 自貶自卑	鄰居、學校	方法和能力
青春期	自我統整 VS 角色錯亂	同儕團體	奉獻和忠貞
成年期早期	友愛親密 VS 孤獨疏離	伙伴	親和和愛
成年期中期	精力充沛 VS 頹廢遲滯	分工和享受家的溫暖	生產和照顧
成年期後期	自我統整無憾 VS 悲觀絕望	「人類」氣味相投者	自制和智慧



大人的行為可能源自於從小的經驗、認知

潛移默化中成為自己成長的行為準則

在不同情境下，易反應在互動關係中形成迴圈

原生家庭的傷害帶到職場上，往往是企業要買單

成人是受了傷的孩子

終結迴圈：

理解～瞭解可能的原因

諒解～接受已發生的事

放下～停止不好的想法

改變～重新塑造新情境

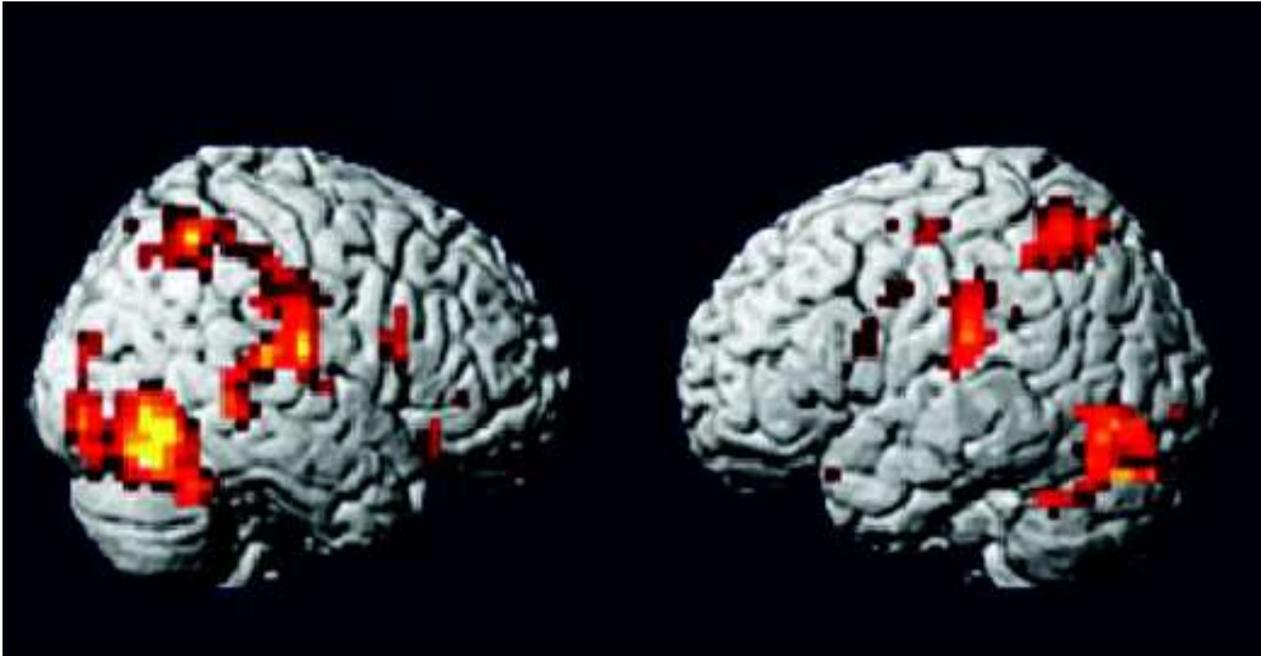


不要被過往所「制約」

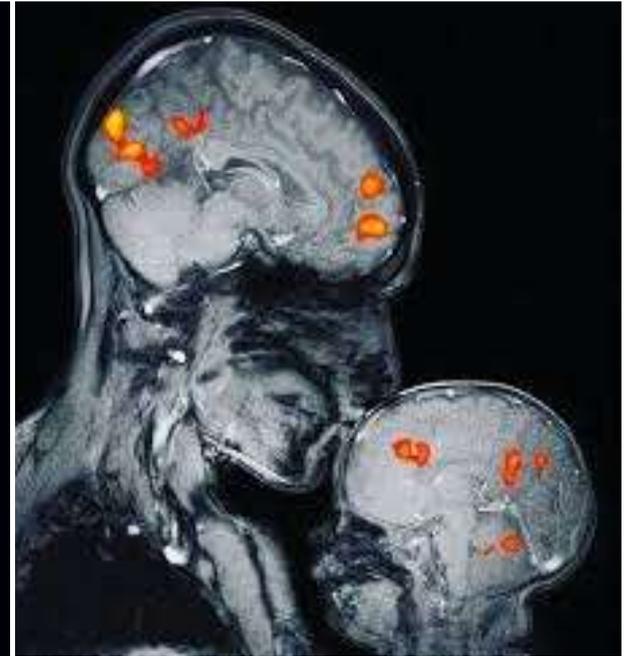


情緒感染

鏡像神經元的作用



模仿行為、解讀意圖、分析他人的社會意涵、
理解他人的情緒SQ P66



親吻寶寶讓
情緒更穩定

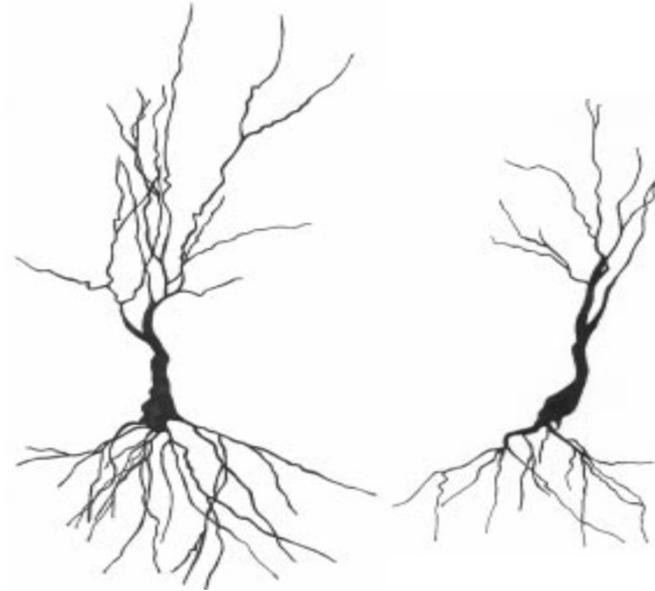
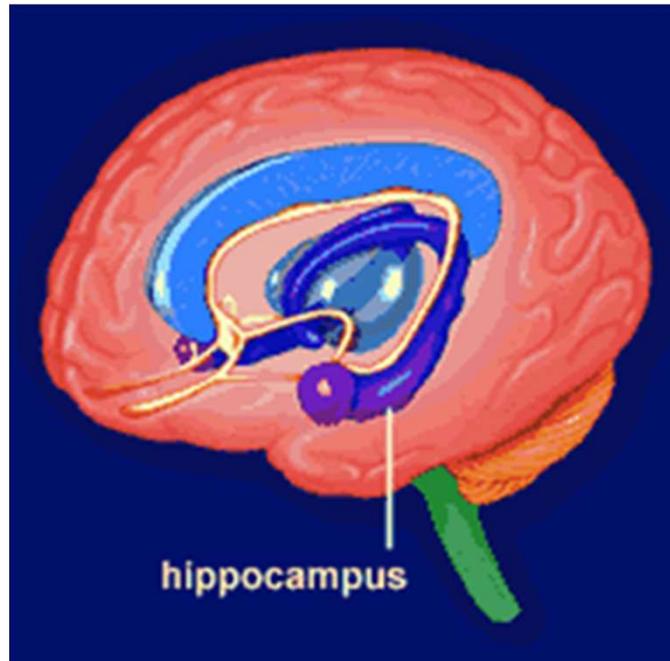
Lateral view of Human Brain (fMRI)

壓力對海馬回的影響

比較22個受虐女性與21個正常人，

左邊的海馬回(hippocampus)小5%

Murray.B.Stein
(psychological medicine, 1997)
加州大學聖地牙哥校區



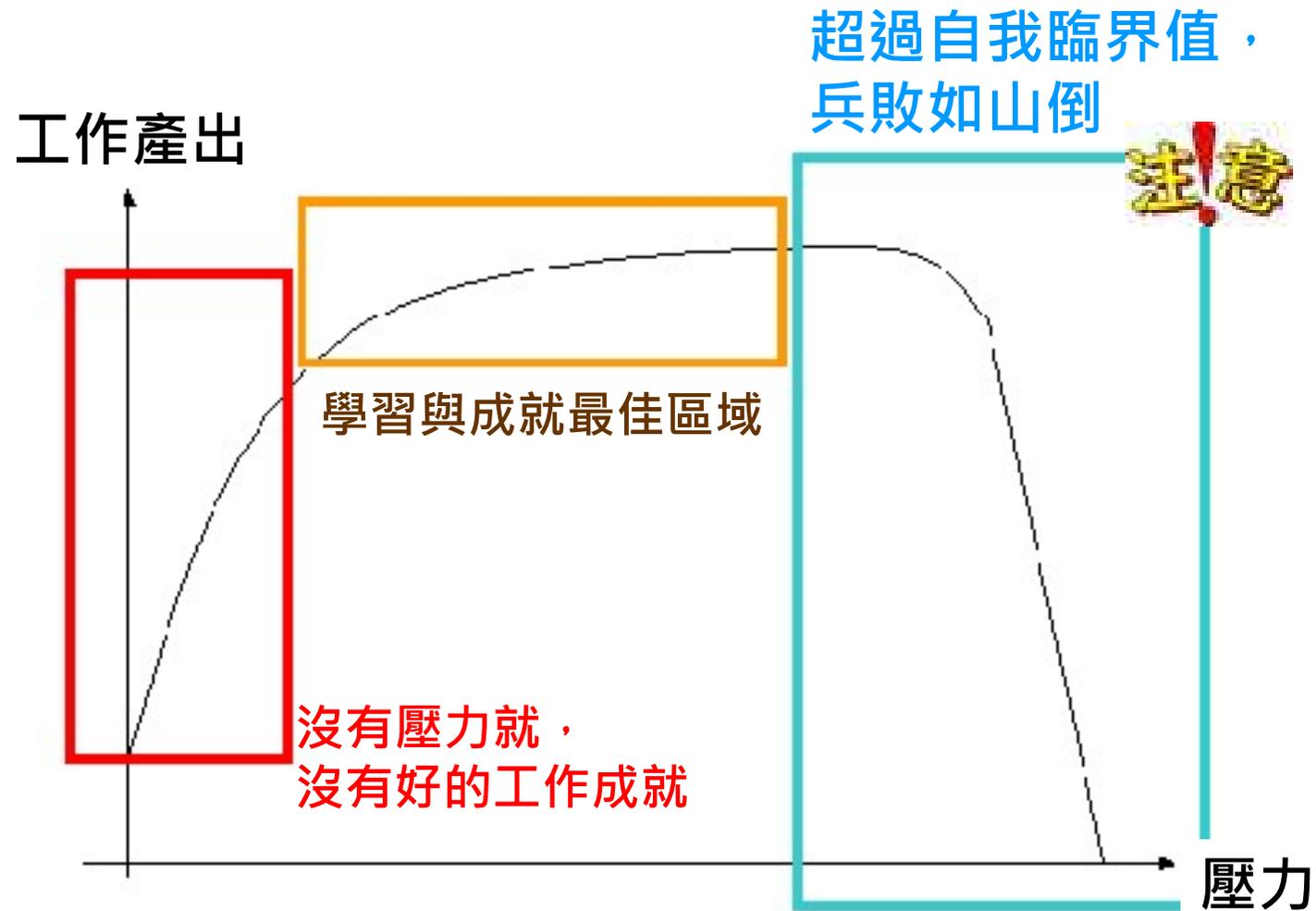
Control

Chronic immobilization stress

Lie et al., 2004

(from Vyas et al., 2002)

壓力對工作及學習的影響

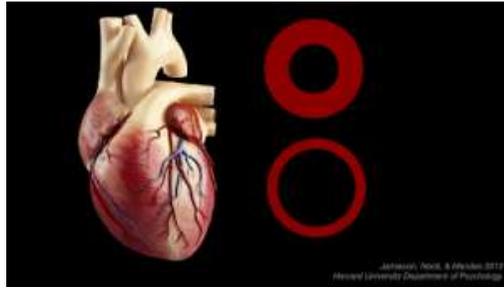


Kelly McGonigal | TEDGlobal 2013

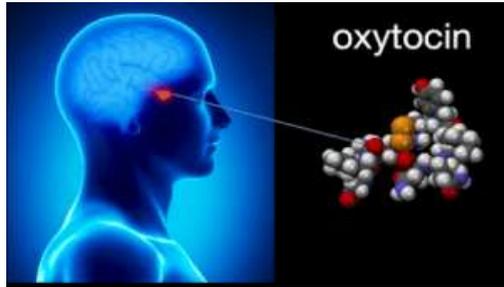
如何讓壓力成為你的朋友

壓力，讓你心跳加速、呼吸急促跟額頭開始冒汗。當壓力被一般大眾視為是有害于身體健康的同時，新的研究調查卻指出，只有當你相信壓力是有害的時候，它才會真正危害到你的健康。心理學家 Kelly McGonigal 督促我們將壓力視為正面助力，並介紹了一種前所未聞的新紓壓方法：多接觸身旁的人

如何讓壓力成為你的朋友



■看待壓力的心態正面與負面...



■壓力讓人有社交能力

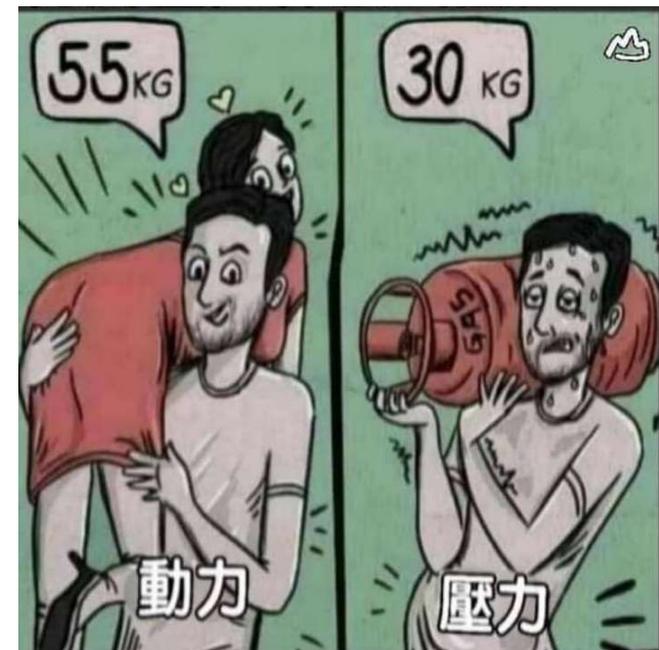


■花時間關心別人的人, 壓力對他們的死亡率不具影響

問題的本身不是問題，如何面對問題才是問題 (薩提爾)

對壓力的認知

- 一定的壓力是健康的，也是不可避免的。
- 嚴重的壓力很少是僅由一兩個因素所造成的。
- 某些事情，對某一種類型的人而言，可能是興奮與鼓舞的，對另一類型的人而言可能是壓力。
- 不同類型的人產生壓力的方式不同，解讀和應對壓力的方式也有所不同。



接受面對，放下執著，謝謝自己



做幸福的開創者，不幸的終結者

