

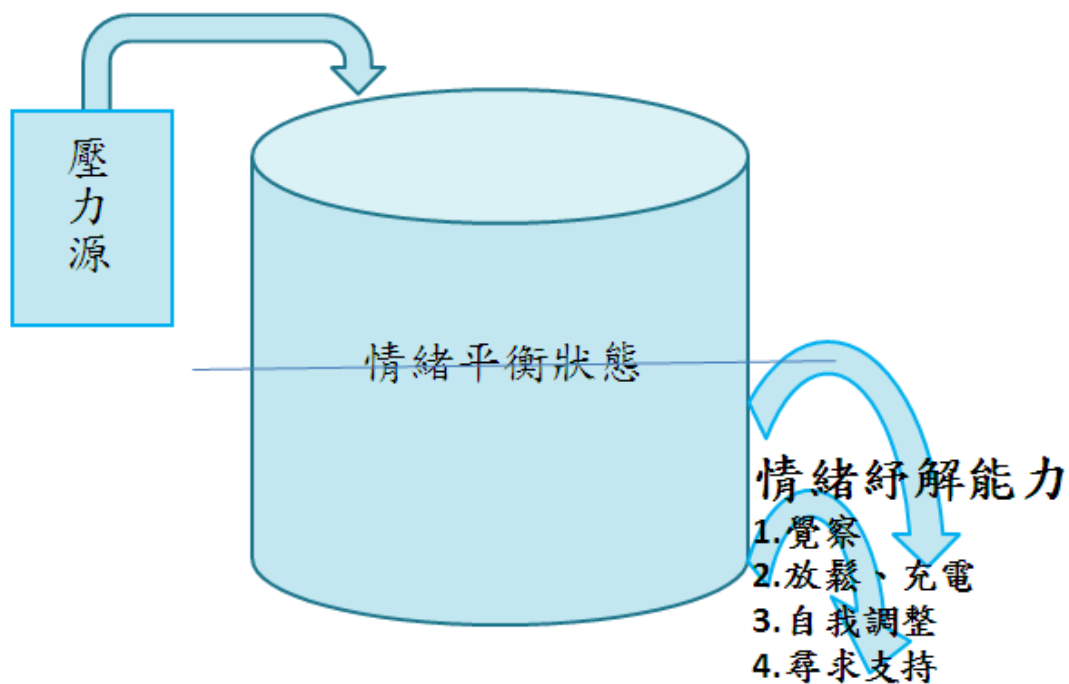
# 翻轉壞情緒— 成為自己的幸福勝利組



**張逸芃 諮商心理師**

如穎心理成長中心諮商心理師

紐約州立心理師



## 自我調整能力

不斷前進而不補充能源，會耗盡能量

- 增加自我覺察
- 停下來，想想對自己而言真正重要的是什麼
- 排出優先順序

## 安排放鬆與充電的時刻

- 規劃一段讓自己放鬆、不須處理任何事情的休閒空檔
  - ⇒ 讓自己偶爾抽身喘息一下、創造自己的充電器
    - 每小時暫停三分鐘、一首音樂的時間
    - 上下樓梯、走一圈，適當活動休息
    - 短暫休息、轉移
    - 泡澡、音樂、熱茶、伸展、指壓、舞動身體
- 增加社會支持性網絡
- 良好的生理機能、規律運動
- 練習腹式呼吸

## 增加心情平靜指數心理學小技巧

- ◇ 在頭腦中想像一個讓你感到最安心、平靜的地方
- ◇ 想像在這個地方、你看到什麼、聞到什麼、聽到什麼、感受到了什麼、溫度如何
- ◇ 緩慢平穩的呼吸(一分鐘6次)

## 常見的容易自我否定的內在自我對話

- 辨認常見的認知謬誤
  - 我應該要每件事情都處理得很好
  - 別人一定要喜愛及贊同我
  - 我絕對不可以犯錯
- 想法影響情緒

## 自信光彩秘密武器

- ✓ 大腦太專心找他預期看到的東西，專注於蒐集和原先期待符合的資訊，卻忽略顯而易見卻出乎意料的事物。

## 培養自信的秘密武器

- 調整觀點、掌握情緒
  - ✓ 克服心理盲點
    - 增加幸運以及快樂的機會
    - 想法影響情緒反應

## 「找到自己的力量」



## Body position



**Collapsed**



**Erect**

(<https://peperperspective.com/?s=BODY+POSTURE>)

## 增加幸福滿足指數

### ☆ 溫故知新

⇒ 提醒、感恩生活中一直存在的美好事物

- 早上起床還可以看的見這個世界
- 四肢可以動
- 良好的健康
- 走路沒有跌倒
- 找到停車位
- 今天有追到垃圾車

我們很容易看到生活中不足的一面；其實我們擁有的  
比我們想像的還多

# 諮商心理師 張逸芃

## 現職：

- 如穎心理成長中心諮商心理師
- 台中市特殊教育專業團隊諮商心理師
- 台中市育仁小學輔導團隊督導
- 文化部文化資產局特約心理師
- 國立台灣交響樂團特約心理師
- 台灣高速鐵路股份有限公司特約心理師
- 國立台灣工藝研究發展中心特約心理師
- 台灣中油股份有限公司台中營業處特約心理師

## 經歷：

- 中華民國諮商心理師執照
- 紐約州立心理師執照
- 紐約家庭生活中心 雙語心理師
- 紐約婚姻與家庭私人心理診所 心理師
- 台中市教育局專任輔導教師督導

## 發表研究成果

Chang, Y.P., Yung, J., Chou, Y.W. & Yang, L.H. (2010). "Culture-Specific Links between Internalized and Experienced Stigma among Chinese-Americans with Schizophrenia." Poster session presented at the American Psychological Association, San Diego, CA.

Chang, Y.P., Liu, T.Y., Li, J., Jackson, V., Chou, Y.W. & Yang, L.H. (2009). "Preserving the Lineage through Work and Family: Core Domains of Internalized Stigma among Chinese American Caregivers of People with Severe Mental Illness." Poster session presented at the Asian American Psychological Association, Toronto, Canada.

Chang, Y.P., Chen, S, Liu, T.Y., Weng, W.C., & Yang, L.H. (2009). "Internalized Stigma Among Chinese Family Members of People with Severe Mental Illness." Poster session presented at the 26th Annual Winter Roundtable on Cultural Psychology and Education.

## 如穎心理成長中心

- 院址：台中市柳川東路三段5號5F
- 預約專線：04-22282220
- 電子信箱：yipeng@ruyin.tw
- 網址：www.ru-yin.org

