安頓自己
從照顧情緒開始

林非影諮商心理師

2025.1.15

講師介紹

現職
大山心理諮商所 諮商心理師

經歷
中崙諮商中心心理諮商所 諮商心理師
賽斯身心靈診所 實習心理師
實踐家庭研究與兒童發展學系 生涯諮商團體 帶領人
社團法人台灣身心靈全人健康醫學學會 講師
賽斯教育基金會 心靈輔導師
賽斯教育基金會 身心靈影片主題探討分享會、<人生的轉機>讀書會 帶領人

專長
自我探索、創傷療癒、悲傷輔導、壓力與情緒調適、人際困擾、身心症狀、身心靈整合

課程大綱

1. 情緒的重要
2. 安頓情緒小方法
3. Q&A時間

情緒的重要–認識情緒

喜　怒　哀

樂　悲

恐　驚

情緒的重要–認識情緒：喜

高興
好受
開心
快活
快樂
慶幸
舒暢
舒服

舒坦
爽快
甜美
甜蜜
甜絲絲
痛快
喜出望外
暢快

喜悅
喜滋滋
心花怒放
心曠神怡
幸災樂禍
愉快

情緒的重要–認識情緒：怒

生氣
憤慨
憤怒
惱火
氣不過
氣憤

不爽
抓狂
火大
不滿意
不高興
不愉快

不舒服
不贊同
看不下去
不以為然

情緒的重要–認識情緒：怒

生氣
憤慨
憤怒
惱火
氣不過
氣憤

不爽
抓狂
火大
不滿意
不高興
不愉快

不舒服
不贊同
看不下去
不以為然

→能量往上
→自己對，對方錯
→很有力量
→覺得事情可以改變

情緒的重要–認識情緒：哀

悲哀
悲傷
沉痛
悲痛
傷感
傷心

難過
難受
痛苦
痛心
辛酸
憐憫

沮喪
失落
憂鬱
疲累
孤單

無助
無力
無奈
無望
絕望

情緒的重要–認識情緒：哀

悲哀
悲傷
沉痛
悲痛
傷感
傷心

難過
難受
痛苦
痛心
辛酸
憐憫

沮喪
失落
憂鬱
疲累
孤單

無助
無力
無奈
無望
絕望

→能量往下
→壞事發生了
→事情無法改變

情緒的重要–認識情緒：懼

害怕
膽怯
膽戰心驚
恐怖
恐懼

擔心
焦慮
緊張
著急

警戒
不安心
沒安全感
小心翼翼
戰戰兢兢

情緒的重要–認識情緒：懼

害怕
膽怯
膽戰心驚
恐怖
恐懼

擔心
焦慮
緊張
著急

警戒
不安心
沒安全感
小心翼翼
戰戰兢兢

→無法面對
→失控感
→能量往下
→事情還沒發生

情緒的重要–認識情緒：羞愧

羞愧
歉疚
後悔
悔恨
內疚
愧疚感
罪惡感

懊悔
無價值感
我不夠好
我沒有用
低自尊
我很糟糕

情緒的重要–認識情緒：羞愧

羞愧
歉疚
後悔
悔恨
內疚
愧疚感
罪惡感

懊悔
無價值感
我不夠好
我沒有用
低自尊
我很糟糕



情緒的重要–認識情緒：驚

驚喜
驚訝
驚奇
詫異
愕然
驚愕
受寵若驚
嘆為觀止

震驚
驚嚇
受驚
驚恐
茫然
心有餘悸
驚慌失措

大吃一驚
目瞪口呆
驚世駭目
瞠目結舌
驚喜交加
危言聳聽
驚世駭俗

情緒的重要–認識情緒：驚

驚喜
驚訝
驚奇
詫異
愕然
驚愕
受寵若驚
嘆為觀止

震驚
驚嚇
受驚
驚恐
茫然
心有餘悸
驚慌失措

大吃一驚
目瞪口呆
驚世駭目
瞠目結舌
驚喜交加
危言聳聽
驚世駭俗

→事情發生了
→能量停滯

情緒的重要–複合式情緒

羨慕
忌妒
妄想
猶豫
困惑
懷疑
委屈

神秘
糾纏
卡住
混亂
混淆不清
不知所措
雜亂無章

背叛
墮落
誤解
非難
疏忽
空虛

尷尬
屈辱
悲憤
惱怒
惱羞成怒

情緒的重要

深入探索 覺察練習

1.情緒：可能是純粹的，或複雜的

2.身體感受：可能有許多感受，或身體某部位有明顯的感受

3.想法：探索情緒背後的想法，可能有許多不同的想法

4.行為、動作、反應：身體可能會有明顯的反應或動作

情緒的重要

深入探索 覺察練習(示範)



情緒的重要

深入探索 覺察練習(示範)



1.情緒：平靜

2.身體感受：舒服、放鬆

3.想法：好漂亮的櫻花，風景很美，這是在哪兒？

4.行為、動作、反應：想出去玩，散步、看美景、拍照

情緒的重要

深入探索 覺察練習 1



情緒的重要

深入探索 覺察練習 2



圖片來源 https://www.chinatimes.com/realtimenews/20241231005146-260402?chdtv

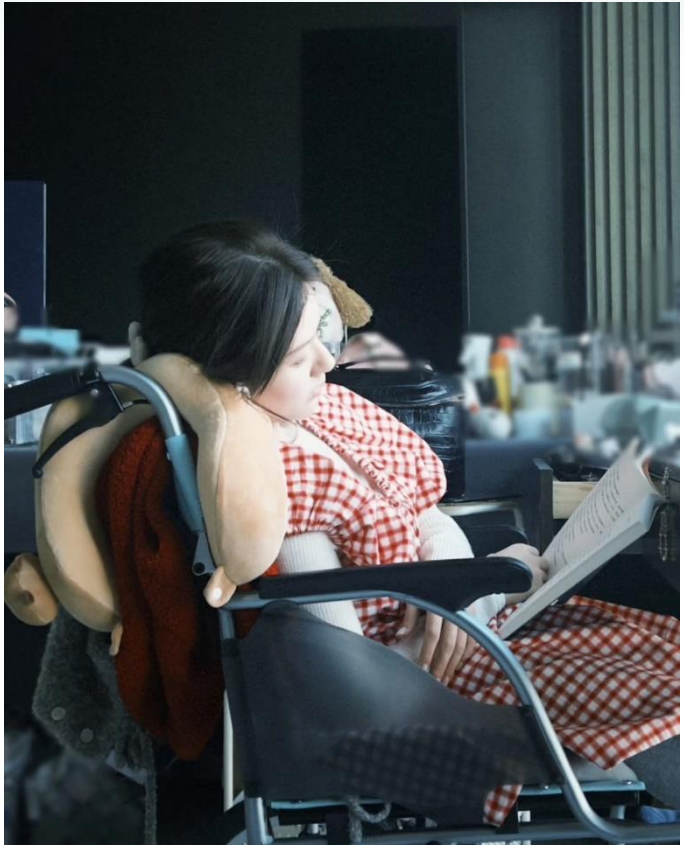
情緒的重要

深入探索 覺察練習 3



情緒的重要

深入探索 覺察練習 4



圖片來源 https://www.facebook.com/photo/?fbid=1025942482909897

情緒的重要

深入探索 覺察練習 5



圖片來源 https://www.ctee.com.tw/news/20240309700677-431401

情緒的重要

深入探索 覺察練習 6



圖片來源 https://tw.news.yahoo.com/

情緒的重要

深入探索 覺察練習 7



圖片來源 https://www.cw.com.tw/article/5130115

情緒的重要

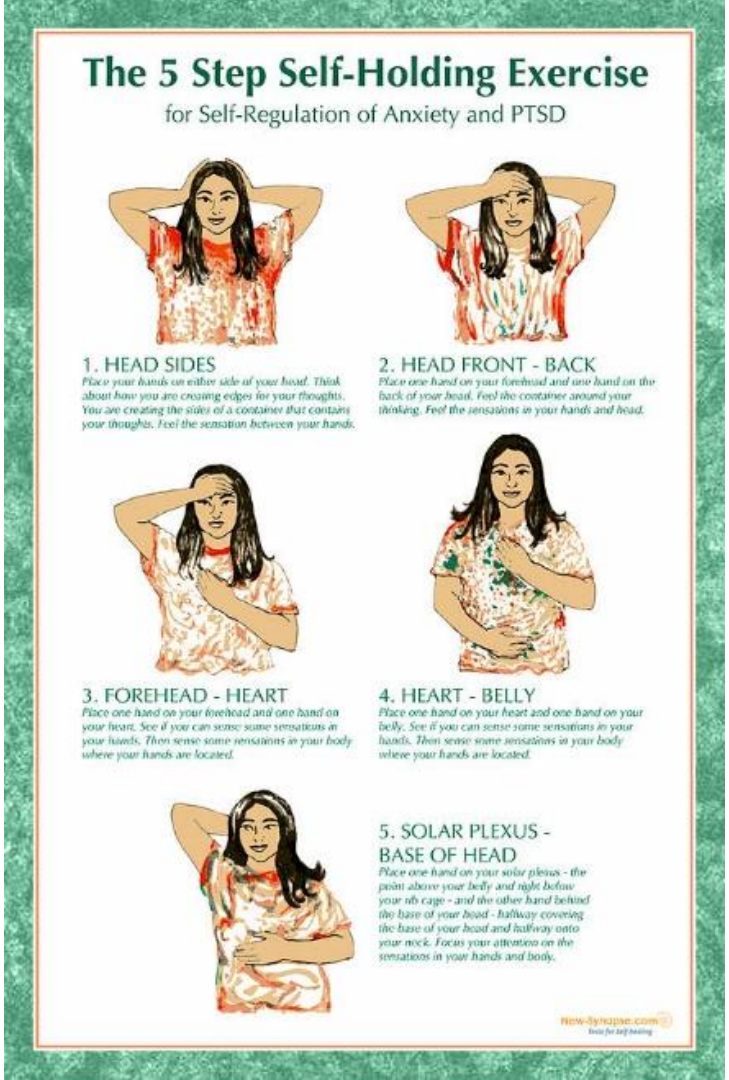
深入探索 覺察練習 8



圖片來源 https://www.erv-nsa.gov.tw/zh-tw/diary/detail/117

安頓情緒小方法 1

運用觸覺 自我照顧



資料來源 https://www.new-synapse.com/aps/wordpress/?p=616

安頓情緒小方法 2

運用身體5感 調節情緒



1.視覺：如看有很多大樹或綠地的照片、可愛的圖片等。

2.聽覺：聆聽流水聲、鳥鳴聲、輕音樂等

3.嗅覺：如嗅聞檜木、檀香類的精油，可幫助身心較為沉穩。

4.味覺：如吃牛肉麵、水餃、或喝珍珠奶茶。
(有時跟過去溫暖的記憶有關)

5.觸覺：如抱觸感很好的大抱枕、摸摸可愛的寵物。

安頓情緒小方法 3

正念 身體掃描



Q&A

1.如果在職場上遇到主管、老闆、同事或客戶等不友善的對待，如責罵、羞辱、甚至是言語暴力等等，可以如何應對？如何照顧自己？

A：

1)照顧自己最優先
2)冷靜評估情勢
3)思考後續處理
4)若已出現身心症狀，請尋求醫師協助。

Q&A

1.如果在職場上遇到主管、老闆、同事或客戶等不友善的對待，如責罵、羞辱、甚至是言語暴力等等，可以如何應對？如何照顧自己？

A：

1)照顧自己最優先
2)冷靜評估局勢
3)思考後續處理
4)若已出現身心症狀，請尋求醫師協助。

您很重要！您值得被好好對待！

參考資料、書籍

華人正念減壓中心
https://www.mindfulness.com.tw/

台灣身體經驗整合教育協會FB
https://www.facebook.com/SETaiwan2

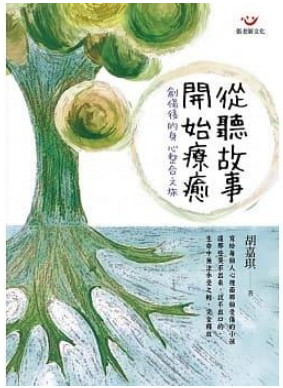
助人技巧 / Clara E. Hill 著 / 學富出版社

依戀取向個別諮商 講義 / 孫頌賢教授

複雜性創傷兒童的復原與療癒工作坊 講義 / 胡美齡諮商心理師







謝謝聆聽