學思達+薩提爾

師生互動與溝通之基礎1
自我覺察與覺察學生之基本對話

張輝誠 / 學思達創辦人

大綱

覺察 (自我)

連結、表達 (渴望)

好奇 (提問)

覺察

1.觀察

2.看見→看清楚

3.感覺

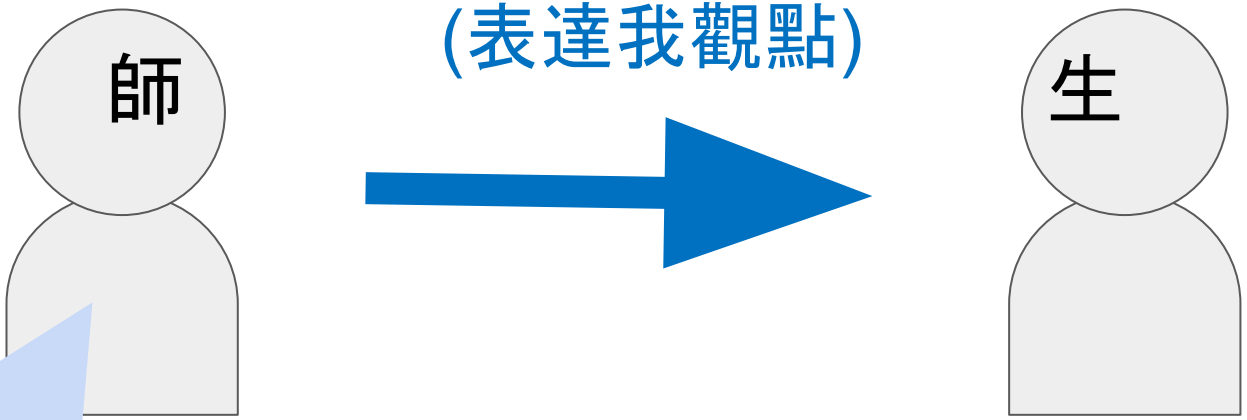
4.不評價

學習 薩提爾 的 影響圈



傳統課堂：單向講述

(表達我觀點)



各位，這個知識
是這樣的……

大人問：

為什麼人要上班？

學思達 Sharestart

孩子問

為什麼人要上學？

學思達
Sharestart

ChatGPT 4o

回應 1

1. **增長知識** – 獲取新資訊，理解世界。
2. **提升思維** – 培養批判性思考與邏輯推理。
3. **增強語言能力** – 擴展詞彙，提升表達能力。
4. **提高專業技能** – 增強職場競爭力與專業素養。
5. **培養創造力** – 激發想像力與創新能力。
6. **增強專注力** – 訓練耐心與深度思考能力。
7. **擴展視野** – 理解不同文化與觀點。
8. **提升解決問題能力** – 增強應對挑戰的能力。
9. **塑造人格** – 培養價值觀與道德判斷。
10. **獲取快樂** – 閱讀帶來滿足感與精神享受。

學思達 Sharestart

ChatGPT 4o

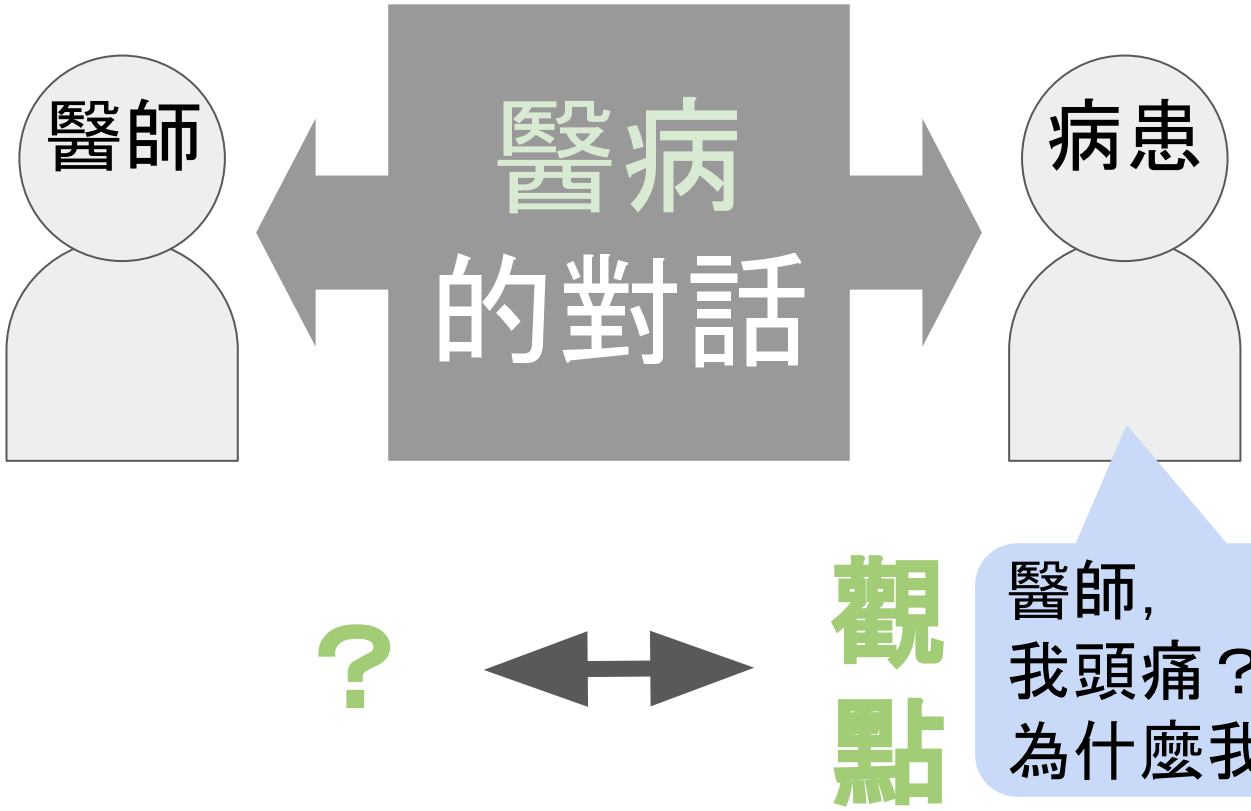
1. **賺取收入** – 滿足基本生活需求，養家糊口。
2. **實現自我價值** – 在工作中發揮才能，獲得成就感。
3. **增長專業技能** – 提升知識與技能，累積經驗。
4. **獲得社交機會** – 與同事、客戶建立人際關係。
5. **增加安全感** – 穩定的工作帶來經濟保障。
6. **提升生活品質** – 工作收入支持更好的生活條件。
7. **培養責任感** – 學習承擔責任，提高自律能力。
8. **貢獻社會** – 創造價值，推動社會發展。
9. **實現個人目標** – 為長遠目標積累資源與經驗。
10. **讓生活更有節奏** – 避免無聊，保持規律生活。

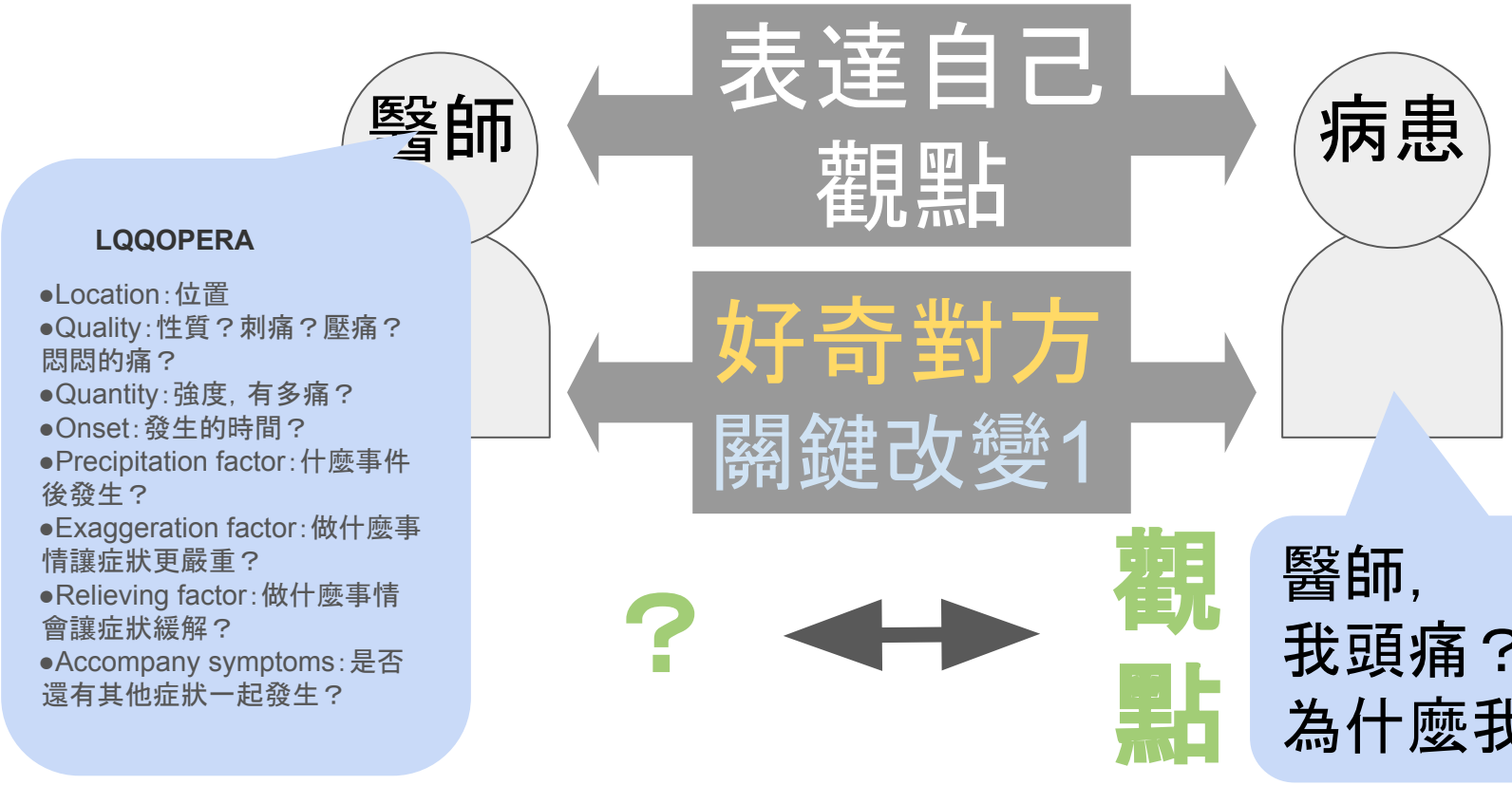
ChatGPT 4o

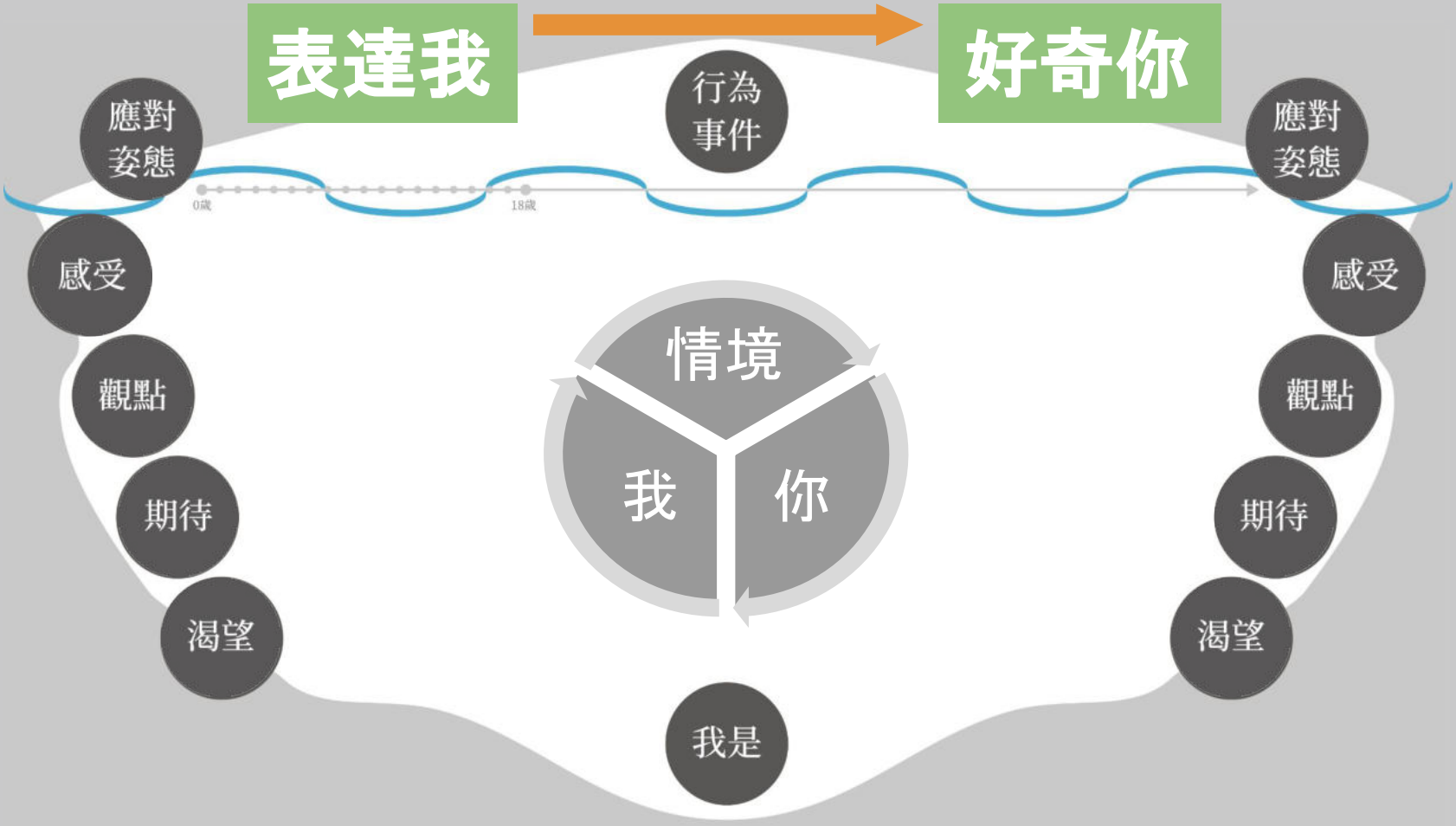
回應 1

1. **增長知識 –** 獲取新資訊，理解世界。
2. **提升思維 –** 培養批判性思考與邏輯推理。
3. **增強語言能力 –** 擴展詞彙，提升表達能力。
4. **提高專業技能 –** 增強職場競爭力與專業素養。
5. **培養創造力 –** 激發想像力與創新能力。
6. **增強專注力 –** 訓練耐心與深度思考能力。
7. **擴展視野 –** 理解不同文化與觀點。
8. **提升解決問題能力 –** 增強應對挑戰的能力。
9. **塑造人格 –** 培養價值觀與道德判斷。
10. **獲取快樂 –** 閱讀帶來滿足感與精神享受。

關鍵差異是甚麼？



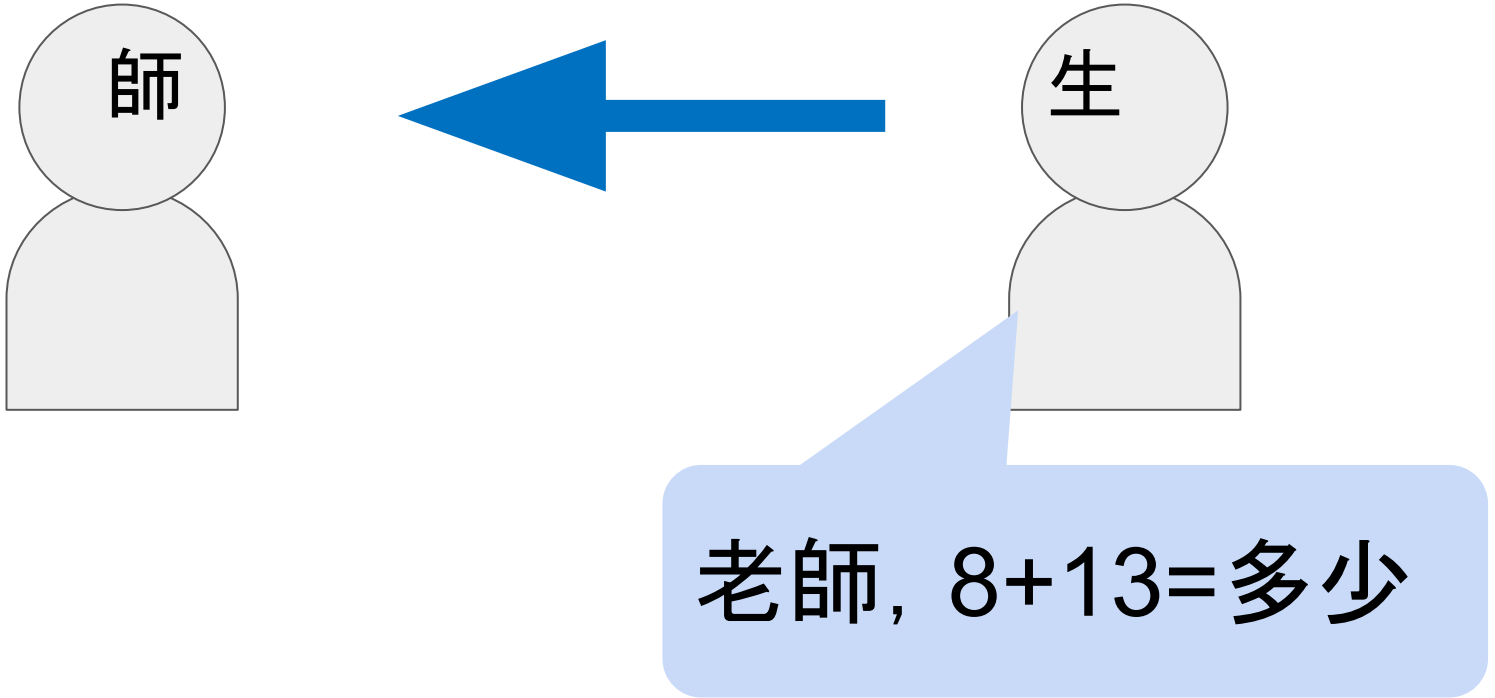

醫師
表達自己
觀點
病患
好奇對方
關鍵改變1
LQQOPERA
●Location：位置
●Quality：性質？刺痛？壓痛？悶悶的痛？
●Quantity：強度，有多痛？
●Onset：發生的時間？
●Precipitation factor：什麼事件後發生？
●Exaggeration factor：做什麼事情讓症狀更嚴重？
●Relieving factor：做什麼事情會讓症狀緩解？
●Accompany symptoms：是否還有其他症狀一起發生？
？
觀點
醫師，
我頭痛？
為什麼我會頭痛？


表達我
好奇你
行為
事件
應對
姿態
感受
觀點
期待
渴望
我是
情境
我
你
0歲
18歲

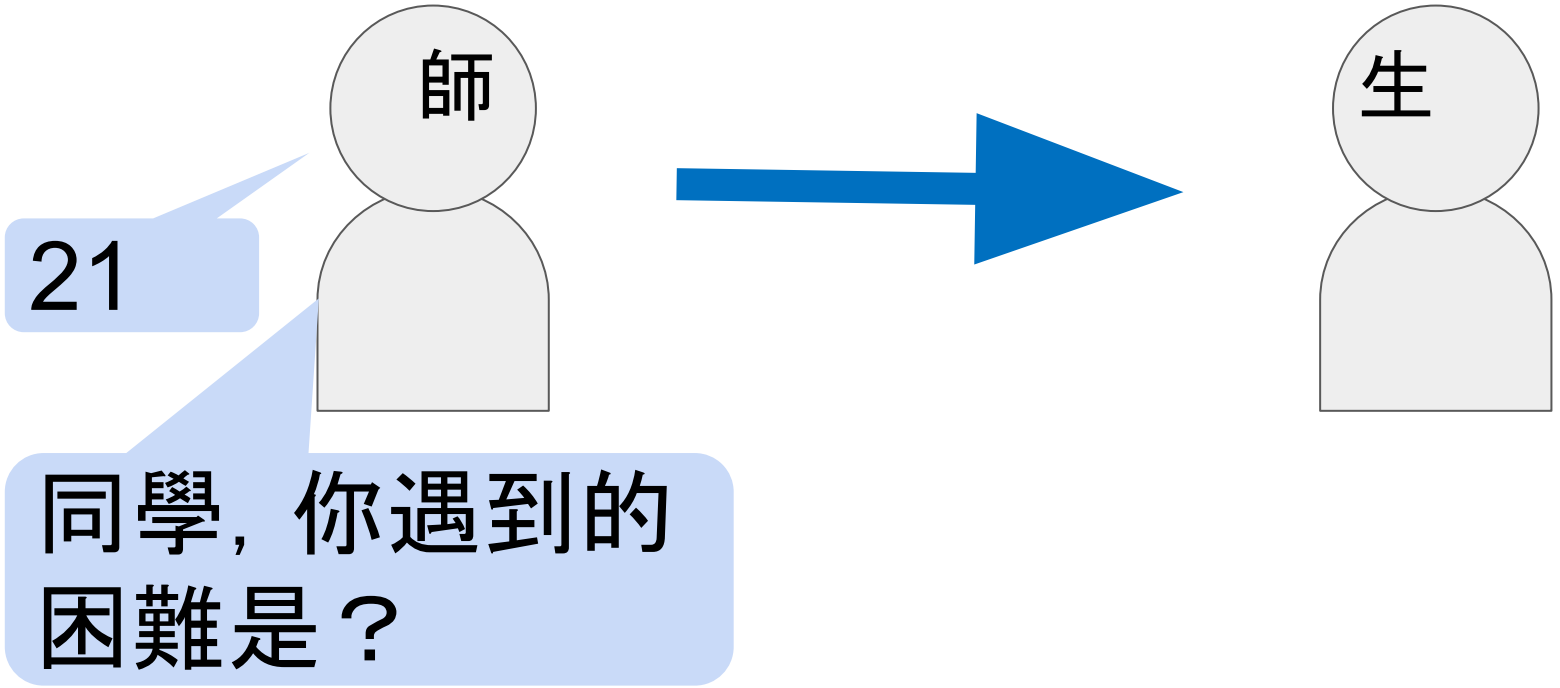
You've spent years of your life learning how to read and write, years learning how to speak. But what about listening?

Stephen Covey

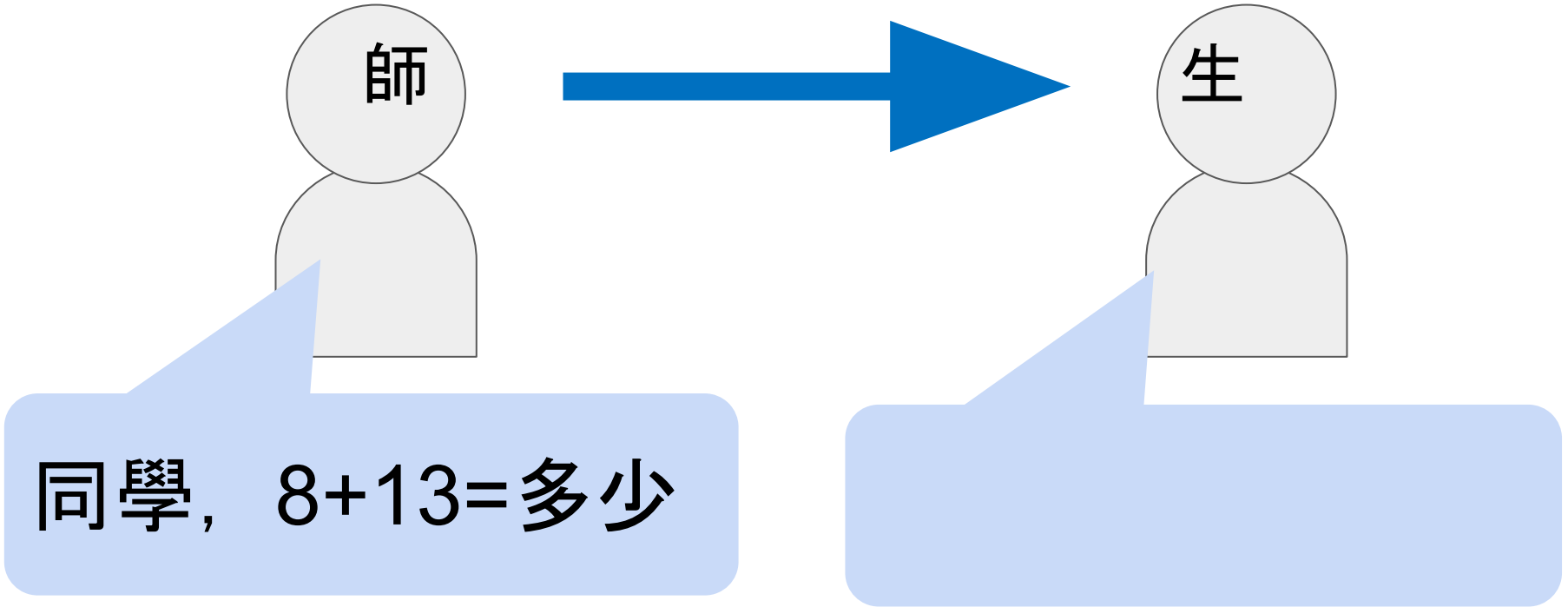
開啟對話(學生提問)



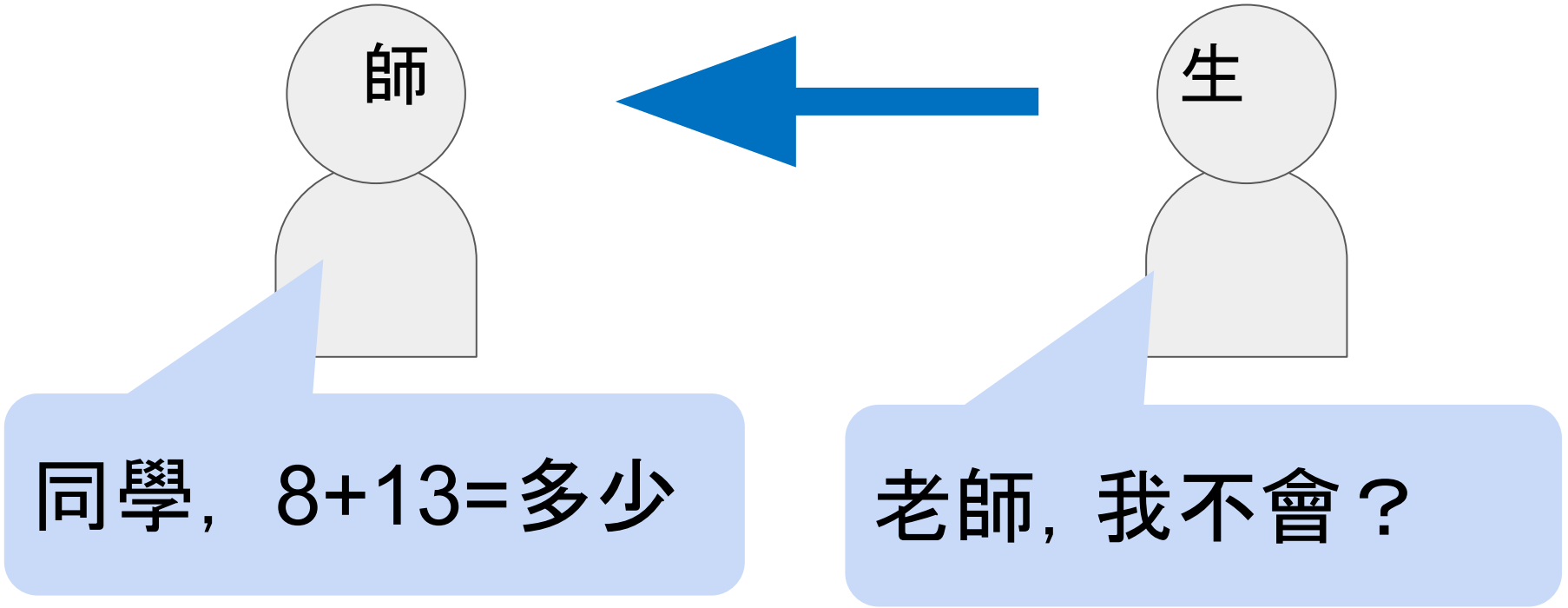
開啟對話(兩種選擇:回答→好奇)



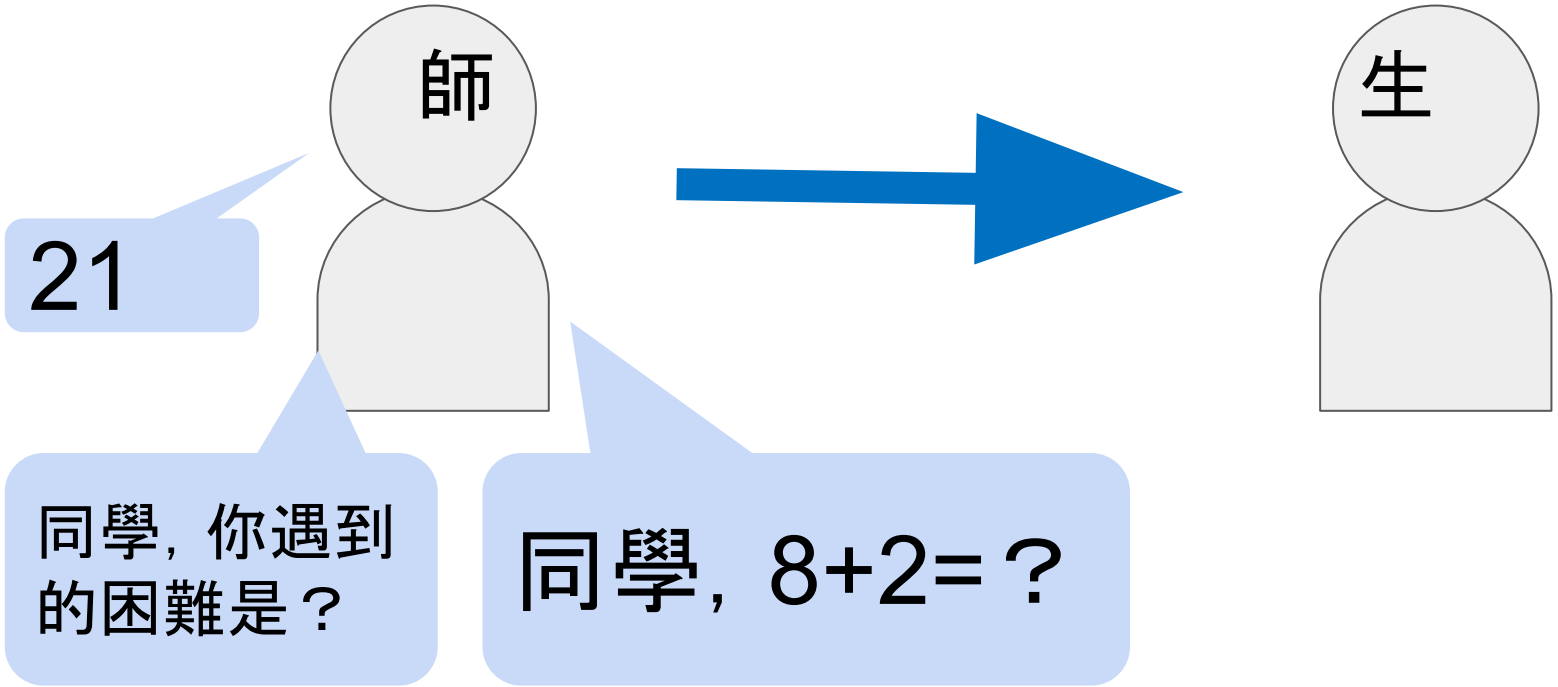
開啟對話(教師提問:學思達)



開啟對話(教師提問:學思達)



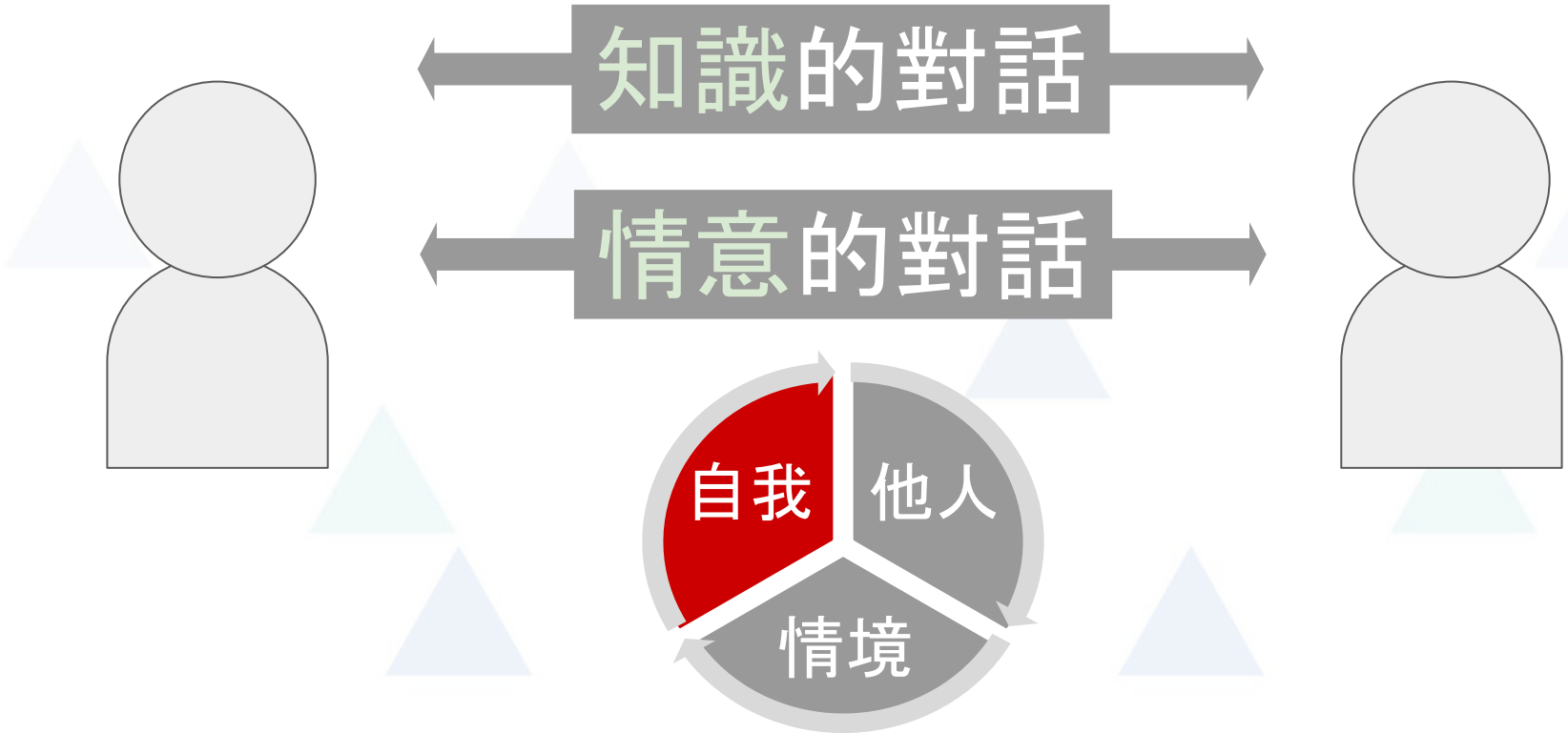
開啟對話(三種選擇:回答和好奇、鷹架)



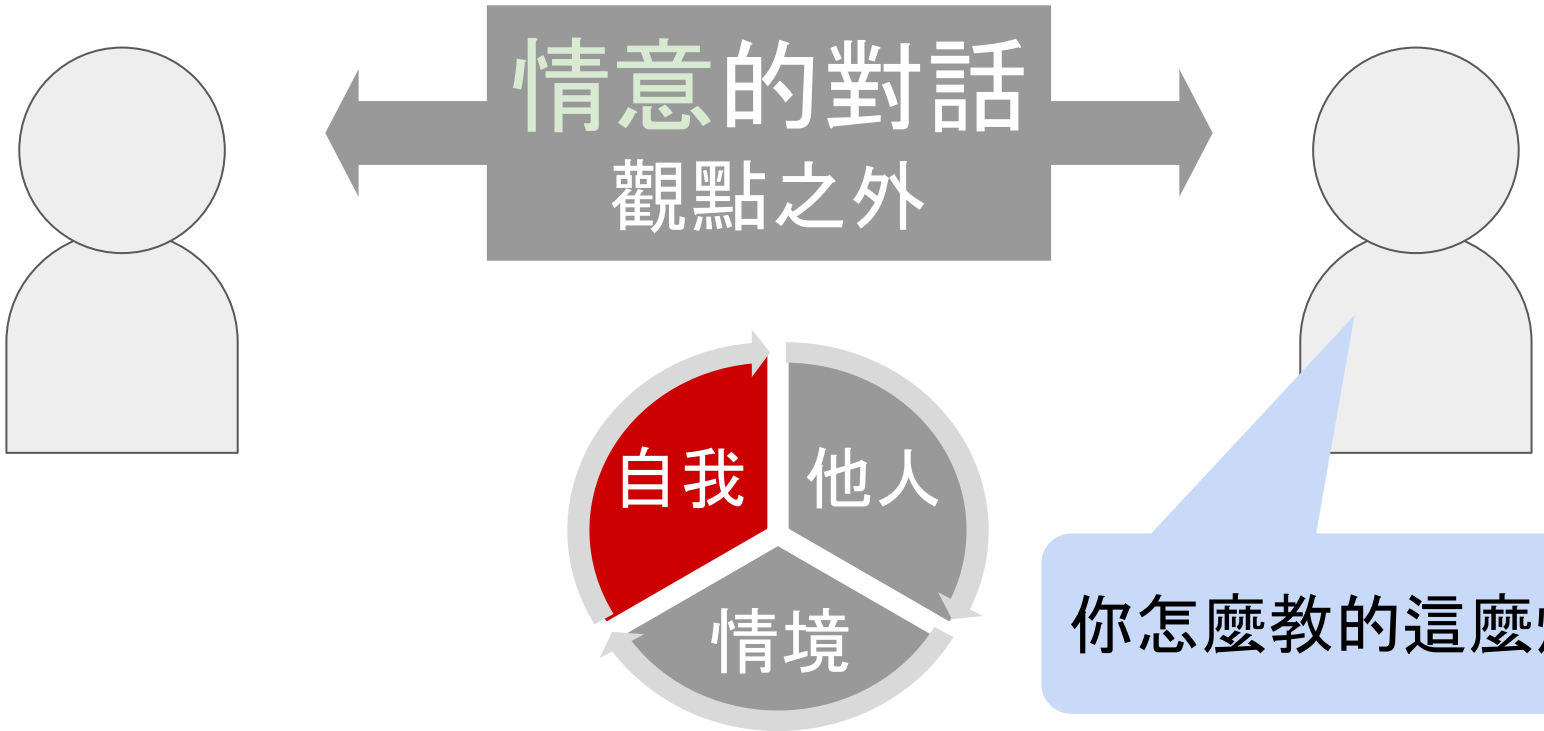
(衝擊型，對內在 **無** 衝擊)



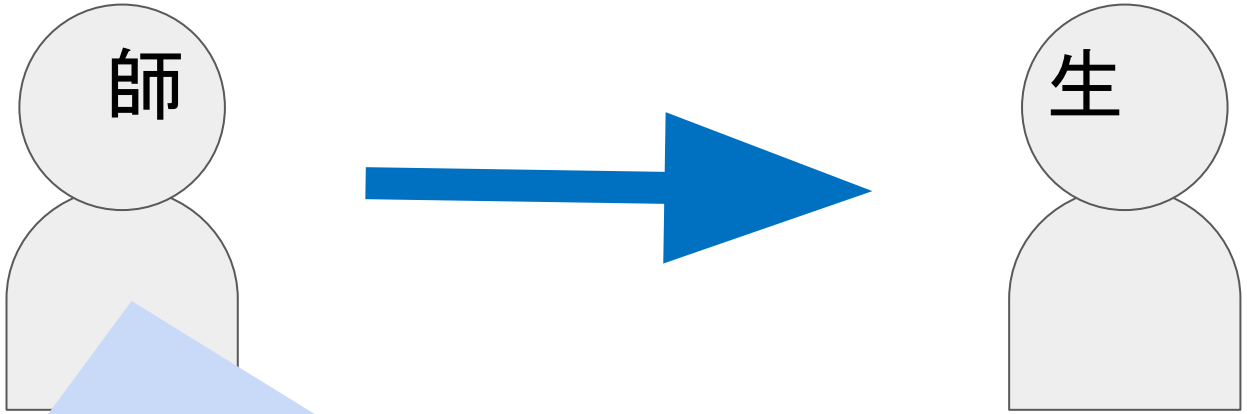

學生自學
思考問題
小組討論
學生表述
教師點撥
思考


知識的對話
情意的對話
自我
他人
情境

(衝擊型，對內在 **有** 衝擊)

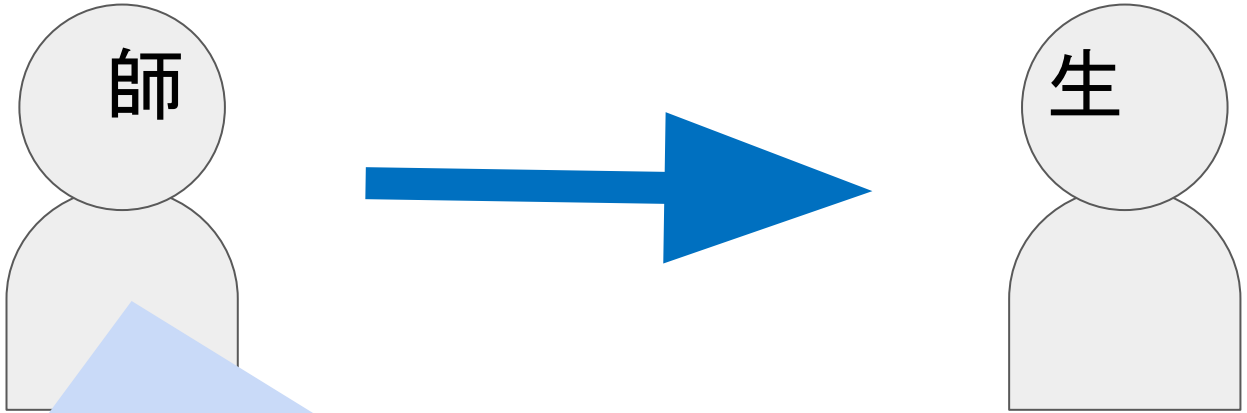


開啟對話(表達:有情緒)



你才爛，你全家都爛，全家爛才會交出你這種爛小孩，對老師講出這麼沒禮貌的話！

開啟對話(表達:有情緒，但理智)



ChatGPT 4o

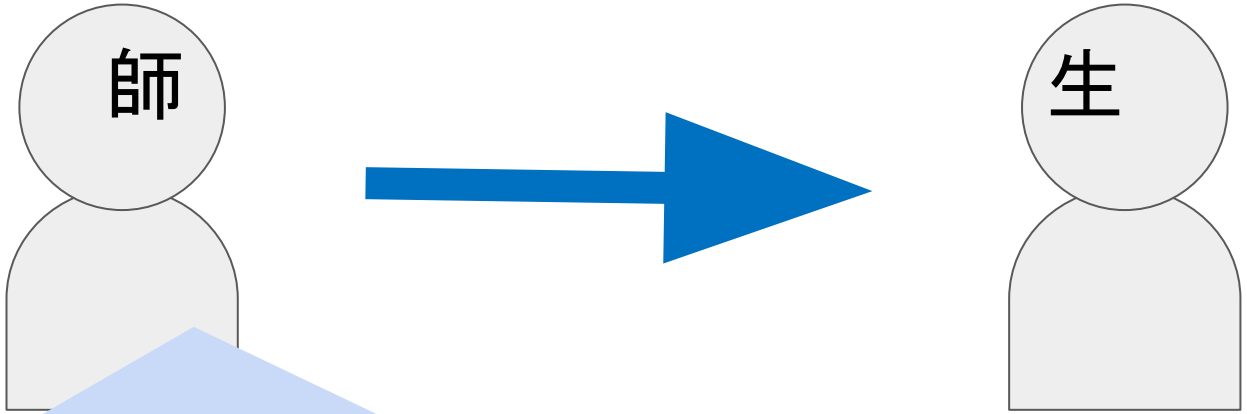
當學生對你說，老師，你怎麼教的這麼爛？請你回答出五種原因。

當學生說：「老師，你怎麼教得這麼爛？」可以從不同角度分析可能的原因：

1. **教學方法不適合** – 可能我的教學方式不符合你的學習風格，我們可以一起找出更適合的方法。
2. **學生學習狀態影響理解** – 也許你今天比較累、沒專心，或者這個主題對你來說有點難，我們可以再試試其他方式。
3. **課程內容不夠有趣** – 可能這堂課不夠吸引人，我可以調整方式，讓內容更生動有趣。
4. **師生溝通不足** – 如果有哪裡不清楚，可以隨時告訴我，我會根據你的需求調整教學方式。
5. **期待與現實的落差** – 也許你對這堂課的期待很高，但結果不如預期，我們可以一起討論如何讓學習更有效率！

遇到這種情況，老師不應該生氣，而是應該理解學生的困難，並想辦法改進教學！ 😊

開啟對話(表達→好奇：學生怎麼了)



你從甚麼時候開始這樣想的啊？
那時候有發生甚麼事嗎？
你告訴老師這件事，你想要得到甚麼呢？

轉變：三大關鍵

1.覺察：我能覺察自己的「情緒」嗎

2.安頓：我能覺察安頓自己的內在嗎

3.對話：我能從「表達」選擇「對話

請問:「傾聽有甚麼好處」

好奇之後, 就是「傾聽」, 意味著:

要忍住我最擅長的表達、評斷、解說、宣傳。

當我傾聽時, 會發生:

一、對方感覺到被尊重, 雙方較容易產生信賴。

二、對方感覺到受到傾聽, 也會比較願意傾聽別人。

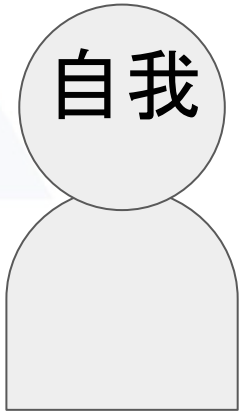
三、我會取得有用的資訊。

四、我會開始把別人視為個體, 甚至是盟友。

五、我會研擬出別人願意接受甚至採用的解決方案。

情意對話四大目標

口訣：加選負一

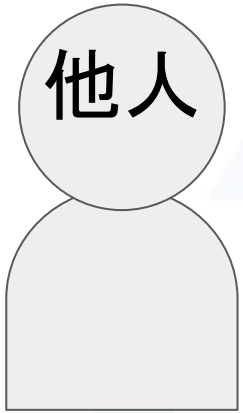


提高(雙方)自我價值

增加(對方)新的選擇

(讓對方)為自己負責任

增加(雙方)一致性



貝曼這段話，和情意四大目標的「價值」有甚麼關係？

貝曼說：

和卡爾·羅傑斯對話之後，我覺得他是一個很棒的人；

和薩提爾對話之後，薩提爾讓我覺得，我是一個很棒的人。

卡爾·羅傑斯(1902－1987)：貝曼老師，20世紀美國心理學家，人本主義的創始者之一，威斯康辛大學麥迪遜分校教授。

底下這兩段話，和情意四大目標的「選擇」與「負責」有什麼關係？

爸爸說：

1.現在給我關掉電腦！

2.「兒子(女兒)，你還需要多久時間可以關掉電腦？十分鐘？二十分鐘？」

「你選二十分鐘，好，時間到，如果沒有關掉，爸爸會幫你關掉，而且禁用你一天，你清楚了嗎？」

請問:甚麼是「一致性」?

「一致型」的溝通是每個人都需要學習。

這意味著我與人溝通時，要**學習讓內在的感受、想法(觀點)或需求(期待、渴望)，與表達的訊息一致，言語、情感與身體的姿勢能保持和諧**，

並且在「表達自己」的同時，也「關照他人的狀態」和「情境」的需要。

口訣:一致性

我冰山平和他人情境







關鍵
內在平和
關照彼此

薩提爾的基本信念

1.每個人都是獨一無二，都是生命力的展現，所以每個人都是神聖的、良善的，都是充滿價值。

2.每個人都擁有所需要的內在資源，也具備邁向成長的能力。

3.改變永遠都是可能的，也不斷在發生。

認識

冰山

冰山 與 應對姿態(五種)

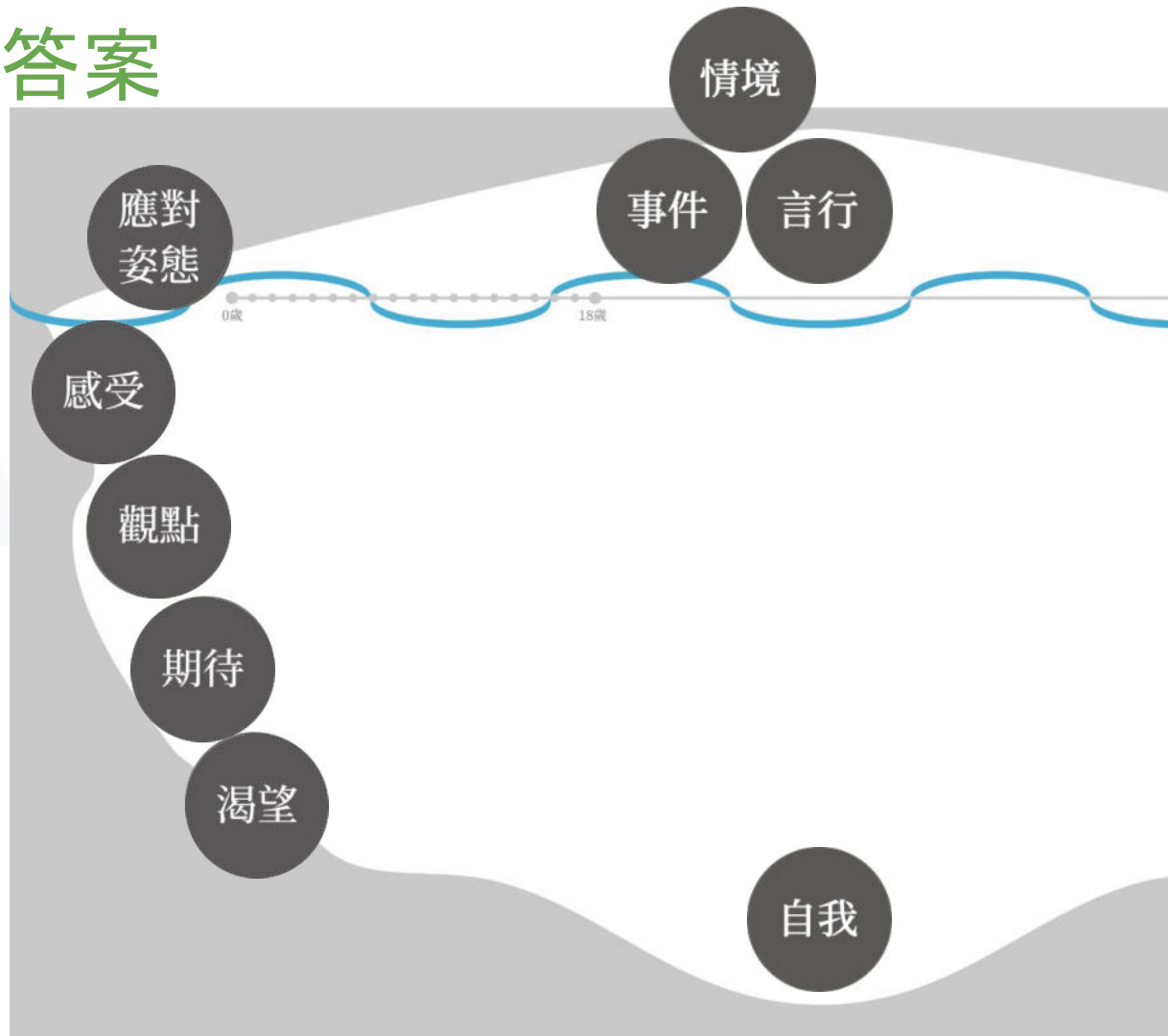


網址 : https://youtu.be/4gUPQSsD8JU

口訣:(冰山)

應對感官
飢渴我

答案



認識

五種應對姿態



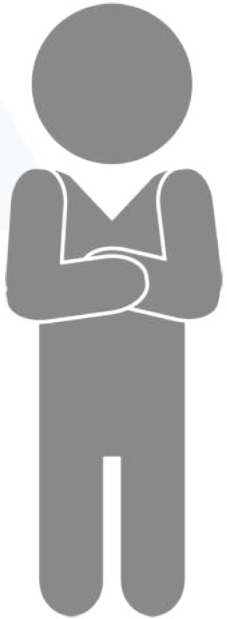
5種

應對姿態



你會想起誰？

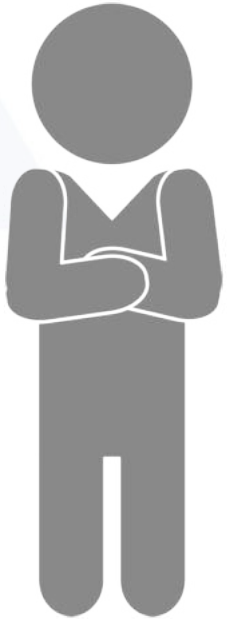
超理智



壓力下的行為 ：

愛說教、愛講道理(引經據典)、愛分析、權威、理性、刻板、避免情感交流、不帶人性的客觀……

超理智



習慣向人證明:

我是對的！

我的想法(論述)最完整！

我知道甚麼對我們最好！

要冷靜理性、要注重客觀！

就事論事，不要感情用事！

情緒不重要，解決問題才重要！

指責



壓力下的行為 ：

批評、否定、

貶損、責罵、

喝斥、恐嚇、

攻擊、負面評價、吹毛求疵、獨裁…

指責



你錯了！

你太糟了！

你要改變！

你有沒有腦子！

你怎麼老是這樣！

你甚麼都做不好！

你要為我的痛苦負責！

討好



壓力下的行為：

重視他人不重視自己、取悅他人而壓抑看輕自己、過分和善，常道歉，請求寬恕，乞憐、依賴、讓步…

討好



(明明心裡不同意)

好！

同意！

我會改進！

你是對的！

錯都在我！

對不起，是我不好！

你不開心都是我的錯！

打岔



談正經事時 會轉移話題、轉移注意力、或者人不在當下經常失神分心插嘴。

擾亂、多動、忙碌、不安定、不恰當、傻氣。

打岔



(**與當下情境不相干**，如談正經事)

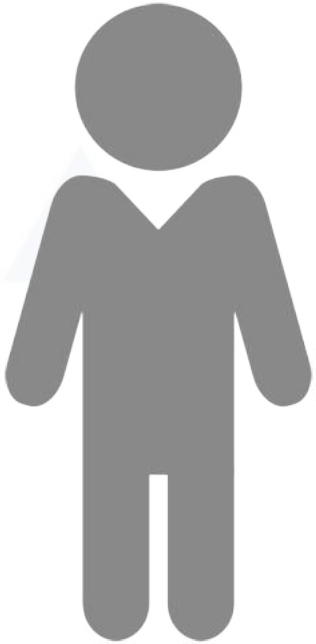
下雨了

你這件衣服在哪裡買的？

昨天的電影好難看

◎冷戰

新選擇：一致性



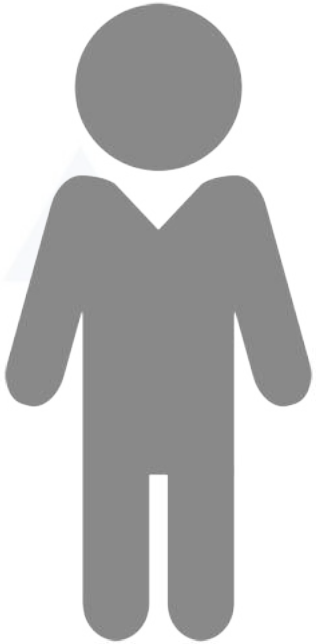
壓力下的行為 ：

平和、平靜、有愛□、接納自己與他□

讓對方感覺到真誠、誠實、舒服，毫無威脅。

理性並且保有溫暖的溝通方式

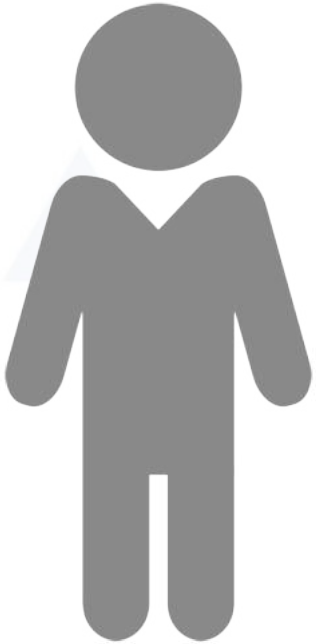
新選擇：一致性



壓力下的行為 ：

允許自己和他人表現脆弱的一部份，能完整接納自己和他人。

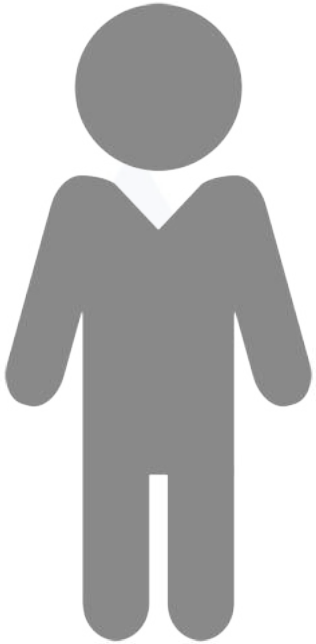
新選擇：一致性



壓力下的行為 ：

真誠、真實的自我表達者，同時也能關注對方，在適當的情境脈絡中，傳達直接的訊息，並且為此負責，能顧及自己、他人和情境。

新選擇：一致性

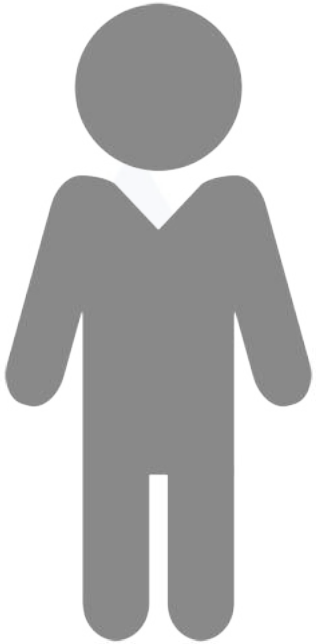


壓力下的行為 ：

善用自己內、外在資源，面臨改變能保持開放的態度，理性且保有溫暖的溝通方式

能欣賞自己獨特性，願意信任他人，能在自我和人際關係間保持自由流動的能量

新選擇：一致性



壓力下的言語 ：

具體地描述情境

以「你好像……」描述對方行為 (你還好嗎？)

以「我感到……」描述自己感受

以「我希望……」表達自己的期望

邀請對方共同解決問題

五種應對姿態變化 (左:1　右:2)

陳太丘和朋友相約出遊，過了約定的時刻，朋友還是沒來，太丘不等他而先走了。友人不見陳太丘便問元方:「尊大人在家嗎?」元方回答:「等你很久不來，他已經走了。」(請配對對話框與應對姿態)

①友人生氣答道:「真不是人!和人約好一起去的，卻拋下別人先走。」

應對姿態？

友人

③友人慚愧，下車想拉陳元方的手，

應對姿態？

②元方不以為然說:「你和家父約好中午一起走到了中午卻不來，是不講信用。當著兒子的面謾罵父親，更是沒有禮貌。」

應對姿態？

④元方逕自入門不理他。

應對姿態？

元方

練習:覺察

在壓力底下，你最常出現的應對姿態是？



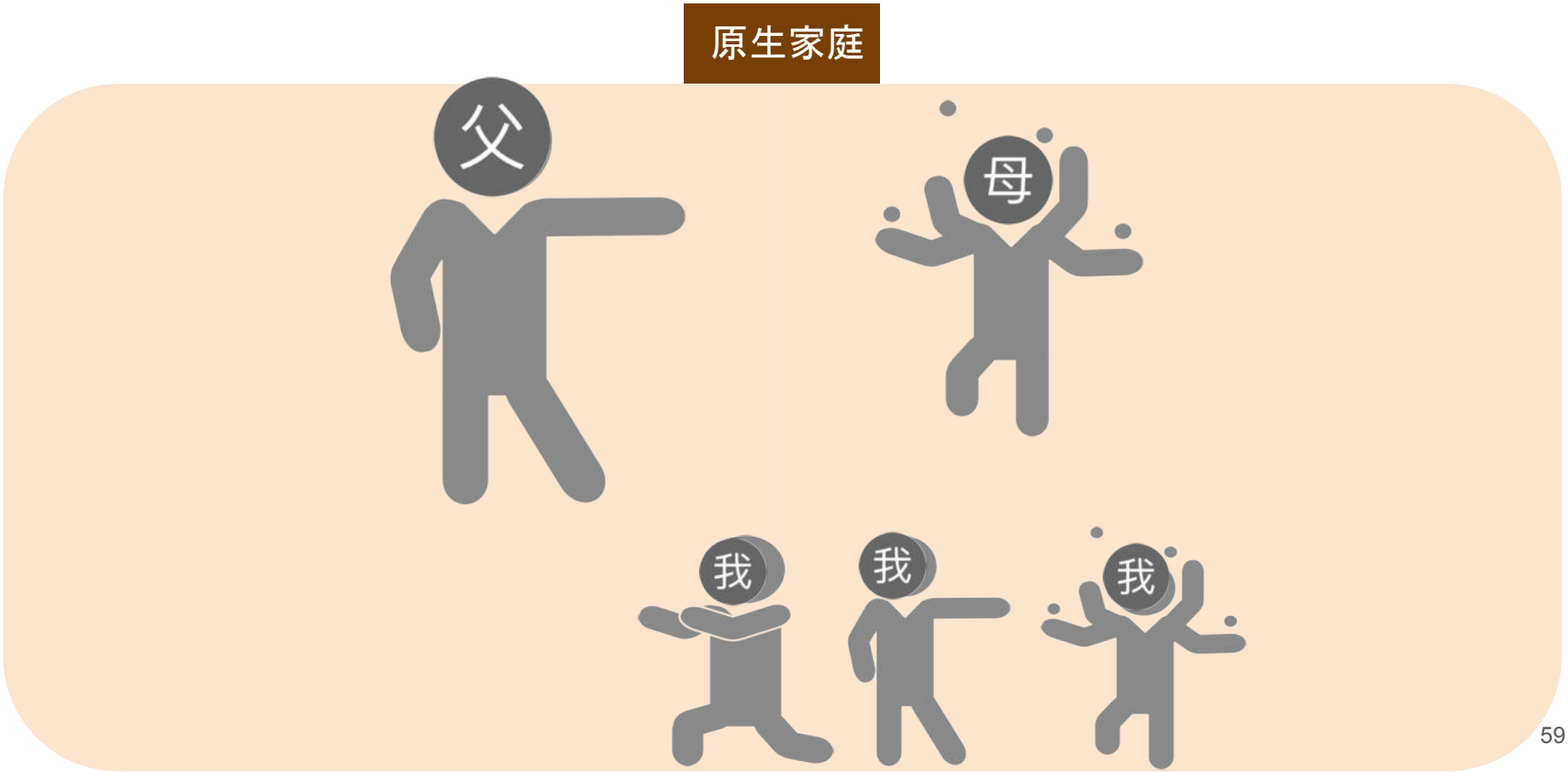
慣性　覺察

與

新選擇

雙手五指
交叉

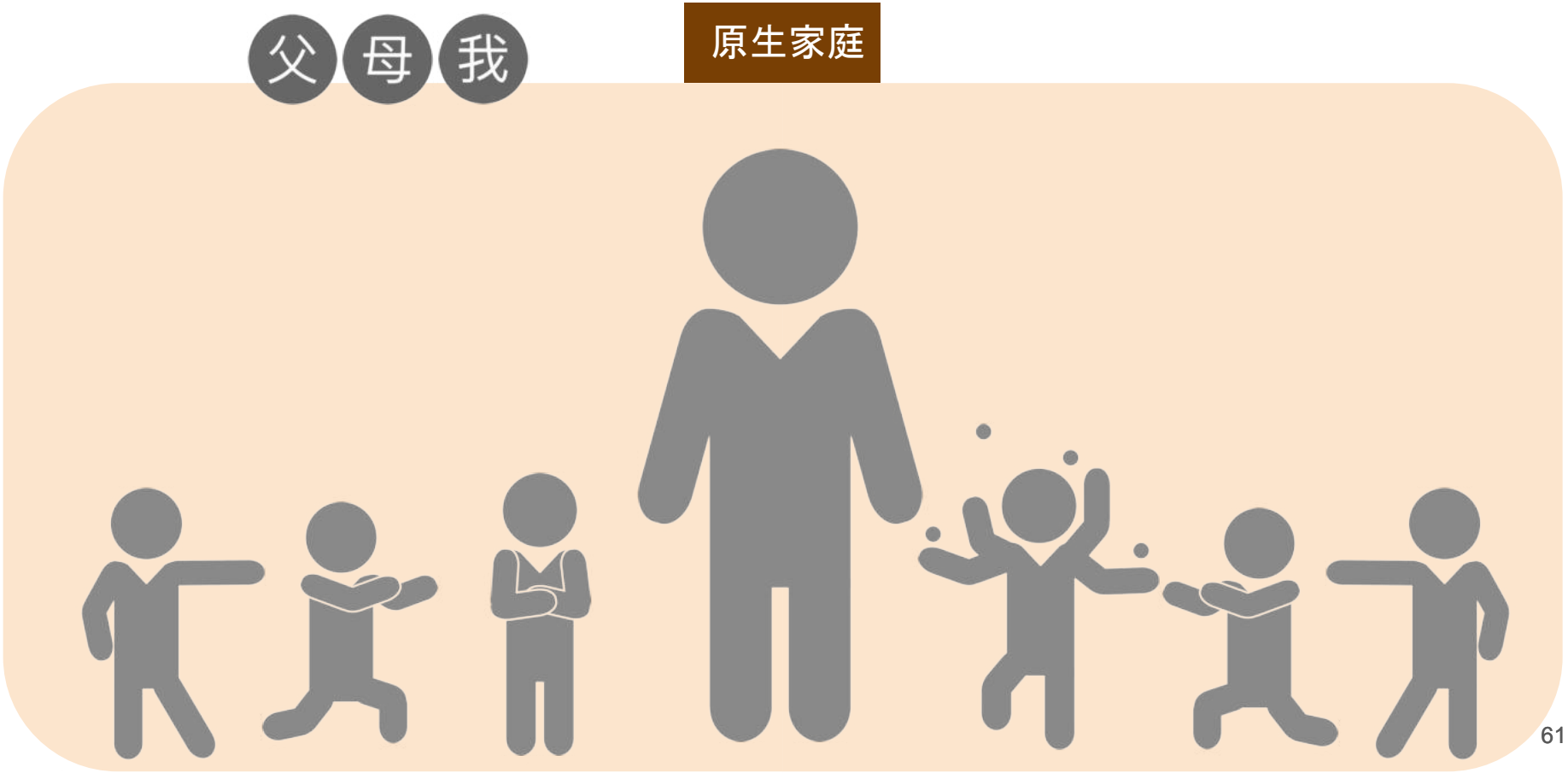
原生家庭 應對姿態覺察(示範)



現在家庭 應對姿態覺察(示範)



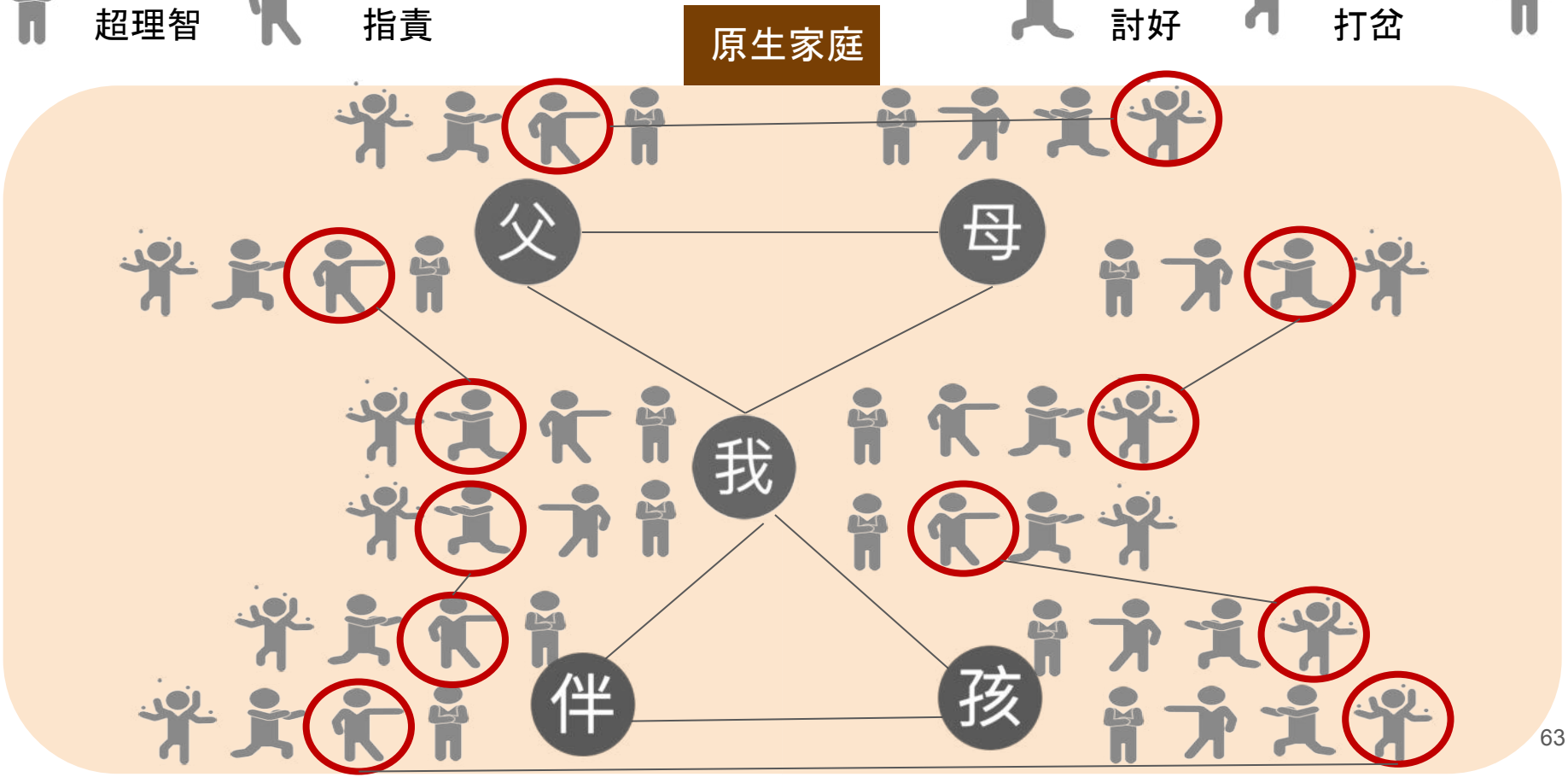
原生家庭 應對姿態覺察(新目標)



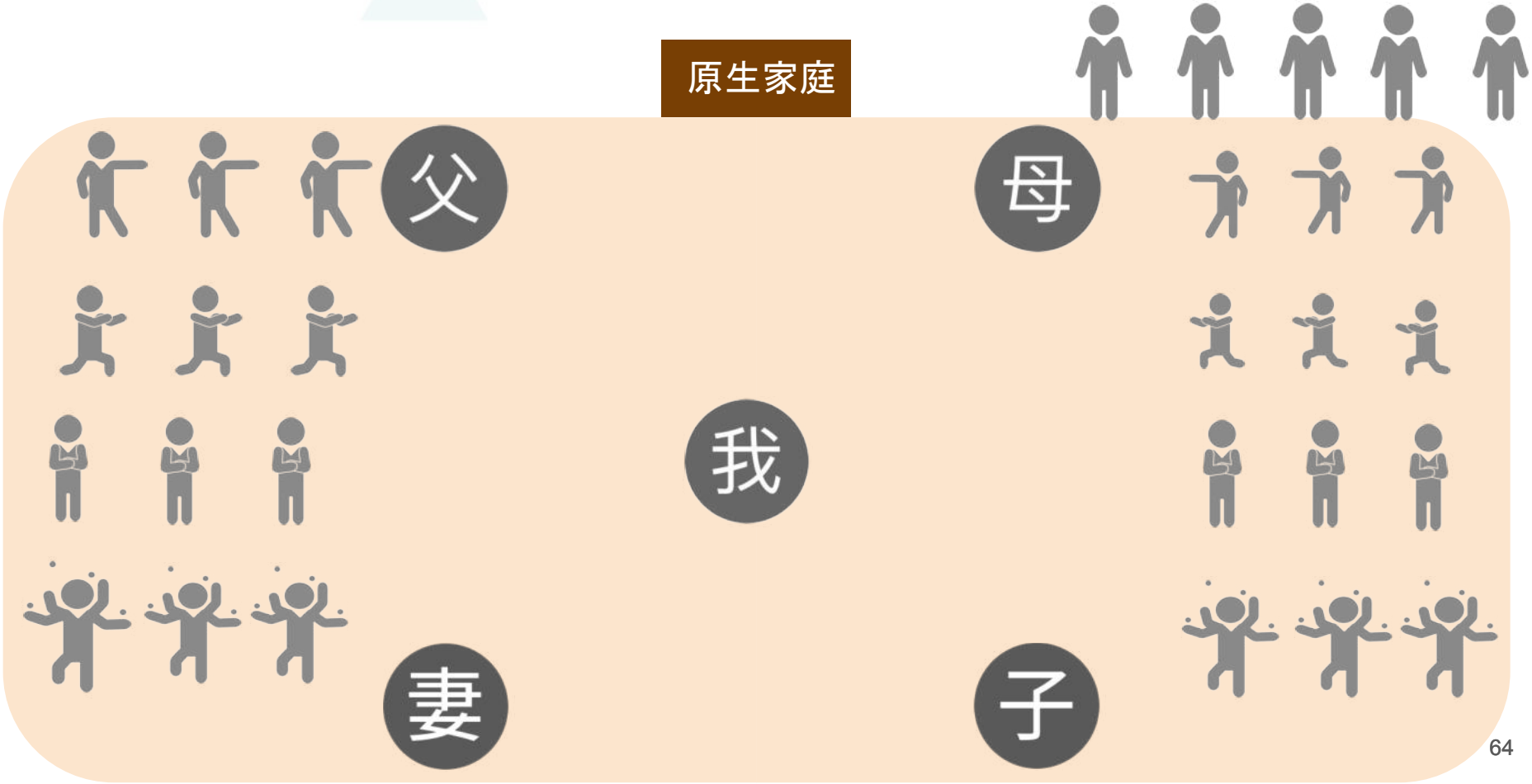
練習
覺察
應對姿態與原生家庭
、後來各種關係
的關聯與新選擇

原生家庭 應對姿態覺察(示範)

超理智　指責　討好　打岔

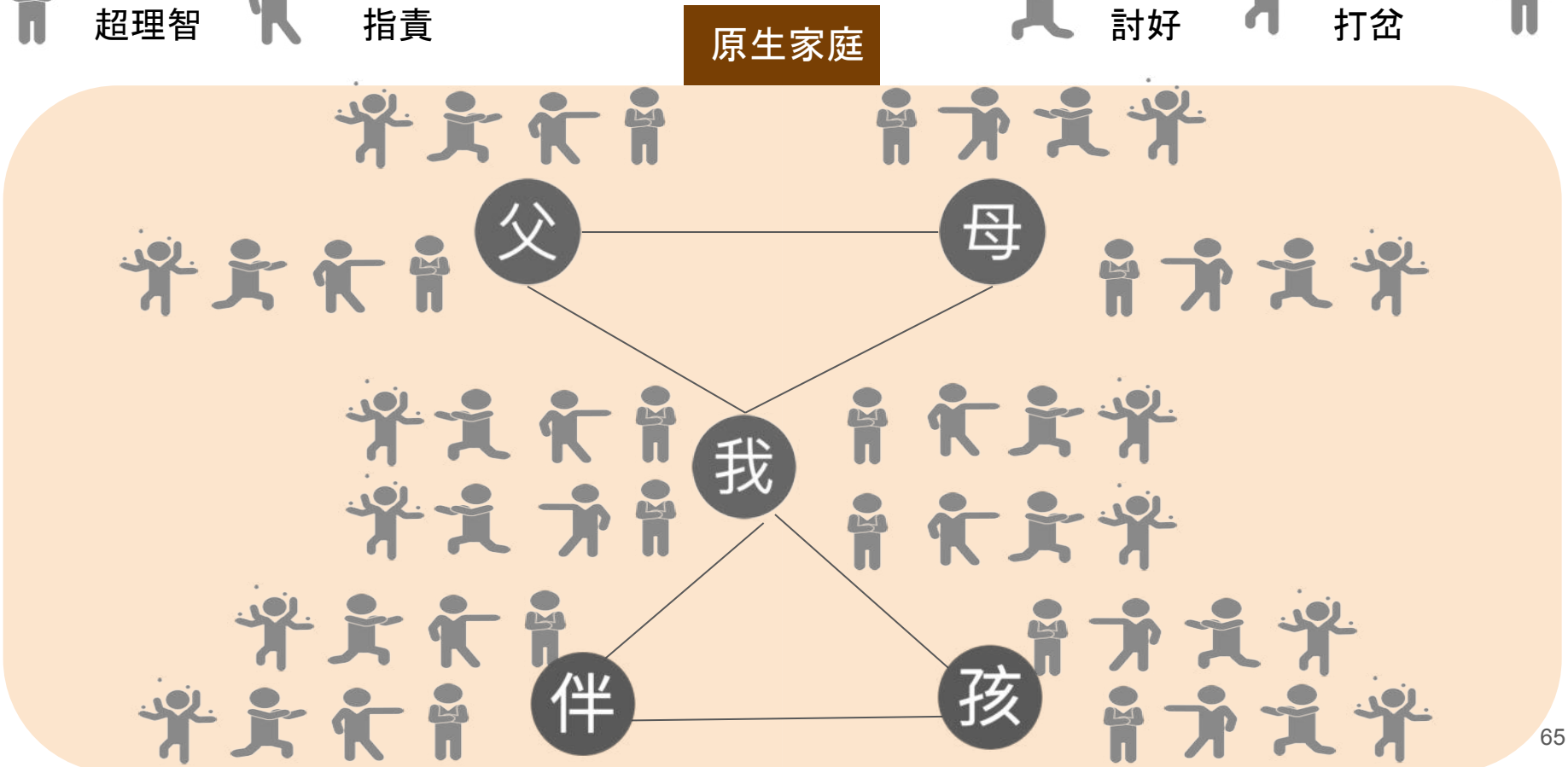


原生家庭 應對姿態覺察(示範、新目標)



原生家庭 應對姿態覺察(8姓名：　)

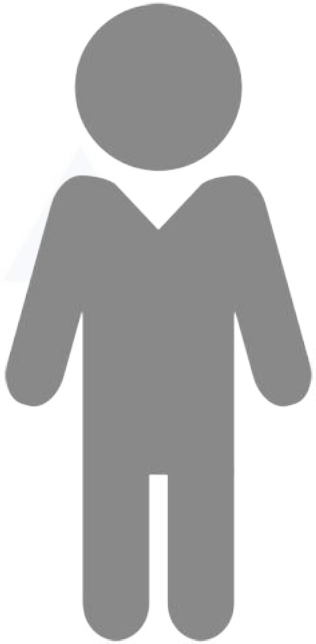
超理智　指責　討好　打岔



各種關係 應對姿態覺察



原生家庭 與 應對姿態：



1.你的應對姿態是怎麼學來的？和原生家庭有甚麼關係？

2.你的應對姿態，受爸爸影響多？還是受媽媽影響多？

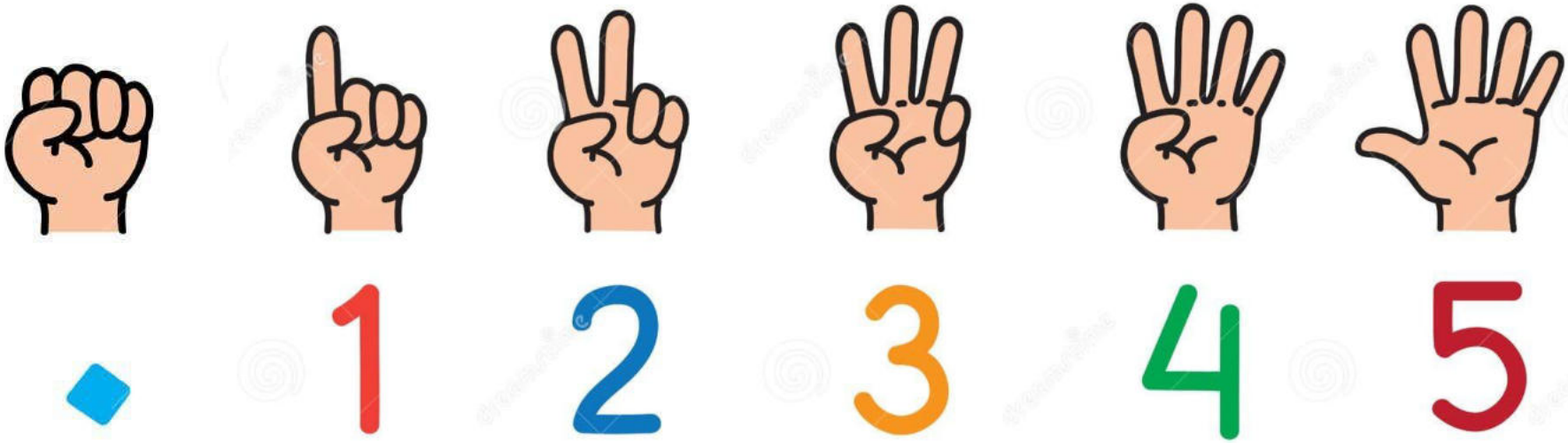
3.你以前喜歡爸爸、媽媽對樣對待你嗎？

4.你想改變你現在的應對姿態嗎？（做不做得到沒關係，你想改變嗎？）

練習:覺察

在壓力底下，你能不能覺察自己並改變？





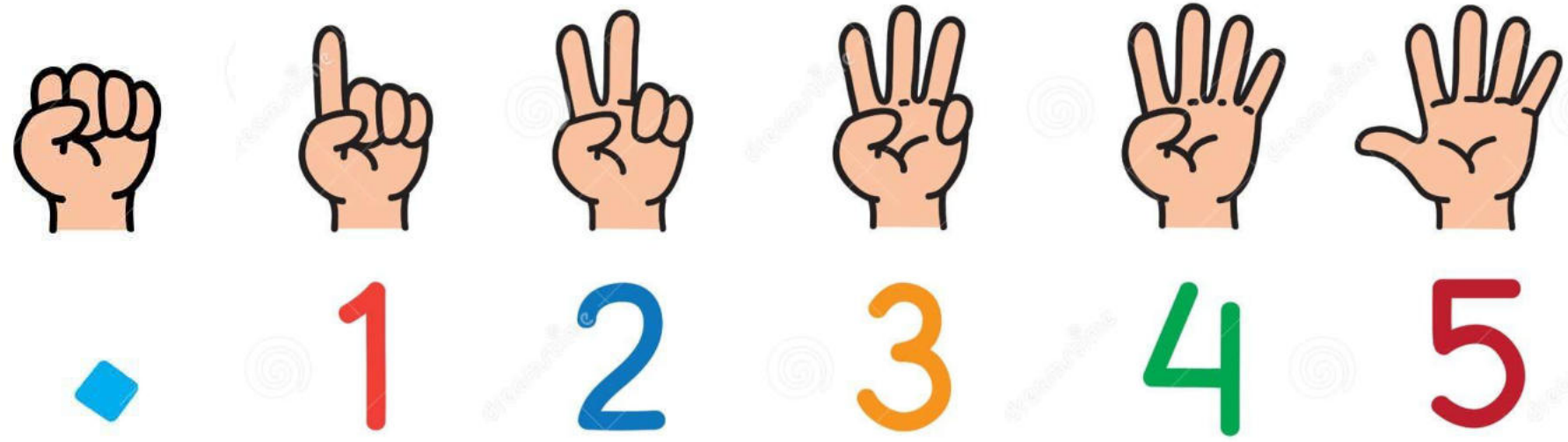




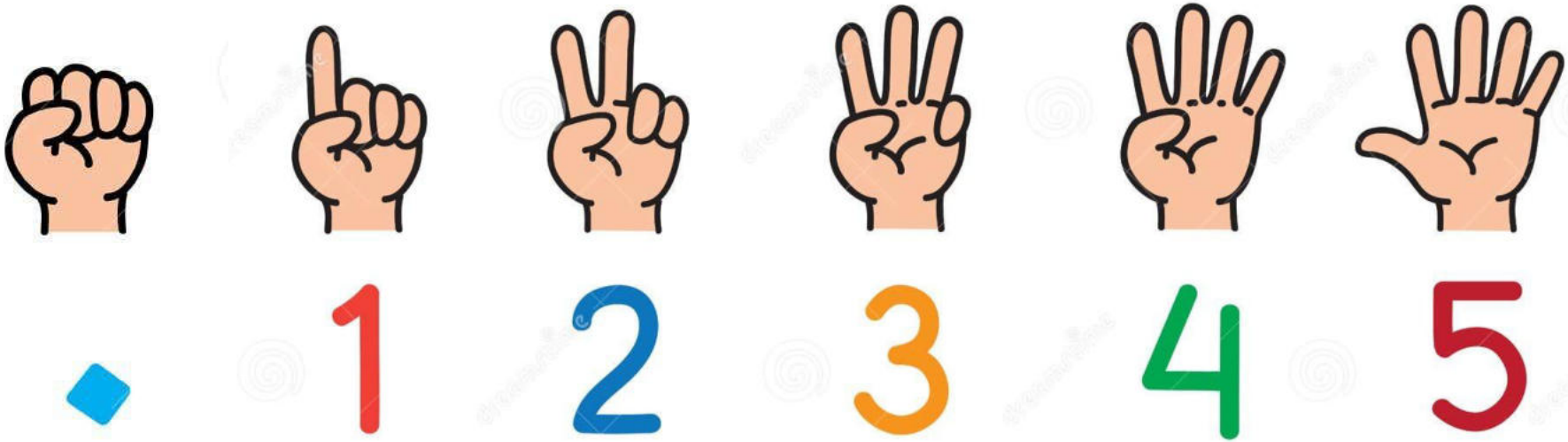




學思
Sharestart


1
2
3
4
5


一致性
超理智
超理智
超理智

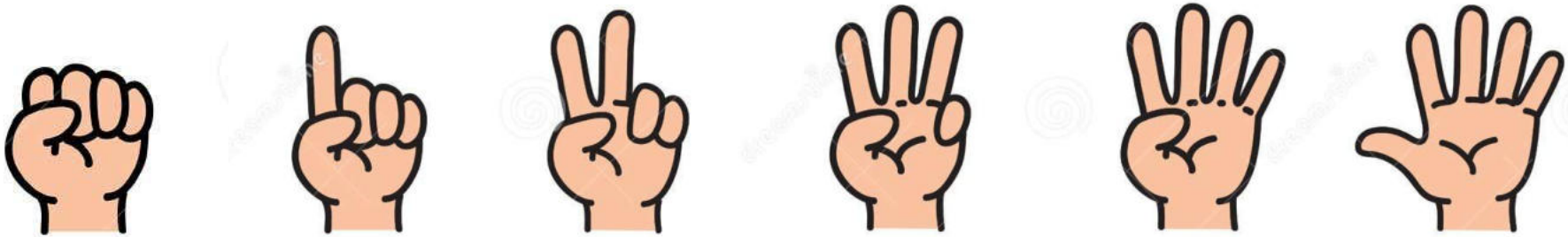

1
2
3
4
5


一致性


討好


討好


討好



1 2 3 4 5









應對姿態

與

一致性

請問:甚麼是「一致性」?

「一致型」的溝通是每個人都需要學習。

這意味著我與人溝通時，要**學習讓內在的感受、想法(觀點)或需求(期待、渴望)，與表達的訊息一致，言語、情感與身體的姿勢能保持和諧**，

並且在「表達自己」的同時，也「關照他人的狀態」和「情境」的需要。

自我、他人 與 情境

薩提爾：

問題不是問題，怎麼面對問題，才是問題。

崇建：

我們要解決的不是問題，而是問題對人的衝擊。

你想要的是解決問題，我想要的貼近孩子的心。

自我覺察
就是
對自己的 愛的開始

學思達 Sharestart

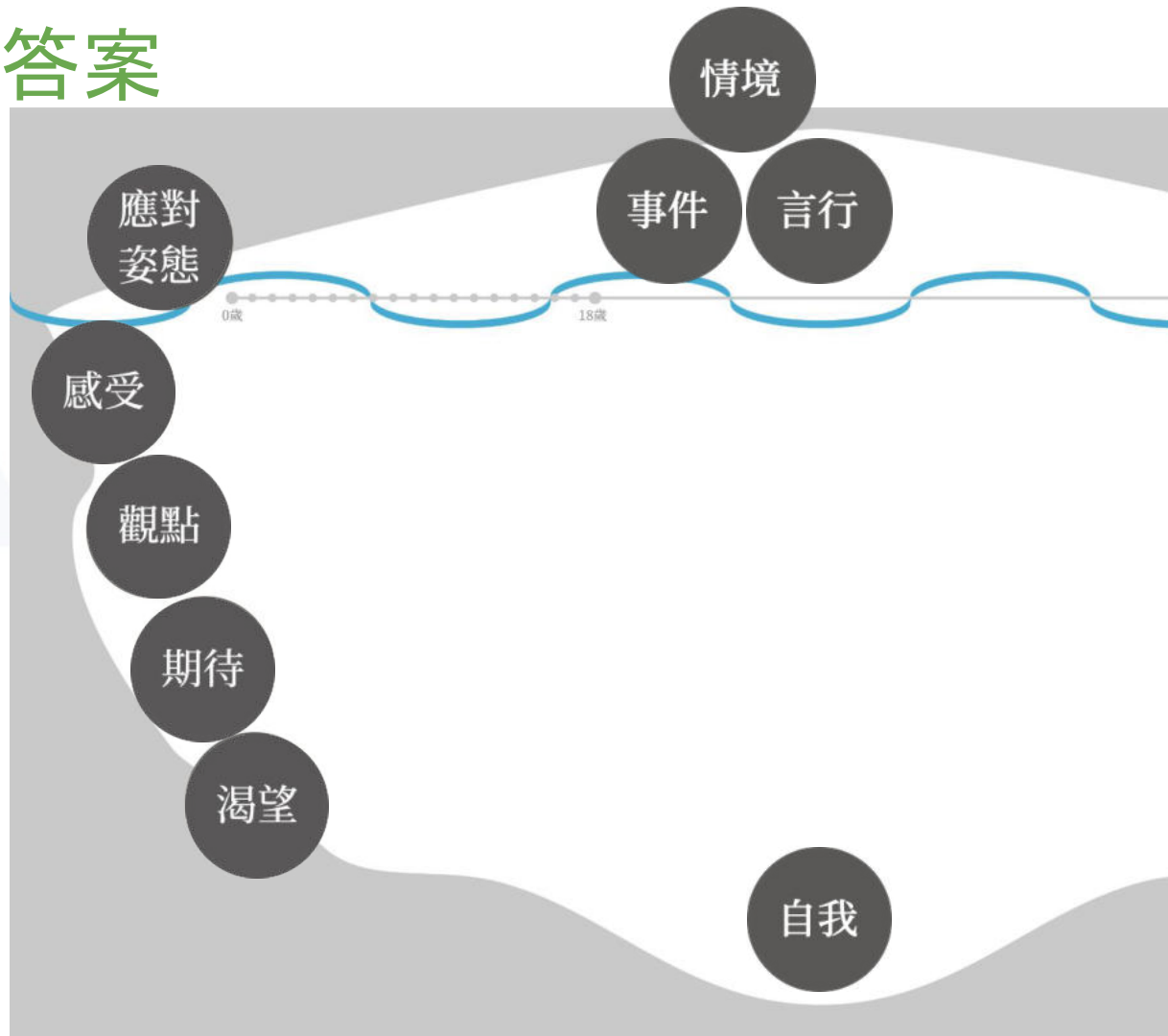
覺察

冰山各層

口訣:(冰山)

應對感官
飢渴我

答案



覺察

感受

6A 情緒應對與安頓

深呼吸 感覺一下 現在的心情



學思達 Sharestart

深呼吸 感覺一下 這一兩個禮拜有沒有衝突



薩提爾女士 (請問你讀完這段話有甚麼收穫？)

把你的負面感受當做一個信差，

他只是來告訴你，你內在有一些不和諧。

但是我們往往傾向於把信差殺了。

然而我們也不要被信差誤導，

因為他只是個信差。

要去探索：那個資訊代表了什麼？

要歡迎你的信差，並聆聽他。

KINGSTON
台北市私立普林思頓國際學校

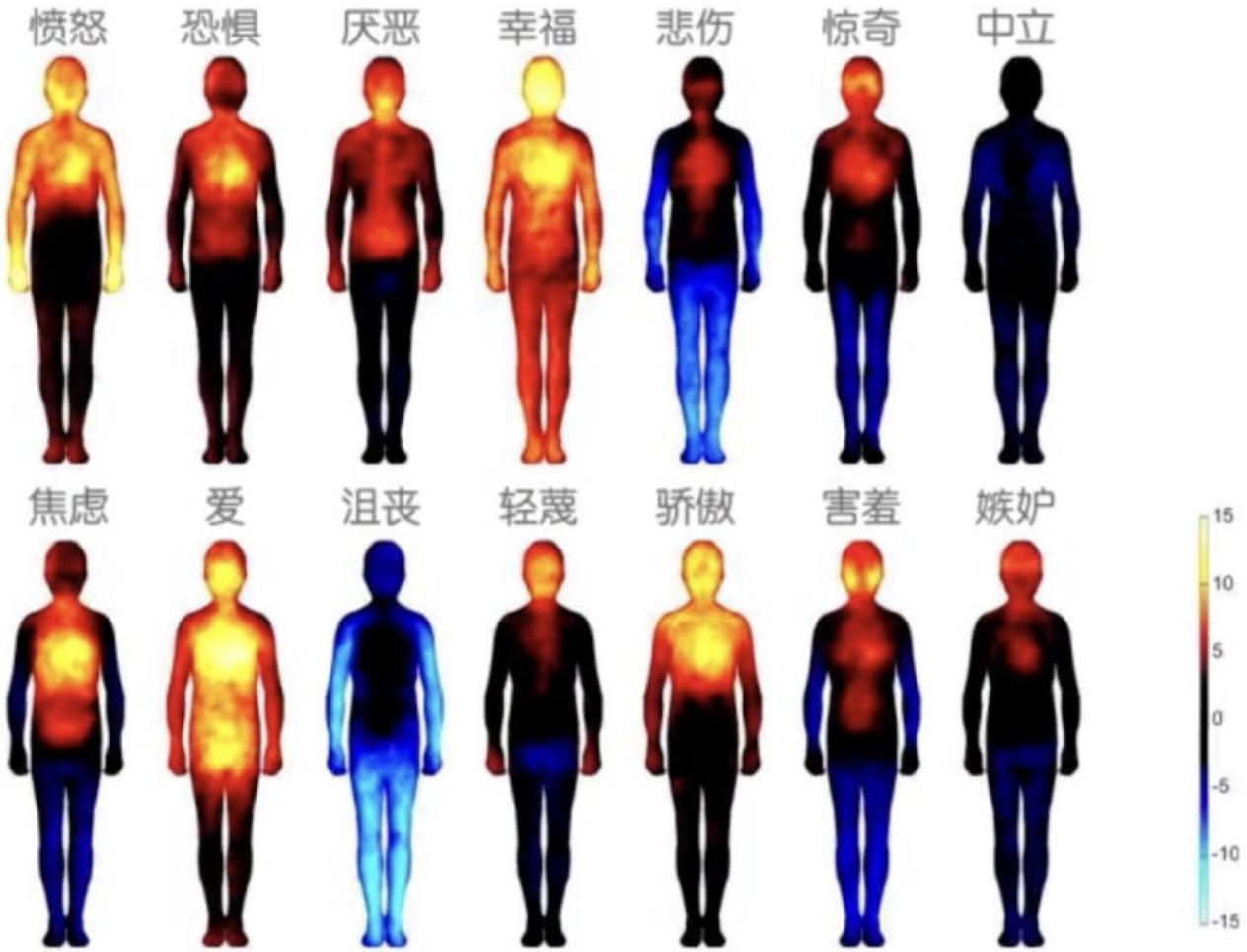
普林思頓情緒卡

正向情緒 ㄓㄥˋ ㄒㄧㄤˋ ㄑㄧㄥˊ ㄒㄩˋ

喜	喜悅(喜1)	歡喜(喜2)	興奮(喜3)	驚喜(喜4)	狂喜(喜5)
樂	和樂(樂1)	快樂(樂2)	得意(樂3)	解脫(樂4)	痛快(樂5)
安	放鬆(安1)	舒服(安2)	安心(安3)	滿意(安4)	幸福(安5)
定	平靜(定1)	穩定(定2)	安定(定3)	自由(定4)	充實(定5)
感	欣賞(感1)	期待(感2)	感動(感3)	感激(感4)	感恩(感5)
覺	同樂(覺1)	豐足(覺2)	臨在(覺3)	如實(覺4)	一致(覺5)

尚未正向情緒 ㄕㄤˋ ㄨㄟˋ ㄓㄥˋ ㄒㄧㄤˋ ㄑㄧㄥˊ ㄒㄩˋ

未喜	擔心(未喜1)	焦慮(未喜2)	害怕(未喜3)	恐懼(未喜4)	震驚(未喜5)
未樂	生氣(未樂1)	悲傷(未樂2)	難過(未樂3)	憤怒(未樂4)	痛苦(未樂5)
未安	不安(未安1)	緊張(未安2)	失望(未安3)	不滿(未安4)	絕望(未安5)
未定	煩悶(未定A1)	疲憊(未定A2)	無力(未定A3)	無奈(未定A4)	空虛(未定A5)
	無聊(未定B1)	討厭(未定B2)	矛盾(未定B3)	尷尬(未定B4)	厭惡(未定B5)
	害羞(未定C1)	丟臉(未定C2)	愧疚(未定C3)	懷疑(未定C4)	抓狂(未定C5)
未感	自卑(未感1)	孤單(未感2)	沮喪(未感3)	委屈(未感4)	埋怨(未感5)
未覺	羨慕(未覺1)	嫉妒(未覺2)	幻滅(未覺3)	口是心非(未覺4)	不一致(未覺5)


愤怒
恐惧
厌恶
幸福
悲伤
惊奇
中立
焦虑
爱
沮丧
轻蔑
骄傲
害羞
嫉妒
15
10
5
0
-5
-10
-15

覺察情緒

深呼吸一下，此刻，感覺自己的狀態

先不要回答

感覺自己此刻，有沒有**生氣**的感覺？

有沒有一點**害怕**的感覺？

有沒有**浮躁**的感覺？哪怕只是一點點。

有沒有一點點**焦慮**？有沒有一點點**不安**？

會有**失落**的感覺嗎？會有**孤單**的感覺嗎？

感覺得到一點點的**受傷**嗎？感覺得到**難過**的感覺嗎？

此刻心裡的感覺有

	(1)姓名：	(2)姓名：
(3)姓名：	(4)姓名：	(5)姓名：
(6)姓名：	(7)姓名：	(8)姓名：

回想一件最近發生的「衝突」？

(1)姓名：
衝突的事：

衝突的話：

(2)姓名：
衝突的事：

衝突的話：

(3)名：
衝突的事：

衝突的話：

(4)姓名：
衝突的事：

衝突的話：

(5)姓名：
衝突的事：

衝突的話：

(6)姓名：
衝突的事：

衝突的話：

(7)姓名：
衝突的事：

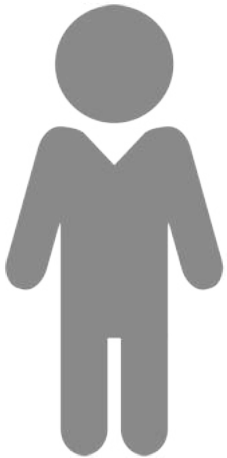
衝突的話：

(8)姓名：
衝突的事：

衝突的話：

回想最近一次衝突(可以分享才分享)

擔心　生氣
無奈　不安
委屈　焦慮
孤單　害怕
沮喪　緊張
悲傷　煩悶
難過　憤怒
恐懼



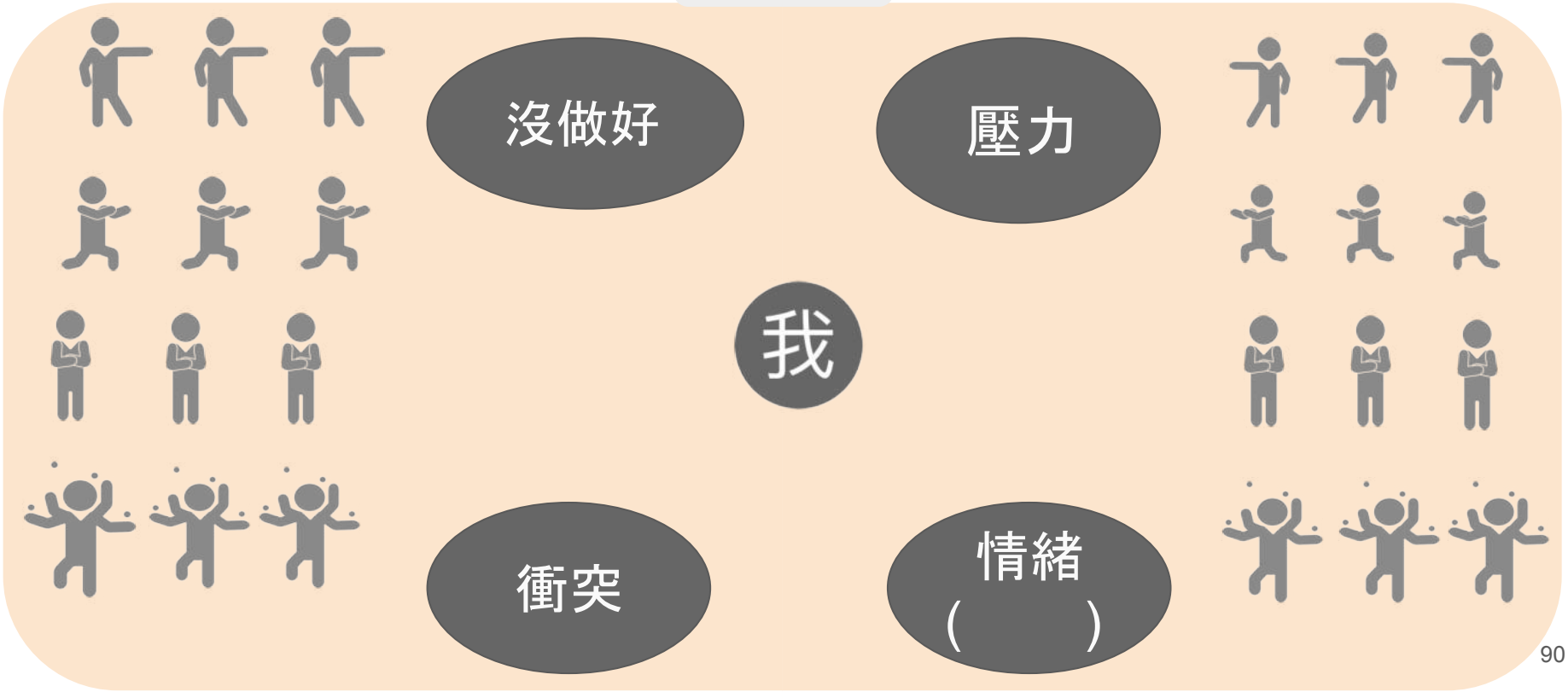


擔心　生氣
無奈　不安
委屈　焦慮
孤單　害怕
沮喪　緊張
悲傷　煩悶
難過　憤怒
恐懼




analysis
logic
facts
sequencing
mathematics
language
creativity
arts
intuition
imagination
feelings
daydreaming

我對自己 的應對姿態 覺察(1姓名：　)



基本 回應情緒 (目標)

1.感覺出情緒

2.接納

3.釋放



例1:擔心(1:50)
https://drive.google.com/file/d/1IFhNRT8umr_pBqswpyWS8OOpfH8snFU0/view?usp=sharing

例2:難過
https://drive.google.com/file/d/1HAce1xO82hrbVCXUGLG94LvdYesDleR7/view?usp=sharing

「悲傷五階段」

https://youtu.be/fxHLB1aJE78



否認→覺察、承認

憤怒(感受)

(維持時間6秒、照鏡子)

討價還價(觀點)

憂鬱(感受)

接受(目標：接納)

學思達 Sharestart

覺察情緒 6A 自我覺察與安頓~李崇建 影片 1:29:27 (可直接點數字的時間連結)

時時能覺察自己感受，就更認識自己一點，更靠近自己一點

1 Aware	覺察情緒
2 Acknowledge	承認情緒
3 Accept	接受情緒
4 Allow	允許情緒
5 Action	行動
6 Appreciate	欣賞

1 **我感覺到我** 有一點 難過 或其他情緒。停頓5秒

2 **我承認** 是____的。

3 **我接納** 我感到____。

4 **我願意** 跟這個____的感覺更靠近一點。

5 **深呼吸** 5到10次、或生氣時**吼出聲**。

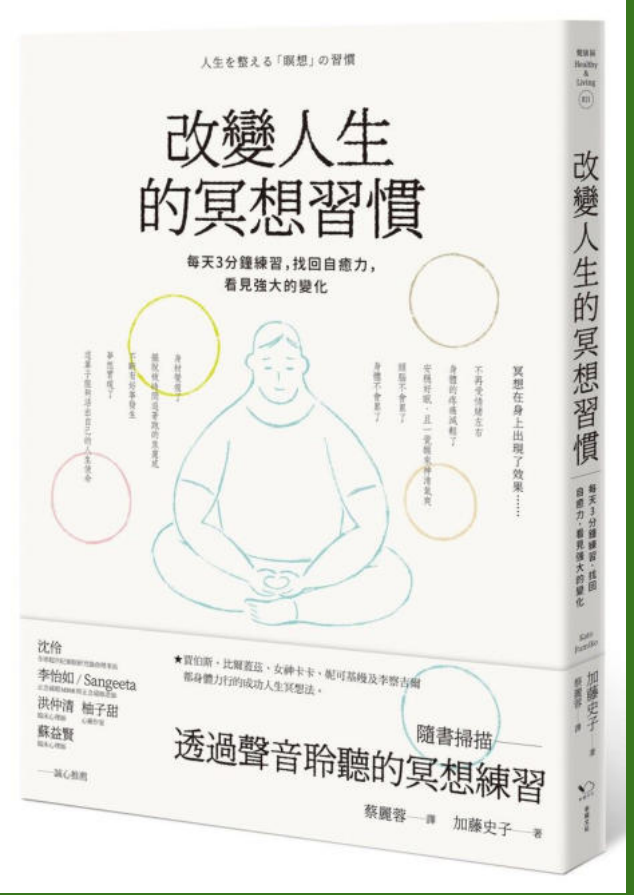
6 我能給自己一個正能量**欣賞**。

（即使我這麼生氣，我還是能冷靜面對。）(6A 秒)

練習：瑟多納釋放法

創始者萊斯特. 列文森， 42歲心臟病發，醫生宣告僅剩2週壽命，研發這套冥想法，活到 84歲。他於亞利桑那州的塞多納創立了冥想中心，致力推廣。
這套冥想法只需要回答 5個問題，逐步將負面的情緒放下即可。





學思達
Sharestart

練習:聖多納釋放法

1.覺察:注意力移到自我 內在, 觀察現在感受到什麼
放鬆, 閉上眼睛, 問自己:
「你現在有什麼感覺？」

2.接納:情緒
自問:「你能接納這種情緒, 認同眼前存在這種情緒嗎？」
無論此刻腦海出現甚麼想法或情緒, 都接受和認同。

學思達 Sharestart

聖多納釋放法

3.行動：自問如何處理情緒

自問：「**你能暫時放下這種情緒嗎？**」

無論回答是「肯定」或「否定」皆無妨。

4.行動：自問能不能放下情緒

自問：「**你能放下這種情緒嗎？**」

無論是「肯定」或「否定」，坦誠回答腦海答案即可。

5.行動：問問自己何時能放下

自問：「**什麼時候能放下？**」

不管答案是「現在」或「不是現在」，都無所謂。

Sharestart

開始之前

1.**經驗**：發燒、夜吐

2.**挑戰**：和自己相處(12分鐘)

3.**情緒**：回想事件，感受到各種情緒

4.**阻礙**：無聊、煩悶、張眼、動來動去、靜不了

5.**睡著**：

練習

https://youtu.be/w35ShloImSQ?si=XWSegu-kic_O2vDE

覺察感受、接納感受

請回想近日衝突或壓力事件，練習瑟多納釋放法？



學思達
Sharestart

強化：自我安頓(張輝誠)

這是情緒(如痛苦)的時刻，

情緒(如痛苦)是生命的一部分，

我願意在這一刻對自己好一點，

我選擇給自己更多的，慈悲

早，假日還在院子裡幫忙種樹。
6、慧治學思達講堂: 王主任提到非常感謝慧治學思達講堂-薩提爾冰山對話，王主任常常一再研讀錄音檔，也分享錄音檔給課輔志工，她感受到最大的改變，是她不再以權威式告訴孩子要如何遵守規矩，她會聽孩子說完，告訴孩子她完全認同，但是也許如果他這麼作會有什麼結果，如果可以那樣作會有什麼結果，分析給孩子聽。她從一個比較兇的老師變得比較和靄可親，她也感受到自己的變化，發現孩子的行為也改變了。王主任學習張輝誠老師接受學生的情緒而看到學生的改變。尤其是用在紹[redacted]身上，當他情緒障礙不受控時，王主任會說我知道你生氣，你生氣沒有關係，讓紹[redacted]反而會停止尖叫或做出不理性的行為，慢慢接受王主任的勸導。

財團法人慧治基金會
機構訪視報告

項目	查核	意見

晴妃坪林（妙蓁 芃立）

Ya-Ting
@晴妃坪林（妙蓁 芃立） 可以好奇一下晴妃， 是這期初階課程學到並運用聖多納釋放法， 順便處理磨牙問題的嗎？

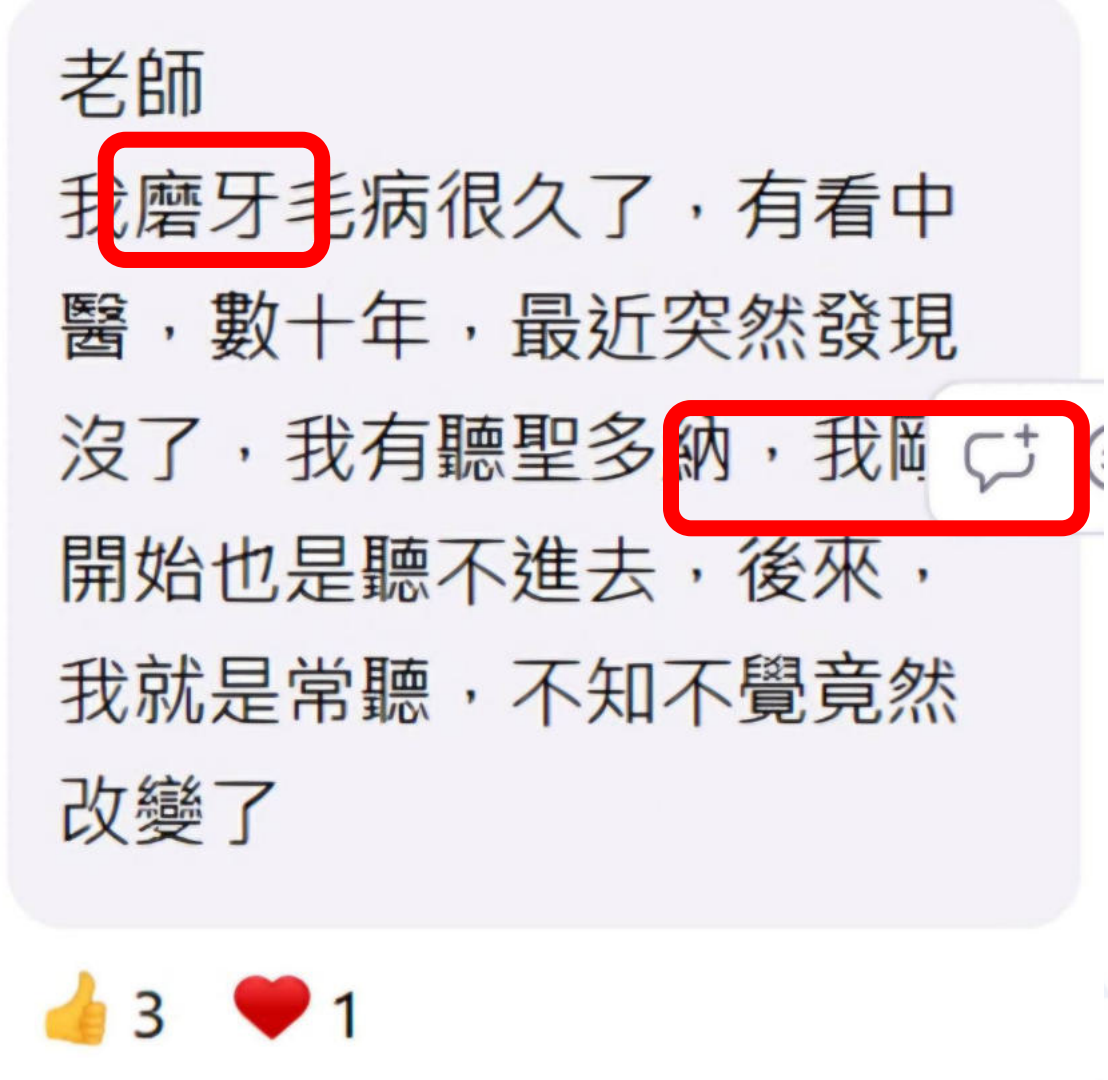
雅婷好:
我今年一月報名[redacted]老師說回家要多跟孩子說那七點,剛好我女兒情緒陷入谷底,他出房門時,我就在他耳邊說:寶貝,你出生來富爸爸和媽媽的女兒就是奇蹟..我一說完,孩子情緒釋放,眼眶紅哭了起來,走回房間,...沒多久..她好了,以前這樣子要好幾天她才會恢復,

這個讓我感覺真是非常美好,嚐到甜頭了,之前想磕頭,沒轍啊,那次就輝誠老師的一句話,孩子接收到了,心情很快復原...真好.於是我又報名4/12的自我轉化課程,為了提醒自己要練習練習再練習,我做九宮格的練習表來提醒自己,

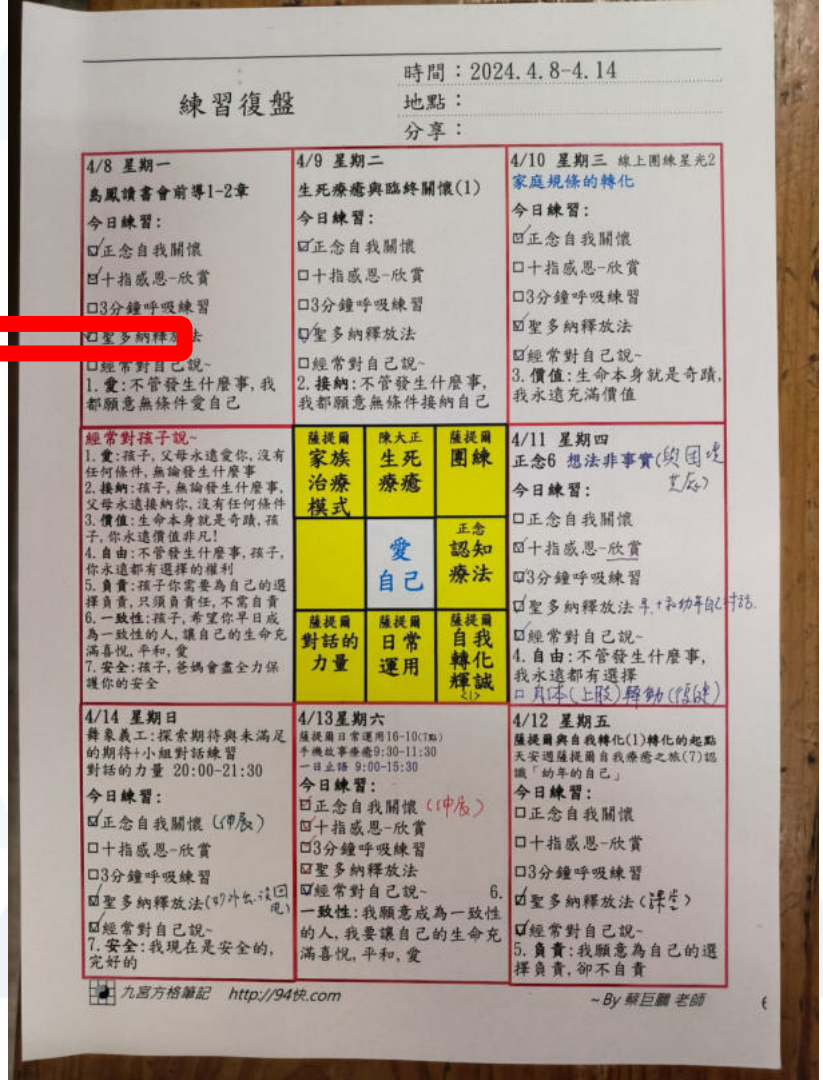
我今年一月到三月都固定看中醫,我跟醫師說:磨牙可不可以幫忙調整啊,他笑笑說:盡量,3月以後,身體大致OK,沒再去了,依舊c磨牙,

從4/12開始每周都做九宮格表單至今,沒想到,這次開課時,突然發現不會磨牙了...我平均每周做聖多納釋放法2-5次,不一定,印象中,就是跟著引導語找情緒事件來做...我壓根沒有想到可以改善磨牙,我的目的還是親子關係..磨牙不見是意外的驚喜

Sharestart


老師
我磨牙毛病很久了，有看中
醫，數十年，最近突然發現
沒了，我有聽聖多納，我
開始也是聽不進去，後來，
我就是常聽，不知不覺竟然
改變了
3
1

103



練習復盤

時間：2024.4.8-4.14
地點：
分享：

4/8 星期一
島風讀書會前導1-2章
今日練習：
☑正念自我關懷
☑十指感恩-欣賞
☐3分鐘呼吸練習
☑聖多納釋放法
☐經常對自己說~
1. 愛：不管發生什麼事，我都願意無條件愛自己

4/9 星期二
生死療癒與臨終關懷(1)
今日練習：
☑正念自我關懷
☐十指感恩-欣賞
☐3分鐘呼吸練習
☑聖多納釋放法
☐經常對自己說~
2. 接納：不管發生什麼事，我都願意無條件接納自己

4/10 星期三 線上團練星光2
家庭規條的轉化
今日練習：
☑正念自我關懷
☐十指感恩-欣賞
☐3分鐘呼吸練習
☑聖多納釋放法
☑經常對自己說~
3. 價值：生命本身就是奇蹟，我永遠充滿價值

經常對孩子說~
1. 愛：孩子，父母永遠愛你，沒有任何條件，無論發生什麼事
2. 接納：孩子，無論發生什麼事，父母永遠接納你，沒有任何條件
3. 價值：生命本身就是奇蹟，孩子，你永遠價值非凡！
4. 自由：不管發生什麼事，孩子，你永遠都有選擇的權利
5. 負責：孩子你需要為自己的選擇負責，只須負責任，不需自責
6. 一致性：孩子，希望你早日成為一致性的人，讓自己的生命充滿喜悅，平和，愛
7. 安全：孩子，爸媽會盡全力保護你的安全

薩提爾家族治療模式 | 除大正生死療癒 | 薩提爾團練
愛自己
正念認知療法
薩提爾對話的力量 | 薩提爾日常運用 | 薩提爾自我化誠轉輝

4/11 星期四
正念6 想法非事實(與困境之後)
今日練習：
☐正念自我關懷
☑十指感恩-欣賞
☑3分鐘呼吸練習
☑聖多納釋放法 寫下和幼年自己對話
☑經常對自己說~
4. 自由：不管發生什麼事，我永遠都有選擇
☐具体(上服)驅動(隱疾)

4/14 星期日
舞象義工：探索期待與未滿足的期待+小組對話練習
對話的力量 20:00-21:30
今日練習：
☑正念自我關懷（伊辰）
☐十指感恩-欣賞
☐3分鐘呼吸練習
☑聖多納釋放法(的外氣，注回鬼)
☑經常對自己說~
7. 安全：我現在是安全的，完好的

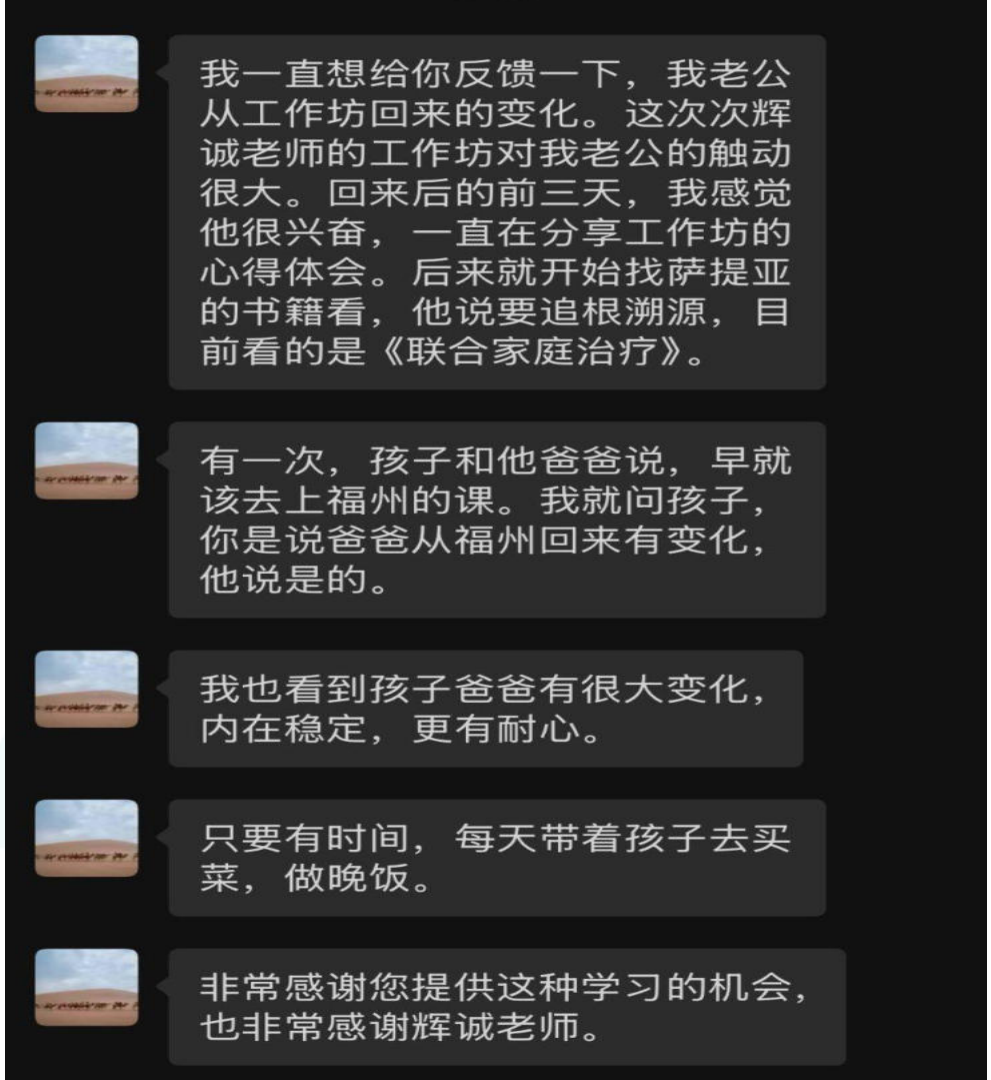
4/13星期六
薩提爾日常運用16-10(7點)
手機故事療癒9:30-11:30
一日止語 9:00-15:30
今日練習：
☑正念自我關懷（中辰）
☑十指感恩-欣賞
☐3分鐘呼吸練習
☑聖多納釋放法
☑經常對自己說~ 6. 一致性：我願意成為一致性的人，我要讓自己的生命充滿喜悅，平和，愛

4/12 星期五
薩提爾與自我轉化(1)轉化的起點
天安週薩提爾自我療癒之旅(7)認識「幼年的自己」
今日練習：
☐正念自我關懷
☐十指感恩-欣賞
☐3分鐘呼吸練習
☑聖多納釋放法（洋芳）
☑經常對自己說~
5. 負責：我願意為自己的選擇負責，卻不自責

九宮方格筆記 http://94快.com
~By 蔡巨鵬 老師

104

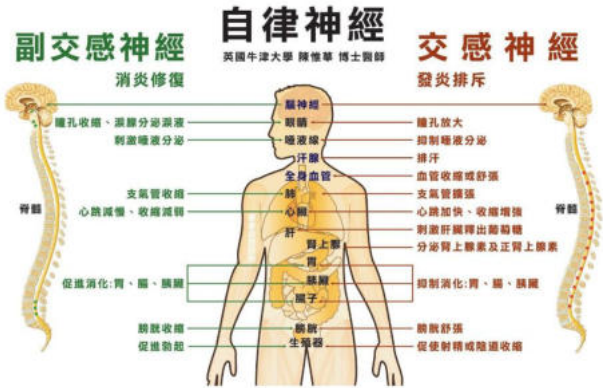
目標


我一直想给你反馈一下，我老公从工作坊回来的变化。这次次辉诚老师的工作坊对我老公的触动很大。回来后的前三天，我感觉他很兴奋，一直在分享工作坊的心得体会。后来就开始找萨提亚的书籍看，他说要追根溯源，目前看的是《联合家庭治疗》。
有一次，孩子和他爸爸说，早就该去上福州的课。我就问孩子，你是说爸爸从福州回来有变化，他说是的。
我也看到孩子爸爸有很大变化，内在稳定，更有耐心。
只要有时间，每天带着孩子去买菜，做晚饭。
非常感谢您提供这种学习的机会，也非常感谢辉诚老师。

105

覺察 重要基本功:深呼吸

請閱讀以下 郭醫師 文章:



1.請問深呼吸和自律神經

(交感、副交感神情)有甚麼關係？

2.正確的深呼吸要訣有哪些？

〈深呼吸掌握身體節律！正確呼吸四撇步，對抗壓力平衡自律神經〉

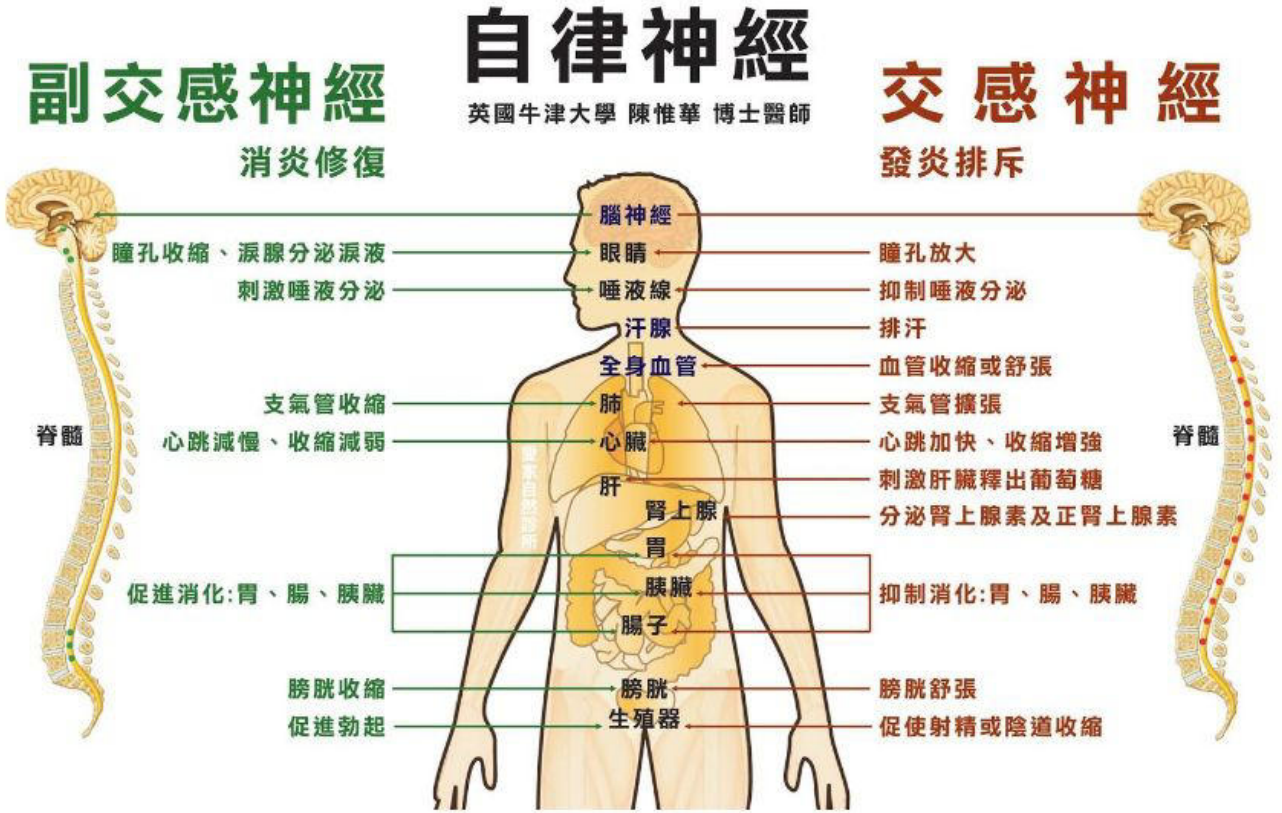
https://heho.com.tw/archives/264906

郭育祥醫師(中華民國自律神經失調症協會理事長)

請問

資料來源:

https://www.icarebeauty.com.tw/%E9%A0%90%E9%98%B2%E9%86%AB%E5%AD%B8/%E8%87%AA%E5%BE%8B%E7%A5%9E%E7%B6%93%E8%AA%BF%E7%AF%80.html



覺察 重要基本功：深呼吸

1.姿勢要正確——打直背脊，不左右傾斜

2.放鬆再放鬆——放空腦袋，感受氣息流動

3.吸氣到腹部

4.花點時間慢慢吐

〈深呼吸掌握身體節律！正確呼吸四撇步，對抗壓力平衡自律神經〉

https://heho.com.tw/archives/264906

郭育祥醫師(中華民國自律神經失調症協會理事長)

全擴張呼吸 (1:30)



感受的三個層次

一、感受的表達(表達感受):

我很生氣。

二、感受的事件:

我難過他為什麼要這樣做。

三、和感受連結(體驗):

專注的跟感受相處，並不是去談事件，也不是表達感受。

如何接納「各種感受」

https://fb.watch/hfFBYCFzZu/

莫‧加多 (Mo Gawdat) 是Google X 前商務長，他兒子阿里在一場小手術醫療疏失致死。喪子後十七天，他決定撰寫本書，歸納出6-7-5法則，是如何影響快樂方程式的運作。

★破解六大假象，人們不再以錯誤的方式解讀幸福、成功、人生。
★修正七大盲點，因為大腦處理資訊的方式，會模糊我們對現實的認知。
★學會五大真理，明白生命真正運作的方式，願意接受人生給的一切。

https://medium.com/@yuwaj6/%E7%82%BA%E4%BD%95%E6%88%91%E9%80%99%E9%BA%BC%E5%8A%AA%E5%8A%9B-%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E5%8D%BB%E9%82%A3%E9%BA%BC%E9%81%A0-%E8%AE%80%E6%9B%B8%E7%AD%86%E8%A8%98-38a6b07308a1



6A 之後

- **觀念**

  憤怒的時間不超過90秒，但每次回想起來，就會再延長90秒

  憤怒的間隔會有一個小空隙(緩衝時間)

- **做法**

  在緩衝時間，對自己說:「現在我打算怎麼做？」

  我可以對這個世界憤怒。我可以有很多選擇。

  進入緩衝區，你就會從這些情緒中走出來。

- **怎麼不快樂回彈到快樂？**

  事實(客觀)真的是這樣嗎？我可以做些改變？

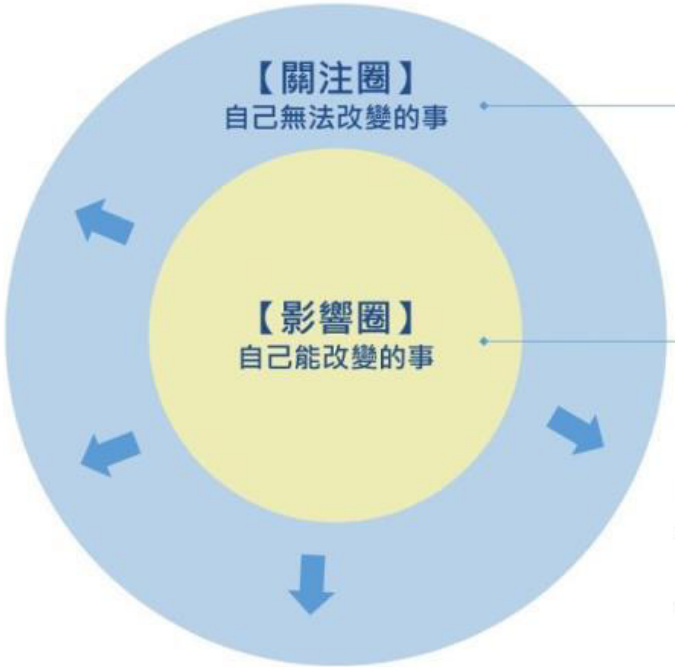
  我可以接受它，並做些改變嗎？

冰山對話脈絡



七個習慣:第一個「主動積極」

影響圈與關注圈　控制圈與失控圈



就算努力也做不到

努力就可以改善

先改變自己，
才可能擴大影響力！

底下寧靜禱文都和渴望有關，請問這三段話分別和渴望有甚麼關係？

寧靜禱文

請賜與我寧靜，好讓我能接受，我無法改變的事情

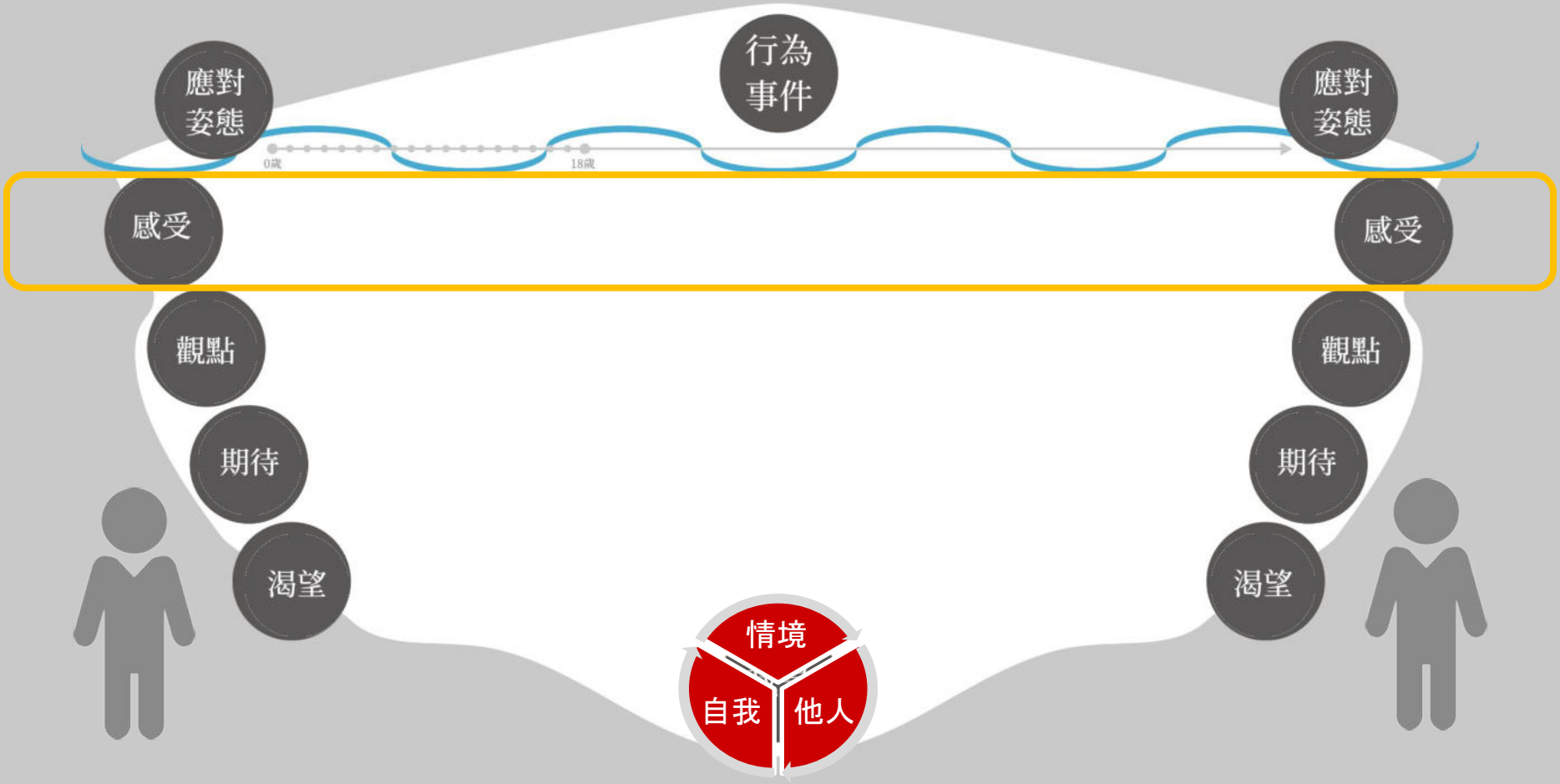
請賜與我勇氣，好讓我能改變，我能去改變的事情

請賜與我睿智，好讓我能區別，以上這兩者的不同

練習

覺察、接納自我感受後
開始應對他人情緒？




行為
事件
應對
姿態
0歲
18歲
應對
姿態
感受
感受
觀點
期待
渴望
觀點
期待
渴望
情境
自我
他人

解決

事

學思達
Sharestart

解決

事	情

學思達
Sharestart

解決

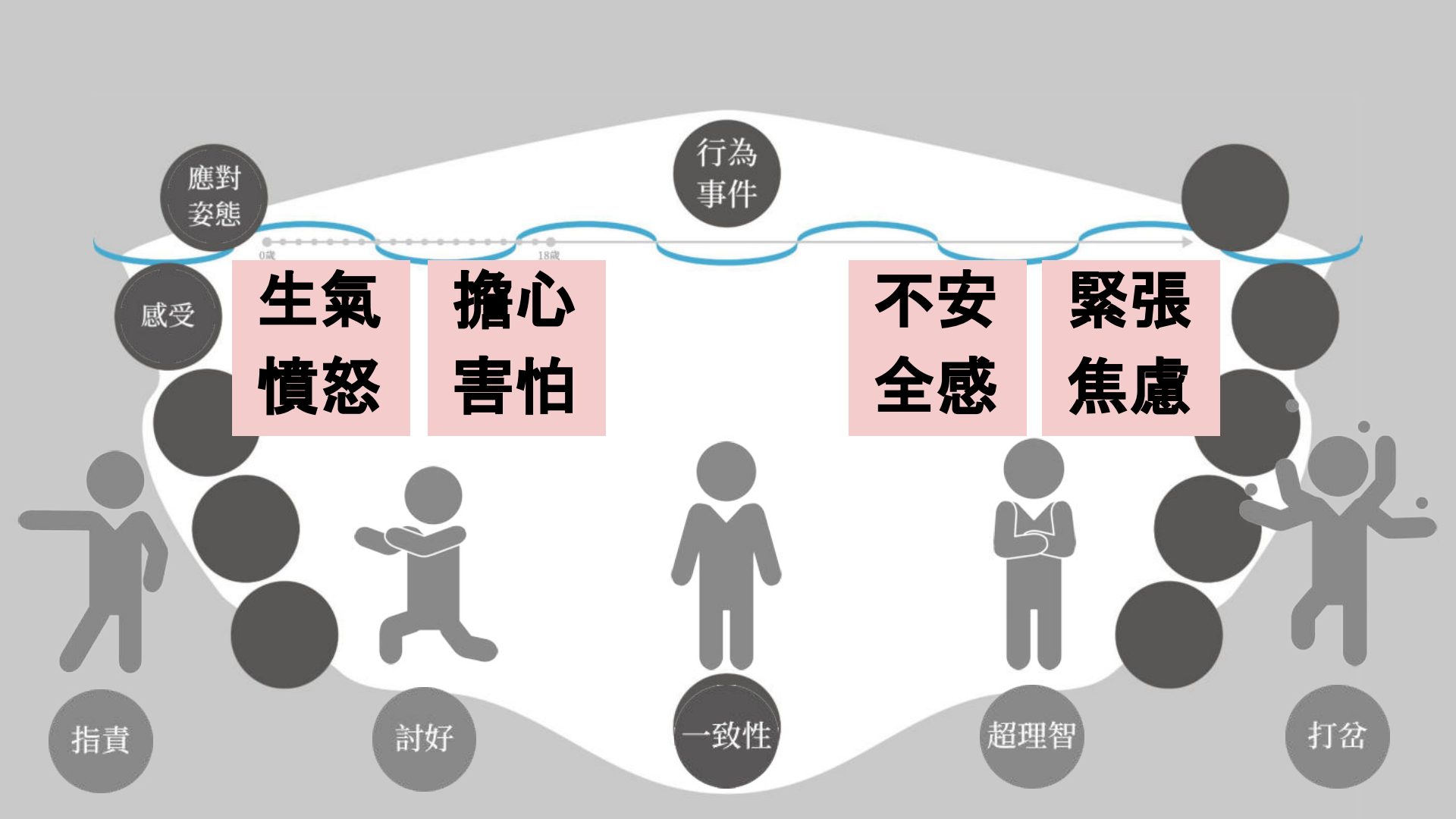
情	事

學思達
Sharestart

解決

情	

學思達
Sharestart

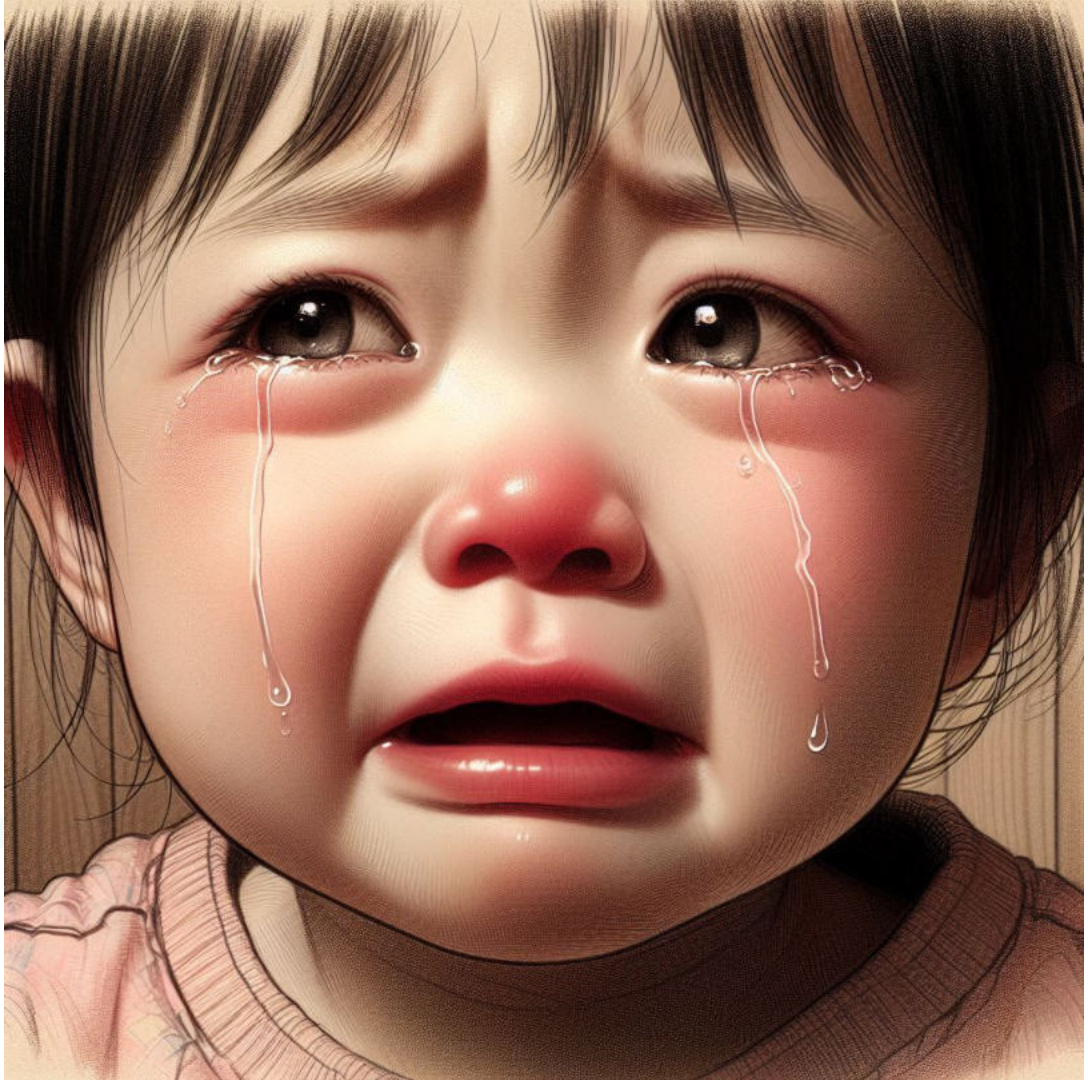

行為
事件
應對
姿態
感受
0歲
18歲
生氣
憤怒
擔心
害怕
不安
全感
緊張
焦慮
指責
討好
一致性
超理智
打岔

情境:

小孩子

(小貝)

一直哭



回應情緒 (一般)

1.「好了，好了，沒事了，不哭了。」(討好)

2.「男兒有淚不輕彈！好好說話！你不說我怎麼會知道？」(超理智)

3.「有甚麼好哭的？動不動就哭？」(指責)

4.「你再哭試看看，3，2，1 ！」(指責)

4.「來喔，給你玩你最愛的玩具喔！」(打岔)

基本 回應情緒 (目標)

o.叫名字：小貝

1.指出情緒：我知道你(難過)

2.接納：你(難過)，沒關係

3.關心：你還好嗎？我很關心你

名字：小玉

1.指出情緒：

我知道你(　　)

2.接納：

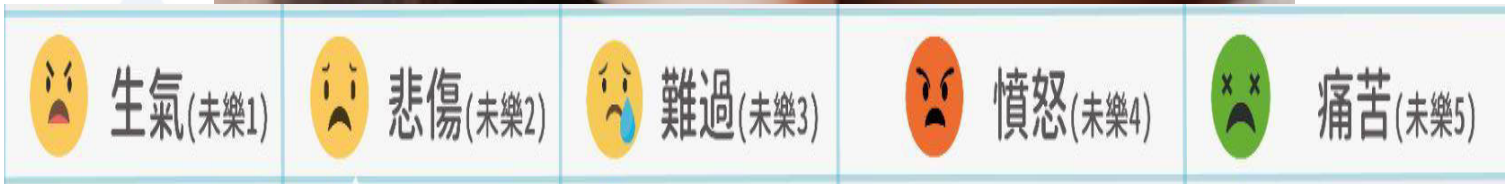
你(　　)，沒關係

3.關心：

你還好嗎？

我很關心你





名字：小志

1.指出情緒：

我知道你(　　)

2.接納：

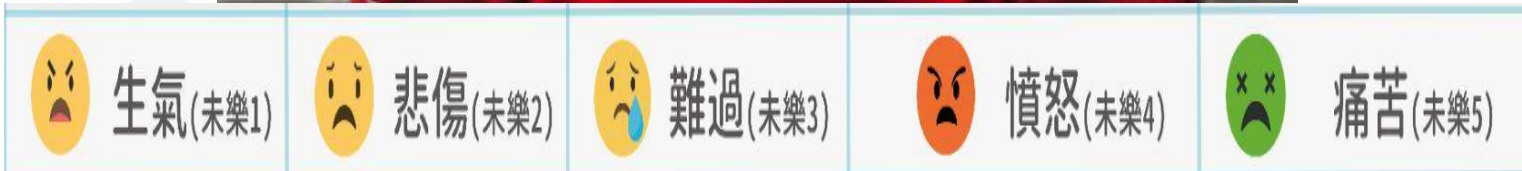
你(　　)，沒關係

3.關心：

你還好嗎？

我很關心你





名字：小剛

1.指出情緒：

我知道你(　　)

2.接納：

你(　　)，沒關係

3.關心：

你還好嗎？

我很關心你





名字：小美

1.指出情緒：

我知道你(　　)

2.接納：

你(　　)，沒關係

3.關心：

你還好嗎？

我很關心你





名字：小美

1.指出情緒：

我知道你(　　)

2.接納：

你(　　)，沒關係

3.關心：

你還好嗎？

我很關心你





名字：小文

1.指出情緒：

我知道你(　　)

2.接納：

你(　　)，沒關係

3.關心：

你還好嗎？

我很關心你



名字：小召

1.指出情緒：

我知道你(　　)

2.接納：

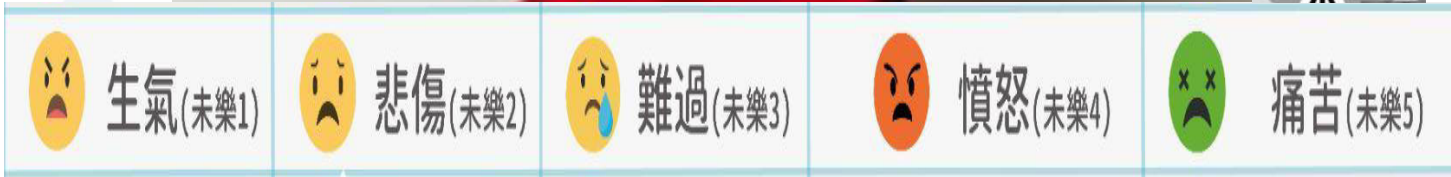
你(　　)，沒關係

3.關心：

你還好嗎？

我很關心你





基本 回應情緒1 (同理→接納)

同理的回應　對方先說出自己情緒

輝誠(呼喚名字)

我知道你_____(情緒)」深刻而平穩的語態

你_____(情緒)沒關係

練習：難過、害怕、緊張



學思達 Sharestart

基本 回應情緒1-1 (同理→接納→關心)

同理的回應　對方先說出自己情緒

輝誠(呼喚名字)

我知道你_____(情緒)」深刻而平穩的語態

你_____(情緒)沒關係

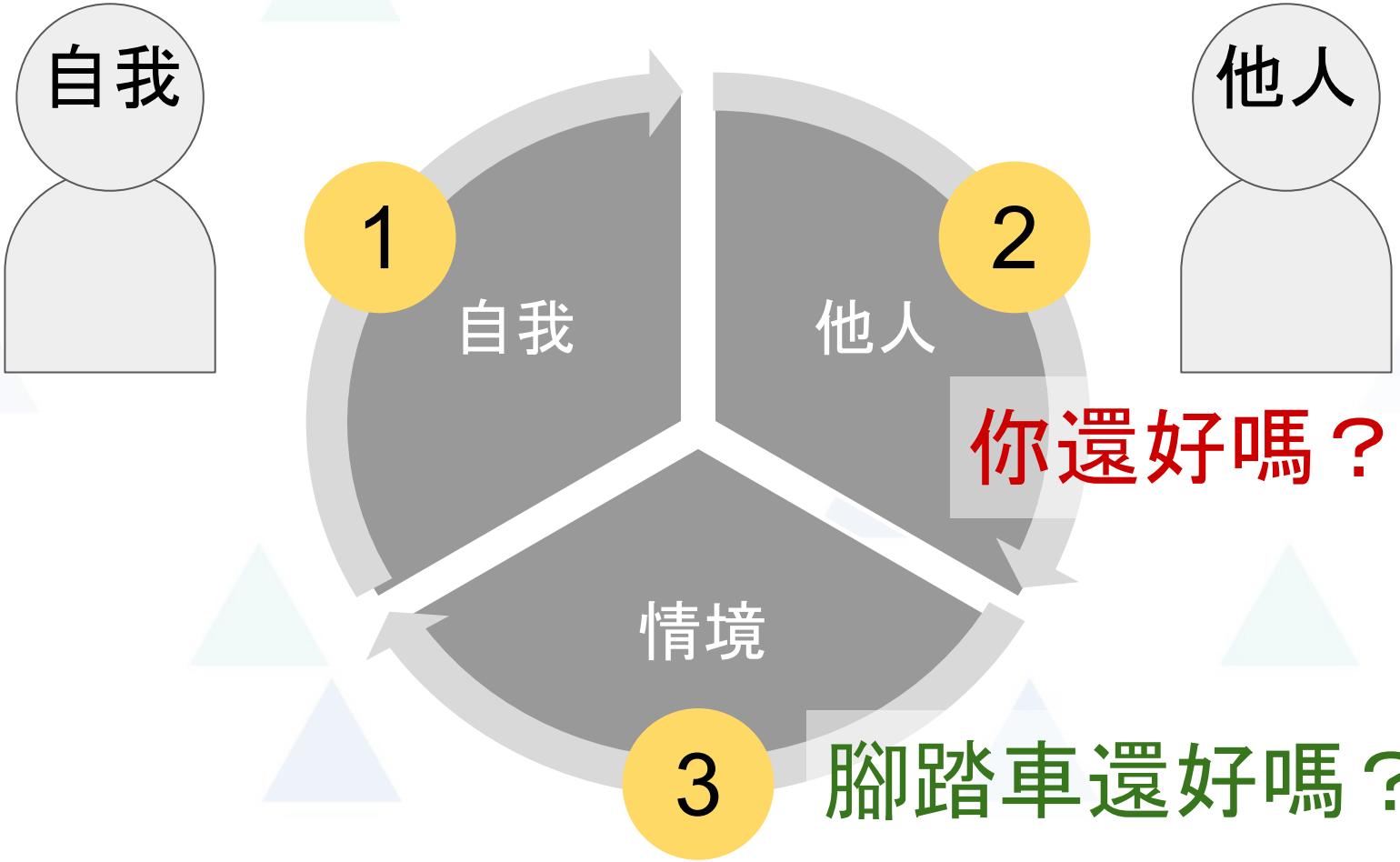
你還好嗎？我很關心你(我可以陪你嗎)發生甚麼事了？

練習：難過、害怕、緊張

一致性 與 對話路徑



孩子騎腳踏車跌倒



應對他人情緒的重要方法2（核對）

對方沒有說，但你感覺他有情緒

呼喚名字：(兩個字) 輝誠 (停頓)

核對情緒：你還好嗎？哪裡不舒服嗎？

心裡有不舒服嗎？

(現在，心裡有甚麼感覺？)

(對方回答說：緊張)

接納情緒：我知道你緊張，你緊張沒關係。我很關心你

練習：難過、害怕、緊張

應對他人情緒的重要方法2-1（核對）

對方沒有說，但你感覺他有情緒

呼喚名字：(兩個字) 輝誠 (停頓)

核對情緒：你還好嗎？

你看起來好像不開心，是嗎？

心裡有甚麼感覺？

(對方回答說：緊張)

接納情緒：我知道你緊張，你緊張沒關係。我很關心你

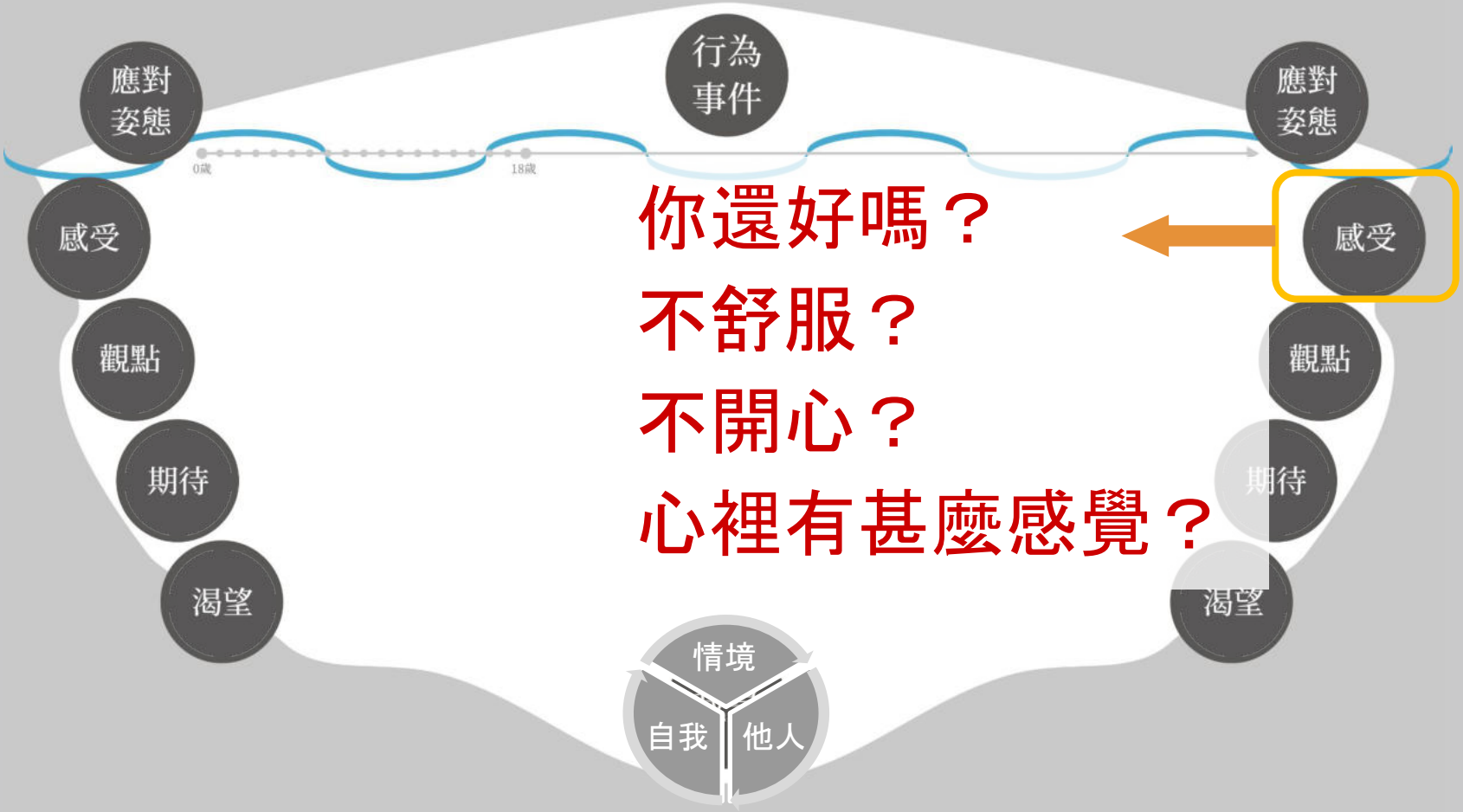
練習：難過、害怕、緊張

一致性 與 對話路徑



你還好嗎？
不舒服？
不開心？
心裡有甚麼感覺？

發生甚麼事了？


行為
事件
應對
姿態
感受
觀點
期待
渴望
0歲
18歲
應對
姿態
感受
觀點
期待
渴望
你還好嗎？
不舒服？
不開心？
心裡有甚麼感覺？
情境
自我
他人

應對他人情緒的重要方法3

對方不說話，直接點出情緒

呼喚名字：輝誠 (兩個字) (停頓)

點出情緒：你還好嗎？你在難過啊？ 不用對方回答

接納情緒：我知道你難過，你難過沒關係。

表達關心：我很關心你，我可以陪你(嗎？)

等待：停頓 發生了甚麼事嗎？ 對方也可以不說的

練習：緊張、害怕、擔心

表達渴望

小戴臉書上有一段話說：

分享一個小故事，比完賽下來之後，我本來對自己的表現還算滿意，後來辛度跑過來抱著我，捧著我的臉，告訴我：

我知道妳很難受，妳已經表現的很好，

只是今天不是妳的局。

然後把我擁在懷裡說：她都知道。

那種真誠的鼓勵，害我直接爆哭.....
真的太難過了，因為真的很努力了。再次感謝大家的支持與鼓勵。謝謝你們一起陪我走到現在。

實例

2022.11.24 輔導紀錄

事件:數學課學生未完成指定作業，老師對學生進行管教。

應對(學生):

學生趴著開始哭泣(掉眼淚)、老師請學生抬頭、看著老師，學生不願意抬頭。老師去拉學生的手，學生抗拒不起身，繼續哭泣。

名字：小華

1.指出情緒：

我知道你(　　)

2.接納：

你(　　)，沒關係

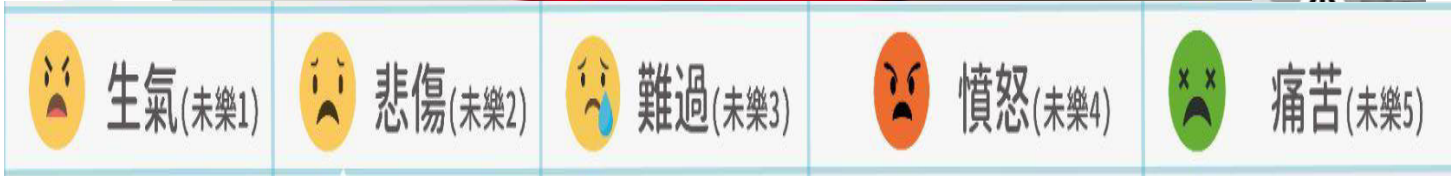
3.關心：

你還好嗎？

我很關心你







應對他人情緒的重要方法4

生氣，發洩出來

呼喚名字：輝誠 (兩個字) (停頓)

點出情緒：你還好嗎？你在生氣啊？

接納情緒：我知道你生氣，你生氣沒關係，我很關心你，可以等你

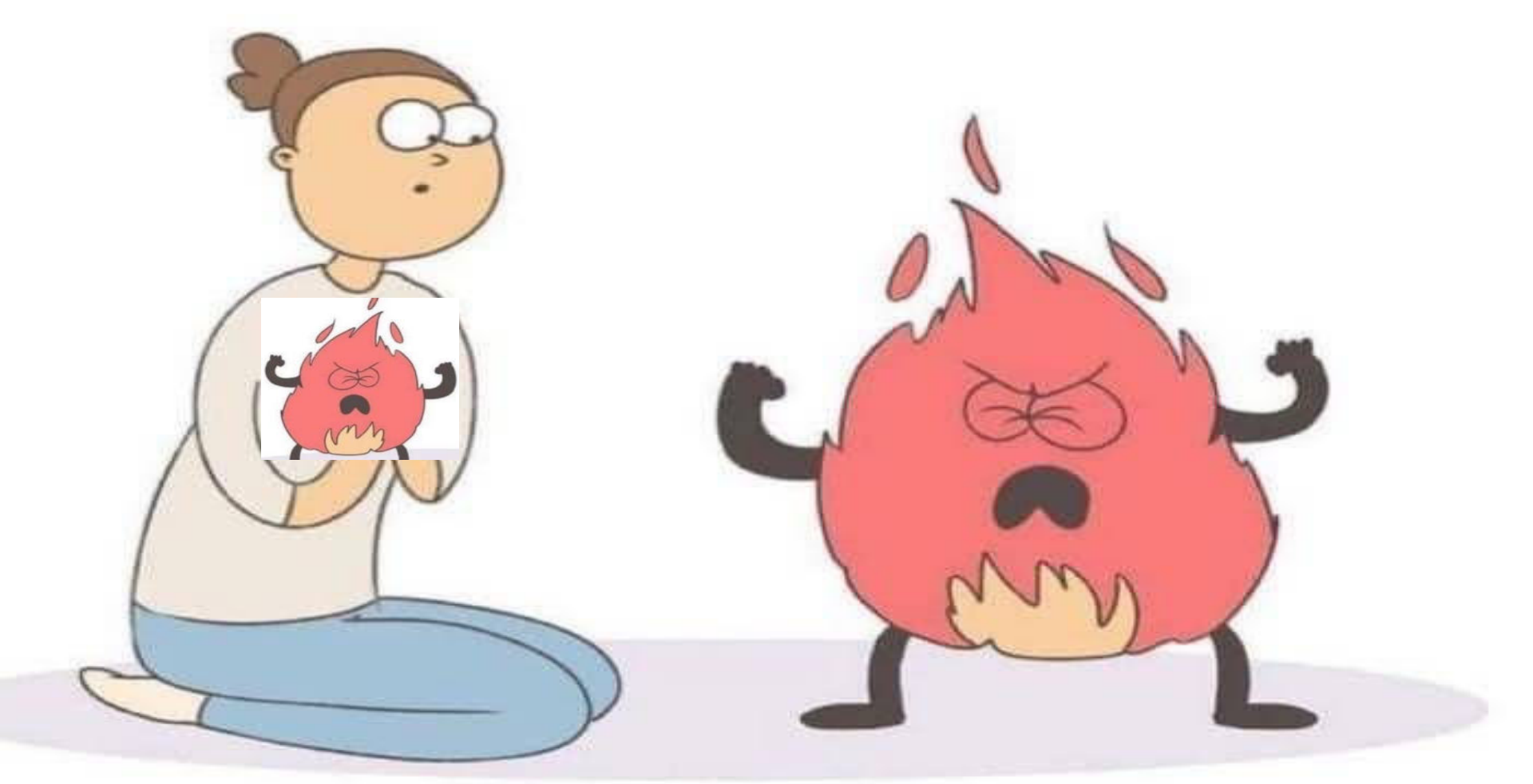
覺察情緒：(停頓)你有多生氣？一到十分？

宣洩情緒：你的氣在身體哪裡？你可以把氣發洩

(流動)出來嗎？

對象：你生氣是因為…，是嗎？(是非題)











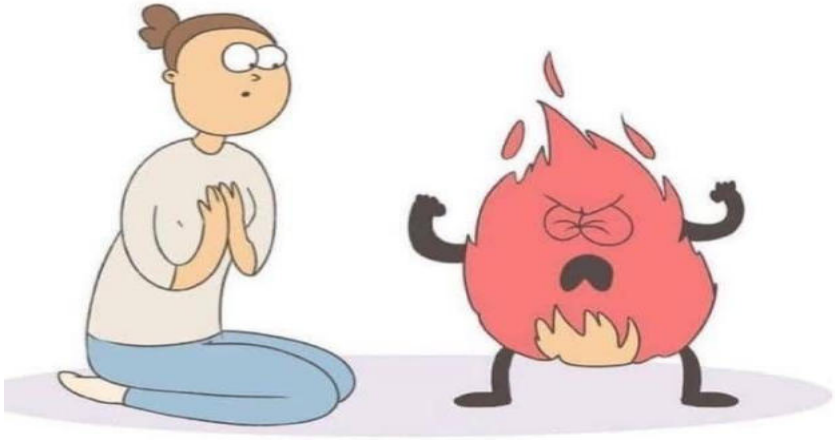




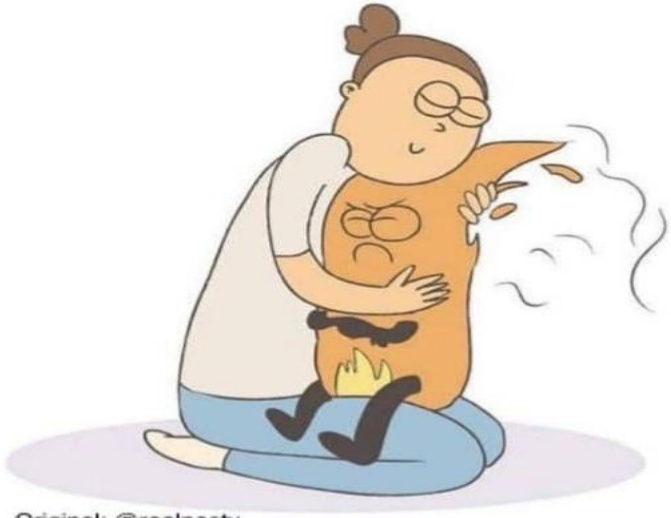


Original: @realnasty
Adaptado: @mamidientes

學思達
Sharestart









Original: @realnasty
Adaptado: @mamidientes


1/6





sundaekids




1/6






MAYBE YOU JUST NEED A HUG.

應對他人情緒的重要方法5

生氣，發洩出來

呼喚名字：輝誠 (兩個字) (停頓)

點出情緒：你還好嗎？你在生氣啊！

接納情緒：我知道你生氣，你生氣沒關係，我很關心你，可以等你

覺察情緒：(停頓)你有多生氣？一到十分？

宣洩情緒：你的氣在身體哪裡？你可以把氣發洩(流動)出來嗎？

對象：你生氣是因為…，是嗎？(是非題)

對象：你在氣誰呢(氣自己？氣對方？)

觀點：你在氣(自己、對方)甚麼？(問答題)

關心對方：生氣有比較減少嗎？(我很關心你。)

應對他人情緒的重要方法5

帶出規則

我知道你生氣(點出情緒),

你生氣，沒關係(允許情緒),

但是不能沒有禮貌(表達規則)

表達「規則(界線)+渴望」練習

某某(呼喚名字、停頓)，老師知道你生氣(表達並關注情緒)，但你不能罵老師(表達規則)，這樣你會被誤解，老師不希望你被誤解。(三句話就能解除大多的情緒)(崇建)

- 小明，我是阿建，把刀放下，你這樣會傷害自己，我不希望你傷害自己。(崇建)
- 小黑，把椅子放下來，這樣你會被誤解，我不希望你被誤解？(崇建)
- 這樣你會被誤會，我不希望你被誤會？如果我是你，早就變壞了，你怎麼可以這麼棒！(彩凡對行為偏差學生說的話)

不要高高在上，不要像治療者，而是表達連結、關心和愛。

表達渴望 (對方不說話) 崇建示範 23:10

- 當我…　(觀察)
- 我感到…(感受)
- 我希望…(期待)
- 因為我…(觀點)
- 因為我…(表達渴望)

- (我不知道我怎麼了)(我不知道我做錯了甚麼)
- 我向你道歉，你接受也好，不接受也好(表達自由)
- 老師都很關心你(表達渴望)
- 老師要問你的是，你要用這種狀態來抗拒我，不跟我講話，你要一直下去嗎？(核對)
- 我不想，你要罵我也可以，不相信我也可以(表達自由)，可是我希望你跟我說。(表達期待)→停頓。
- 老師這樣說，你生氣嗎？(核對)你可以生氣？
- 你還有生誰的氣？生自己甚麼氣？

父母如何 學會調整情緒

1.父母本身示範如何調節情緒

孩子會觀察、學習、體驗，父母如何調節情緒、處理衝突、解決爭執，而內化成自己的方法

例如：父母有憤怒時，可自我覺察進行情緒調節，可以嚴肅，堅定、低沉而果斷，但不訓斥(指責)、不怒吼、不冷嘲熱諷、不打岔

2.父母幫助孩子覺察、接納及調節情緒

父母運用停留在感受中對話，就能幫助孩子調節情緒

主管如何 學會調整情緒

1.主管本身示範如何調節情緒

部屬會觀察、學習、體驗，主管如何調節情緒、處理衝突、解決爭執，而內化成自己的方法

例如：主管有憤怒時，可自我覺察進行情緒調節，可以嚴肅，堅定、低沉而果斷，但不訓斥(指責)、不怒吼、不冷嘲熱諷、不打岔

2.主管幫助部屬覺察、接納及調節情緒

主管運用停留在感受中對話，就能幫助部屬調節情緒

6、慧治學思達講堂: 王主任提到非常感謝慧治學思達講堂-薩提爾冰山對話，王主任常常一再研讀錄音檔，也分享錄音檔給課輔志工，她感受到最大的改變，是她不再以權威式告訴孩子要如何遵守規矩，她會聽孩子說完，告訴孩子她完全認同，但是也許如果他這麼作會有什麼結果，如果可以那樣作會有什麼結果，分析給孩子聽。她從一個比較兇的老師變得比較和靄可親，她也感受到自己的變化，發現孩子的行為也改變了。王主任學習張輝誠老師接受學生的情緒[redacted]說我知道你生氣，你生氣沒有關係，讓[redacted]反而會停止尖叫或做出不理性的行為，慢慢接受王主任的勸導。

財團法人慧治基金會
機構訪視報告

項目	查核	意見

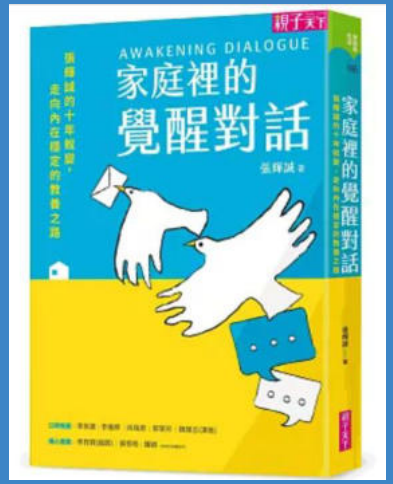
練習
非暴力溝通GPTS：

https://chatgpt.com/g/g-68171b2f6744819180102a3d628ee6e8-xue-si-da-x-nvc-fei-bao-li-gou-tong-lian-xi-xiao-zhu-shou

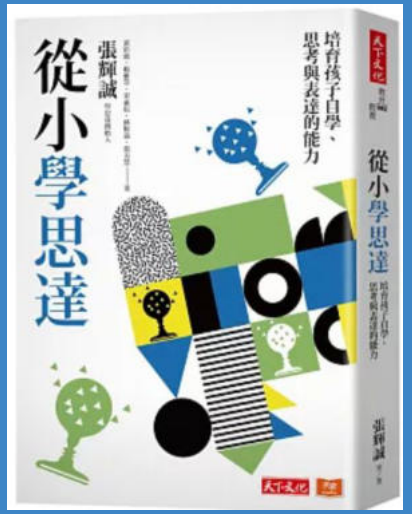


學思達 Sharestart

美好 已經開始



覺察自我
連結、表達渴望
好奇並連結他人



點燃自我與他人的內在生命力

學思達 Sharestart

學思達官網

https://www.sharestart.org/



學思達官網

https://www.sharestart.org/

1.開放教室觀課

2.學思達家教班

3.學思達社群(FB、學科)

4.學思達夏令營

5.學思達品格講義

Free Episodes >

Available without Subscription



MAY 15

第01週：在展開對話之前_建立對話目標，增加對方自我價值感

家庭對話的目的是什麼呢？在於透過有意識的對話方式，達到四個目標：提高自...

27 min



JUN 12

寧夏璐66號茶坊Podcast：0108 S7EP.107 家庭裡的覺醒對話：改變讓自己成為最好的「...

民法刪除父母懲戒權，讓許多父母困惑...

1h 8m



JUN 26

第07週：允許感受並有效釋放_如何擺脫不舒服的情緒？

本集帶你探索冰山下的第一層：感受。當我們學會覺察並接納自己的感受或情緒...

28 min



SEASON 1 TRAILER

預告：家庭裡的覺醒對話，帶你練習穩定內在、覺察情緒、產生愛的連結

有過這樣的經驗嗎？明明很愛對方，卻...

6 min

學思達 Sharestart

進階:在感受中工作(停留)

進入內在:停頓、體驗

深呼吸，你可以難過嗎？

你能接受(允許)這個難過嗎？(允許)

你可以接納你的難過嗎？(接納，以上為3A)

你可以跟難過在一起嗎(覺察)。

此刻你的內在發生了甚麼？

你有什麼新感覺？

你有什麼新體驗(新體驗)

難過有變小(變化)嗎？

常保快樂的五個小秘訣(11min)

https://youtu.be/DkV0PTaJ0NE



1.每天做生命審計

(我今天有比昨天更快樂？)

我有多快樂？我帶給周圍的人多少快樂？

你有多快樂？生命體驗有多精彩？

2.記住，這是一個短暫的生命

(一早醒來，還活著，有多開心？)

3.對你的快樂負責

你的生命和生命體驗，完全是你的創造

4.上床睡覺時放下一切

5.每天為愛付出五分鐘

學思達 Sharestart

快樂，是你想要就有的選擇

(自由、操之在我)

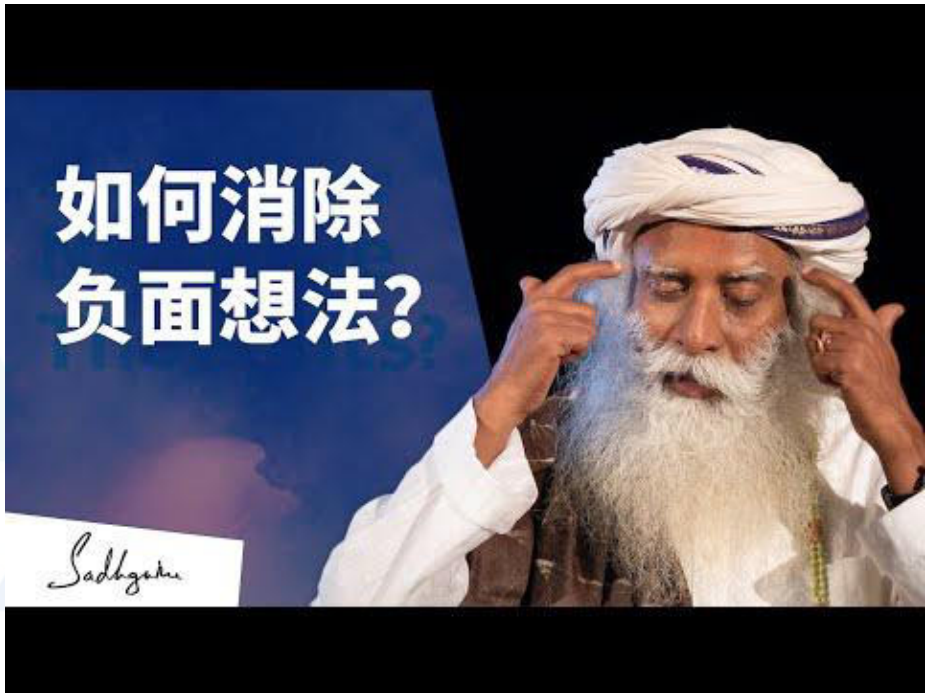
https://youtu.be/KQdu2N0fHcI (7min)



如何消除負面想法

(自我覺察：閉眼、感受活著本身、專注於呼吸或心跳，將我和念頭、情緒拉開距離)

https://youtu.be/McZciggnPVA

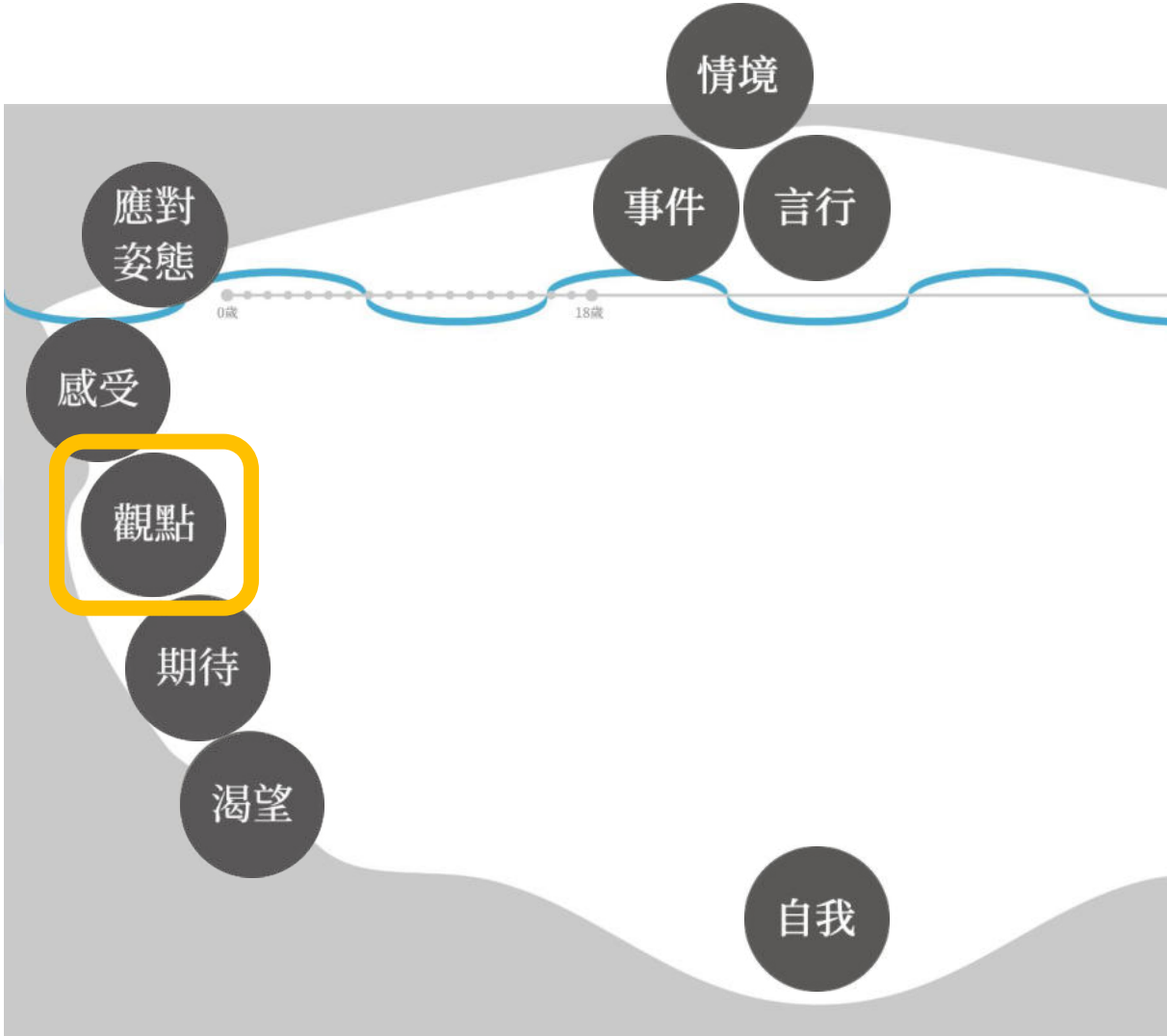


覺察

觀點

覺察：

觀點



觀點 覺察 4:21

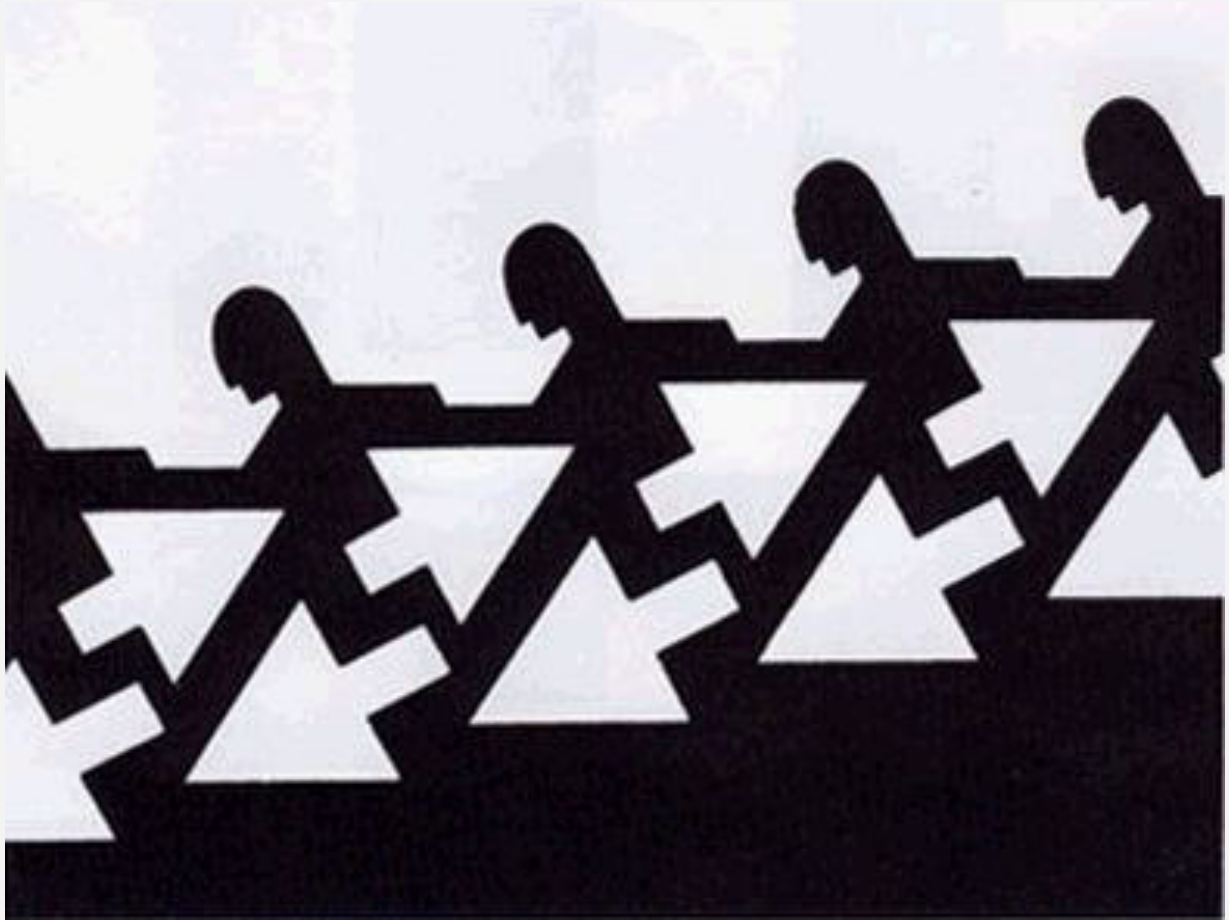
https://youtu.be/lIyG5jBjDQY



請問你看到了甚麼？



請問你看到了甚麼？




ANGER 憤怒


FEAR 害怕


SADNESS
難過


DISGUST 厭惡
幫助我們拒絕不健康的東西


ANXIETY 焦慮
向前看並做出計畫


SURPRISE 驚訝
幫助我們集中注意力在新事物上

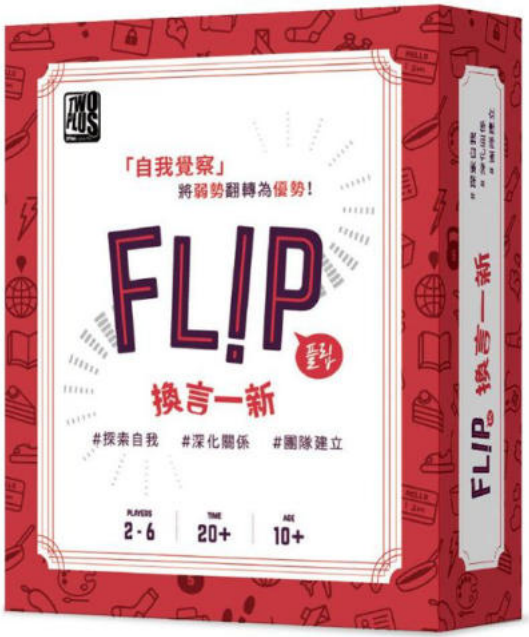
	慣性評價看應對姿態	轉念看見正向資源
指責	脾氣差、愛批評、吹毛求疵、霸道、容易怨恨……	果斷、勇敢、敢冒險、能支配、領導力、有力量
討好	依賴、討好、過度和善、可憐、自卑、屈從、愧疚	

	慣性評價看應對姿態	轉念看見正向資源
超理智	呆板、乏味、無聊、沒有人情味、愛講道理、愛理性分析、固執、權威、一絲不苟	
打岔	愛插嘴、愛轉移話題、不恰當言行、攪亂、容易分神、心不在焉、不負責、混亂	

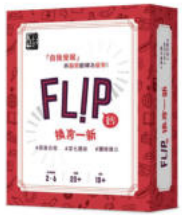
固定性思惟	成長性思惟
我數學不行	我要訓練我的數學
我不擅長這個	
這太難了	

固定性思惟	成長性思惟
我犯了一個錯	成功者都曾犯過錯並持續改進
已經很好了	
我不可能像他那樣優秀	
這樣不可能	

觀點　覺察



https://docs.google.com/presentation/d/1bBvp5vDUCtpsrBpWyB4RtrK1nSWc3vhT/edit?usp=sharing&ouid=107172785462246234654&rtpof=true&sd=true



學思達
Sharestart

薩提爾 的詩

你指責我，我會怎樣？

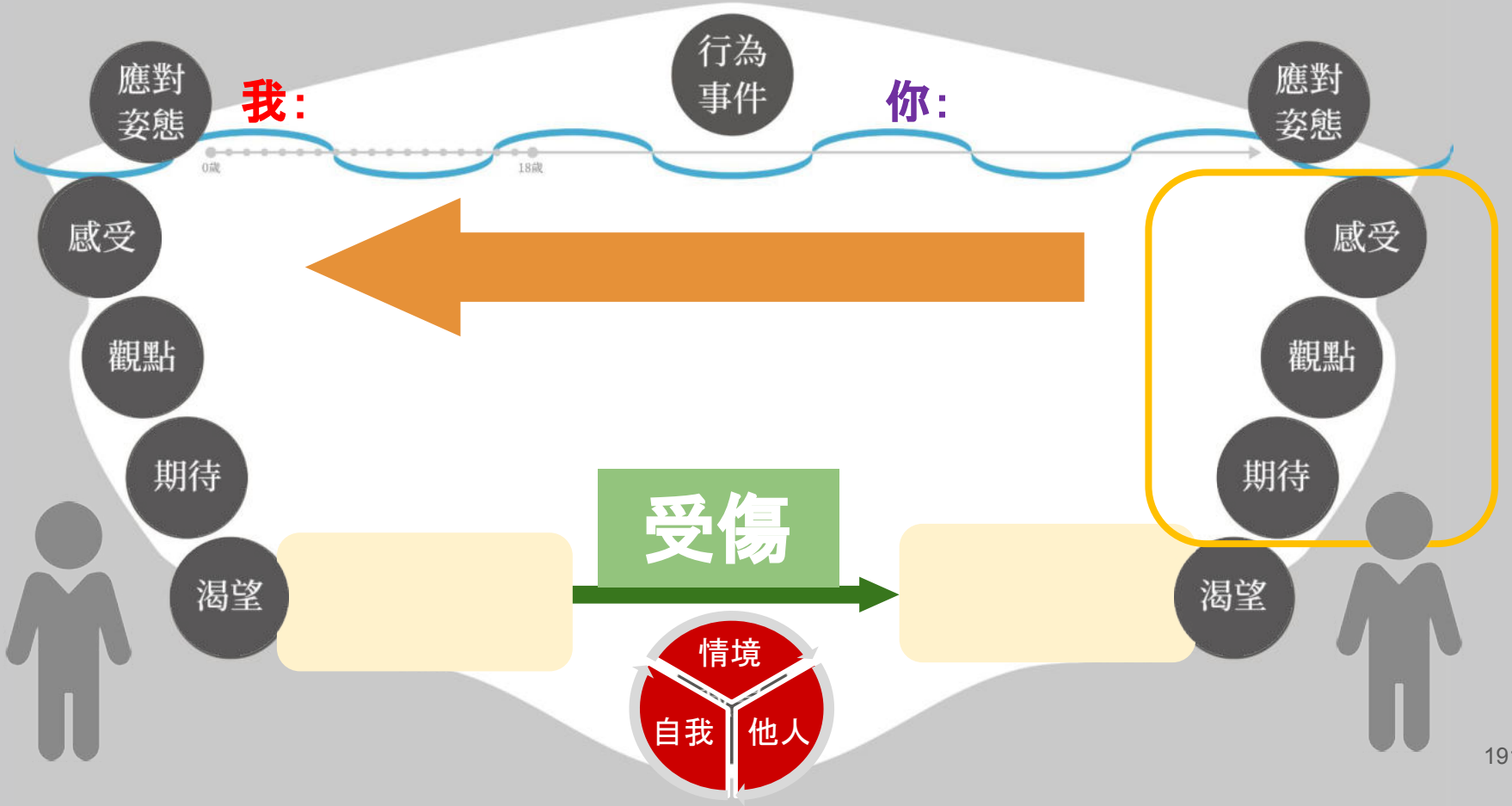
你討好我，我會怎樣？

你超理智，我會怎樣？

你打岔，我會怎樣？

學思達 Sharestart

事件:



薩提爾 的詩

你指責我，我感受到你的受傷

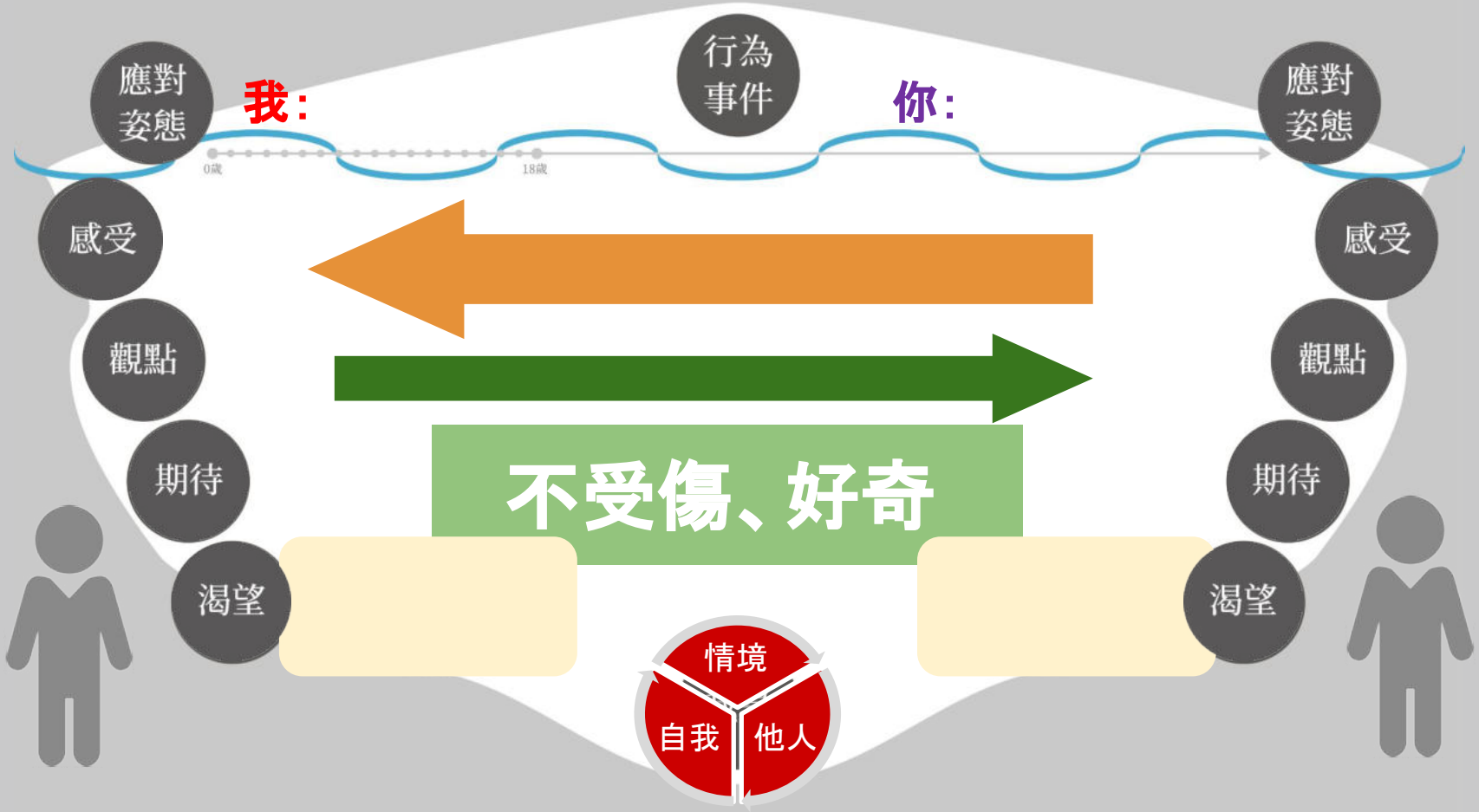
你討好我，我看到你需要認可

你超理智，我體會你的脆弱和害怕

你打岔，我懂得你如此渴望被看到

學思達 Sharestart

事件:



薩提爾 的詩

不要因為我的離去而悲傷

薩提爾 臨終之語

要為我的曾經存在而喜悅

俗話說

人生不如意事十之八九

改變觀點

人生如意事十之一二

案例

一位老師說:

學生很懶，都不寫作業，上課也都不動手，一整天上課只有第一堂課會寫十分鐘，之後就都不寫了

案例

弗蘭克醫師，經常問遭逢巨變、痛不欲生的病人：

「你為什麼不自殺？」

案例:請問你領悟到甚麼？

病人的答案，會提供治療線索。

例如有人是為了子女、有的是為某向才能尚待發揮，有的則可能只為了保存一個珍貴難忘的回憶。

利用這些纖弱的細絲，為一個傷心人，編織出意義和責任(以及內在深底的精神動力)。這正是意義治療的目標，也是弗蘭克的創見。

學思達 Sharestart

案例:請問你領悟到甚麼？

史蒂芬·柯維《高效能人士的七個習慣》

一個周日早晨，柯維坐在紐約地鐵裡，車廂內比較安靜，很多人在看報啊，或者是沉思或者是在休息。

這時候突然上來一位男子領著幾個小孩，然後孩子們特別喧鬧，一下子就破壞了整個安靜的氣氛，然後那名男子就坐在坐在旁邊，孩子怎麼撒野作怪他都不管，這種事這時候，大家就非常不滿了。

最後柯維就對這個男子說:「先生，您的孩子太吵了，你能不能管管他們呀？」

然後那個男子看著柯維說,「是啊，我是該管管他們，他們的母親一個小時前過世了，我們剛從醫院出來，我手足無措，大概孩子們也是這樣吧。」

領悟是：

其實很多人在「生死關頭」的時候會大徹大悟，會重新審視生命中的優先次序，這是我們比較常見的了。(輝誠案：以終為始)

同樣的事情也會發生在人們突然接受「一個新角色」的時候，比如說突然結婚了變成了丈夫或妻子，或者是有了孩子變成了父母，或者是升職變成了主管領導，突然有這種新的角色的時候，我們的思維方式也都會隨之轉變。

史蒂芬柯維說，如果我們只想讓生活發生較小的變化，那專注於自己的態度和行為就行，但是想讓我們的生活發生實質性的變化，當然還得靠「思維方式的轉換」。

切換觀點 的 用語

1.至少:看見擁有的

2.還好(幸好):沒有更糟糕

3.沒錯‥‥但是:看見正向處

學思達 Sharestart

練習：數學考59分

1.至少：至少還有59分

2.還好(幸好)：還好沒有考零分

(還好你放棄、還好你很在乎…)

3.沒錯…但是：沒錯你考59分，但是，你進步空間很大耶！

學思達 Sharestart

練習:孩子拒絕

1.至少:

2.還好(幸好):

3.很好啊:

學思達 Sharestart

魯賓遜 漂流記

1.至少

2.還好

3.沒錯…但是

我(魯賓遜)如實記錄了我所遇到的幸與不幸:

壞處

我被拋棄在一座可怕的荒島上, 沒有重見天日的希望。

我被單獨剔出來, 與世隔絕, 受盡苦難。

我被從人類中分離出來, 成為一個孤獨的人。

我沒有衣服穿。

我沒有任何抵禦力量或者手段來抗拒人或野獸的侵襲。

沒有人可以同我說話, 或者寬慰我。

學思達 Sharestart

206

魯賓遜 漂流記

好處

但是我還活著，沒有像我的夥伴們一樣被淹死。

但是，我也免於死亡，而船上他人員都已喪命。

但是，我在這片荒蕪的土地上既沒有挨餓，也沒有奄奄待斃。

但是，我身在熱帶，即使有衣服也不用穿。

但是，在這裡我看不見會傷害我的野獸，在非洲海岸上，我卻看見過。要是我的船在那兒傾覆，那怎麼辦呢？

但是，船漂到了離岸很近的地方，我取出了很多必需品，有些甚至夠我用一輩子。

學思達 Sharestart

魯賓遜 漂流記

總的說來，這是世界上少有的叫人受盡折磨的處境，但是其中也有一些值得寬慰的東西。

這場世界上苦難最深重的經歷告訴世人：

在困境中，我們可以把好處和壞處對照起來看，並且從中找到一些東西來寬慰自己。

學思達 Sharestart

固著觀點(對抗) 與 全貌觀點(連結)

8:00



為什麼要 聚焦正向？

https://fb.watch/kiY7VldGFn/?mibextid=Nif5oz



為什麼要 聚焦正向？

1.每個人都有 正 反 面。

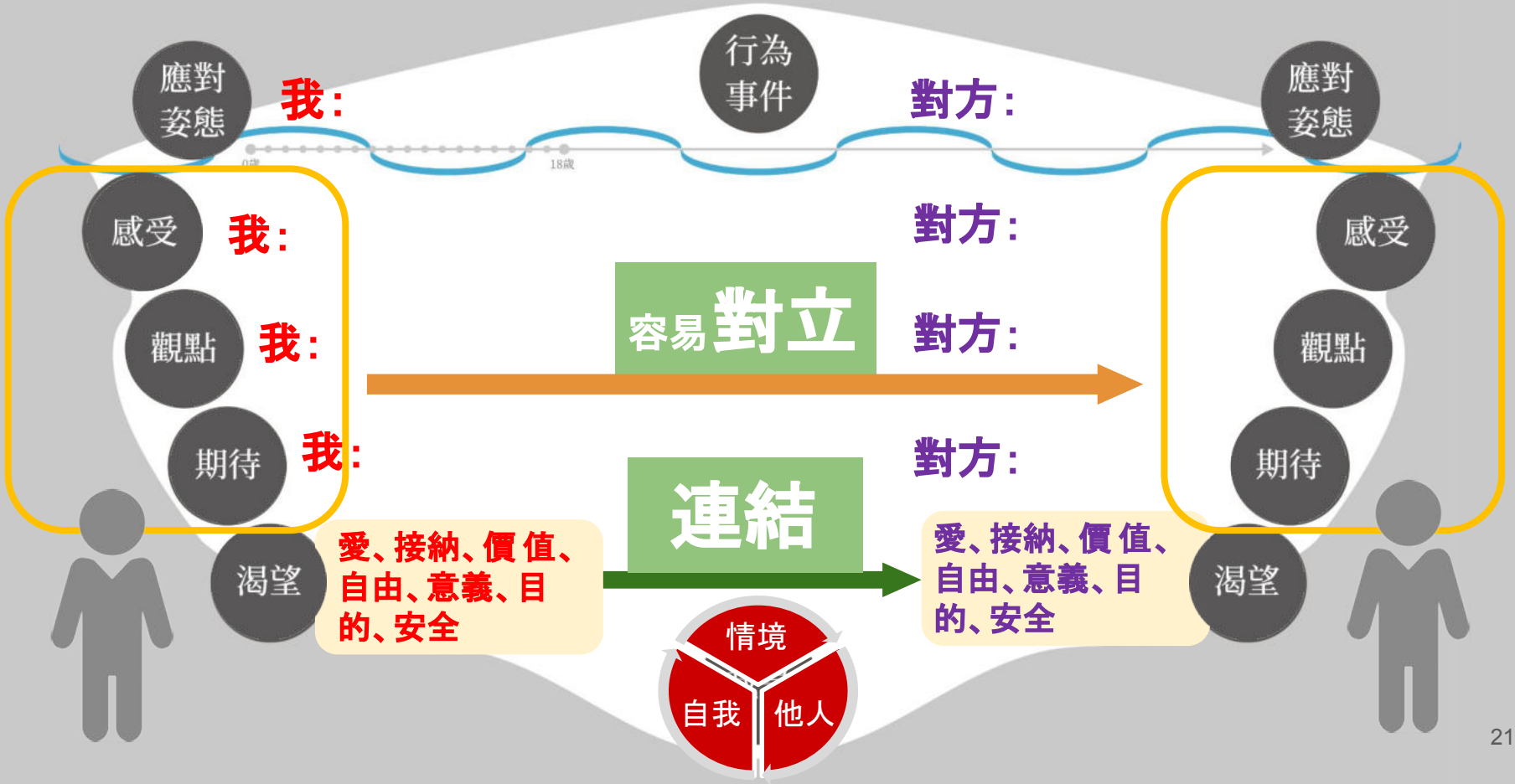
2.如果你看到人最好的一面，你就會點亮、助長、接受到每個人身上最好的東西。

3.任何你關注的東西都會發展。

4.如果你關注的是人的惡劣，你的頭腦就會被他們的惡劣所佔據，別人的惡劣就會變成你的，你就會從周圍的人接收到更多惡劣，即使在他們身上只是微不足道。

5.如果你關注這點，關注本身就會成長，在你的頭腦和體驗，→如果關注最好的，就能轉化人。

事件:


應對姿態
行為事件
應對姿態
我:
對方:
0歲
18歲
感受
我:
對方:
觀點
我:
容易對立
對方:
期待
我:
對方:
連結
渴望
愛、接納、價值、自由、意義、目的、安全
愛、接納、價值、自由、意義、目的、安全
渴望
感受
觀點
期待
情境
自我
他人

「找一個自己痛苦經驗，找出三個從中獲得的資源」

如：媽媽離家出走，
1.常感孤單→學會獨立
2.爸爸撐起全家→讓我有典範，學會負責。
3.沒人煮飯→學會煮飯

(1)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(2)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(3)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(4)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(5)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(6)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(7)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(8)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

「從最近的一場衝突當中，指出三個慣性思維，再找出這場衝突中的三個新資源，並想一想，你是如何找出新資源的？」

(1)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(2)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(3)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(4)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(5)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(6)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(7)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(8)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

「從一個問題學生的行為，找出學生三個資源」

(1)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(2)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(3)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(4)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(5)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(6)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

(7)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

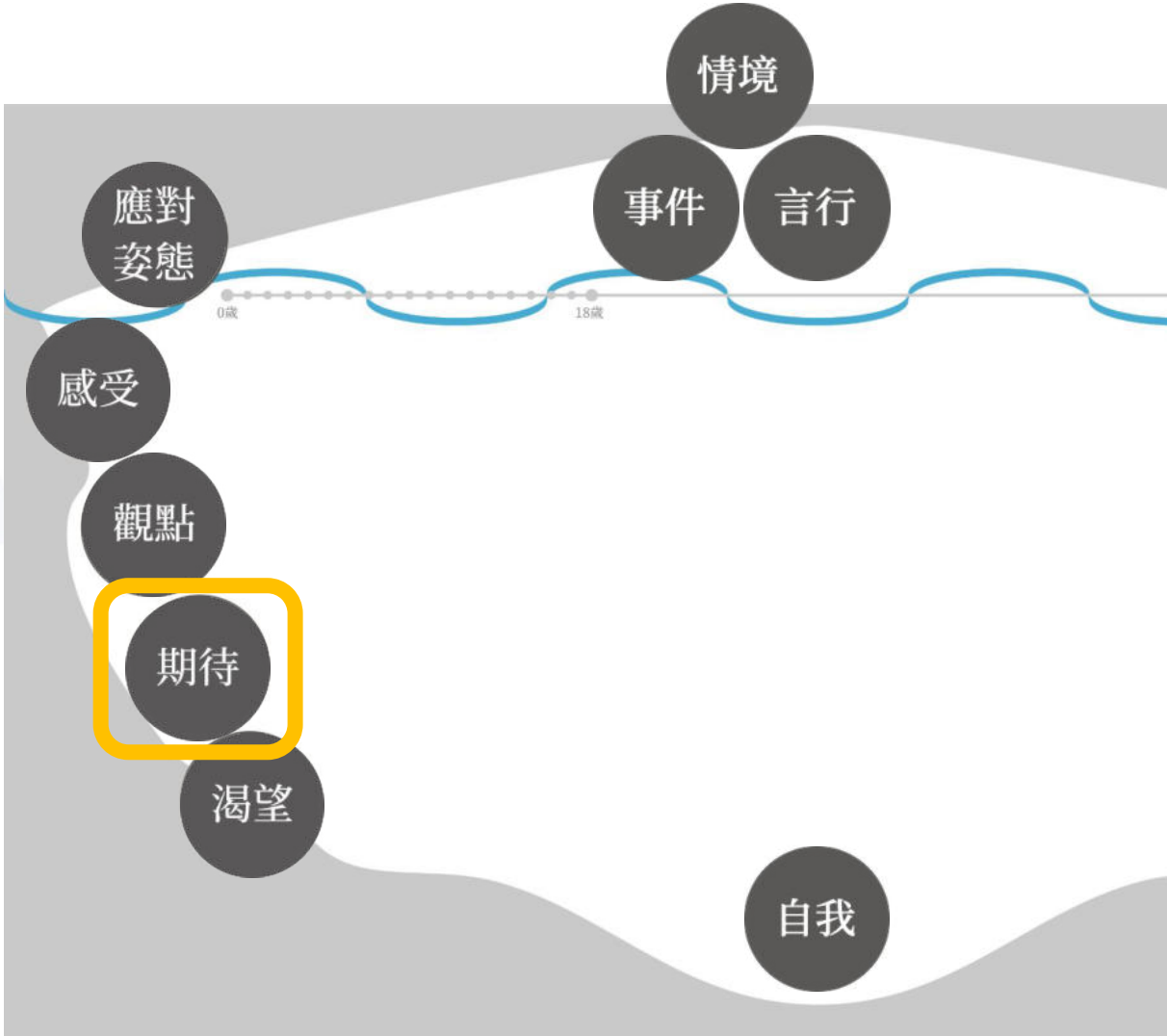
(8)姓名：
痛苦經驗：
獲得資源：

覺察

期待

覺察：

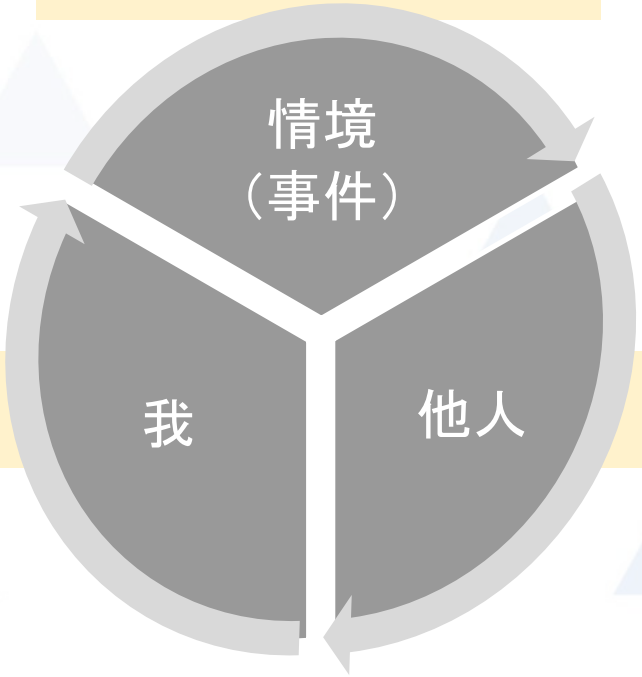
期待



期待 覺察

(　　)(一個衝突事件)，我的三種期待是

我對事件的期待：



我對自己的期待：

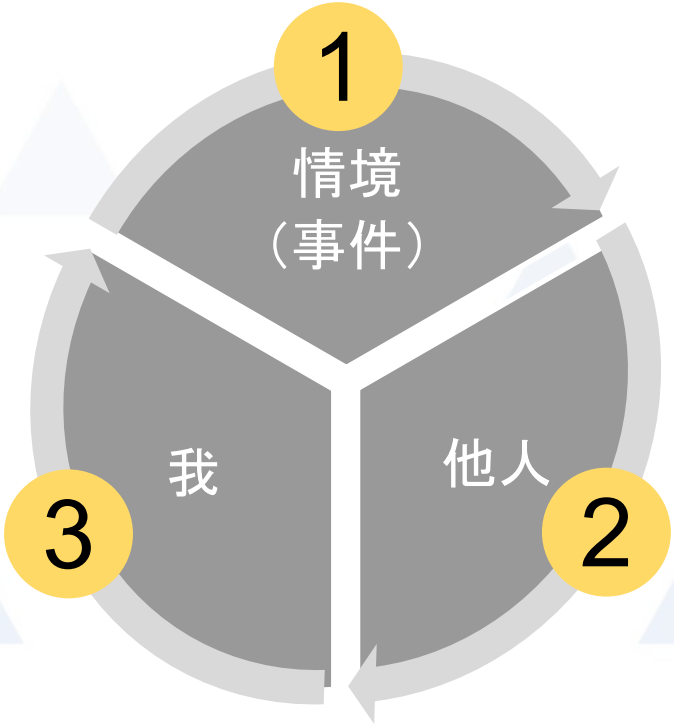
我對對方的期待：

一般期待(目標)都是：
解決問題、改變對方

1.學生沒交作業

2.學生吵架

3.學生犯錯



期待切入

1.滿足期待→(一般容易誤認「滿足期待」是「愛」)

2.降低期待→改變觀點

3.交換期待→改變觀點

4.放棄期待→改變觀點

5.期待落空(未滿足的期待)的衝擊

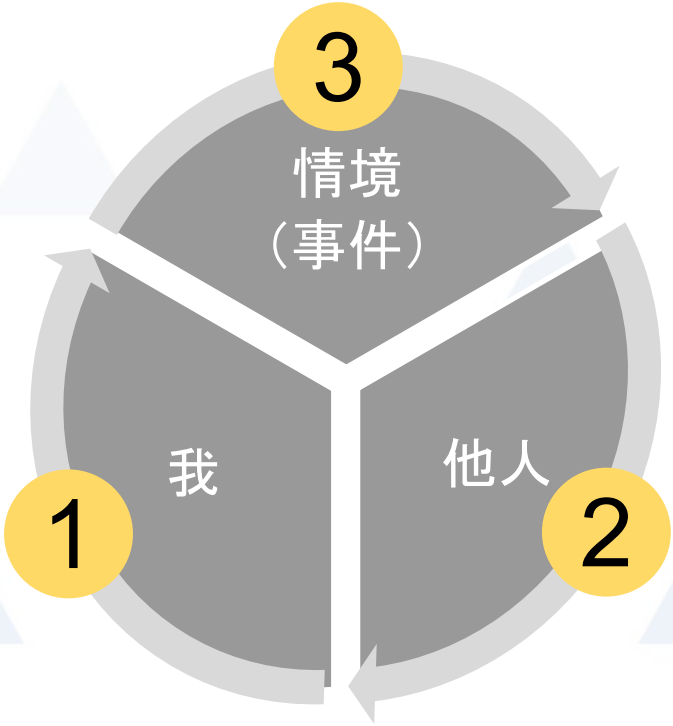
→失落→慣性觀點、心情

→連結渴望(愛 接納 自由 價值 意義)

如戒菸：談戀愛、生小孩、得癌症。

期待 覺察

新期待(目標):關心(自我)→理解→連結→解決問題



期待

1.期待是否合理？(需要降低、交換或放棄嗎？)

2.做了哪些，來滿足期待？有效嗎？

3.期待如果落空(失落)，會產生種情緒、嫉妒、自責、自我價值感低落，怎麼面對

4.期待落空，不是問題，問題是：如何面對期待落空造成的衝擊

5.允許人面對失落，才能養成飽滿的人格

期待 覺察　(薩提爾說)

對於生活，我不再執著於「為什麼」(Why):

「為什麼他(她)會這樣」、

「為什麼這件事會那樣？」

而是想:「我可以如何看待？」(How)

更多地想:「我可以做些什麼，為著『我想要』的。」(選擇、應對、負責)

因為問「為什麼」，可能會得到一個答案，

而「如何」則藏著我的目標(期待)。

6A:期待落空之後的 心情安頓

時時能覺察自己感受，就更認識自己一點，更靠近自己一點

1 Aware	覺察情緒
2 Acknowledge	承認情緒
3 Accept	接受情緒
4 Allow	允許情緒
5 Action	行動
6 Appreciate	欣賞

1 **我感覺到我** 有一點 難過 或其他情緒。停頓5秒

2 **我承認** 是 難過 的。

3 **我接納** 我感到 難過。

4 **我願意** 跟這個 難過 的感覺更靠近一點。

5 **深呼吸** 5到10次、或生氣時**吼出聲**。

6 我能給自己一個正能量**欣賞**。

（即使我這麼生氣，我還是能冷靜面對。）(6A 秒)

冰山對話脈絡



期待落空之後的 行動與接納

寧靜禱文

請賜與我寧靜，好讓我能接受，我無法改變的事情

請賜與我勇氣，好讓我能改變，我能去改變的事情

請賜與我睿智，好讓我能區別，以上這兩者的不同

期待落空(未滿足的期待)的衝擊→連結渴望

- 我的期待是甚麼？
- 這樣的期待可以被滿足嗎？

  這樣的期待對我是好的嗎？

  我喜歡這樣嗎？

  發生甚麼事了，我不喜歡，卻還一直這樣啊？

  我這樣生活著，我不痛苦嗎？我想要這樣一直痛苦 嗎？
- 我可以做些甚麼嗎？讓自己有所改變？
- 發生了甚麼？我想讓自己有所改變？

  我怎麼看待一個願意改變的自己？(渴望)

  我願意欣賞願意改變的自己嗎？

期待切入

- 我想得到甚麼？我的期待是甚麼？(期待)

  發生了甚麼，我有這樣的期待？
- 我做了甚麼，有得到我想要的嗎？(應對)
- 得不到，對我有影響嗎？會不舒服嗎(不好的感受嗎)？(期待落空的衝擊)
- 得不到，我怎麼辦？我可以做些甚麼(改變)？(調整期待)
- 我可以接受 期待落空 嗎？(渴望：接納)

  期待落空，我會怎麼看自己？(渴望：接納與價值)
- 我想用更豐富的眼光看自己嗎？

請問:「期待和不快樂」有甚麼關係

當現實符合預期，我們就會快樂，而快樂就是我們的預設狀態。

仔細一想，我們不快樂時，確實是因現實狀況跟自己想像的不一樣居多。以為今天出大太陽，結果下雨;或以為對方聽了這句話會怎樣，結果對方什麼都沒回應等等。(輝誠案:「期待落空」)

當我們帶著錯誤的期待生活時，往往造成自己不快樂，而我們卻不自知，並經常不自覺地懷著錯誤的期待在過生活。

尤其人類的腦袋，天生就是偏向負面思考，所有狀況都想到最糟糕狀態。這樣的設定，在過去(原始生活年代)是保命關鍵，當有任何風吹草動，我們的大腦會思考最壞的情況，讓我們為可能出現的獅子或任何威脅做好準備(輝誠案:為了「求生存」)，畢竟保命是最重要的任務。在過去是保命關鍵的負面思考，如今在相對安全的此時此刻，**大腦自動運轉**，卻造成人類不快樂的主因之一。

不滿足(期待落空)的解藥



https://youtu.be/WPPPFqsECz0

1.期待落空，會產生甚麼？

2.能讓不滿之心消逝的解藥是？

3.感恩為什麼會讓人產生「連結」？

4.當你心懷感恩時，大腦和個人會發生甚麼轉變？

5.如何使你的大腦「更加感恩」？

學思達 Sharestart

不滿足的解藥：感恩

1.期待落空，會產生甚麼？(嫉妒和自責：自我價值感低落)

2.能讓不滿之新消逝的解藥是？(感恩)

3.感恩為什麼會讓人產生「連結」？

(互惠、雙贏→大腦接收某人為你做一件好 事，促使你回報，感恩促使你關心他人，他人也關心你，形成正向循環(回饋環)

(人腦擅長識別情緒，自私個體會被識別出來並排斥→合作、持久感情成為生存優勢)

不滿足的解藥：感恩

4.當你心懷感恩時，大腦和個人會發生甚麼轉變？

(1)會刺激大腦，產生獎勵的感覺，形成社會連結，並理解他人的想法、創正向面回憶

(2)抵抗負面想法或特質

(3)往往更快樂、更滿足、更好的人際關係、更容易結交朋友、睡得更好、較不易憂鬱、成癮和過勞、善於處理心靈創傷

(4)帶來更多利社會的行為、更多正面的社會經驗、更多正面情緒

(5)使你將注意力轉移到你所擁有的美好事物上→更好的情緒、更正面的經驗

(6)重新編譯大腦，消除不滿足感

不滿足的解藥：感恩

5.如何使你的大腦「更加感恩」？

(1)寫感恩日記

(每周一到三次，五到十件)

(你能為微小事物而感恩嗎？你能感激他人為你做的事情嗎？你能想像有誰或東西消失會讓你想念，並感謝他們仍在你的生活嗎？)

三件你會「感謝、感激、感恩」的事情

(1)姓名：
1.
2.
3.

(2)姓名：
1.
2.
3.

(3)姓名：
1.
2.
3.

(4)姓名：
1.
2.
3.

(5)姓名：
1.
2.
3.

(6)姓名：
1.
2.
3.

(7)姓名：
1.
2.
3.

(8)姓名：
1.
2.
3.

人生不如意事 真的十之八九嗎？

豐厚的期待 已被滿足

(亞蒂斯引導冥想)

https://youtu.be/9oEWyqOv7Ls



聽完之後，你還會「感謝、感激、感恩」「自己」哪三件事？感謝「他人」哪三件事？感謝「自然」哪三件事？	(1)姓名： 1. 2. 3.	(2)姓名： 1. 2. 3.
(3)姓名： 1. 2. 3.	(4)姓名： 1. 2. 3.	(5)姓名： 1. 2. 3.
(6)姓名： 1. 2. 3.	(7)姓名： 1. 2. 3.	(8)姓名： 1. 2. 3.

覺察

渴望

覺察：

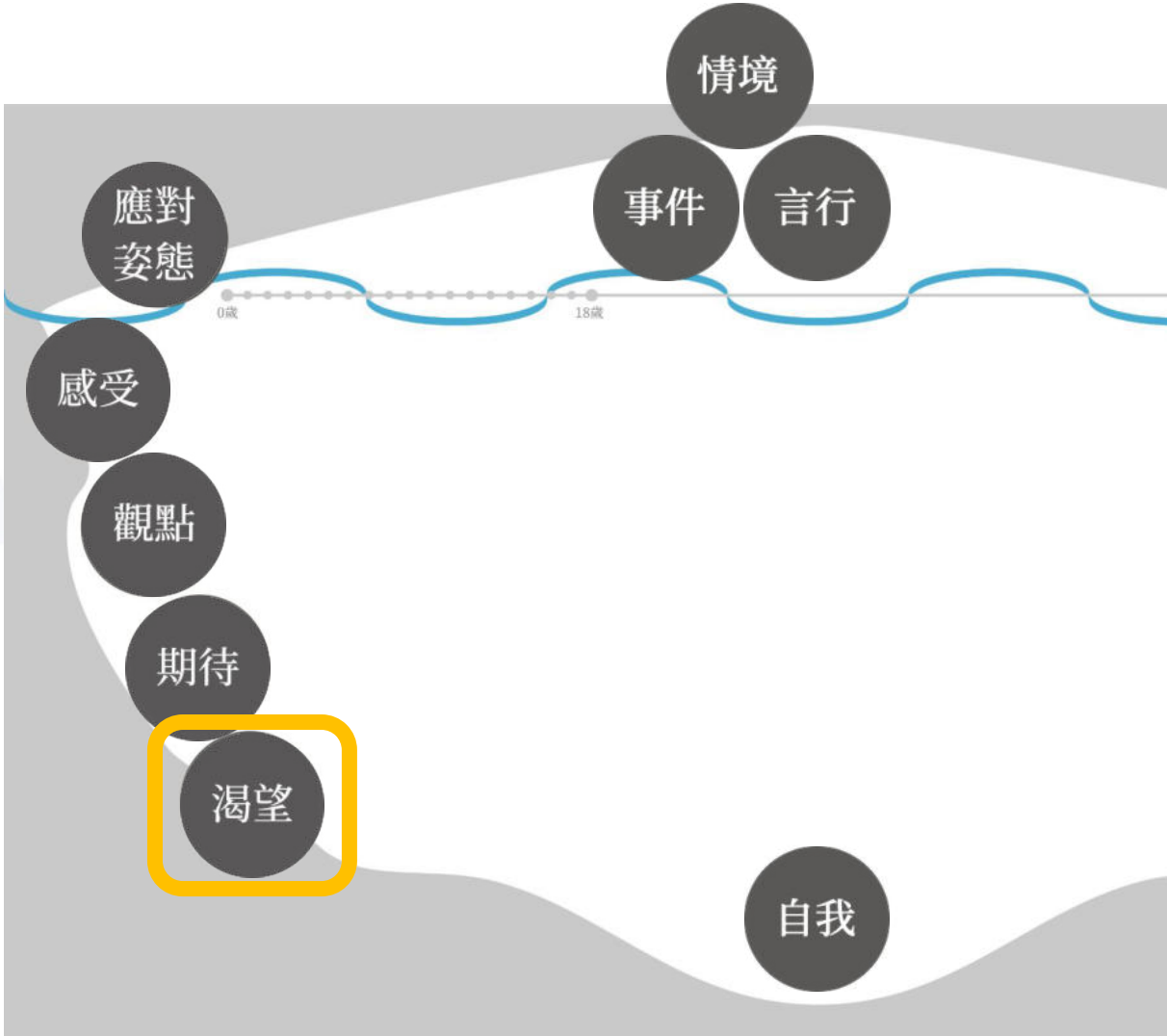
渴望

愛

接納

價值

自由



渴望(連結)、自我



愛　被愛、可愛
接納　被接納、被認可
價值　有目的、有意義
自由　自由意識決定

口訣:

(渴望)愛接自駕

(遊)　選擇、負責

學思達 Sharestart

體驗、連結

渴望

底下哪些是你需要的？

愛：	接納：
□覺得被愛(及能夠愛人)	□覺得受到認同
□擁有親密關係	□感覺自我接納
□體驗人與人之間的連結	□覺得受到賞識

底下哪些是你需要的？

價值:

- □覺得自己重要
- □覺得受尊重
- □覺得被人接受
- □成為矚目焦點
- □能夠獲得成果(功)
- □覺得充滿能力

自由:

- □擁有選擇
- □能夠獨立自主
- □能夠發揮創意

底下哪些是你需要的？

安全感：

- □覺得受到保護
- □覺得安全無憂
- □感覺生活有序
- □覺得穩定和諧
- □被滋養的需求得到滿足
- □覺得心平氣和
- □擁有安定感

連結自己渴望

薩提爾：關於與「自我」的連接，

「接納」自己是第一個層次，

再往上是「愛」自己，

再往上是「欣賞」自己，

再往上是「慶祝」生命。

我們要學會慶祝生命，

為每一天的自己而慶祝。

體驗、連結

自由

4-2 練習

自由 是甚麼？

https://youtu.be/ETBXCGHkv6c



自由:因果、目的

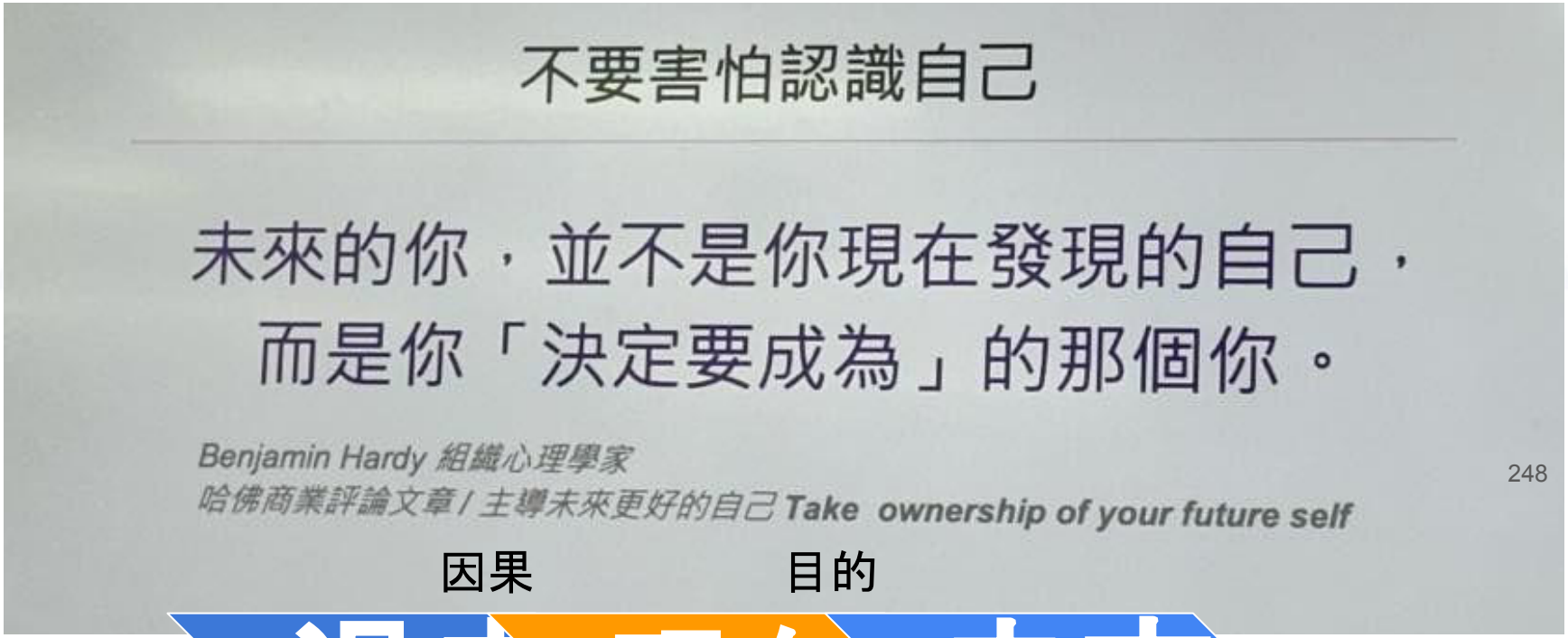
衝動衝浪 https://youtu.be/GoPeB1d9Zc0?si=Iw6PJYs50iyCdlvM



247

因果　　目的

這段話 和 目的論 有 甚麼關係？



248

因果　　目的

過去　現在　未來

請問
未來的你
你的選擇是？

學思達
Sharestart

未來的你
你想要的選擇是？

快樂	痛苦

學思達
Sharestart

未來的你
你想要的選擇是？

平靜	焦慮

學思達
Sharestart

未來的你
你想要的選擇是？

幸福	不幸

學思達
Sharestart

請問
當你做不好
未來的你 選擇是？

學思達
Sharestart

請問

當你做不好，

未來的你的選擇是？

平和	痛苦

學思達 Sharestart

請問

當你做不好，

未來的你的選擇是？

平靜	焦慮

學思達
Sharestart

請問

當你做不好，

未來的你的選擇是？

負責	自責

學思達 Sharestart

請問

當你做不好，

未來的你的選擇是？

喜悅	憤怒



請問
當你遭遇衝突
未來的你 選擇是？

學思達
Sharestart

請問

當你遭遇衝突，

未來的你的選擇是？

一致 (平和)	指責

Sharestart

請問

當你遭遇衝突，

未來的你的選擇是？

一致 (平和)	超理智



請問

當你遭遇衝突，

未來的你的選擇是？

一致 (平和)	討好



請問

當你遭遇衝突,

未來的你的選擇是？

一致 (平和)	打岔



請問
當壞事已經發生
未來的你 選擇是？

學思達
Sharestart

請問

當壞事已經發生,

未來的你的選擇是？

接納	否認

學思達 Sharestart

請問

當壞事已經發生，

未來的你的選擇是？

接納	逃避

學思達
Sharestart

請問

當壞事已經發生，

未來的你的選擇是？

接納	埋怨

學思達
Sharestart

請問

當壞事已經發生,

未來的你的選擇是？

接納	憤怒

學思達
Sharestart

請問

未來的你
想選擇的生命？

學思達
Sharestart

請問

未來的你想選擇的生命是？

虛空	充實

學思達
Sharestart

請問

未來的你想選擇的生命是？

無聊	精彩



請問

未來的你想選擇的生命是？

苦悶	喜樂

學思達
Sharestart

請問

未來的你想選擇的生命是？

有意義 **無意義**

學思達 Sharestart

請問

未來的你想選擇的生命是？

有目標	無目標

學思達
Sharestart

請問

未來的你想選擇的生命是？

愛	恨



請問

選擇
意味著甚麼？

學思達
Sharestart

請問

選擇意味著？

必須	想要





大腦右前額葉，和杏仁體相連，後者是預警系統，遇到危險會啟動壓力系統，當你說「必須」時，為了遭遇不好的後果時，大腦就會被激活情緒與和情緒和生理反應機制。



大腦左前額葉，和人體激勵系統相連，當我們實現目標，會促進多巴胺分泌，產生幸福感。

注意力 和 大腦神經元 的關係是？

任何持續重複的行為都會增強神經元叢集的訊號釋放或模式，隨著一再重複，大腦結構會發生實質改變。不斷重複，就是演變成持久的特徵。

重要原則：注意力所及之處，神經元便會發射訊息流，神經元之間的連結隨之成長 。(《覺察：通往身心靈整合的科學冥想》，37頁)

注意力 和 大腦神經元 的關係是？

意圖(意念、念力)點燃的方式，決定注意力的走向，神經元隨之發射訊息流，神經元以及人際間的連結於是隨之成長。(138頁)

回想一件

最近發生的

衝突

學思達
Sharestart

冰山覺察(初步)(整座)

最近一件衝突。

你做了甚麼應對？原因是？(一到數個)

你不選擇另一種應對？原因是？(一到數個)

我內心真正想要的是？

張小嚕，在公開場合，沒禮貌，我選擇事後跟他好好說，這樣沒禮貌。
原因是:我不想在公開場合唸他、我希望他有禮貌、我擔心他被認為沒教養。

我沒有選擇罵他、強迫他，也沒有選擇繼續跟他說道理。
原因是我有覺察到內心的焦慮，以前父親也是這樣指責我我很不爽，講道理沒有效果。

我真正想要的是:張小嚕成為一個有教養的孩子。

回想一件最近發生的「衝突」？

(1)姓名：
衝突的事件：

你選擇的應對，原因：

你不選擇的應對，原因：

(2)姓名：
衝突的事件：

你選擇的應對，原因：

你不選擇的應對，原因：

(3)姓名：
衝突的事件：

你選擇的應對，原因：

你不選擇的應對，原因：

(4)姓名：
衝突的事件：

你選擇的應對，原因：

你不選擇的應對，原因：

(5)姓名：
衝突的事件：

你選擇的應對，原因：

你不選擇的應對，原因：

(6)姓名：
衝突的事件：

你選擇的應對，原因：

你不選擇的應對，原因：

(7)姓名：
衝突的事件：

你選擇的應對，原因：

你不選擇的應對，原因：

(8)姓名：
衝突的事件：

你選擇的應對，原因：

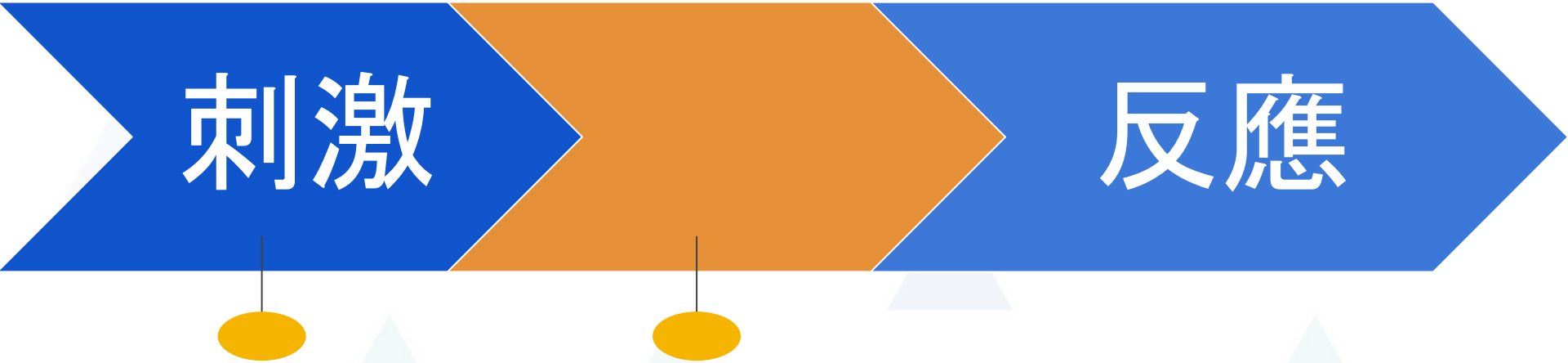
你不選擇的應對，原因：

一般人的反應



學思達 Sharestart

一般人的反應(雙手交扣)



外部　　選擇(回應)的自由

學思達 Sharestart

請問
與孩子衝突時，你的選擇是？

平和	憤怒

學思達
Sharestart

請問
與孩子衝突時，你的選擇是？

平靜	焦慮

學思達
Sharestart

請問
與孩子衝突時，你的選擇是？

平和	指責

學思達
Sharestart

請問
與孩子衝突時，你的選擇是？

雙贏	雙輸

學思達
Sharestart

請問
與孩子衝突時，你的選擇是？

幸福	不幸

學思達
Sharestart

請問：底下兩段話，和「自由」有甚麼關係？

薩提爾：

當我內心足夠強大，我不再攻擊

我知道，當我不再傷害自己

便沒有人可以傷害我

羅斯福總統夫人：

這個世界上沒有人能夠傷害你，除非你同意。如果你不把別人傷害你的權力交給別人，他們就沒法傷害你的自尊，沒法傷害你的內心。(「沒有人可以左右你的情緒，除非你同意。No one can make you feel inferior without your consent.)

薩體爾　五種自由

1.你自由地看和聽，取代應該如何看、如何聽

2.自由地說出你所感和所想，取代應該如何 說

3.自由地感覺你所感覺的，取代應該感覺的

4.自由地要求你想要的，取代總是等待對方允許的

5.自由地根據自己的想法去冒險，取代總是選擇安全妥當這一條路，而不敢興風作浪搖晃一下自己的船

薩古魯的故事：車禍開刀

永遠不放棄自己擁有「選擇」的權力，

是一個人最大的自由。

學思達 Sharestart

重要練習:經常對自己說

只要我願意

我都可以

10分 自由

學思達
Sharestart

重要練習:經常對自己說

不管發生甚麼事,
我永遠都有選擇。

學思達
Sharestart

體驗、連結

愛

蓋瑞·巧門(Gary Chapman)《愛之語》(The five love languages)

張輝誠 文章 https://udn.com/news/story/12661/5085100

肯定言語 **Words of affirmation**	可以滿足人類最深處的需要，感覺到被人所欣賞、所接納，進而感到自我價 值與意義。例如讚賞對方、鼓勵對方，表達愛(如向對方 說「我愛你」)。
精心時刻 **Quality time**	兩人同心一起做某些事，並給予對方全部的注意力，例如專注的陪伴、專注的傾聽。
接受禮物 **Receiving gifts**	透過禮物表達愛，禮物是愛的象徵， 值錢與否未必是重點，重要的是對方看到禮物會想起你的愛。例如花點心思送給對方一份小禮物。
服務行動 **Act of service**	對方想要你做的事，你會設法為對方服務，讓對方開心，並且單純只是表達你給對方的愛，而沒有其他額外目的(如報酬、利益上的好處)，諸如替對方做事，做一頓飯、陪加班、陪玩等等。
身體接觸 **Physical touch**	身體接觸，可以傳達愛(甜蜜擁抱)，也可以傳達恨(刮耳光)，信息遠勝「我愛你」或「我恨你」的語言文字。愛的身體接觸，例如擁抱，牽手、摸摸頭、拍拍肩。

蓋瑞·巧門(Gary Chapman)《愛之語》(The five love languages)

張輝誠 文章 https://udn.com/news/story/12661/5085100

肯定言語 Words of affirmation	定
精心時刻 Quality time	心
接受禮物 Receiving gifts	禮
服務行動 Act of service	服
身體接觸 Physical touch	身

練習

請問你愛的人
曾做甚麼事、說過甚麼話
讓你自己感覺到愛

45:48

學思達
Sharestart

家人、情人或朋友，曾對你做過甚麼事，說過甚麼話，讓你感覺到「愛」？

(他們屬於愛之語哪一類)

(1)姓名：
做過的事：

說過的話：

哪一類：

(2)姓名：
做過的事：

說過的話：

哪一類：

(3)姓名：
做過的事：

說過的話：

哪一類：

(4)姓名：
做過的事：

說過的話：

哪一類：

(5)姓名：
做過的事：

說過的話：

哪一類：

(6)姓名：
做過的事：

說過的話：

哪一類：

(7)姓名：
做過的事：

說過的話：

哪一類：

(8)姓名：
做過的事：

說過的話：

哪一類：

請問

你曾做甚麼事、

說甚麼話

讓你感覺到愛自己

學思達

Sharestart

請問

你對自己的

瞭解

1-10分 有幾分？

學思達
Sharestart

請問

你

愛自己

1-10分 有幾分？

學思達
Sharestart

你對自己的了解是幾分(1-10分)？ **你愛你自己多少 (1-10分)？**	(1)姓名： 了解自己(1-10分)： 愛自己(1-10分)：	(2)姓名： 了解自己(1-10分)： 愛自己(1-10分)：
(3)姓名： 了解自己(1-10分)： 愛自己(1-10分)：	(4)姓名： 了解自己(1-10分)： 愛自己(1-10分)：	(5)姓名： 了解自己(1-10分)： 愛自己(1-10分)：
(6)姓名： 了解自己(1-10分)： 愛自己(1-10分)：	(7)姓名： 了解自己(1-10分)： 愛自己(1-10分)：	(8)姓名： 了解自己(1-10分)： 愛自己(1-10分)：

你自己曾做過甚麼事，說過甚麼話，讓你感覺到「愛」？ (他們屬於愛之語哪一類)	(1)姓名： 做過的事： 說過的話： 哪一類：	(2)姓名： 做過的事： 說過的話： 哪一類：
(3)姓名： 做過的事： 說過的話： 哪一類：	(4)姓名： 做過的事： 說過的話： 哪一類：	(5)姓名： 做過的事： 說過的話： 哪一類：
(6)姓名： 做過的事： 說過的話： 哪一類：	(7)姓名： 做過的事： 說過的話： 哪一類：	(8)姓名： 做過的事： 說過的話： 哪一類：

愛自己 (瑞秋引導冥想)

https://youtu.be/6s9g15DFGxM (6:35)



閱讀底下三張　薩提爾女士

請問對你的啟發是？

你準備怎樣開始實踐呢？

1.如果你愛我　薩提爾女士

請你愛我之前先愛你自己
愛我的同時也愛著你自己
你若不愛你自己
你便無法來愛我
這是愛的法則

因為　你不可能給出
你沒有的東西

2.薩提爾女士

我知道我對你很重要,

但是比這個更重要的是你有多重要

當你知道怎麼愛自己,

你就知道怎麼愛我了。

3.薩提爾女士

你最好的朋友一直在等著你,

準備去愛你、認可你、欣賞你,

但是你聽不到他。

這是很悲哀的。

這個朋友就是 你自己 。

事件:


應對姿態
行為事件
應對姿態
我做了:
對方:
0歲
18歲
感受
我感覺:
對方:
觀點
我認為:
對方:
期待
我希望:
對方:
渴望
我:愛、關心、心疼、在乎你
對方:
愛的語言
情境
自我
他人

表達渴望

李崇建《對話的力量》:

親子之間的對話，若能讓孩子感受到愛，感受到自己的價值，對話就有了豐沛的能量，孩子容易擁有豐富生命力。

我歸納了幾個語言，邀請父母若真心有感，將之運用於對話，親子之間應有深刻連結:

表達渴望(崇建)

當孩子為你做了些什麼，哪怕是再小的事，都**專注的跟孩子 說謝謝**。

跟孩子在一起玩耍時，除了全心投入，並且告訴孩子，**你很開心與他在一起** 。

下班後見到孩子，或者孩子放學回家，**告訴孩子你很想念他** 。

與孩子共處於寧靜的時光，感覺細膩美好的時刻，**告訴孩子你愛他們**

跟孩子進行散步、喝茶與欣賞陽光時，**告訴孩子多喜歡與他們在一起**

當孩子生病痊癒，或者經歷挫折，**告訴孩子你很珍惜他們** 。

看見孩子展現自己，比如為你表演一段，**告訴孩子你感到幸福** 。

跟孩子品嘗食物，觀賞美景或一朵花，**告訴孩子你喜歡在一起的美好**

不只是跟孩子說，跟家人共處時、跟學生共處時、跟好友共處時，**讓他們知道生命裡的美好，都是重要的事。**

表達渴望(輝誠轉化改編)

當你為自己做了些什麼，哪怕是再小的事，都**專注的跟自己 說謝謝**。

當自己全心投入，告訴自己，**你很開心與自己在一起** 。

看見童年的自己、孤獨的自己、自信的自己，**告訴自己你很想念他** 。

與自己共處於寧靜時光，感覺細膩美好的時刻，**告訴自己你很愛自己**

獨自進行散步、喝茶與欣賞陽光時，**告訴自己你多喜歡與自己在一起**

當自已生病痊癒，或者經歷挫折，**告訴自己你很珍惜自己** 。

看見自己展現自己，**告訴自己你感到幸福** 。

獨自品嘗食物，觀賞美景或一朵花，

告訴自己你喜歡和自己在一起的美好

課後練習：

問你愛的人

你曾做甚麼事

讓對方感覺到愛

連結示範：45:48

學思達
Sharestart

應對

1.先說是 功課

2.先示範

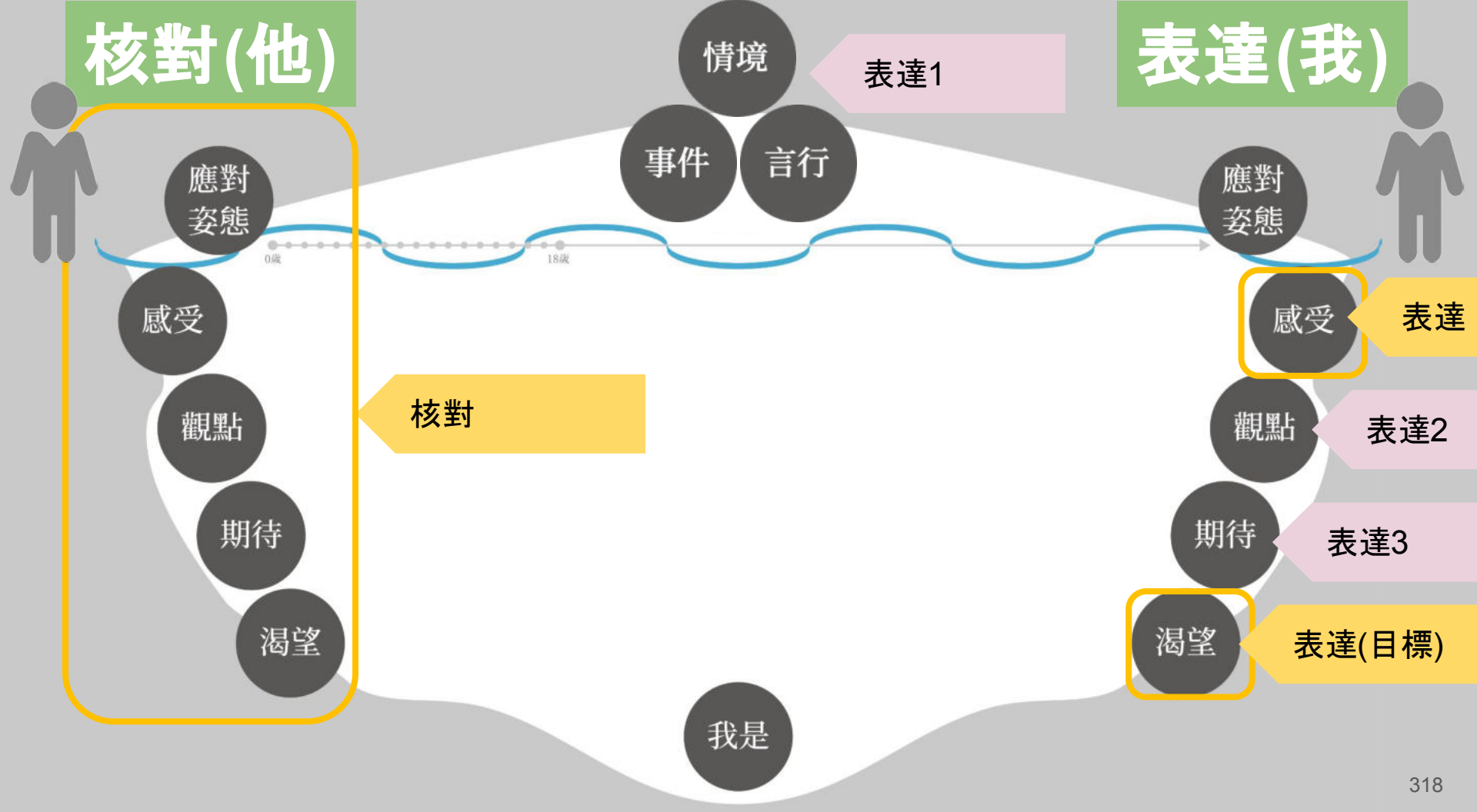
3.回應:感動與愛

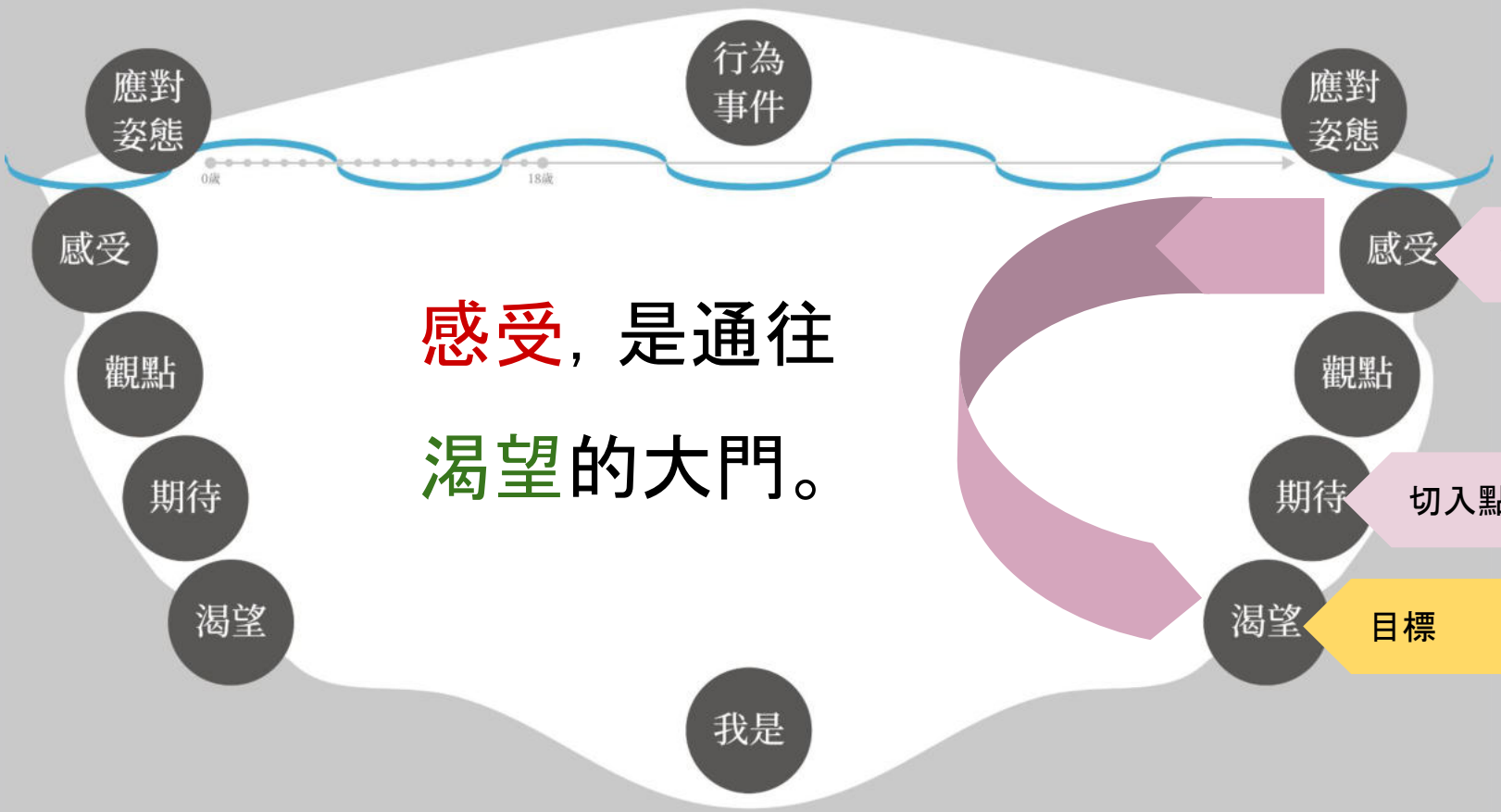
4.接納

學思達
Sharestart

檢查作業

學思達
Sharestart


核對(他)
情境
表達1
表達(我)
事件
言行
應對
姿態
應對
姿態
0歲
18歲
感受
感受
表達
觀點
核對
觀點
表達2
期待
期待
表達3
渴望
渴望
表達(目標)
我是



感受，是通往

渴望的大門。

薩提爾

無窮無盡地愛自己吧！

能有多愛就多愛！。

重要練習

只要我願意

我都可以

10分 愛自己

學思達
Sharestart

重要練習

不管發生甚麼事
我都願意 無條件地
愛自己



體驗、連結

接納

接納 薩提爾

我真正要做的是，**接納**

不管□□(親人、別人、我)怎麼樣、

也不管我喜不喜歡

我都**接納**，

接納□□(親人、別人、我)就是這樣

就像天下雨了，我不開心，但是我接納一樣

瑞秋：https://youtu.be/arAP15R55OE


應對姿態
行為事件
老天下雨了
應對姿態
0歲
18歲
感受
我很生氣
觀點
我討厭下雨
期待
我希望不要下雨
渴望
我接納 老天下雨了
感受
觀點
期待
渴望
我是

接納

https://youtu.be/pUeZhUwxaGs?si=hGlSOQdtQO90R2OP



326

接納 (《薩古魯談業力》174頁)

每當你的人生遭逢痛苦，你往往會想:「為什麼是我？就連我的岳母都沒這毛病！全世界這麼多的人，為什麼偏偏是我？」

然而，一旦你**接受**了某物，它就會成為你的一部分。如果你接受某物成為你的一部分，就算只有片刻，你就會生出一種**深刻的和諧感**，你就與生命調合了。

如果你的接受是完全不保留的，就能體驗到整個的存在都是自己的一部分。

接納 (《薩古魯談業力》174頁)

存在真的能成為你的一部分嗎？

正如**你是存在的一部分，存在也是你的一部分** 。

正如一滴水是大海的一部分，大海也是一滴水的一部分。

這是因為時間和空間不是絕對的，它們也可以被延展和縮小。

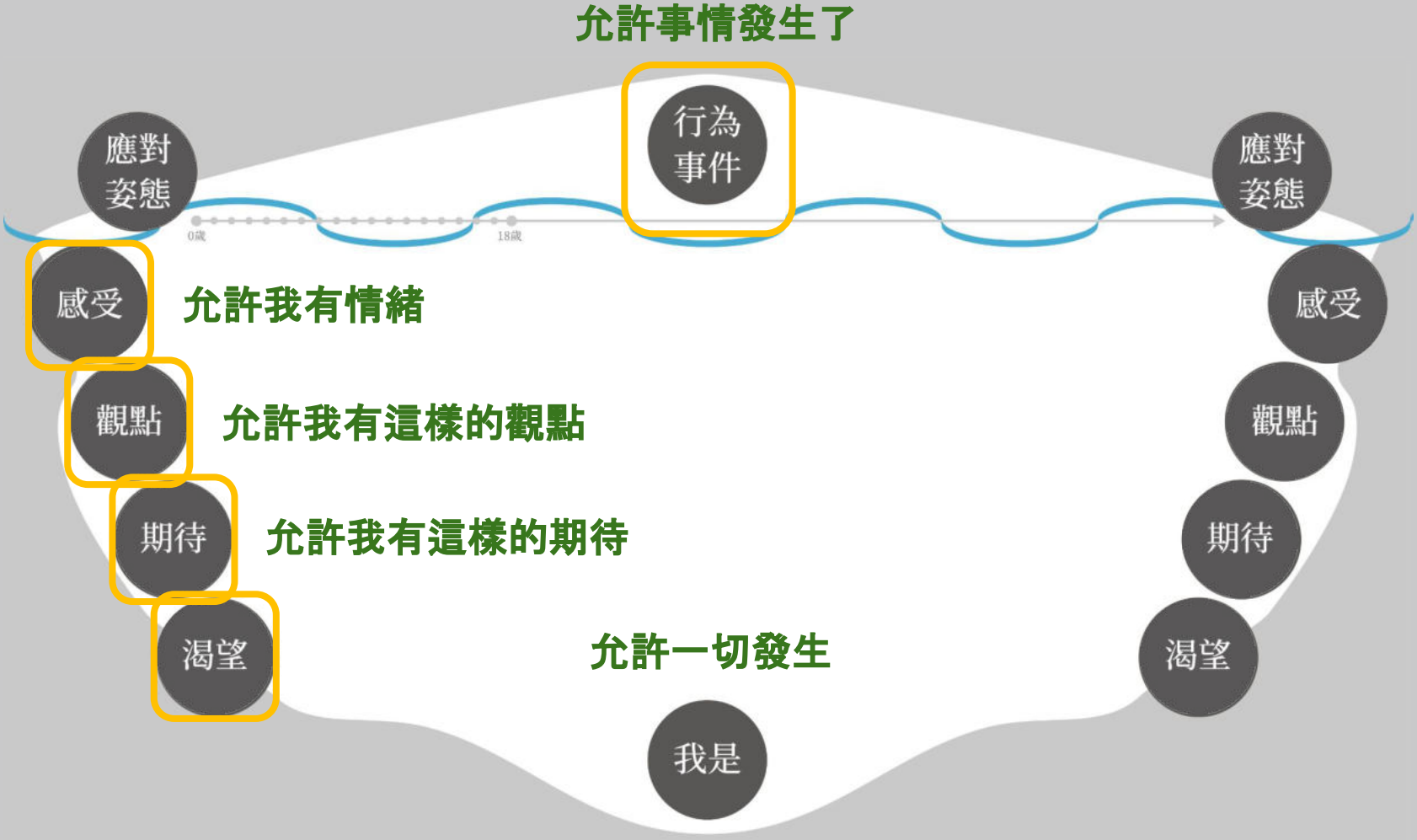
瑜伽向來有這樣的說法：你可以把整個宇宙打包，裝進一顆芥菜種子裡！

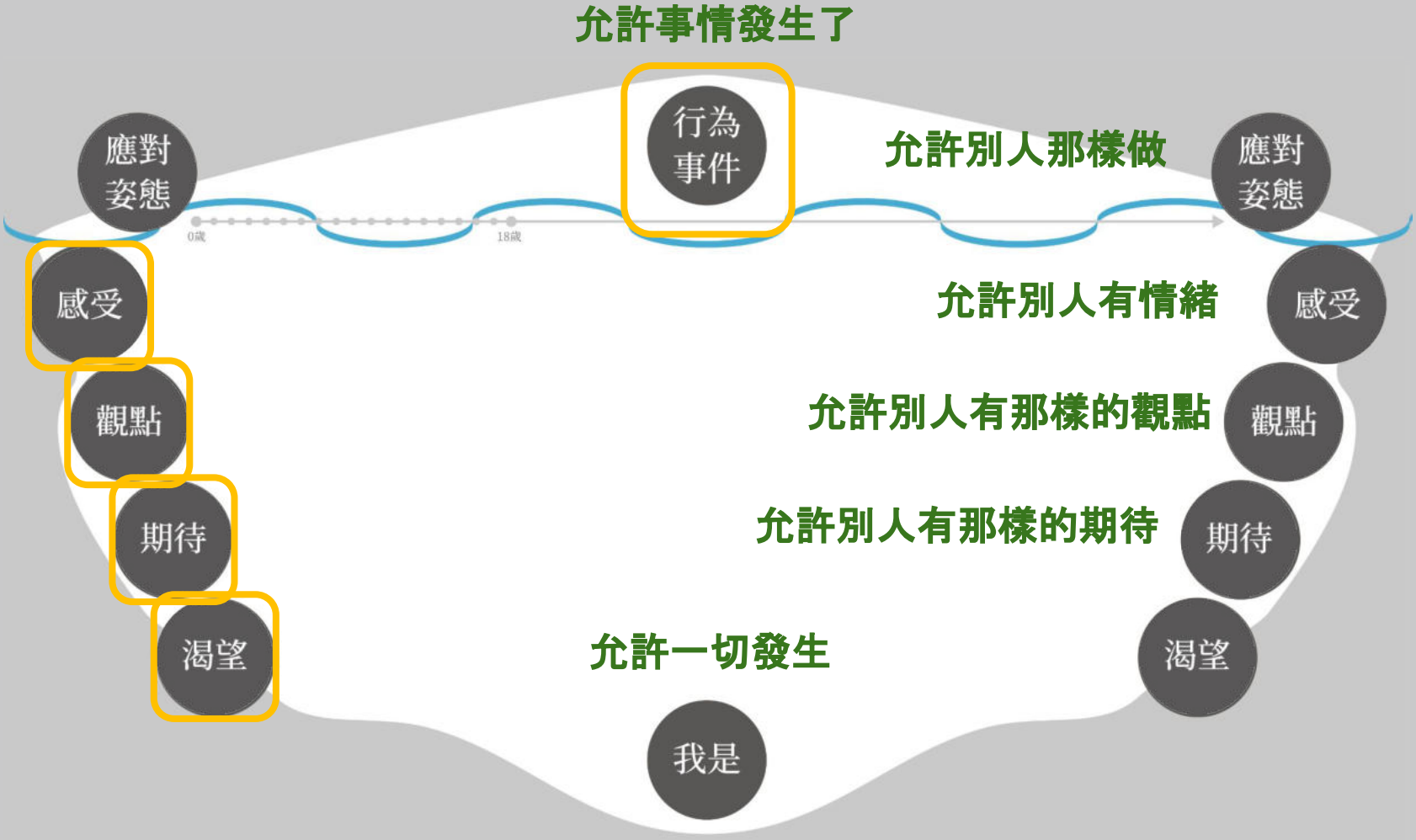
現代物理學證實，時間和空間並非我們過去認為的那樣。因此，一旦你超越邏輯的局限，也就超越了時間和空間的局限。

328

如果你的接受是完全的，那麼**所有一切——過去、現在、未來——都是此時此地。**




允許事情發生了
行為
事件
應對
姿態
0歲
18歲
應對
姿態
感受
允許我有情緒
觀點
允許我有這樣的觀點
期待
允許我有這樣的期待
渴望
允許一切發生
我是
感受
觀點
期待
渴望


允許事情發生了
行為
事件
應對
姿態
0歲
18歲
允許別人那樣做
應對
姿態
感受
允許別人有情緒
感受
觀點
允許別人有那樣的觀點
觀點
期待
允許別人有那樣的期待
期待
渴望
允許一切發生
渴望
我是

練習

他怎麼可以這樣 說我(罵我)？

學思達 就是造神運動

張輝誠 自己給自己造神

學思達 Sharestart

練習

(允許) 他可以這樣說我(罵我)

學思達
Sharestart

練習

我不喜歡，也不認同，但
(允許)他可以這樣說我(罵我)
然後
我可以怎樣照顧自己、
可以選擇怎樣(平和、一致性)回應
、或者不回應

學思達 Sharestart

練習

他怎麼可以做出這種事？

「學思達大師」穿短褲夾腳拖演講　遭批：如何教育下一代？

台北市中山女高教師、「學思達」教學倡導者張輝誠，掀起翻轉教學風潮，許多學校都會邀請他到校演講，張輝誠日前出席「新北市高級中等學校新進教師及代理代課教師職前講習」，竟穿著短褲、夾腳拖上台演講，遭批：「如何以身作則教育下一代？」



學思達
Sharestart

練習

(允許)他可以做出這種事,

學思達
Sharestart

練習

我不喜歡，也不認同，但

(允許)他可以這樣做出這種事

然後

我可以怎樣照顧自己、

可以選擇怎樣(平和、一致性)回應

、或者不回應

學思達 Sharestart

練習

他怎麼可以這樣對我？

學思達
Sharestart

練習

(允許) 他可以這樣對我

學思達
Sharestart

練習

我不喜歡，也不認同，但

(允許)他可以這樣對我

然後

我可以怎樣照顧自己、

可以選擇怎樣(平和、一致性)回應

、或者不回應



練習

這種事怎麼會發生？

學思達
Sharestart

練習

(允許)這種事發生

學思達
Sharestart

練習

我不喜歡，也不認同，但
(我允許)這件事發生了
然後
我可以怎樣照顧自己、
可以選擇怎樣(平和、一致性)回應
、或者不回應



練習

學生、家長怎麼可以投訴我？

學思達 Sharestart

練習

(允許)學生、家長
可以投訴我？

學思達
Sharestart

練習

我不喜歡，也不認同，但
(我允許)學生、家長可以投訴我
然後
我可以怎樣照顧自己、
可以選擇怎樣(平和、一致性)回應
、或者不回應

學思達
Sharestart

練習

當你

犯錯、做不好、或失敗，

你希望別人說甚麼話、或做甚麼事來對待你，會讓你感覺到被接納？

學思達 Sharestart

當你犯錯、做不好、或失敗，你希望別人說甚麼話、或做甚麼事來對待你，才會讓你感覺到被接納？	(1)姓名： 做過的事： 說過的話：	(2)姓名： 做過的事： 說過的話：
(3)姓名： 做過的事： 說過的話：	(4)姓名： 做過的事： 說過的話：	(5)姓名： 做過的事： 說過的話：
(6)姓名： 做過的事： 說過的話：	(7)姓名： 做過的事： 說過的話：	(8)姓名： 做過的事： 說過的話：

練習

你
願意嘗試這樣
對待、接納自己嗎？

學思達
Sharestart

練習

你
願意嘗試更進一步
無條件接納自己嗎？

學思達
Sharestart

接納 薩提爾的詩

原來，讓內心強大

我只需要 看到自己

接納我還不能做的　欣賞我已經做到的

並且相信

走過這個歷程

終究可以活出自己，綻放自己！

自我接納

https://youtu.be/f1_Trdwpgl4?si=4umrl2DWMBDSGUEe



練習：

只要我願意，
我都可以
做到10分 **接納自己**

學思達
Sharestart

重要練習

1.接納自己的情緒

2.接納自己還不能接納

3.接納事情發生了

4.接納自己做不好

5.接納自己不完美

學思達 Sharestart

重要練習：經常對自己說

不管發生甚麼事，
我都願意無條件
接納自己

學思達
Sharestart

自我接納冥想

https://youtu.be/tMTKpsatarM?si=r9qb5cspCy90xxa5



356

自我接納(喜歡與不喜歡的相互整合)

https://youtu.be/Qnvh72WT83k?si=vwokfkTjfqbrpRIM



接納與放下 (接納過往事件)

https://youtu.be/eVOC7XSf7NU?si=KhyTAOmLZNEFe1Uy



358

愛自己(無條件「接納」自己)

冥想引導2

https://youtu.be/xMeWiUTtkEg 7:46



359

體驗、連結

價值

請問

你 感覺內在

自我價值感

1-10分 有幾分？



自我價值

https://youtu.be/lIyG5jBjDQY



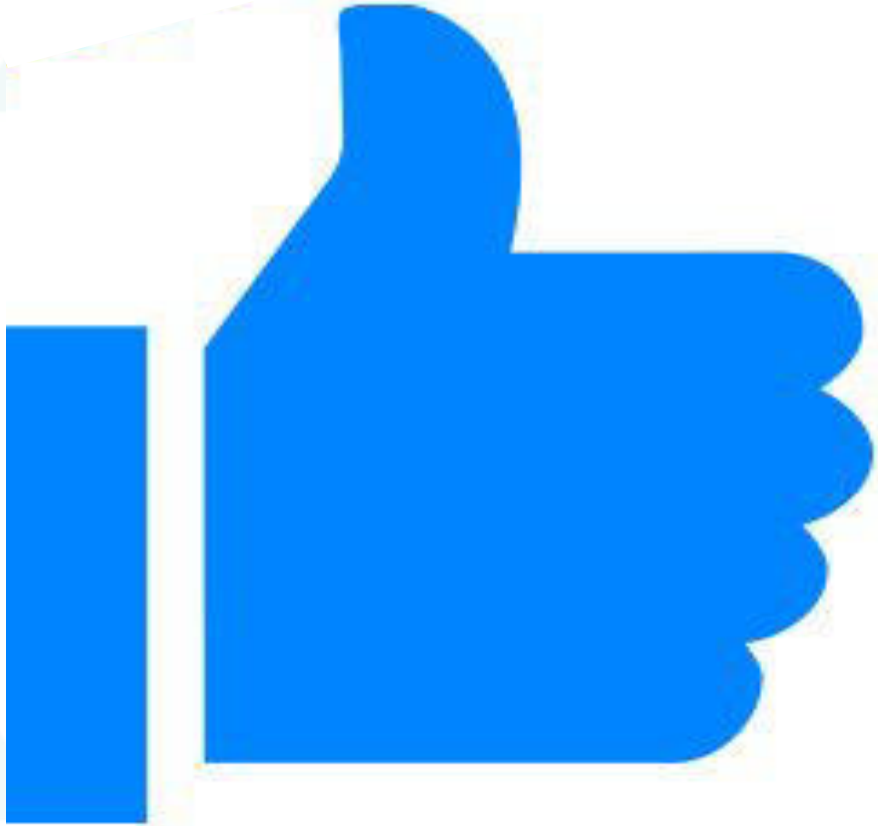
表達渴望　價值 練習

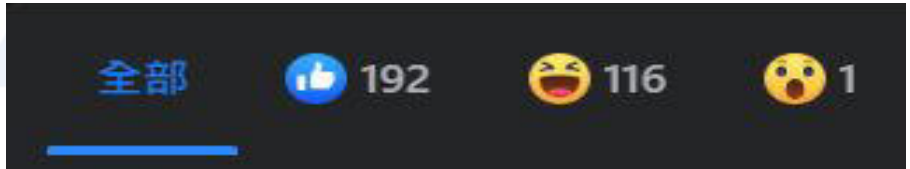
要提升自我內在價值感,
學會真心對自己(內在)讚美。
(品味、能力、成就、性格、人品)

練習:稱讚自己。

1.哪三個優點, 最足以形容你這個人？
(請用名字造句, 並說出來)

2.你在生活當中, 是如何運用你的優點？




全部
192
116
1

練習

哪三個優點，可以形容你這個人？

請用名字造句：

張輝誠是一個很開朗的人

張輝誠是一個很努力的人

張輝誠是一個很熱情的人

學思達 Sharestart

1. 哪三個優點, 最足以形容你這個人？ (請用名字造句:張輝誠是一個很有能量的人)(強化)	(1)姓名: 1. 2. 3.	(2)姓名: 1. 2. 3.
(3)姓名: 1. 2. 3.	(4)姓名: 1. 2. 3.	(5)姓名: 1. 2. 3.
(6)姓名: 1. 2. 3.	(7)姓名: 1. 2. 3.	(8)姓名: 1. 2. 3.

1. 哪三個優點, 最足以形容你的另一半？ (請用名字造句:張輝誠是一個很有能量的人)	(1)姓名: 1. 2. 3.	(2)姓名: 1. 2. 3.
(3)姓名: 1. 2. 3.	(4)姓名: 1. 2. 3.	(5)姓名: 1. 2. 3.
(6)姓名: 1. 2. 3.	(7)姓名: 1. 2. 3.	(8)姓名: 1. 2. 3.

1. 哪三個優點, 最足以形容你的孩子？ (請用名字造句:張輝誠是一個很有能量的人)	(1)姓名: 1. 2. 3.	(2)姓名: 1. 2. 3.
(3)姓名: 1. 2. 3.	(4)姓名: 1. 2. 3.	(5)姓名: 1. 2. 3.
(6)姓名: 1. 2. 3.	(7)姓名: 1. 2. 3.	(8)姓名: 1. 2. 3.

價值感 自我連結

例1：24:55

https://drive.google.com/file/d/1vul2aEi_cszLQieeRwNzhupA9FE8WMBp/view?usp=sharin

例2：32:00

https://drive.google.com/file/d/1vul2aEi_cszLQieeRwNzhupA9FE8WMBp/view?usp=sharin

薩提爾 信念

每個人都是奇蹟，

都是獨一無二的個體

(案：光是存在本身，就已價值非凡)

提升自我價值感

https://youtu.be/arAP15R55OE (3:15)



事件:


應對姿態
行為事件
應對姿態
我做了:
對方:
0歲
18歲
感受
我感覺:
對方:
觀點
我認為:
對方:
期待
我希望:
對方:
渴望
我:我相信你可以，你好棒好厲害、我佩服你、你好堅持、努力、勇敢、誠實 (HOW)
對方:
正向語言
情境
自我
他人

表達渴望　價值 練習

要提升他人內在自我價值,

學會對他人讚美(註),

從身邊物(頭髮、打扮、包包、衣物)、外表、談吐、行事、特質，能力、成就

進而看到對方本質，例如品味、性格或人品

稱讚他人:

讚美的力量

價值感：

讚美的力量，是體驗價值感的重要方法之一

學習欣賞和讚美他人和自己

讚美其實不難，只要將所觀察到的具體事實加上你的感覺或形容。

讚美的力量

我很欣賞你.....

我很佩服你的是.....

我很喜歡你.....的風格。

我從你身上學到許多.....

謝謝你幫我做了.....

讚美的力量

當你在……，你真的很用心！

你令我印象深刻的是……

你真的很特別，因為……

你在……方面真有特殊的才華。

若不是你熱心的……，我們不可能完成這件事。



資料來源：www.gallup.com

蓋洛普四大優勢領域與34天賦主題



執行力 Executing	影響力 Influencing	關係建立 Relationship building	戰略思維 Strategic thinking
擅長"完成任務"	擅長"領導別人"	擅長"支持別人"	擅長" 思考"
執行力天賦主題突出的人懂得如何促進事發展。 當團隊需要有人實施解決方案時，他們會全力以赴推動工作順利完成。擁有執行力的人能夠"掌握"有效想法並使之成為現實。	影響力天賦主題突出的人能幫助團隊贏得更廣的受眾。 這些人能夠在組織內外將想法推銷出去，當團隊需要人掌控事局、發表觀點並確保能夠聽取團隊意見時，擁有影響力的人正是不二人選。	關係建立天賦主題顯著的人能夠提供凝結團隊所需的凝聚力。 大多數的情況下，如果不具備這些優勢，團隊便只是多個個體的簡單組合。相反，具備出色關係建立優勢的團隊成員則有獨特的能力幫助團隊超越所有個體的效能總和。	戰略思維天賦主題顯著的人能幫助團隊始終專注於任何可能性。 他們不斷吸收和分析信息，並幫助團隊做出更加決策。在該領域具備優勢的人會幫助團隊不斷拓展適應未來的思維。
成就 統籌 信仰 公平 審慎 紀律 專注 責任 排難	行動 統率 溝通 競爭 完美 自信 追求 取悅	適應 關聯 伯樂 體諒 和諧 包容 個別 積極 交往	分析 回顧 前瞻 理念 蒐集 思維 學習 戰略

重要練習

只要我願意

我都可以感受到

10分　自我價值感

學思達
Sharestart

重要練習：經常對自己說

生命本身就是奇蹟，
我永遠價值非凡

學思達
Sharestart

七個問題，找到天賦

Q1 你一生願意承受什麼樣的痛苦？

如何把痛苦的感受轉換為成長的動力，是每個人都得學習的一門學問，唯有在認知改變後，才能在痛苦過後留下美好，發現更好的自己。

Q2 你小時候最愛做什麼事情？

某些人對一些事物或在一些領域，具備天生擅長的能力或者極大的熱情，以明顯優先於其他人的速度成長，而且有他的獨特性，天賦是天分與個人興趣或者說熱情的結合。

七個問題，找到天賦

Q3 是什麼讓你廢寢忘食？

你們是否有一種經驗，買到了很喜歡的東西，在還沒拿到的時候就很期待，拿到後的第一時間，一定急著開箱、分享、炫耀，先拍個上百張照片，然後晚上做夢也會笑。

Q4 除了為難自己，你還替自己爭取過什麼？

從小到大，你是否替自己爭取過什麼呢？你知道在爭取的過程中，背後所隱藏的含義是什麼嗎？爭取與為難自己中間的差別又是如何呢？

學思達 Sharestart

七個問題，找到天賦

Q5 你準備如何拯救這個世界？

當你有多願意想要拯救，你與生俱來的天賦就會幫助你在逆境中，重新擁有一個簡約和諧的舒適生活空間，視野廣闊，心境的轉變也就不言而喻了。

Q6 如果你必須離開家，你會做什麼？

家是一個我們很難割捨、很難輕易離開的生態圈。離開家就代表了一次人生當中舉足輕重、影響甚遠的重要「選擇」。

學思達 Sharestart

七個問題，找到天賦

Q7 關於死亡你想要成為什麼樣的人？

當你出生時，哭著來到這世界，這個世界因你而喜悅；請你好好過這一生，希望你死亡的時候，世界為你而哭，但你心中感到的是喜悅。

學思達 Sharestart

表達 渴望

愛、接納、價值、自由

重要練習:經常對自己說

(1) 愛:不管發生甚麼事, 我都願意無條件愛自己。

(2)接納:不管發生甚麼事, 我都願意無條件接納自己。

(3)價值:生命本身就是奇蹟, 我永遠價值非凡

(4)自由:不管發生甚麼事, 我永遠都有選擇。

(5)負責:我願意為自己的選擇負責, 卻不自責。

(6)一致:我願意成為一致性的人, 我要讓我自己的生命充滿喜悅、平和、愛。

學思達 Sharestart

薩提爾：

你最好的朋友一直在等著你，
準備去愛你、認可你、欣賞你，
但是你聽不到他。這是很悲哀的。

這個朋友就是你自己。

學思達
Sharestart

薩提爾：關於「自我」連結

「接納」自己是第一個層次，
再往上是「愛」自己，
再往上是「欣賞」自己，
再往上是「慶祝」生命。
我們要學會慶祝生命，
為每一天的自己而慶祝。

學思達 Sharestart

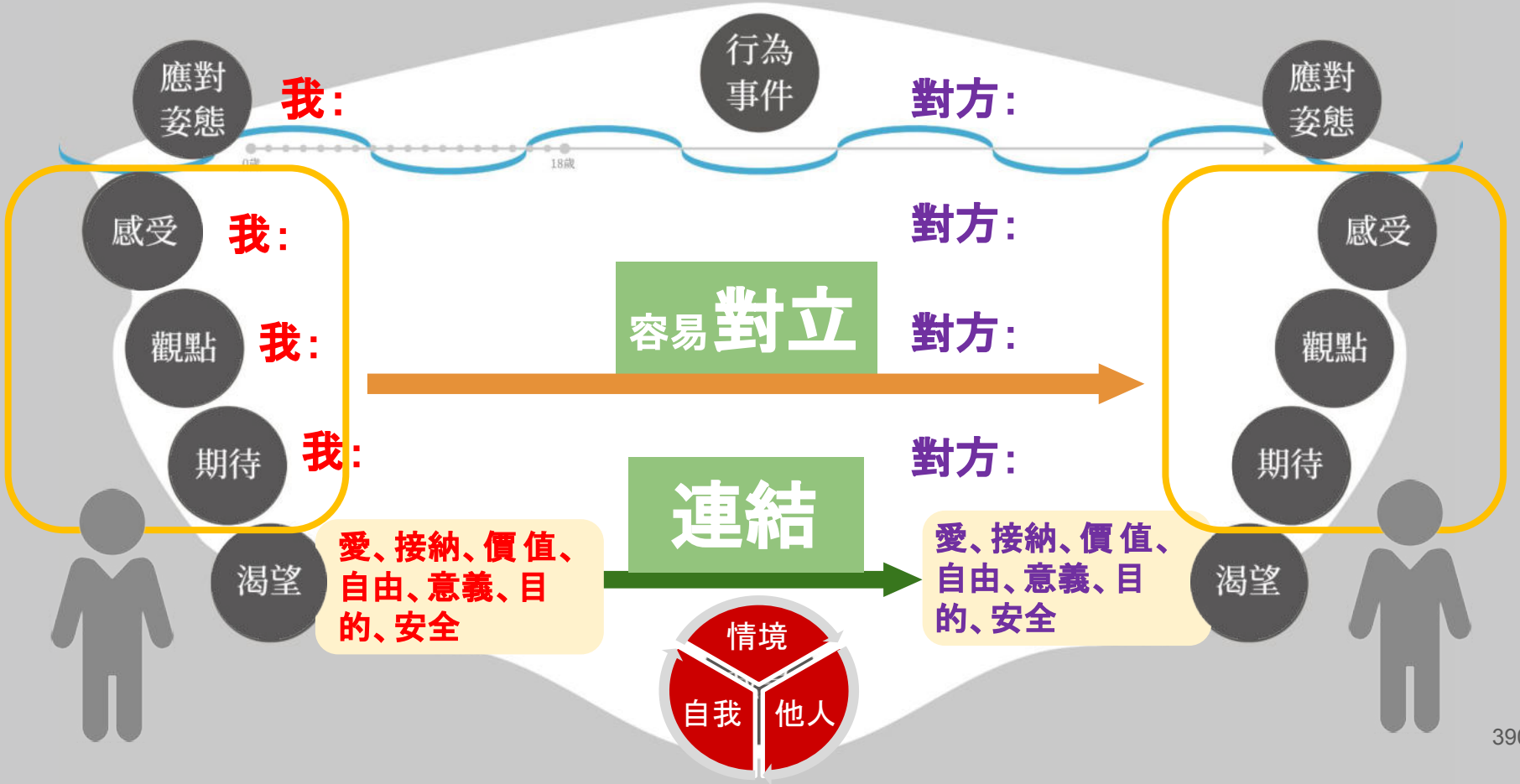
薩提爾〈當我的內心足夠強大〉

當我內心足夠強大
我不再攻擊
我知道 當我不再傷害自己
便沒有人可以傷害我

我放下武器　敞開心
當我的心，柔軟起來
便在愛和慈悲裡
與你明亮而溫暖地相遇

學思達 Sharestart

事件:


應對姿態
我:
行為事件
對方:
應對姿態
感受
我:
對方:
觀點
我:
容易對立
對方:
期待
我:
對方:
連結
渴望
愛、接納、價值、自由、意義、目的、安全
愛、接納、價值、自由、意義、目的、安全
渴望
感受
觀點
期待
情境
自我
他人

新表達 渴望

(1)愛:孩子, 父母永遠愛你, 沒有任何條件, 無論發生甚麼事。

(2)接納:孩子, 無論發生甚麼事, 父母永遠接納你, 沒有任何條件。

(3)價值:生命本身就是奇蹟, 孩子, 你永遠價值非凡！

新表達 渴望

(4)自由:不管發生甚麼事, 孩子, 你永遠都有選擇的權力。

(5)負責:孩子, 你需要學會為自己的選擇負責, 只需負責任, 不需自責。

(6)一致:孩子, 希望你早日成為一致性的人, 讓自己的生命充滿喜悅、平和、愛。

事件:


行為
事件
我做了:
對方:
0歲
18歲
我感覺:
對方:
愛的
語言
我認為:
對方:
我希望:
對方:
我:愛、關心、心疼、在乎你
對方:
情境
自我
他人

表達渴望　關心 練習

輝誠，有睡飽嗎？吃飽了嗎？

今天過的好嗎？

你今天有甚麼開心事嗎？好表現嗎？

有需要爸爸幫忙的地方嗎？

你還好嗎？

身體還好嗎？(有不舒服嗎？有受傷嗎？會痛嗎？)

心情還好嗎？(有生氣嗎？有難過嗎？)

表達 愛

我愛你、我很關心你、我很在乎你

你值得被愛

你還好嗎？你現在感覺如何？

(有)我在/我一直都在、我會(靜靜地)陪你

[給對方一個擁抱/握住手]

當你表達之後，目標是會讓對方感覺到「愛」，你會 說甚麼？	(1)姓名：	(2)姓名：
(3)姓名：	(4)姓名：	(5)姓名：
(6)姓名：	(7)姓名：	(8)姓名：

事件:


應對姿態
行為事件
應對姿態
我做了:
對方:
0歲
18歲
感受
我感覺:
對方:
觀點
我認為:
對方:
期待
我希望:
對方:
渴望
我:真的，沒關係(別放心上)、不用介意、沒事、原諒你
對方:
寬恕
包容
感受
觀點
期待
渴望
情境
自我
他人

表達 接納

[耐心聆聽]

沒關係、盡力了就夠了

慢慢來

無論如何，我支持你

我相信你

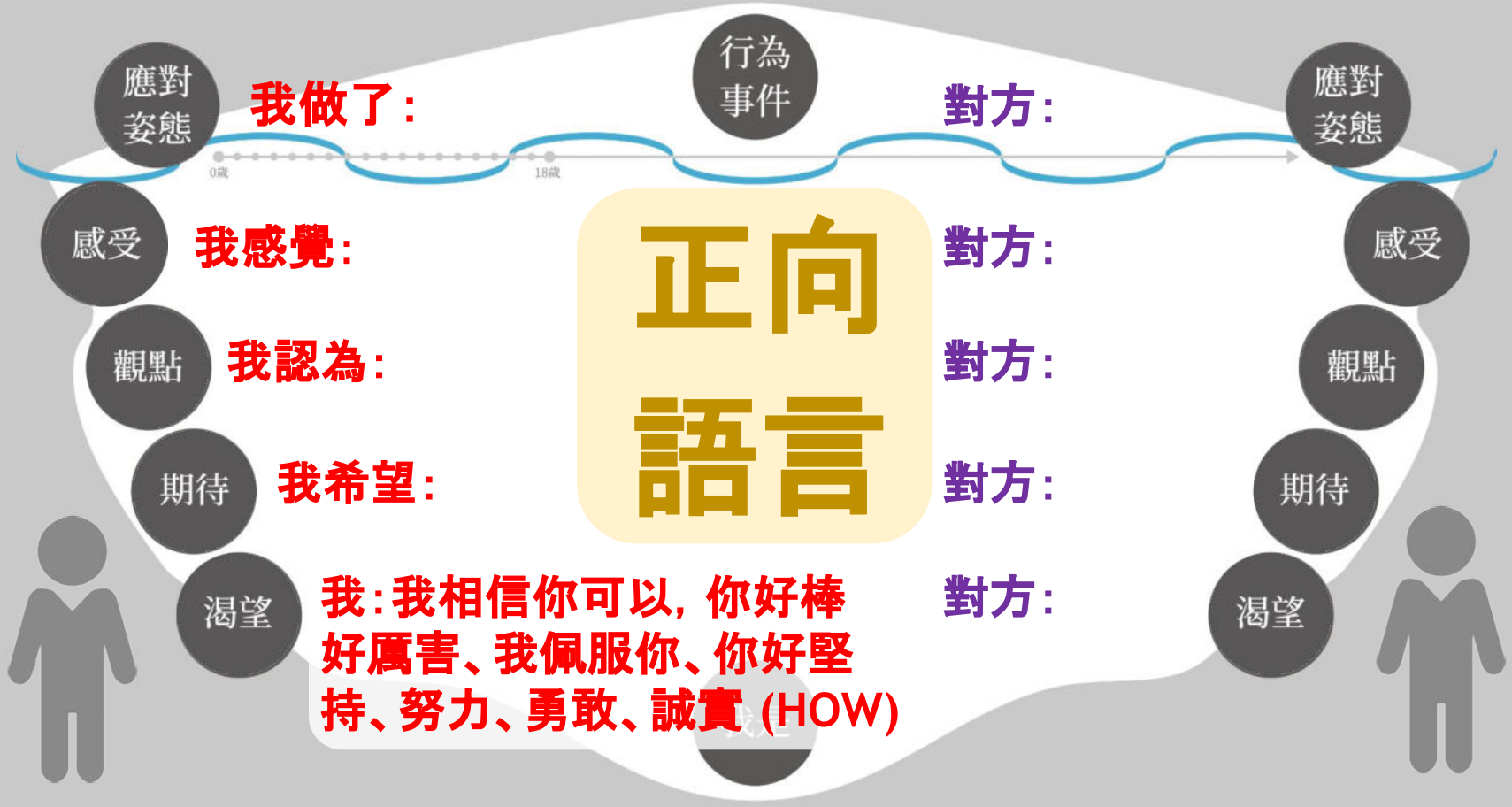
對自己再寬容一點

一直以來辛苦你了

你承受/付出的已經很多了

當你表達之後，目標是會讓對方感覺到「被接納」，你會說甚麼？	(1)姓名：	(2)姓名：
(3)姓名：	(4)姓名：	(5)姓名：
(6)姓名：	(7)姓名：	(8)姓名：

事件:


應對姿態
行為事件
應對姿態
我做了:
對方:
0歲
18歲
感受
我感覺:
對方:
觀點
我認為:
對方:
期待
我希望:
對方:
渴望
對方:
正向語言
我:我相信你可以，你好棒好厲害、我佩服你、你好堅持、努力、勇敢、誠實 (HOW)

表達 價值

[比一個讚]

你好棒、你好厲害

你好堅持
你好勇敢
你好+各種品格、優點、特質
我好佩服你+同上
我好欣賞你+同上

你是獨一無二的

表達渴望　價值 練習

對方 講述成就事。

我:「你真是太厲害了！」

「太佩服了！」(「你有夠鰲！」)

「真得像您說的(那樣)！」(同步)

「真得是這樣嗎？」

「我不這麼認為？」(非同步)

表達渴望　價值 練習

對方 否定稱讚:「沒有啦！」。

我:(雙重否定)

「不會啊，在(　　)那件事就可以看出你的努力(稱讚處)！」

表達渴望　價值 練習

每個人都希望自己存在具有價值，

追求自我價值感，

希望自己的優點被指認出來，

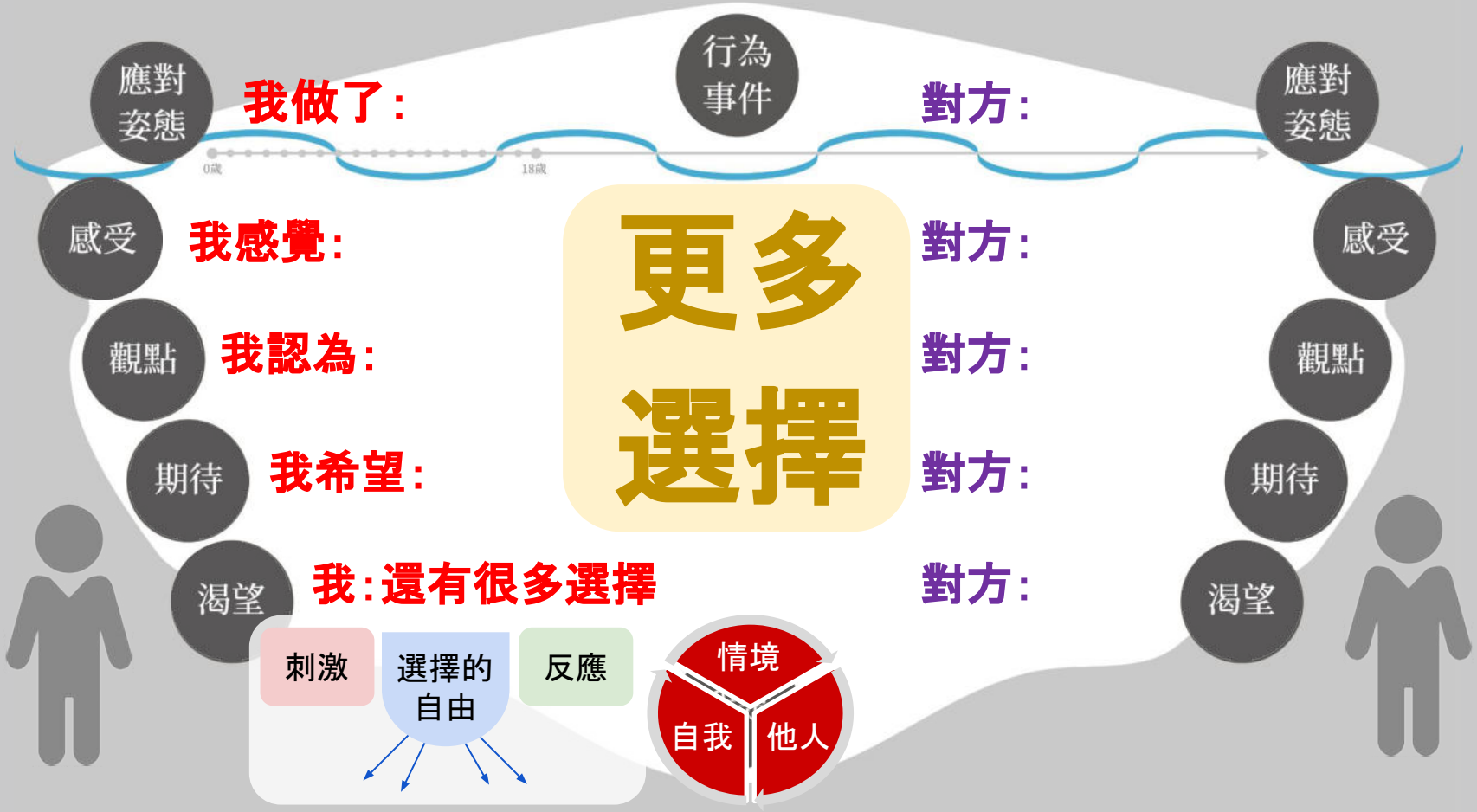
進而得到滿足。

一個內在自我價值感高的人，

比較願意、可以滿足對方的自我價值需求

當你表達之後，目標是會讓對方感覺到「有價 值」，你會說甚麼？	(1)姓名：	(2)姓名：
(3)姓名：	(4)姓名：	(5)姓名：
(6)姓名：	(7)姓名：	(8)姓名：

事件:


應對姿態
行為事件
應對姿態
我做了:
對方:
0歲
18歲
感受
我感覺:
對方:
觀點
我認為:
對方:
期待
我希望:
對方:
渴望
我:還有很多選擇
對方:
更多選擇
刺激
選擇的自由
反應
情境
自我
他人

表達 自由

這兩個(或幾個)選項，你會選擇哪一個？

你還有其他選擇嗎？

你願意等待自己嗎？

你可以給自己一些時間面對

若你想說，隨時找我

介意告訴我你的感受嗎？

我能為你做什麼？

什麼是我能幫忙的？

當你表達之後，目標是會讓對方感覺到「自由」，你會 說甚麼？	(1)姓名：	(2)姓名：
(3)姓名：	(4)姓名：	(5)姓名：
(6)姓名：	(7)姓名：	(8)姓名：

薩提爾冰山對話

好奇的回應方式

學思達 Sharestart

冰山對話真正目的

如:腳踏車跌倒

你會說甚麼？



對話真正目的

本質:關心一個人(連結)

如:腳踏車跌倒

腳踏車有沒有怎麼樣？



你還好嗎？
有沒有受傷？

對話真正目的

本質:關心一個人(連結)

如:對方犯錯　　你會說甚麼？



對話真正目的

本質:關心一個人(連結)

如:學生沒交作業

怎麼沒交作業？該怎麼辦就怎麼辦？

超過時間就是零分？



對話真正目的

本質:關心一個人(連結)

如:學生沒交作業

怎麼沒交作業？該怎麼辦就怎麼辦？

超過時間就是死當？

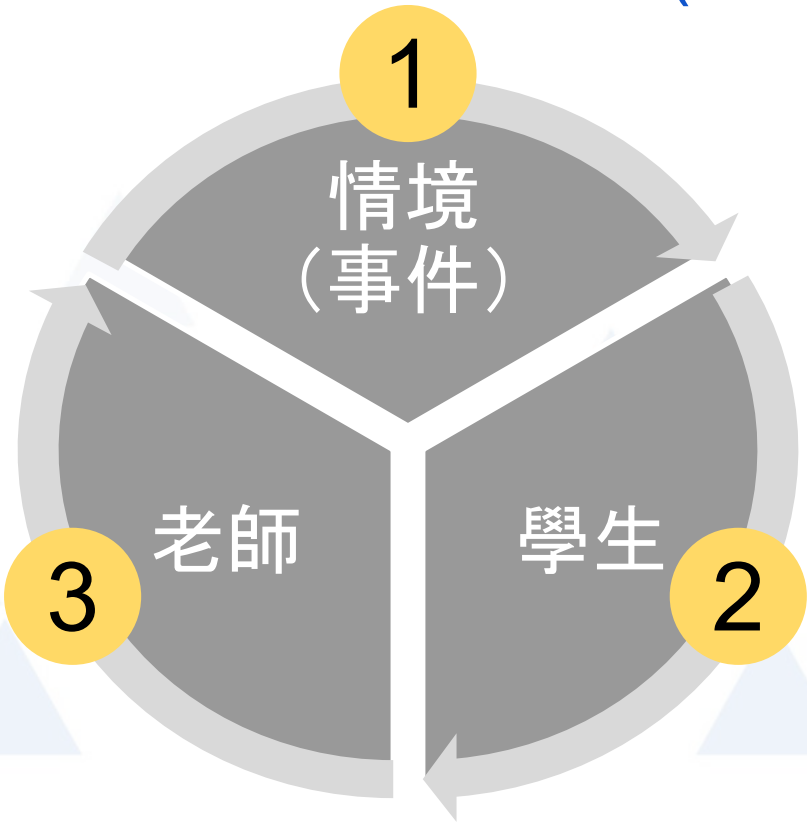


你還好嗎？

有遇到甚麼困難嗎？

觀點 期待

新期待(目標):關心→理解→連結(學生)→解決問題



自我、他人 與 情境

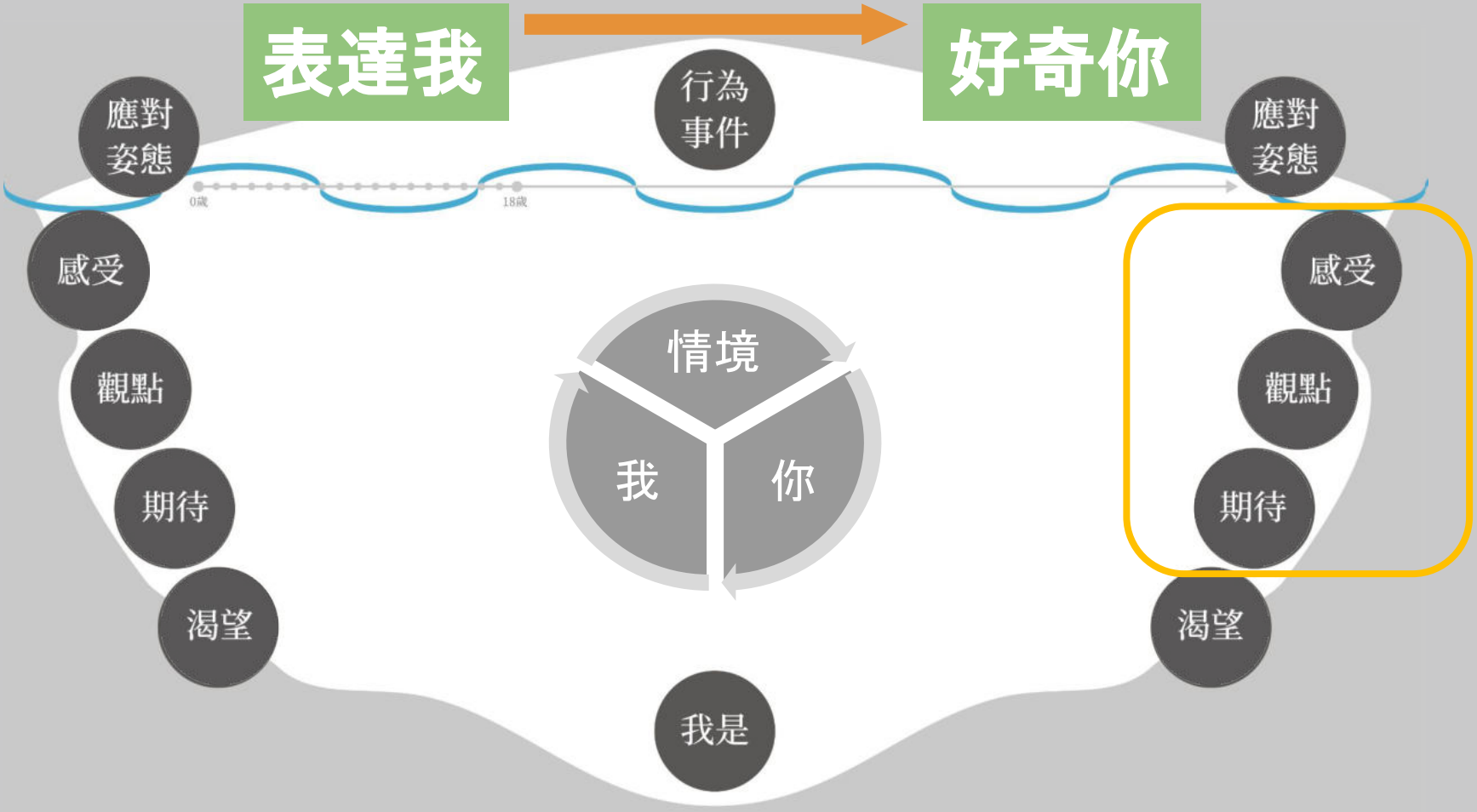
薩提爾：

問題不是問題，怎麼面對問題，才是問題

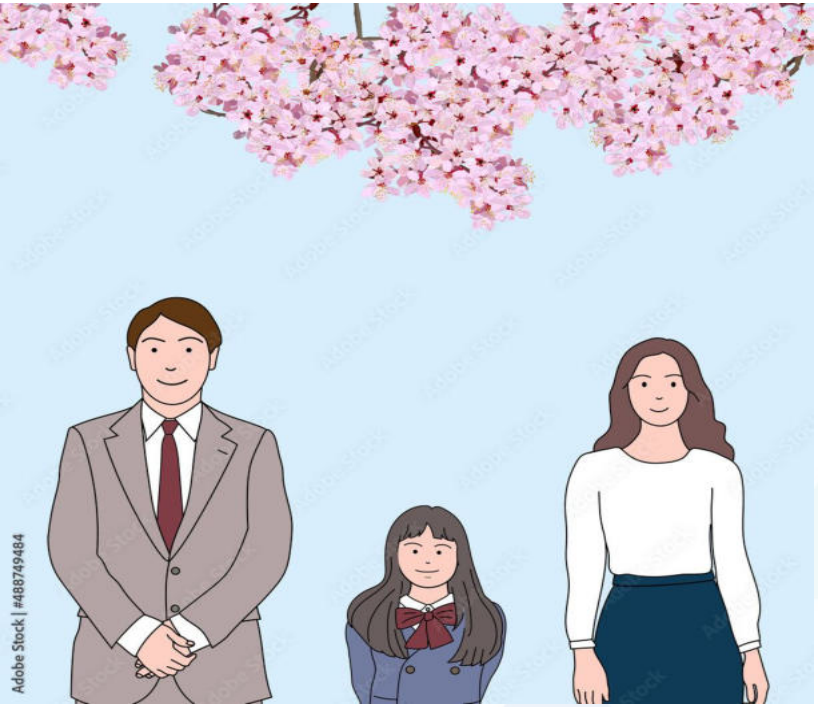
崇建：

我們要解決的不是問題，而是問題對人的衝擊

你想要的是解決問題，我想要的貼近孩子的心


表達我
好奇你
行為
事件
應對
姿態
感受
觀點
期待
渴望
我是
0歲
18歲
情境
我
你
應對
姿態
感受
觀點
期待
渴望

1.表達→對話

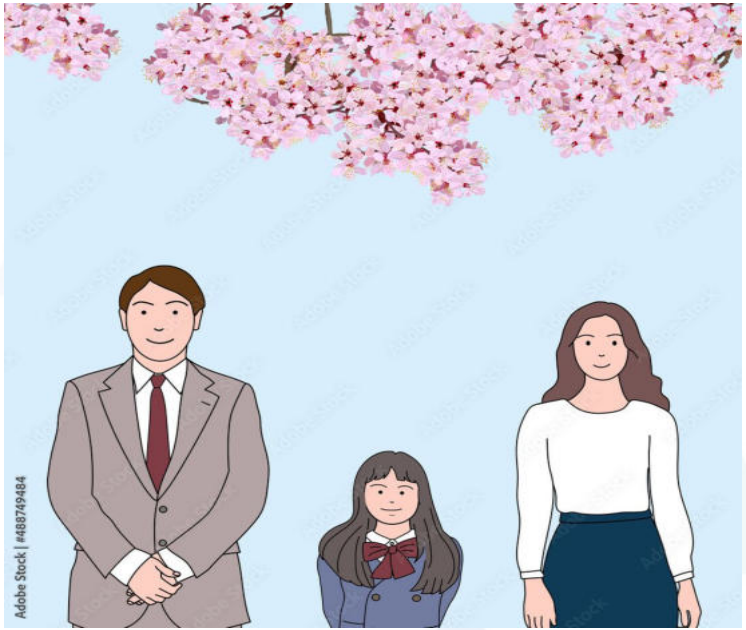


分開一整天,

當你(父母)再見到孩子

你會對孩子說甚麼？

1.表達→對話



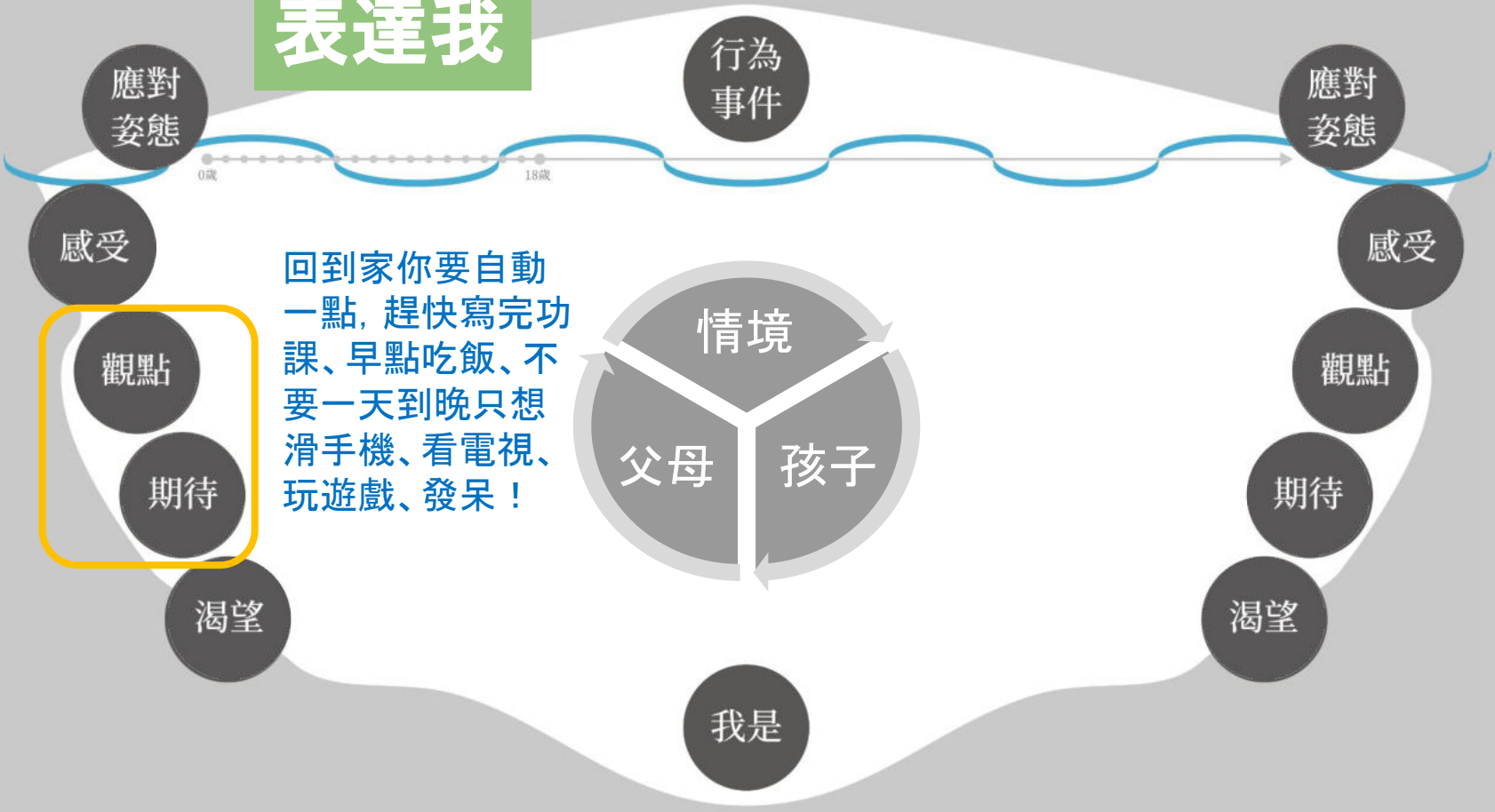
父母:

(os:今天上班忙死了！我很累！)

回到家你要自動一點,

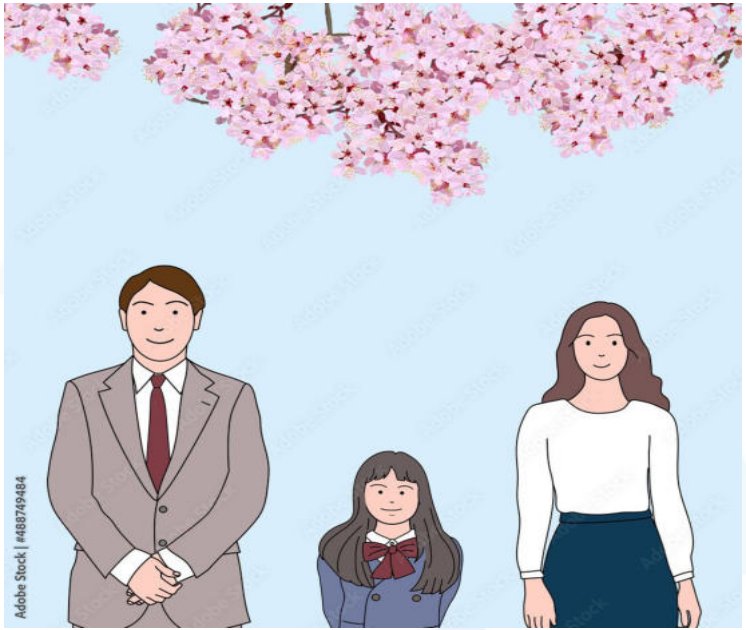
趕快寫完功課、早點吃飯、不要一天到晚只想滑手機、看電視、玩遊戲、發呆！

表達我



回到家你要自動一點，趕快寫完功課、早點吃飯、不要一天到晚只想滑手機、看電視、玩遊戲、發呆！

1.表達→對話



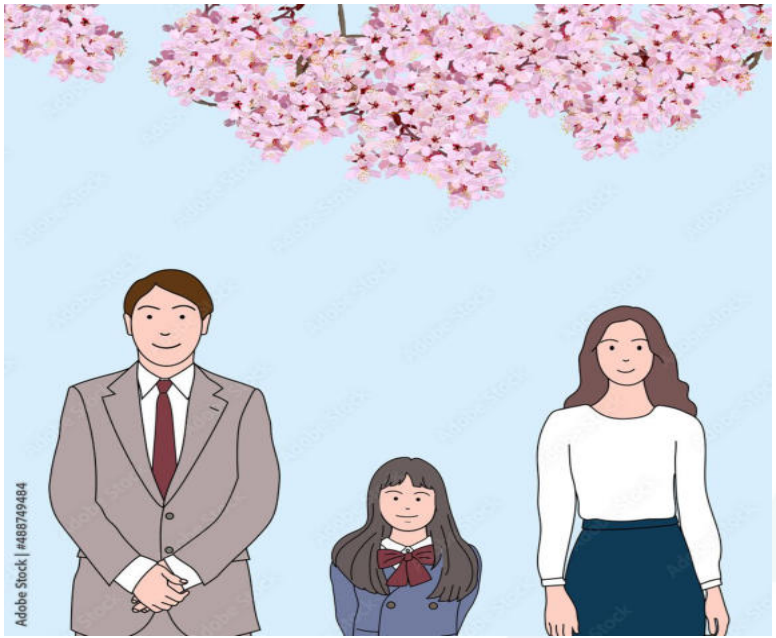
孩子：

(os：今天上學累死了！我好累！)

爸媽，回到家你要自動一點，

早點作飯、不要一天到晚只想滑手機、看電視、玩遊戲、發呆！

1.表達→對話(第一步小改變)

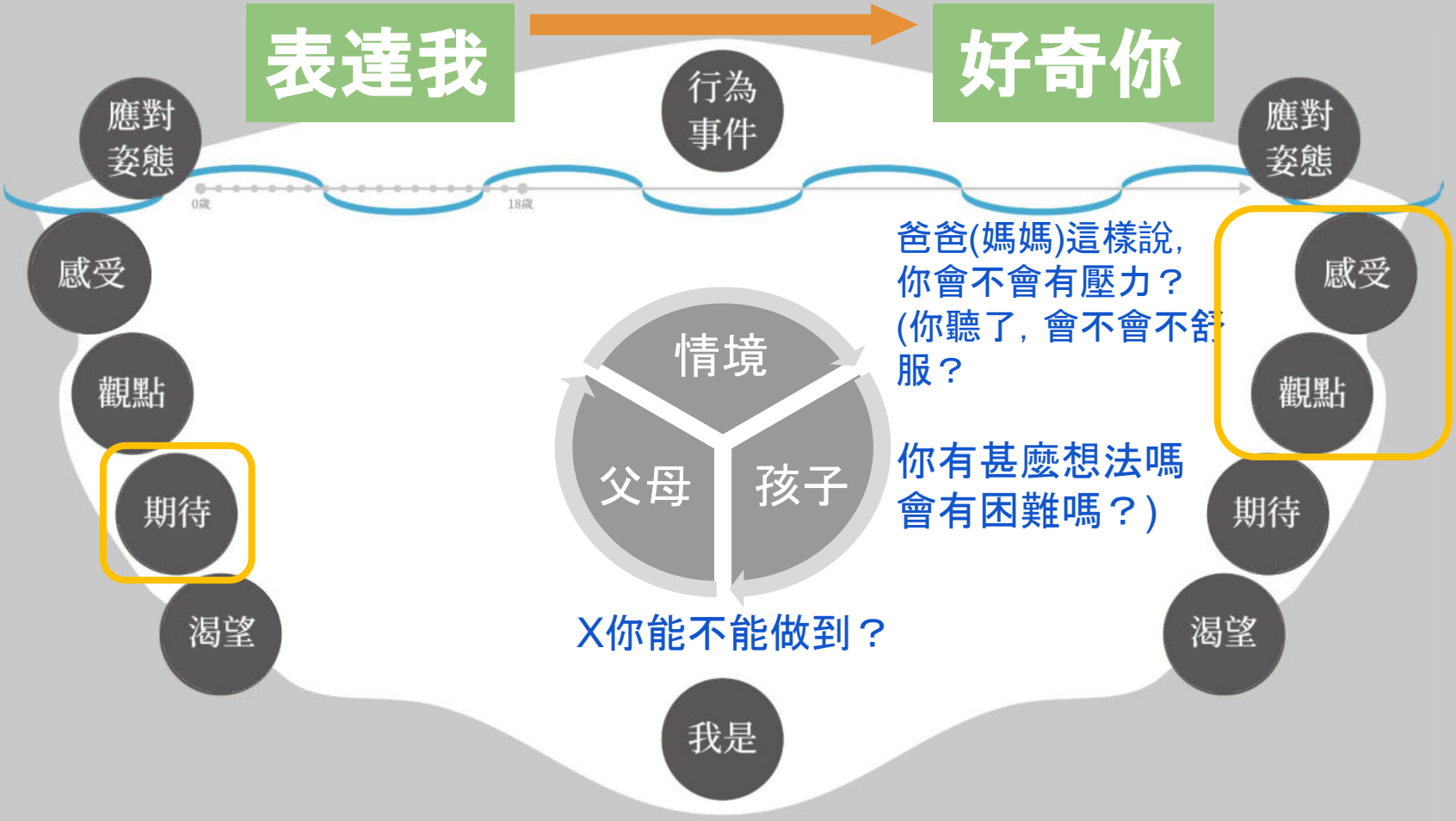


父母:

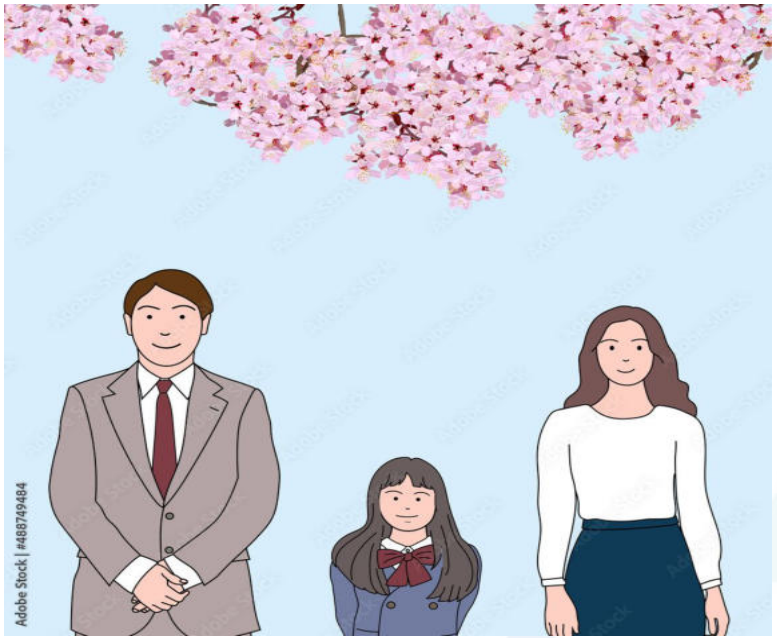
(os:今天上班忙死了！我很累！)

回到家你要自動一點，趕快寫完功課、早點吃飯、不要一天到晚只想滑手機、看電視、玩遊戲、發呆！

爸爸(媽媽)這樣說，你會不會有壓力？
(你聽了，會不會不舒服？你有甚麼想法嗎？會遇到困難嗎？)
X你能不能做到？


表達我
好奇你
行為
事件
應對
姿態
感受
觀點
期待
渴望
我是
0歲
18歲
情境
父母
孩子
爸爸(媽媽)這樣說，
你會不會有壓力？
(你聽了，會不會不舒
服？
你有甚麼想法嗎
會有困難嗎？)
X你能不能做到？

1.表達→(好奇)→對話

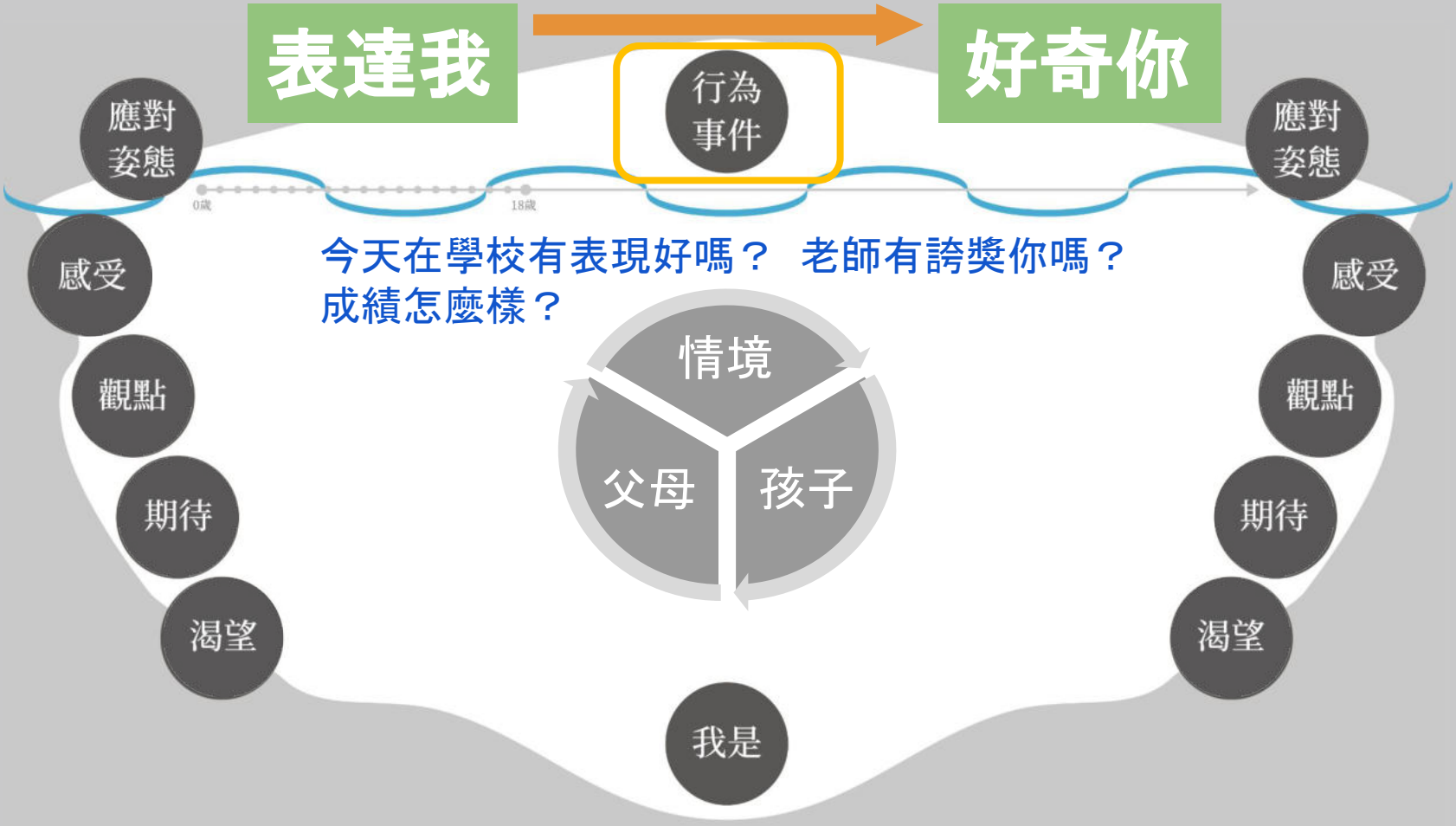


父母:

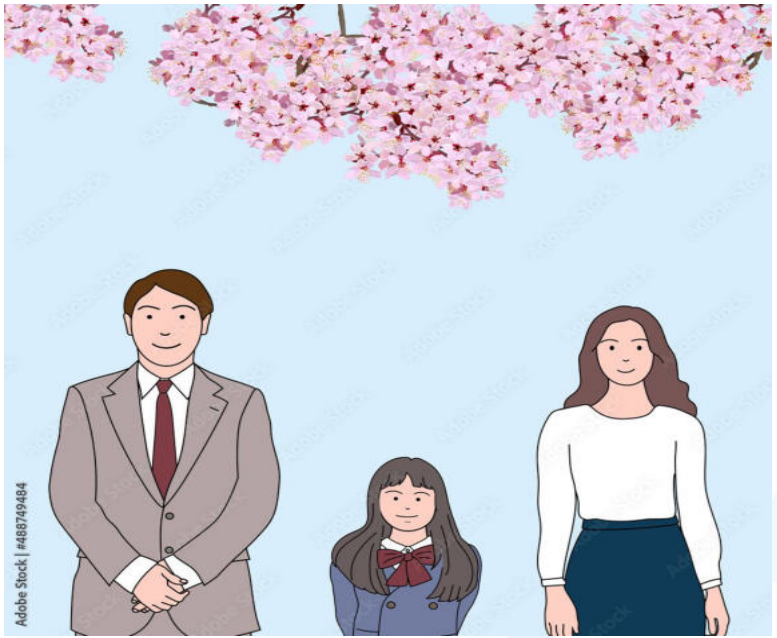
今天在學校表現好嗎？

老師有誇獎你嗎？

成績怎麼樣？


表達我
好奇你
行為
事件
應對
姿態
感受
觀點
期待
渴望
我是
0歲
18歲
今天在學校有表現好嗎？ 老師有誇獎你嗎？
成績怎麼樣？
情境
父母
孩子

1.表達→(好奇事件)→對話



孩子：

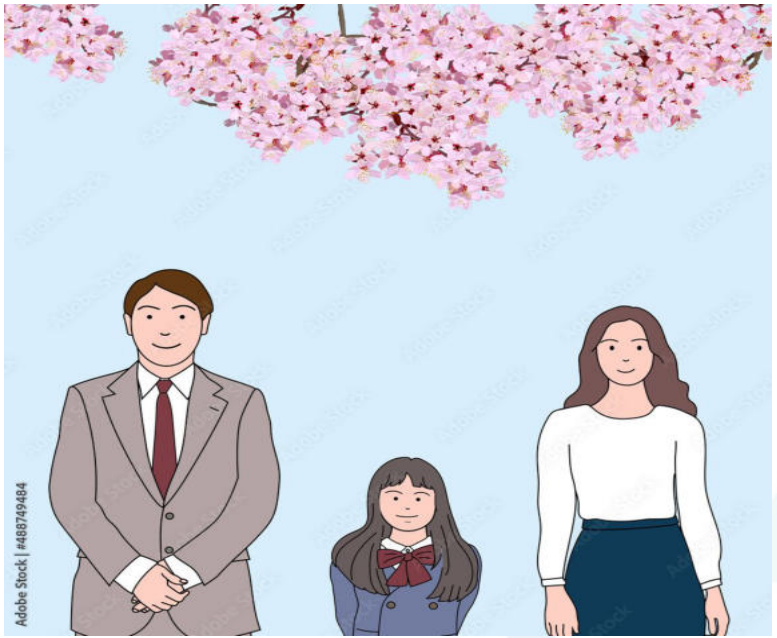
今天在公司表現好嗎？

老闆有誇獎你嗎？

業績有達標？

學思達 Sharestart

1.表達→好奇(真心關心一個人)(第二個改變)



父母:

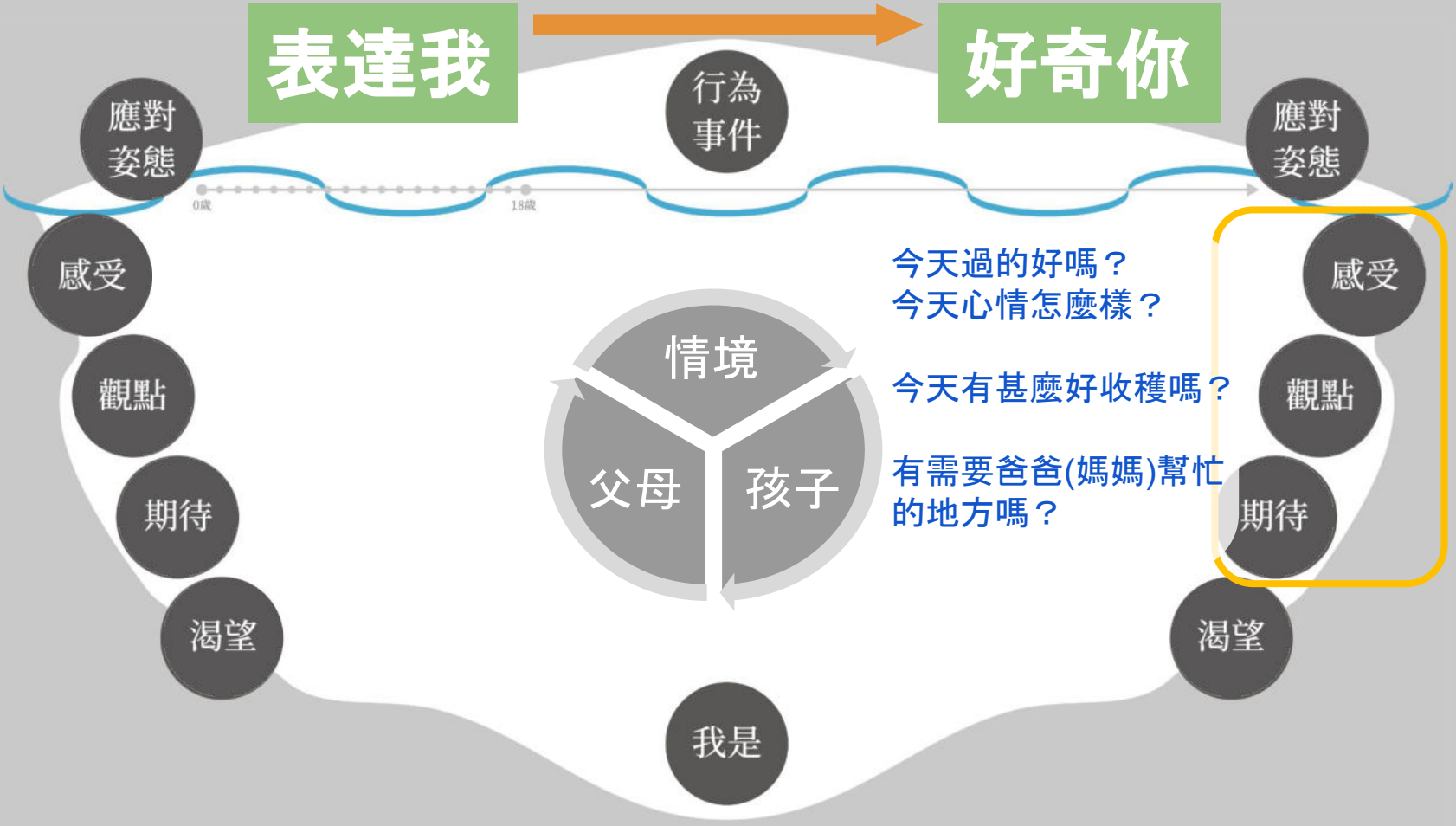
今天過的好嗎？

今天心情怎麼樣？

今天有甚麼好收穫嗎？

有需要爸爸(媽媽)幫忙的地方嗎？

學思達 Sharestart


表達我
好奇你
行為
事件
應對
姿態
感受
觀點
期待
渴望
我是
0歲
18歲
情境
父母
孩子
今天過的好嗎？
今天心情怎麼樣？
今天有甚麼好收穫嗎？
有需要爸爸(媽媽)幫忙
的地方嗎？

1.表達→好奇→新表達(渴望)



父母:

(親愛的)寶貝，爸爸(媽媽)好想你，看到你就開心！

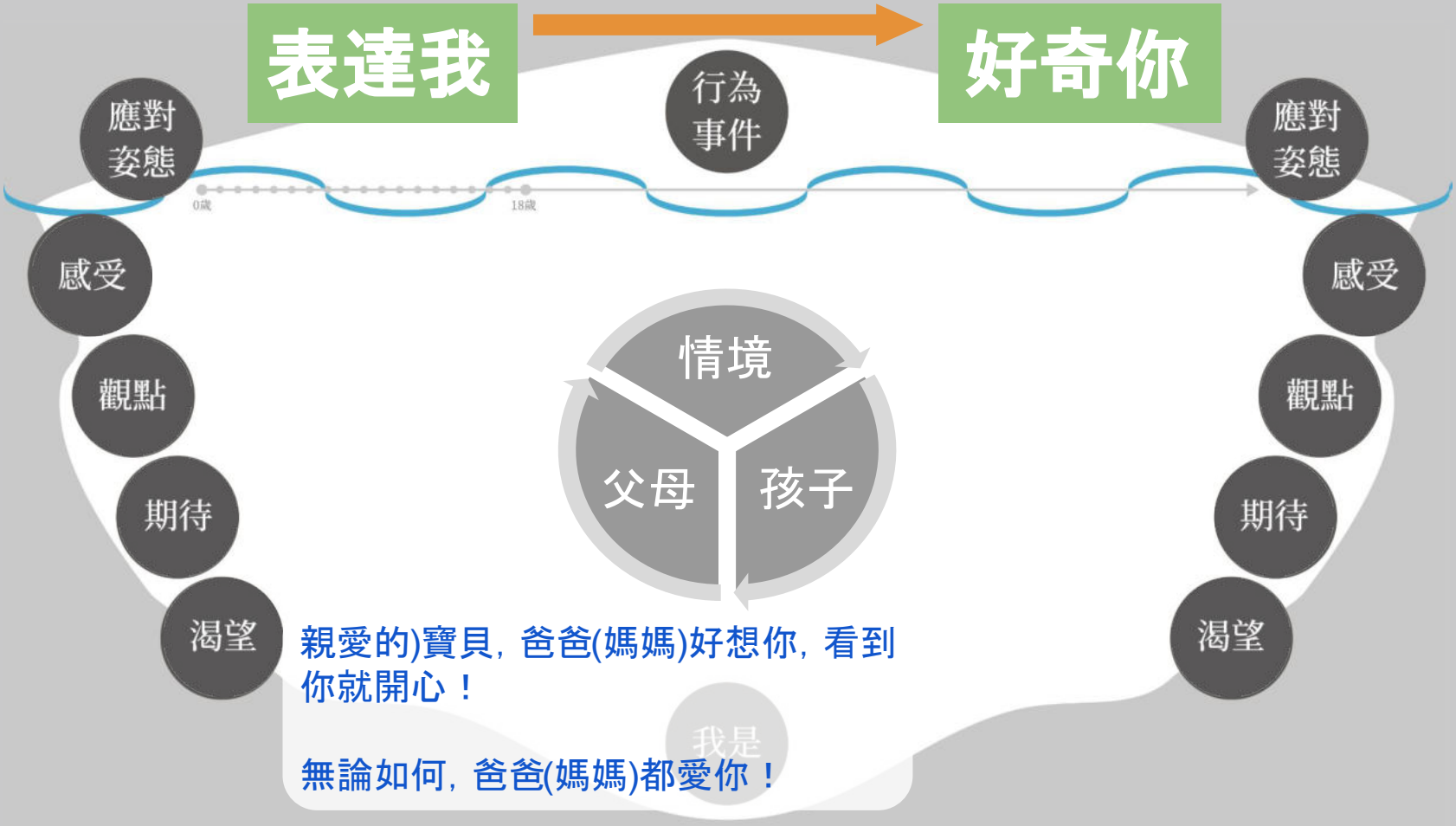
你今天過的好嗎？

今天心情怎麼樣？

今天有甚麼好收穫嗎？

有需要爸爸(媽媽)幫忙的地方嗎？

無論如何，爸爸(媽媽)都愛你


表達我
好奇你
行為
事件
應對
姿態
感受
觀點
期待
渴望
0歲
18歲
情境
父母
孩子
親愛的)寶貝，爸爸(媽媽)好想你，看到你就開心！
無論如何，爸爸(媽媽)都愛你！
我是

1.為何改變對話方式？



孩子長大後：

(親愛的)爸爸(媽媽)，我好想你，看到你就開心！

你今天過的好嗎？

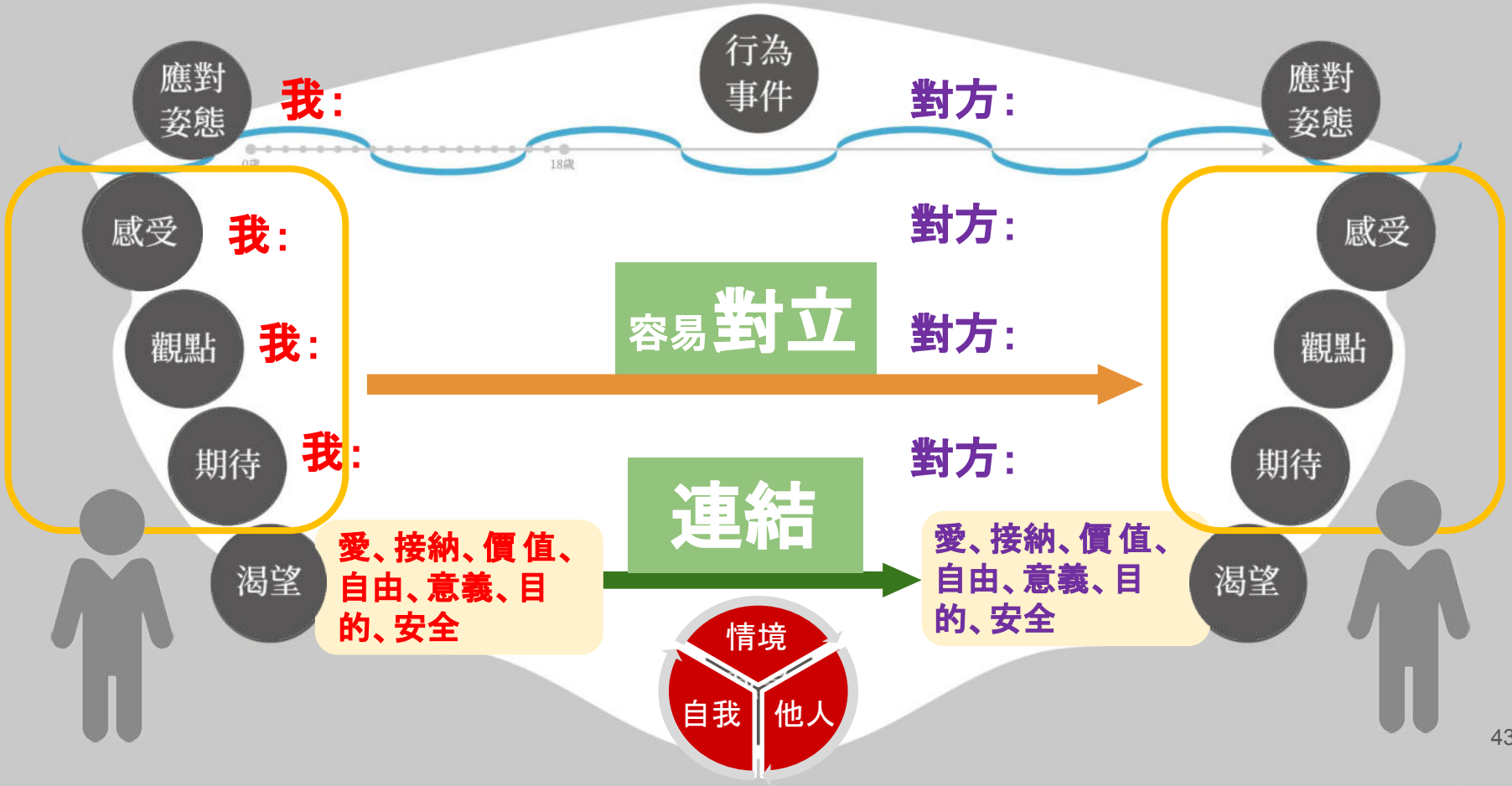
今天心情怎麼樣？

今天有甚麼好收穫嗎？

有需要我(兒子、女兒)幫忙的地方嗎？

爸爸(媽媽)無論如何，我都愛你

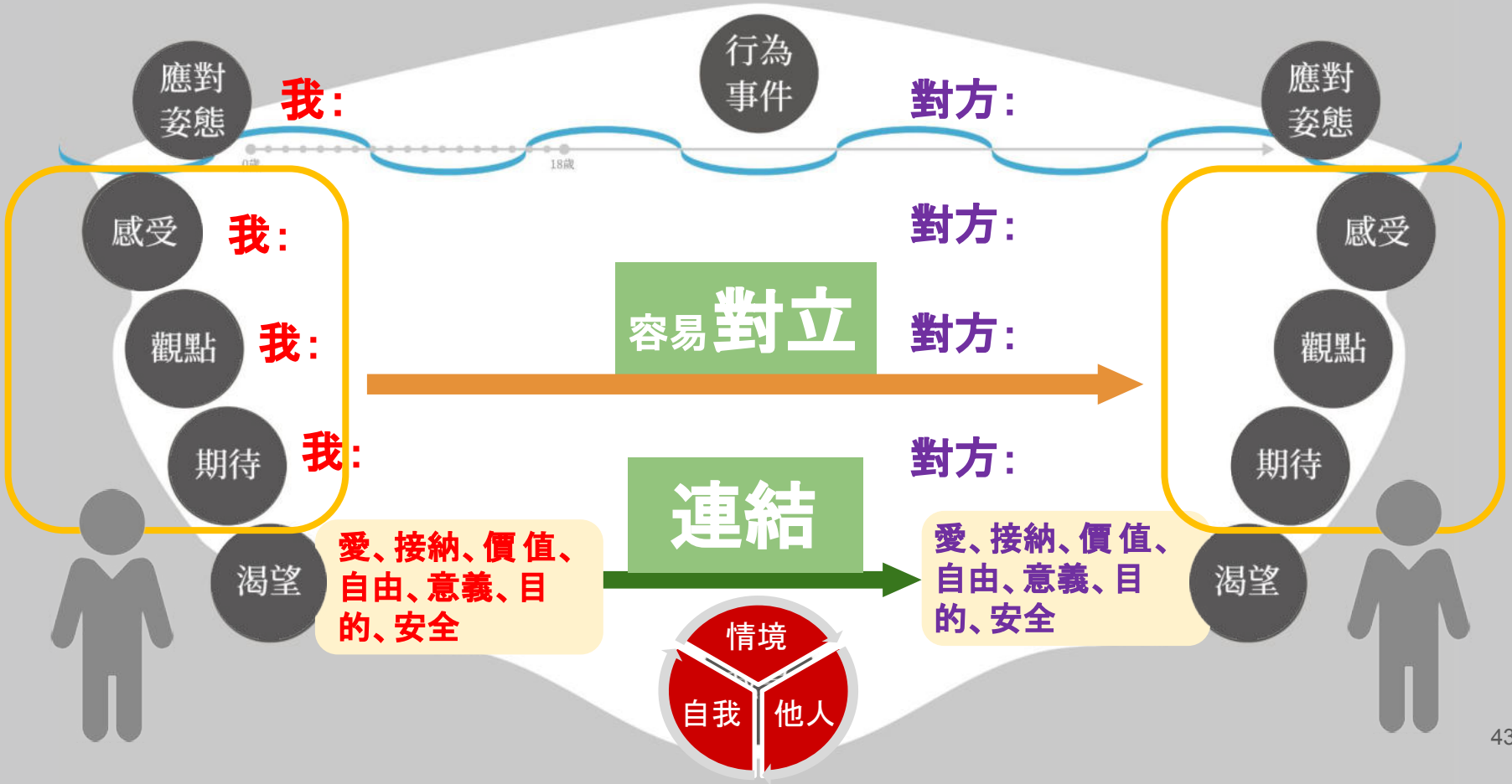
事件:


應對姿態
行為事件
應對姿態
我:
對方:
0歲
18歲
感受
我:
對方:
觀點
我:
容易對立
對方:
期待
我:
對方:
連結
渴望
愛、接納、價值、自由、意義、目的、安全
愛、接納、價值、自由、意義、目的、安全
渴望
感受
觀點
期待
情境
自我
他人

薩提爾冰山對話

一致性的表達+好奇

事件:


應對姿態
行為事件
應對姿態
我:
對方:
感受
觀點
期待
渴望
我:
我:
我:
對方:
對方:
對方:
容易對立
連結
愛、接納、價值、自由、意義、目的、安全
愛、接納、價值、自由、意義、目的、安全
感受
觀點
期待
渴望
情境
自我
他人

薩提爾冰山對話

好奇的回應方式

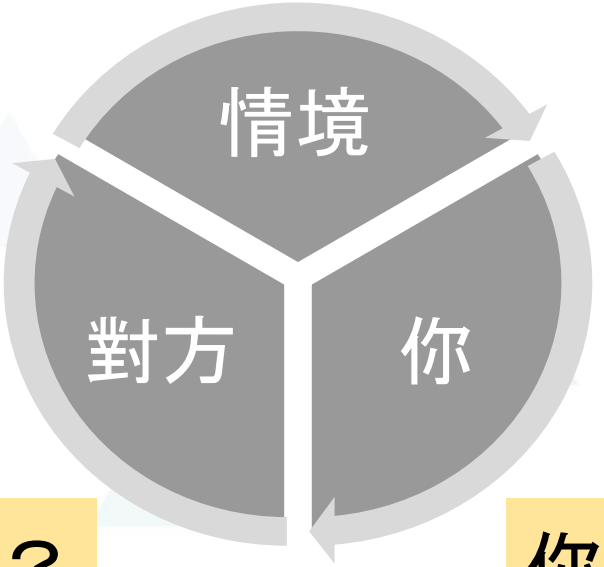
學思達 Sharestart

第一種 切入點

應對→渴望

初切入點

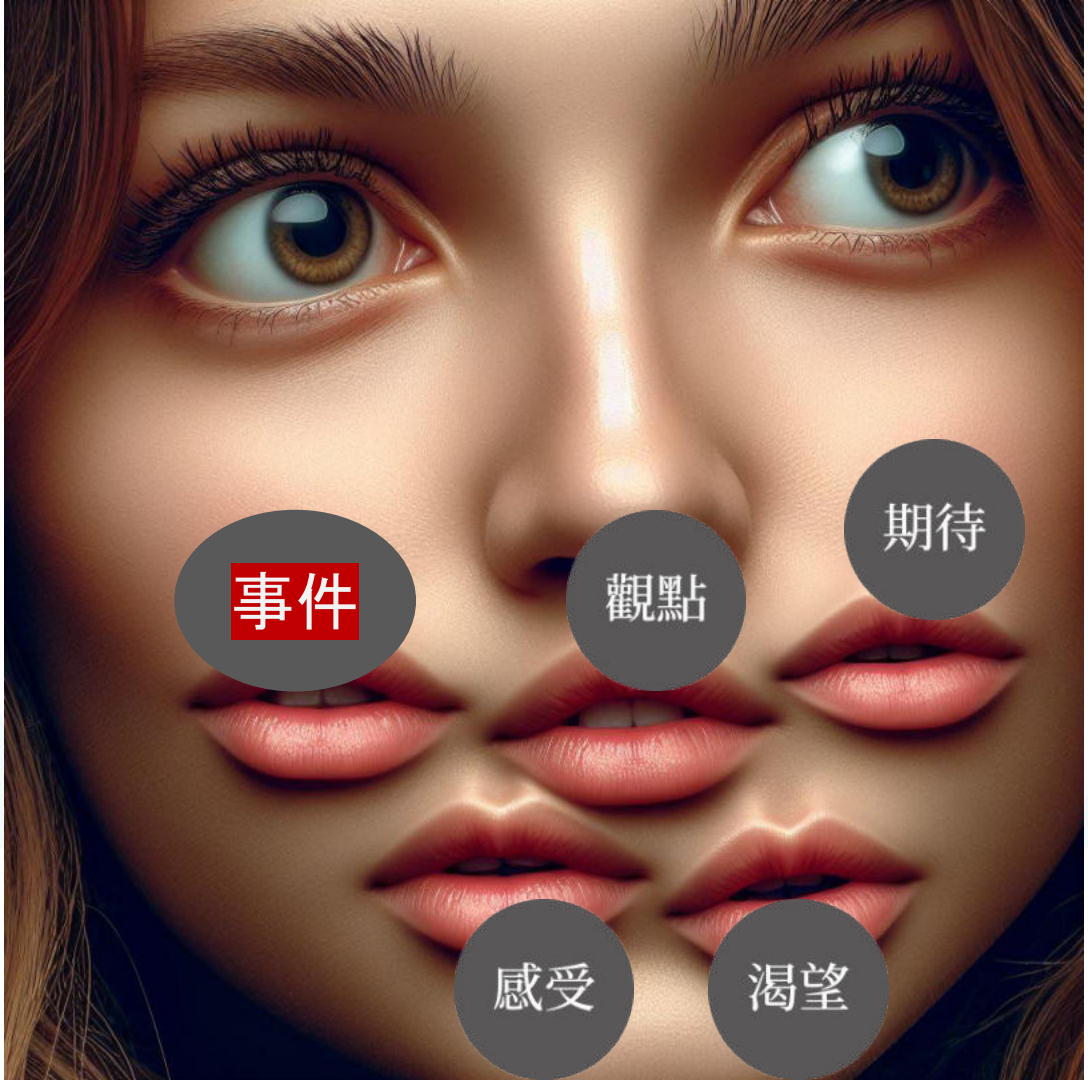
發生了甚麼事？



對方是怎麼應對的？

你是怎麼應對的？

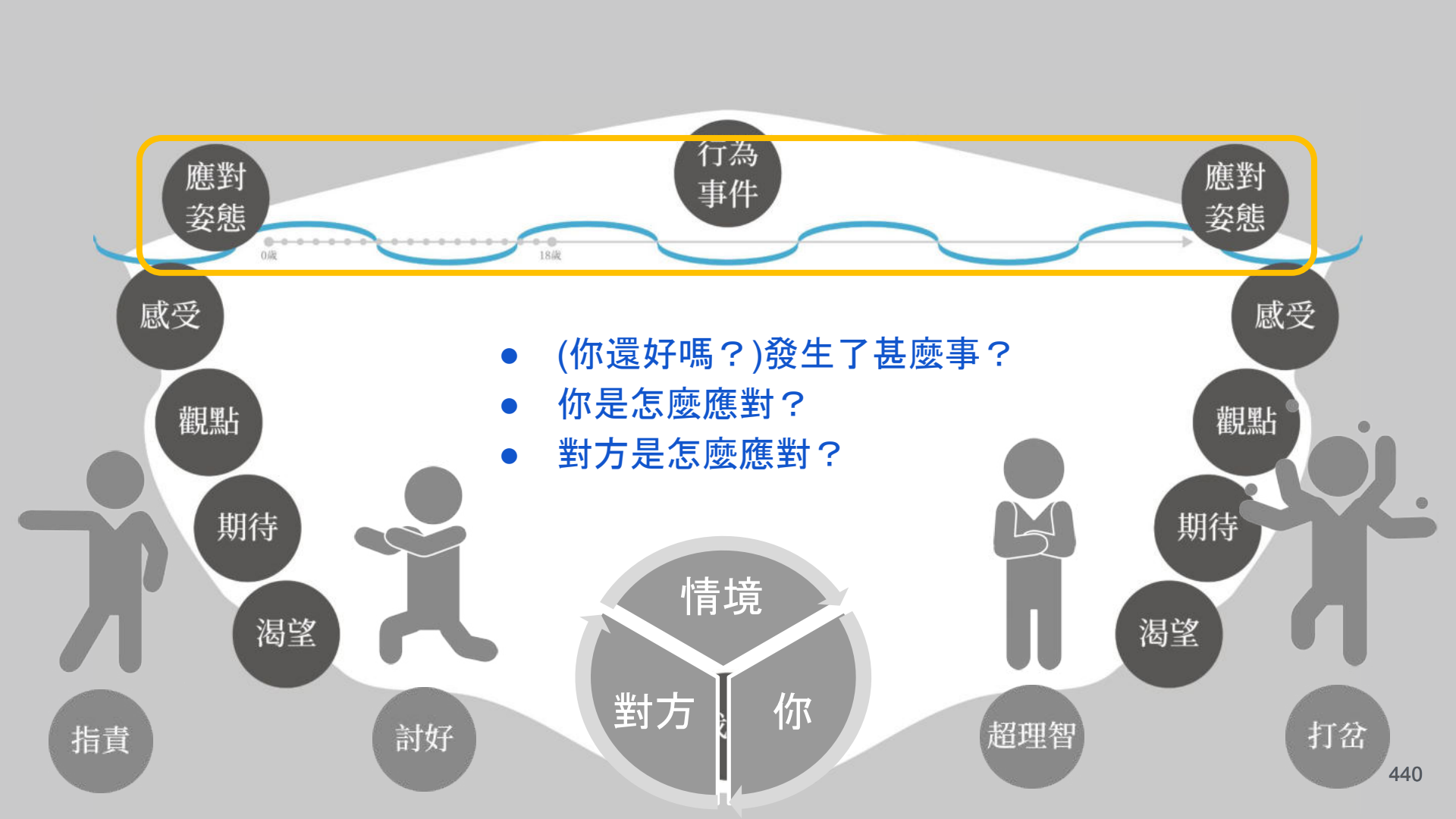
五個嘴巴



438

五個耳朵

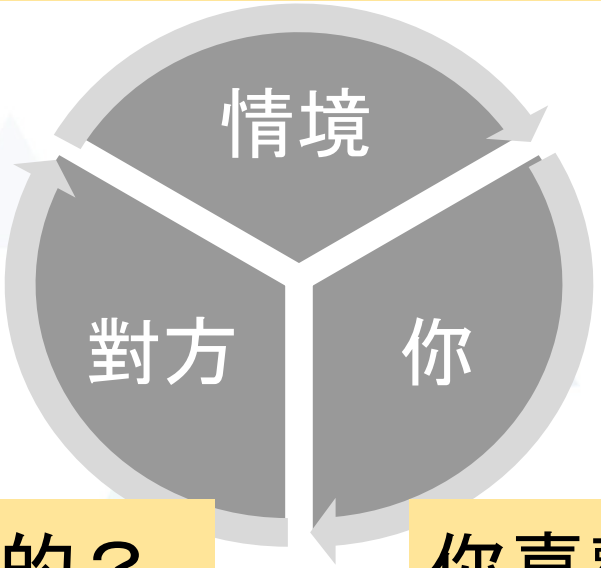




- (你還好嗎？)發生了甚麼事？
- 你是怎麼應對？
- 對方是怎麼應對？

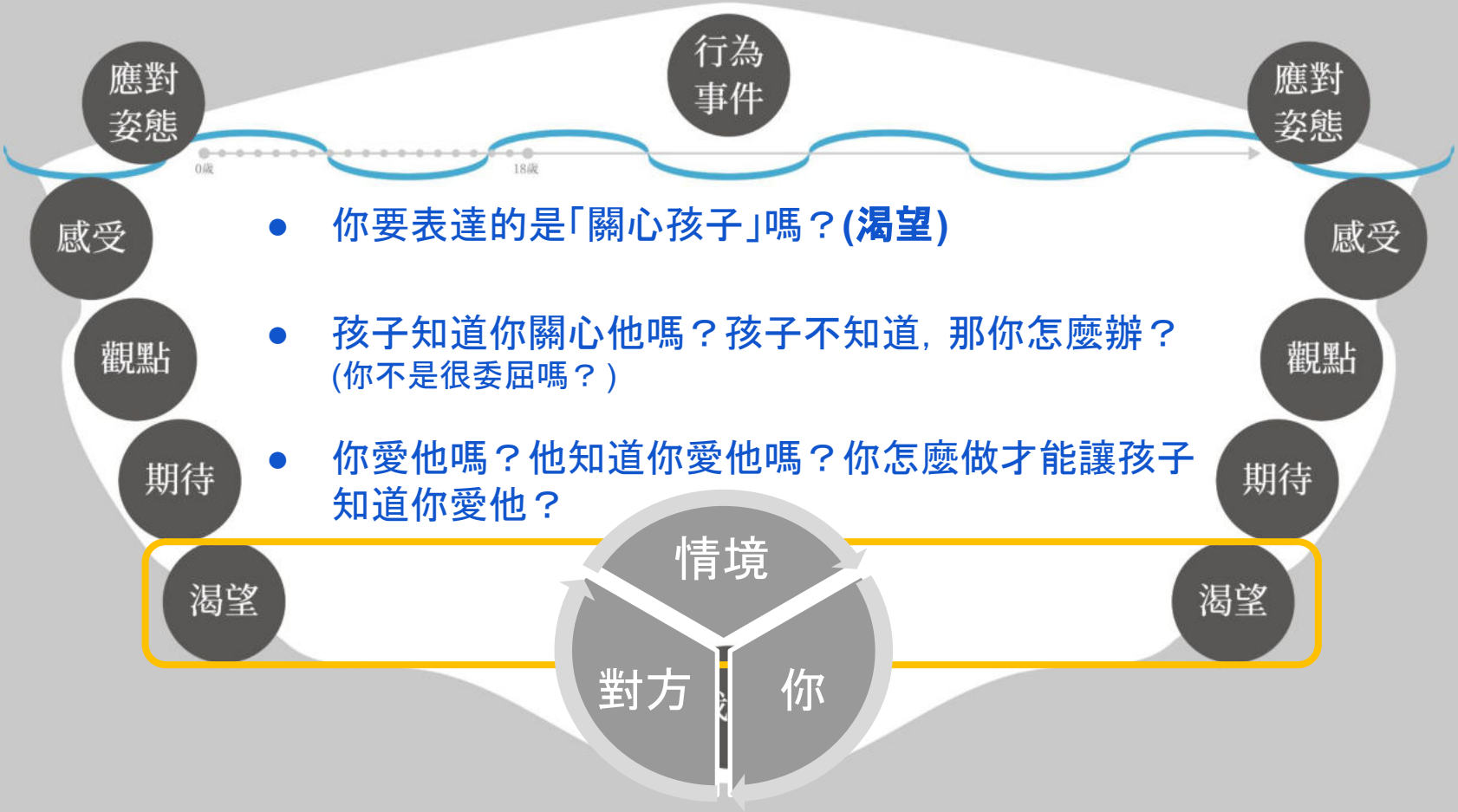
初切入點→轉折

這樣的應對有效嗎？ 這樣的應對是好的嗎？



對方喜歡這樣應對的？

你喜歡這樣的應對嗎？



- 你要表達的是「關心孩子」嗎？**(渴望)**
- 孩子知道你關心他嗎？孩子不知道，那你怎麼辦？
  (你不是很委屈嗎？)
- 你愛他嗎？他知道你愛他嗎？你怎麼做才能讓孩子知道你愛他？

應對切入

媽媽說孩子(　　)，講不聽。

你是怎麼做的(應對)？

對方是怎麼回應(應對)？

(上兩個可以重覆多問幾次，幫助釐清)

這樣的應對有效嗎？

這樣的應對是好的嗎？

你喜歡這樣的應對嗎？

應對切入

媽媽說孩子(　　)，講不聽。

你要表達的是「關心孩子」嗎？(渴望)

孩子知道你關心他嗎？孩子不知道，那你怎麼辦？(你不是很委屈嗎？)

你愛他嗎？他知道你愛他嗎？你怎麼做才能讓孩子知道你愛他？

應對切入

媽媽說孩子(　　)，講不聽。

目標(把意識帶到哪裡去)

轉化目標：

從「案主目標」轉向「渴望的目標」：渴望。

連結自己：和感受、渴望連結在一起

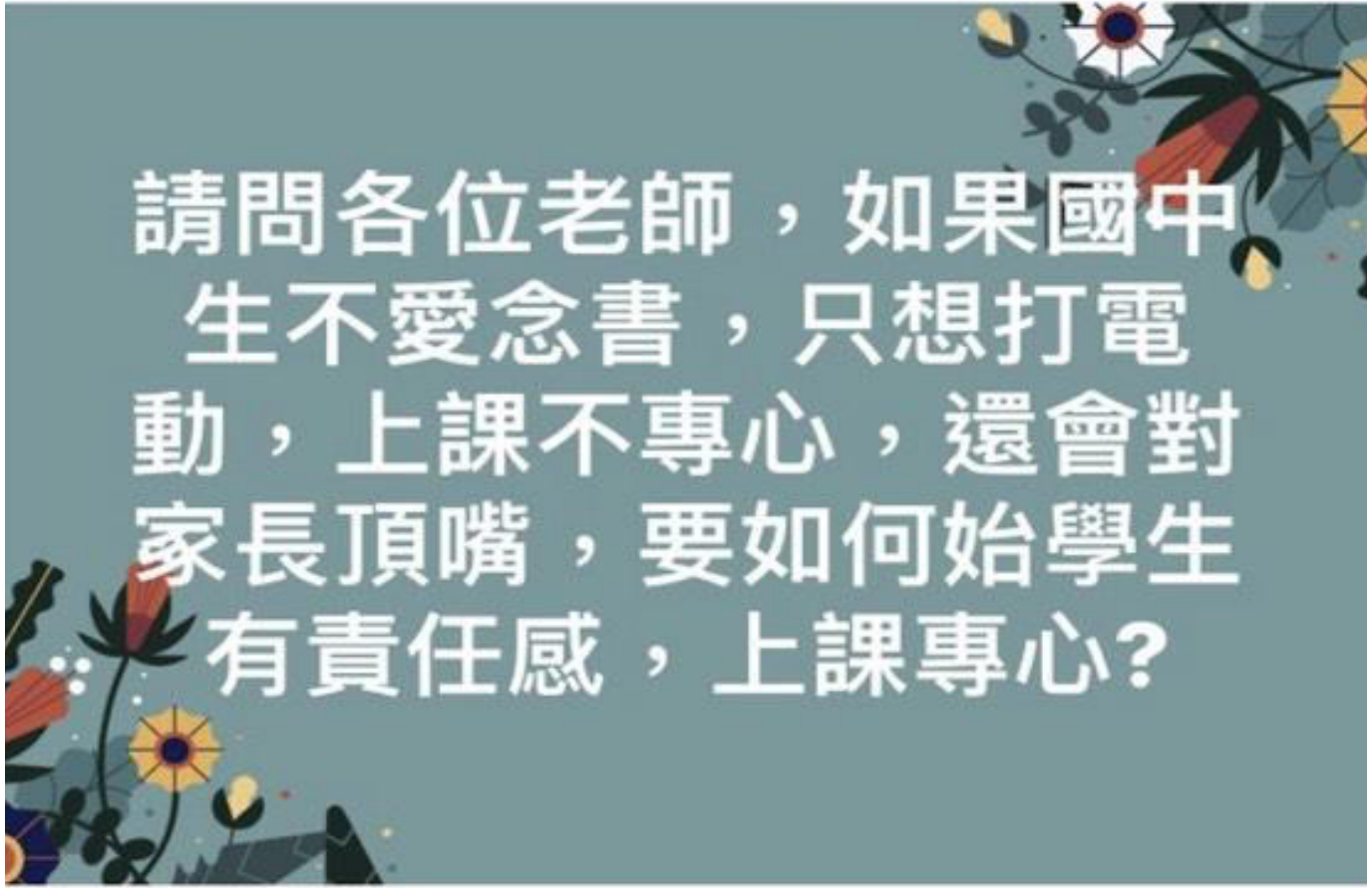
示範：表達(渴望)與好奇

模仿：邀請對方預演一次

愛.接納.自由.價值

黃[redacted]問了1個問題。

7月29日 ·



好奇」、「看見渴望」、「滿足渴望、不滿足期待」、「增加媽媽的價 值感」、「媽媽可以為自己做些甚麼」

可以問媽媽哪些問題？

第1組

第2組


問了1個問題。
7月29日
請問各位老師，如果國中生不愛念書，只想打電動，上課不專心，還會對家長頂嘴，要如何始學生有責任感，上課專心?

練習 2

我的孩子拒學....



學思達
Sharestart

練習 4

爸爸都勸不聽

(年紀大、常往外跑、喝酒)...

https://drive.google.com/file/d/1vul2aEi_cszLQieeRwNzhupA9FE8WMBp/view?usp=sharing



學思達
Sharestart

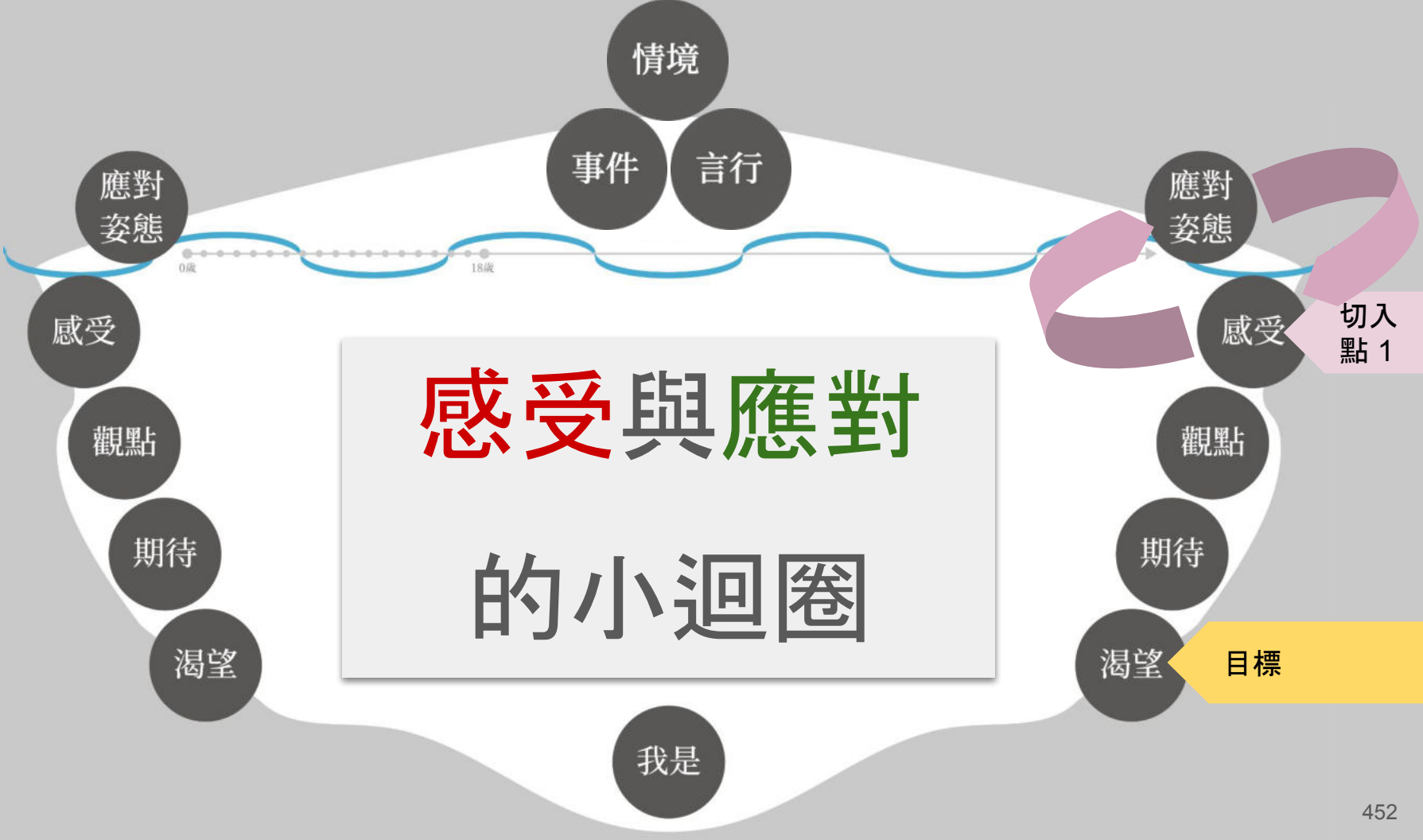
情意對話

初切入點(小循環)

應對 ⟷ 感受

→ 渴望

學思達 Sharestart



感受與應對

的小迴圈

應對-感受 切入

媽媽說孩子(　　)，講不聽。

你是怎麼做的(應對)？

對方是怎麼回應(應對)？

(上兩個可以重覆多問幾次，幫助釐清)

你是怎麼做的？

你做了之後，心裡有甚麼感覺？(*)

對方是怎麼回應？

對方回應之後，你心裡有甚麼感覺？

當你有這個感覺之後，後來你又做了甚麼？(反覆)

練習 3

面對10歲兒子，在冬天堅持穿夏季防曬薄衣，女老師媽媽的提問。30:16

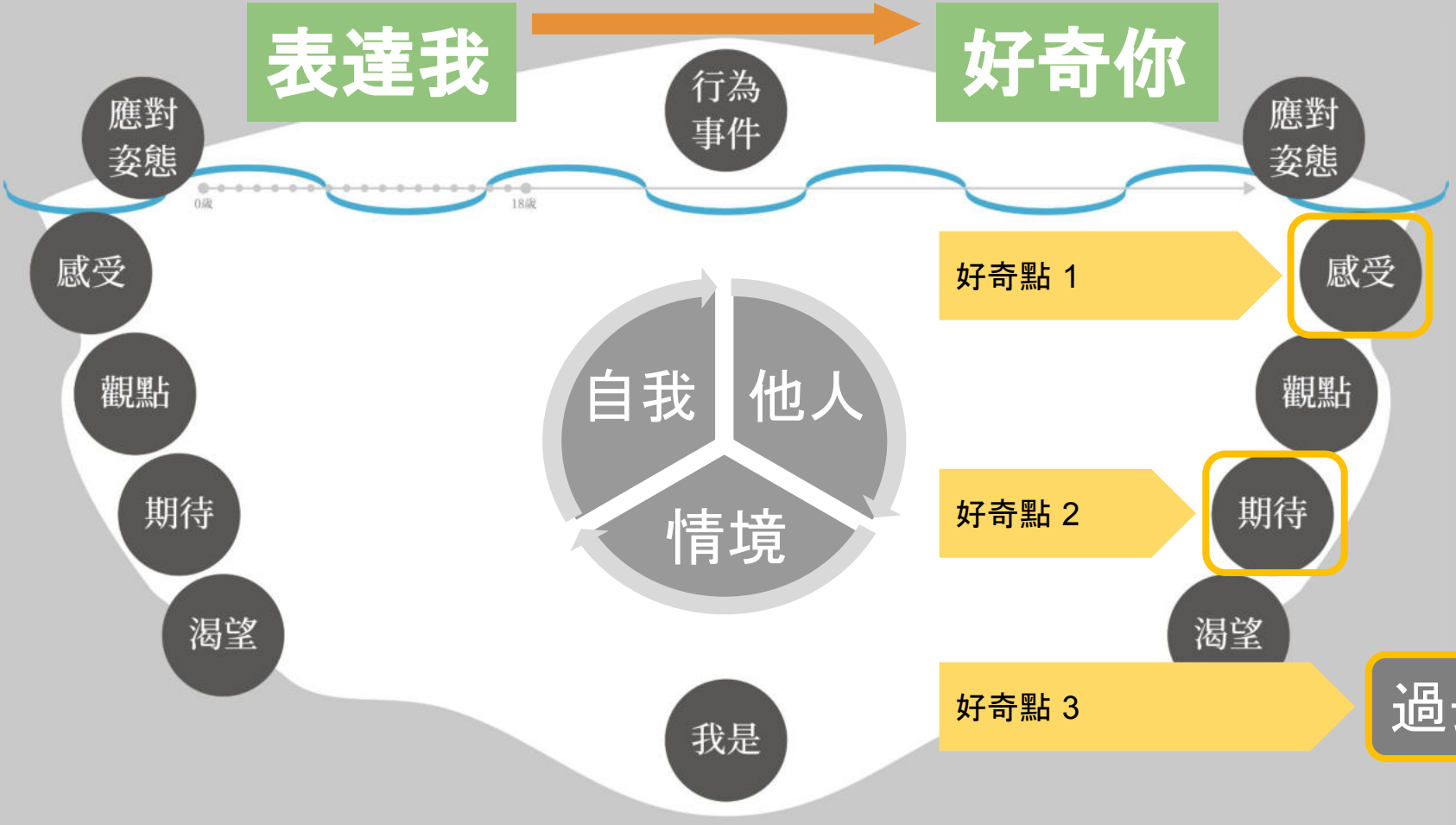


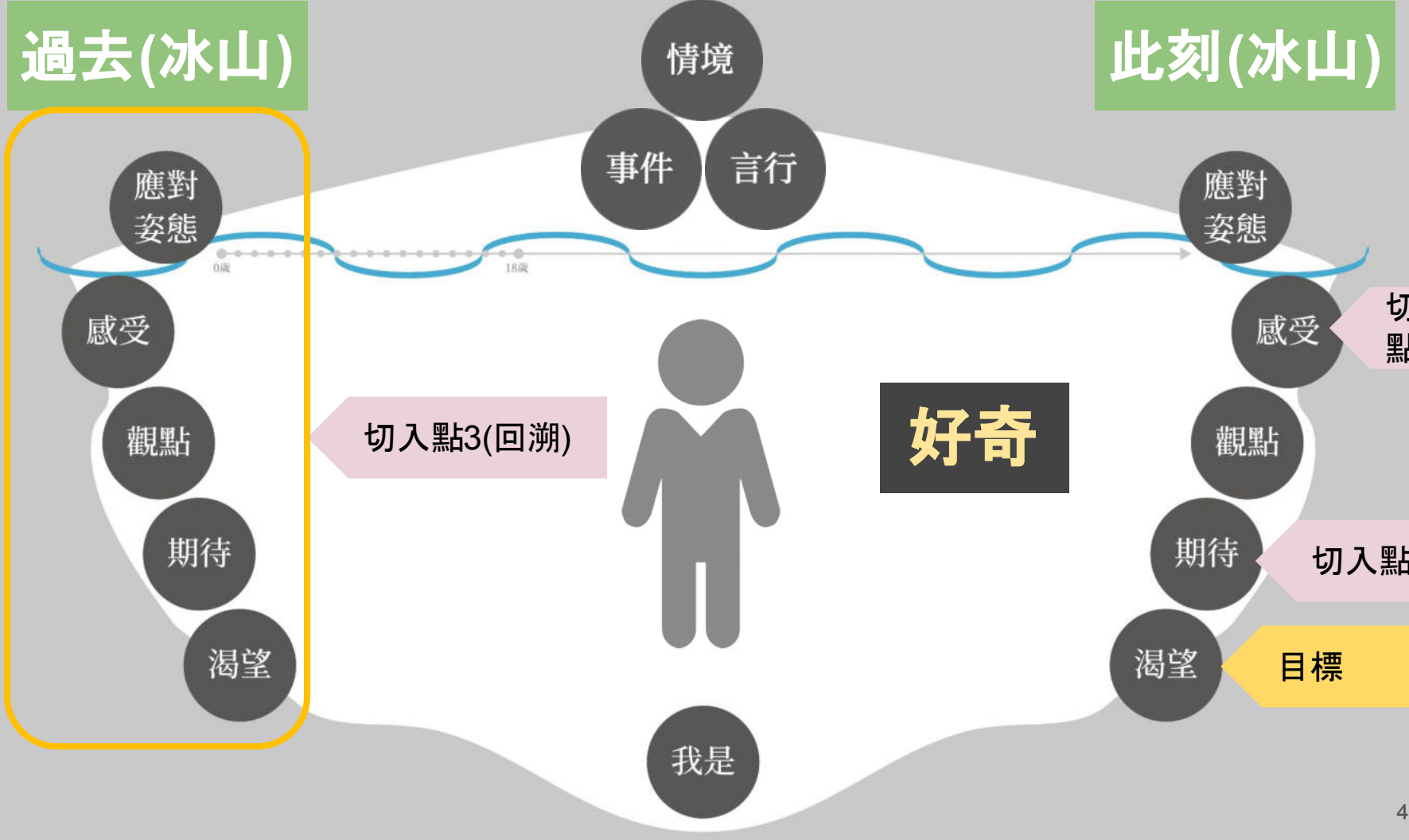
三種好奇(提問)切入點

感受、期待、回溯

目標:渴望

好奇的簡單切入:感受、期待、回溯(趕雞回)

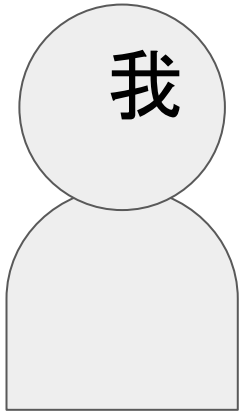



過去(冰山)
情境
事件
言行
此刻(冰山)
應對
姿態
0歲
18歲
應對
姿態
感受
觀點
期待
渴望
切入點3(回溯)
好奇
感受
切入
點1
觀點
期待
切入點2
渴望
目標
我是

冰山對話

口訣:
好奇:趕雞回

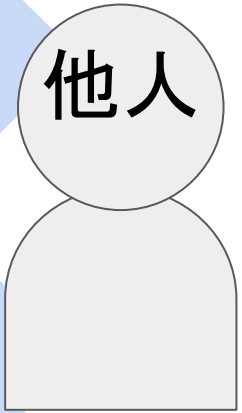
(我好奇你是
怎麼趕雞回
來的？)



1、「**感受**」切入:
摘要(如:你問我這個問題),
心裡有甚麼不舒服(不開心)
嗎？有生氣嗎？有難過嗎？

2、「**期待**」切入:
摘要(如:你說這件事),
你想得到甚麼？
你想從我這裡得到甚麼幫助？

3、「**回溯**」切入:
你從甚麼時候+摘要(如:開始想
這個問題、發現這件事？



練習

1.我的業績又沒達標

2.我的業績破紀錄了

3.人為什麼要活著

1、「**感受**」切入：
摘要(如：你問我這個問題)，
心裡有甚麼不舒服(不開心)
嗎？有生氣嗎？有難過嗎？

2、「**期待**」切入：
摘要(如：你說這件事)，
你想得到甚麼？
你想從我這裡得到甚麼幫助？

3、「**回溯**」切入：
你從甚麼時候+摘要(如：開始想
這個問題、發現這件事？

學思達 Sharestart

練習 (切入)

明天要簡報，我很緊張！

我老闆發飆了！

我得罪客戶了！

1、「**感受**」切入：
你問老師這個問題，心裡有甚麼感覺嗎？
有生氣嗎？有難過嗎？

2、「**期待**」切入：
你問老師這個問題，有甚麼期待嗎？
你想得到甚麼嗎？
你想和我分享甚麼？

3、「**回溯**」切入：
你從甚麼時候開始想這個問題？
你從甚麼時候開始有這種感覺？

學思達 Sharestart

練習 (目標)

明天要簡報，我很緊張！

我老闆發飆了！

我得罪客戶了！

1、「**價值**」:
你會怎麼看自己？
你覺得自己有價值嗎？

2、「**接納**」:
你可以接納自己嗎？

3、「**愛**」:
你可以愛自己嗎？

4、「**一致**」:
你心裡也認同嗎？

5、「**負責**」:
你可以負責，不自責嗎？

6、「**選擇、自由**」:
你可以有新的選擇了嗎？

學思達 Sharestart

練習

我數學考30分....

人為什麼要活著？

明天要演講，我很害怕

1、「**感受**」切入：
你問老師這個問題，心裡有甚麼感覺嗎？
有生氣嗎？有難過嗎？

2、「**期待**」切入：
你問老師這個問題，有甚麼期待嗎？
你想得到甚麼嗎？
你想和我分享甚麼？

3、「**回溯**」切入：
你從甚麼時候開始想這個問題？
你從甚麼時候開始有這種感覺？



練習 (目標)

我數學考30分....

人為什麼要活著？

明天要演講，我很害怕

1、「**價值**」:
你會怎麼看自己？
你覺得自己有價值嗎？

2、「**接納**」:
你可以接納自己嗎？

3、「**愛**」:
你可以愛自己嗎？

4、「**一致**」:
你心裡也認同嗎？

5、「**負責**」:
你可以負責，不自責嗎？

6、「**選擇、自由**」:
你可以有新的選擇了嗎？



好奇(提問)切入點

感受、觀點、應對、

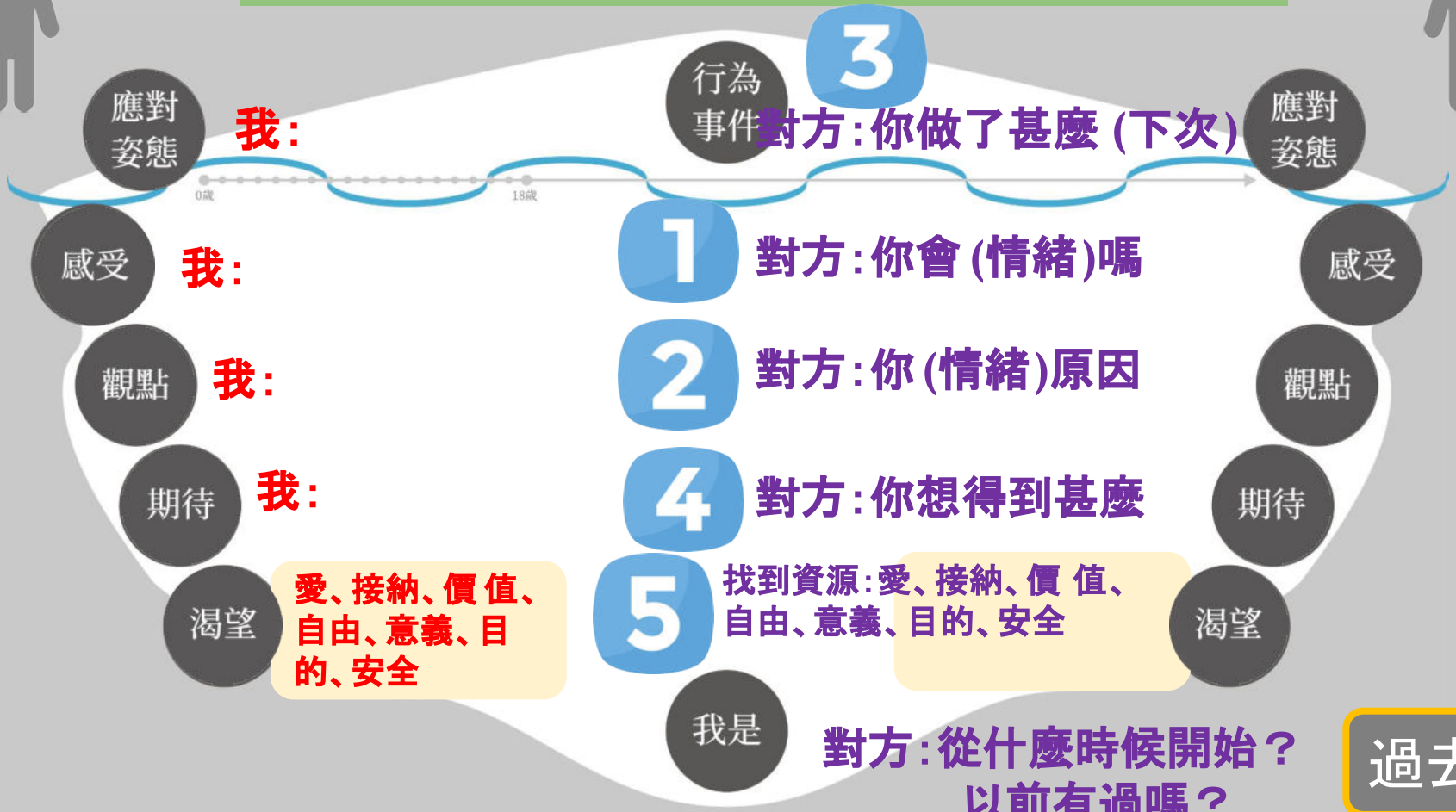
期待、回溯

目標、渴望

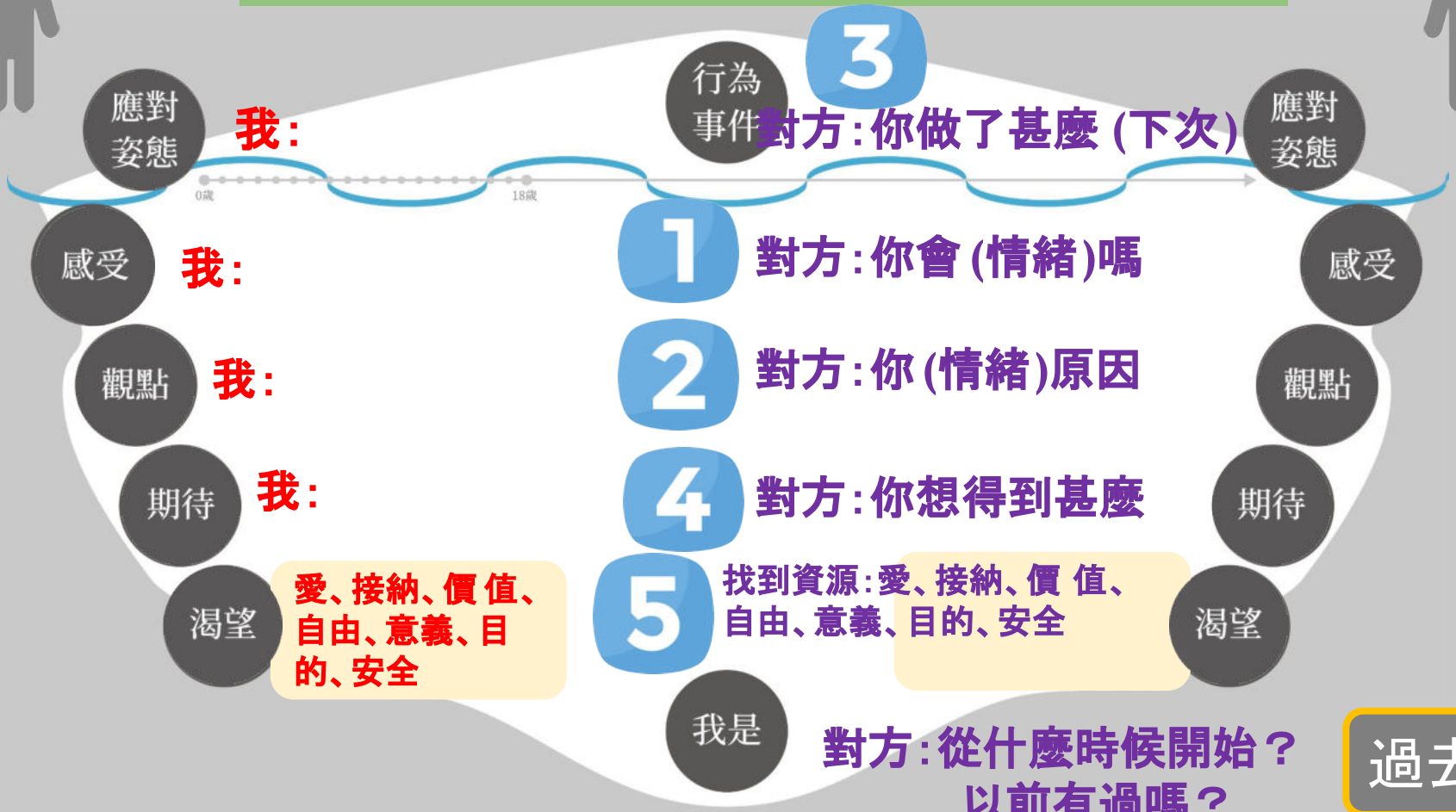
學思達 Sharestart


表達我
好奇你
應對姿態
我:
行為事件
3
對方:你做了甚麼
應對姿態
0歲
18歲
感受
我:
1
對方:你會(情緒)嗎
感受
觀點
我:
2
對方:你(情緒)原因
觀點
期待
我:
4
對方:你想得到甚麼
期待
渴望
愛、接納、價值、自由、意義、目的、安全
5
找到資源:愛、接納、價值、自由、意義、目的、安全
渴望
我是
對方:從什麼時候開始以前有過嗎
過去

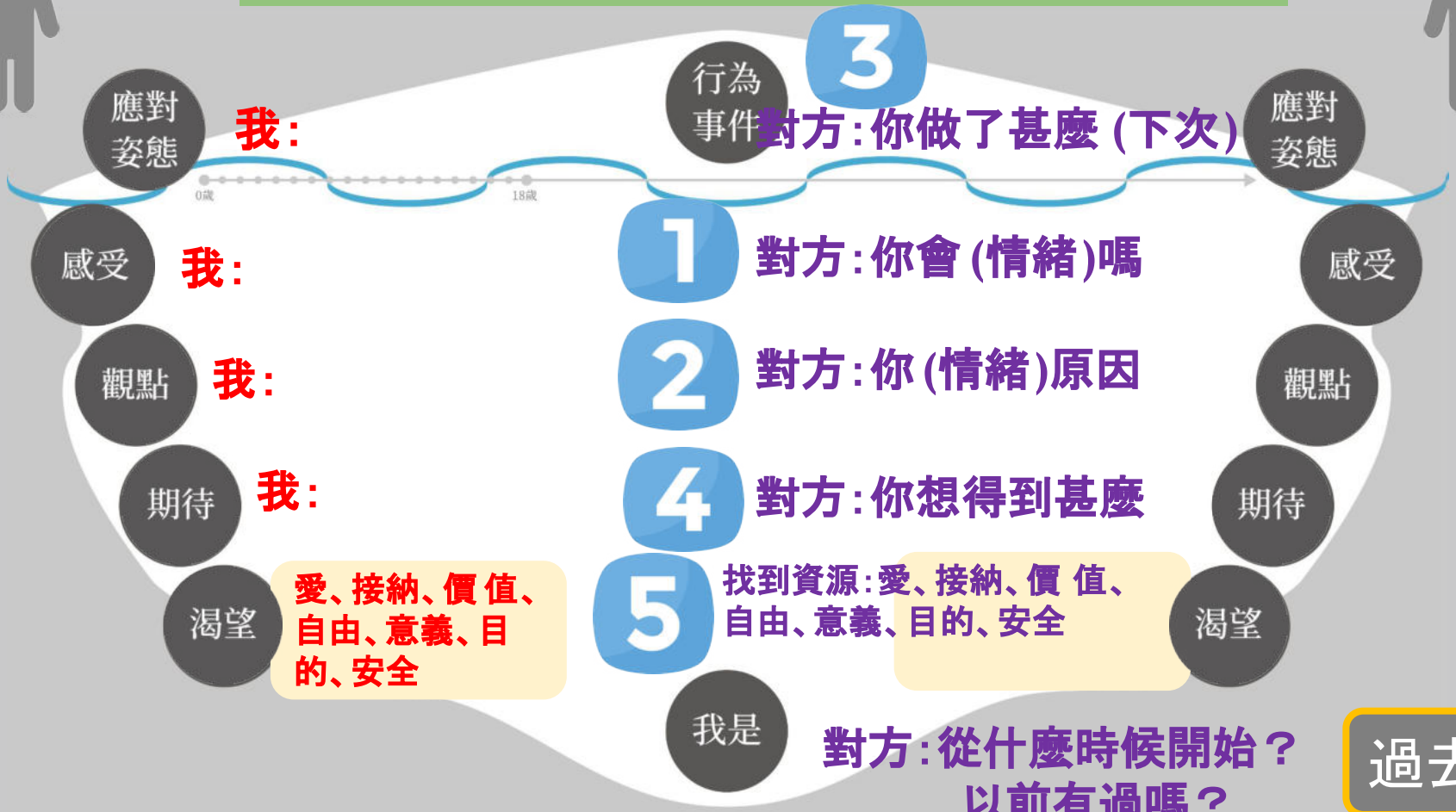
事件:數學考 30分


應對姿態
我:
行為事件
3
對方:你做了甚麼 (下次)
應對姿態
0歲
18歲
感受
我:
1
對方:你會 (情緒)嗎
感受
觀點
我:
2
對方:你 (情緒)原因
觀點
期待
我:
4
對方:你想得到甚麼
期待
渴望
愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全
5
找到資源:愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全
渴望
我是
對方:從什麼時候開始?
以前有過嗎?
過去

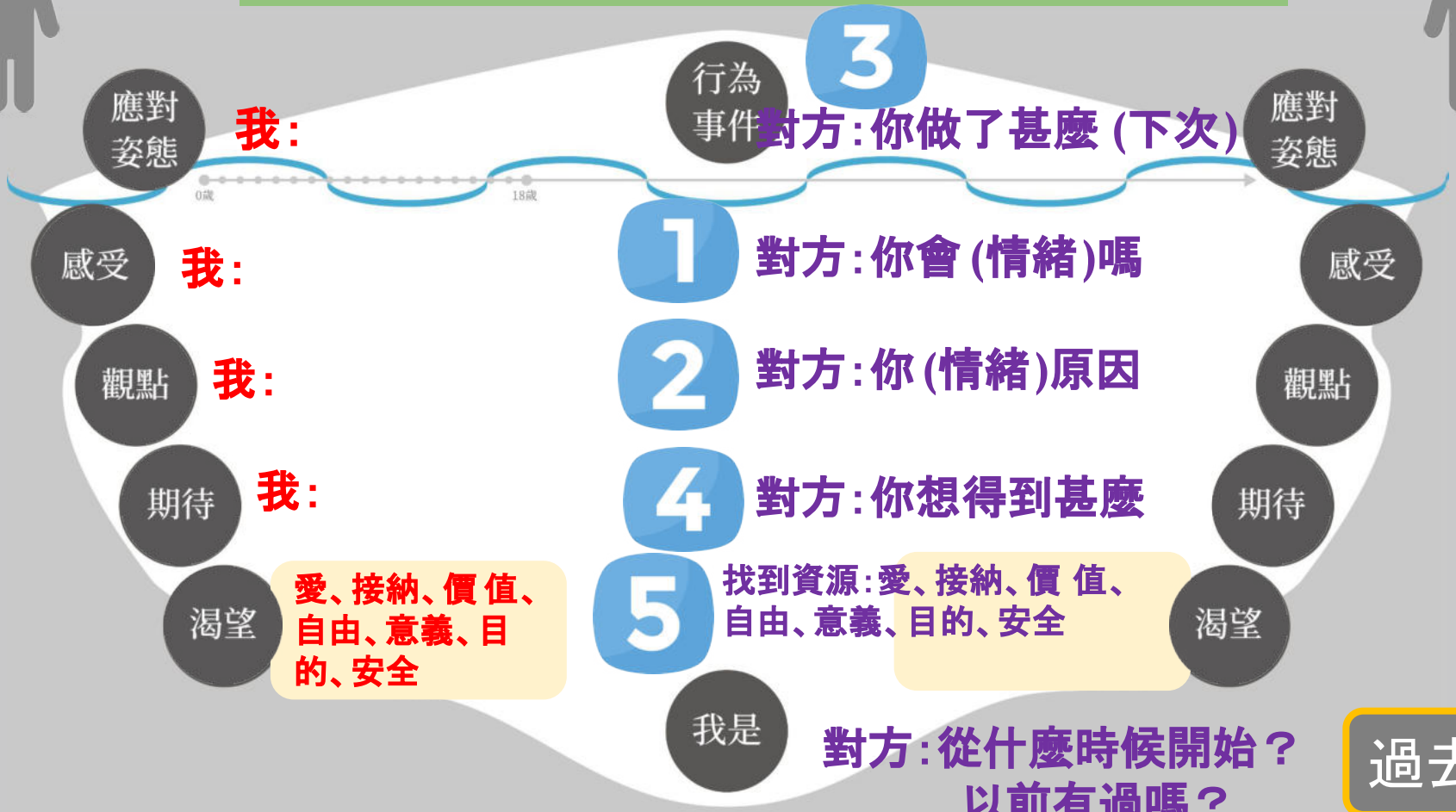
事件:數學考 98分


應對姿態
我:
行為事件
3
對方:你做了甚麼 (下次)
應對姿態
0歲
18歲
感受
我:
1
對方:你會 (情緒)嗎
感受
觀點
我:
2
對方:你 (情緒)原因
觀點
期待
我:
4
對方:你想得到甚麼
期待
渴望
愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全
5
找到資源:愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全
渴望
我是
對方:從什麼時候開始?以前有過嗎?
過去

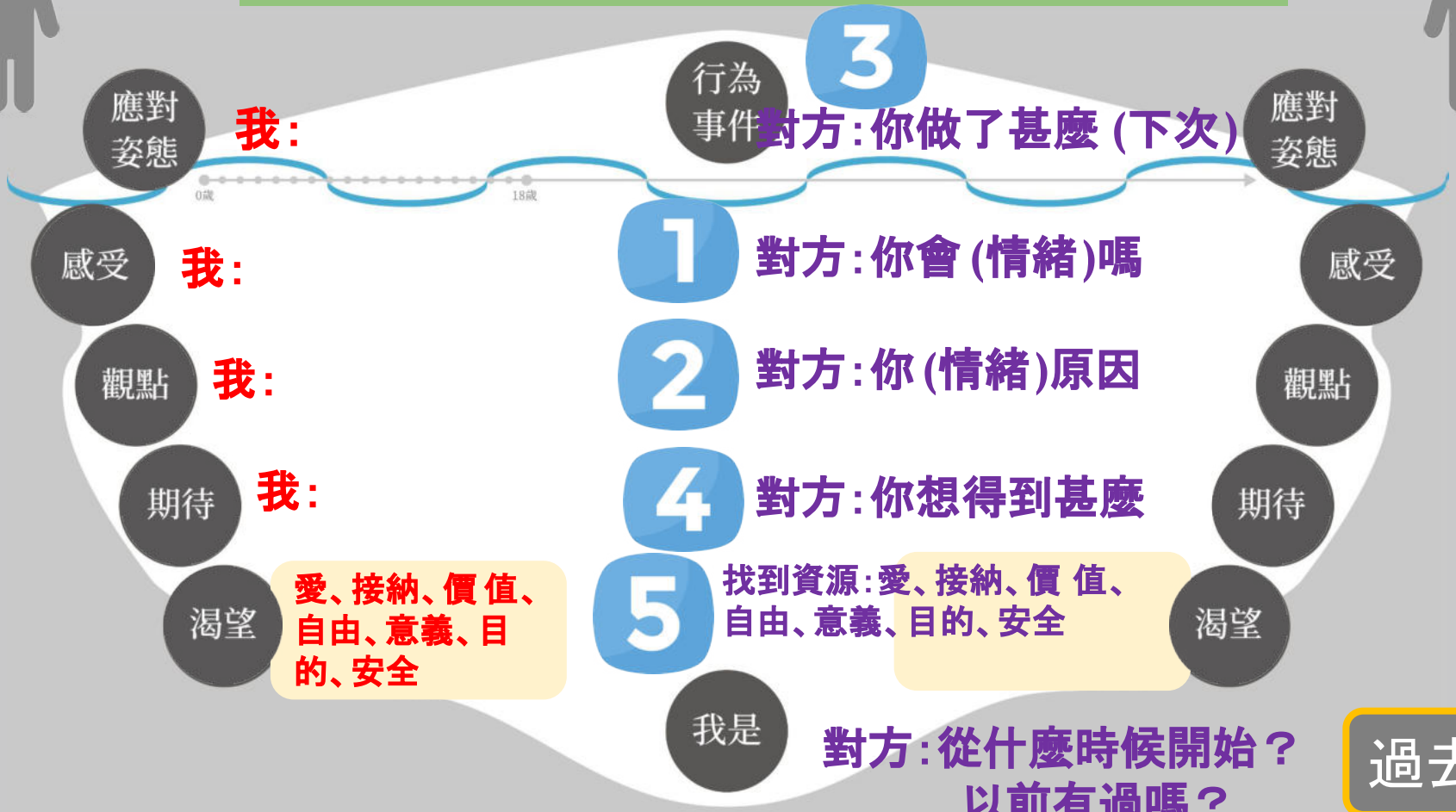
事件:哥哥不理我


應對姿態
我:
行為事件
3
對方:你做了甚麼 (下次)
應對姿態
0歲
18歲
感受
我:
1
對方:你會 (情緒)嗎
感受
觀點
我:
2
對方:你 (情緒)原因
觀點
期待
我:
4
對方:你想得到甚麼
期待
渴望
愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全
5
找到資源:愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全
渴望
我是
對方:從什麼時候開始?
以前有過嗎?
過去

事件:爸爸罵我


應對姿態
我:
行為事件
3
對方:你做了甚麼 (下次)
應對姿態
0歲
18歲
感受
我:
1
對方:你會 (情緒)嗎
感受
觀點
我:
2
對方:你 (情緒)原因
觀點
期待
我:
4
對方:你想得到甚麼
期待
渴望
愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全
5
找到資源:愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全
渴望
我是
對方:從什麼時候開始?
以前有過嗎?
過去

事件:同學排擠我

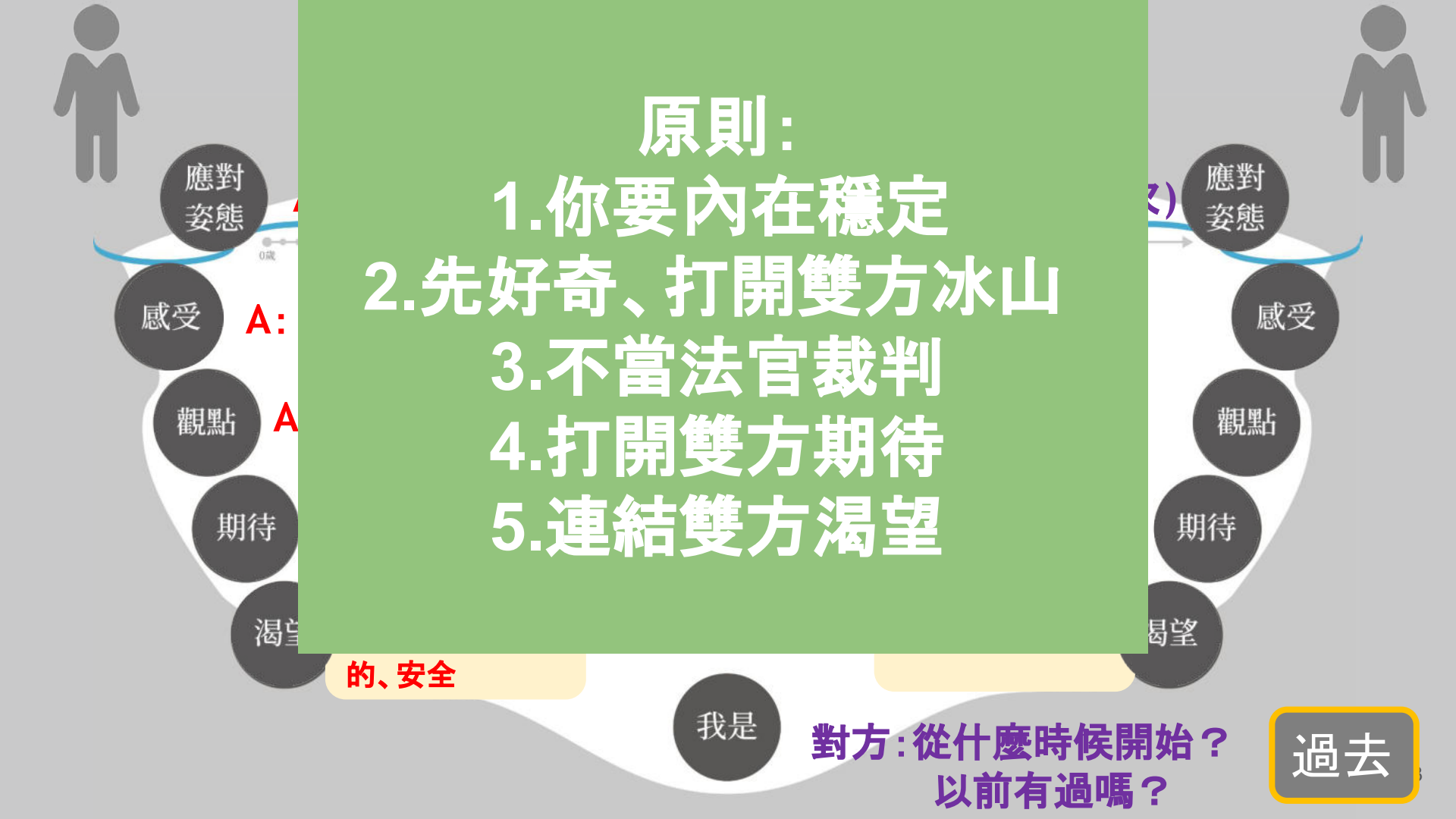

應對姿態
我:
行為事件
3
對方:你做了甚麼 (下次)
應對姿態
0歲
18歲
感受
我:
1
對方:你會 (情緒)嗎
感受
觀點
我:
2
對方:你 (情緒)原因
觀點
期待
我:
4
對方:你想得到甚麼
期待
渴望
愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全
5
找到資源:愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全
渴望
我是
對方:從什麼時候開始?
以前有過嗎?
過去

事件:兄弟吵架


應對姿態
A:
行為事件
3
對方:你做了甚麼 (下次)
應對姿態
0歲
18歲
感受
A:
1
對方:你會 (情緒)嗎
感受
觀點
A:
2
對方:你 (情緒)原因
觀點
期待
A:
4
對方:你想得到甚麼
期待
渴望
愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全
5
找到資源:愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全
渴望
我是
對方:從什麼時候開始?以前有過嗎?
過去

親子間的爭執

兩座冰山


原則:
1.你要內在穩定
2.先好奇、打開雙方冰山
3.不當法官裁判
4.打開雙方期待
5.連結雙方渴望
應對姿態
感受
觀點
期待
渴望
應對姿態
感受
觀點
期待
渴望
A:
A
的、安全
我是
對方:從什麼時候開始？
以前有過嗎？
過去

事件:父子吵架

1

對方:你還好嗎?發生了甚麼事?

4

應對姿態

A:

行為事件

B:你做了甚麼(下次)

應對姿態

2

感受

A:

B:你會(情緒)嗎

感受

3

觀點

A:

B:你(情緒)原因

觀點

5

期待

A:

B:你想得到甚麼

期待

渴望

愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全

找到資源:愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全

渴望

我是

對方:從什麼時候開始?以前有過嗎?

過去

事件：母女吵架

1 對方：你還好嗎？發生了甚麼事？

4 應對姿態 A：

行為事件 對方：你做了甚麼 (下次)

應對姿態

2 感受 A：

對方：你會 (情緒)嗎

感受

3 觀點 A：

對方：你 (情緒)原因

觀點

5 期待 A：

對方：你想得到甚麼

期待

渴望 愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全

找到資源：愛、接納、價 值、自由、意義、目的、安全

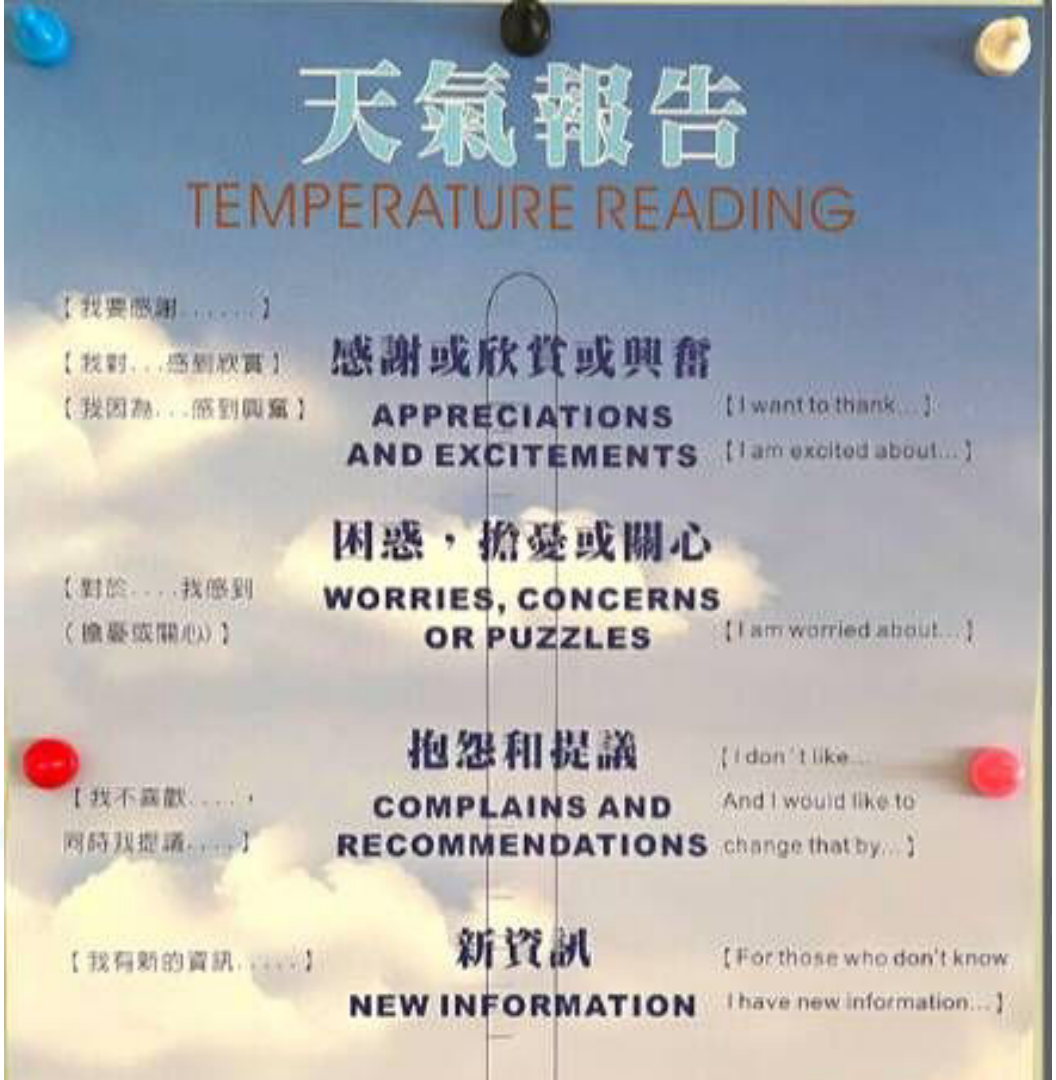
渴望

我是

對方：從什麼時候開始？以前有過嗎？

過去




天氣報告
TEMPERATURE READING
【我要感謝.....】
【我對...感到欣賞】
【我因為...感到興奮】
感謝或欣賞或興奮
APPRECIATIONS
AND EXCITEMENTS
【I want to thank...】
【I am excited about...】
困惑，擔憂或關心
WORRIES, CONCERNS
OR PUZZLES
【對於....我感到
(擔憂或關心)】
【I am worried about...】
抱怨和提議
COMPLAINS AND
RECOMMENDATIONS
【I don't like...
And I would like to
change that by...】
【我不喜歡....，
同時我提議.....】
新資訊
NEW INFORMATION
【我有新的資訊.....】
【For those who don't know
I have new information...】

天氣報告

(1)感謝與欣賞:提升自我價值感。

(2)擔憂與困惑:感受流動。

(3)抱怨與提議:安全感、說出期待、正向。

(4)新資訊:信任、同步、連結。

(5)願望與希望:期望、相互支持

學思達 Sharestart

老師我其實有思考一個問題，如果每個人都能好好處理自己情緒，陪伴自己，愛自己、愛著身旁的每個人，那老師您覺得人對於婚姻的需求是什麼？

老師我其實有思考一個問題，如果每個人都能好好處理自己情緒，陪伴自己，愛自己、愛著身旁的每個人，那老師您覺得人對於婚姻的需求是什麼？ 00:31

這是個好問題 你從什麼開始想這個問題？ 已讀 22:45

2月14日 週一

老師我想了想這個問題應該是從上大學後學習獨立照顧自己開始的 22:05

 22:05

那時候有遇到什麼事嗎？比如說 談了戀愛？或者是？ 已讀 22:06

老師這個問題問的很好XD細細回想是大一大二經過幾段無緣的感情後開始萌生這些想法的 22:21

那麼如果將來有緣的感情來了之後會不會改變你對婚姻的看法呢 比如說很想和愛的對方每天生活在一起有名分 甚至生養孩子 共組家庭

已讀 22:28

已讀 22:28 ?

2月17日 週四

老師您好，這個問題我想了許久，我覺得婚姻牽涉的兩個家庭，自己的家庭背景或許遇到蠻多問題，如果能把自己照顧好、愛自己與朋友家人，婚姻或許不會是人生中的必要選擇 （？

22:38

是啊 我的好奇是 如果能把自己照顧好、愛自己與朋友家人，和就不用婚姻，是否一定衝突？當然，你要這樣認為「婚姻或許不會是人生中的必要選擇」並沒有問題，我的意思，如果可以能把自己照顧好、愛自己與朋友家人，同時又能兼顧好

婚姻，照顧好兩個家庭，你會想要嗎？

已讀 23:57

2月18日 週五

老師我了解您的意思，我覺得這會是自己想要的，但會很有挑戰，不過不是不能達成的 00:23

很謝謝老師與我對談 00:27

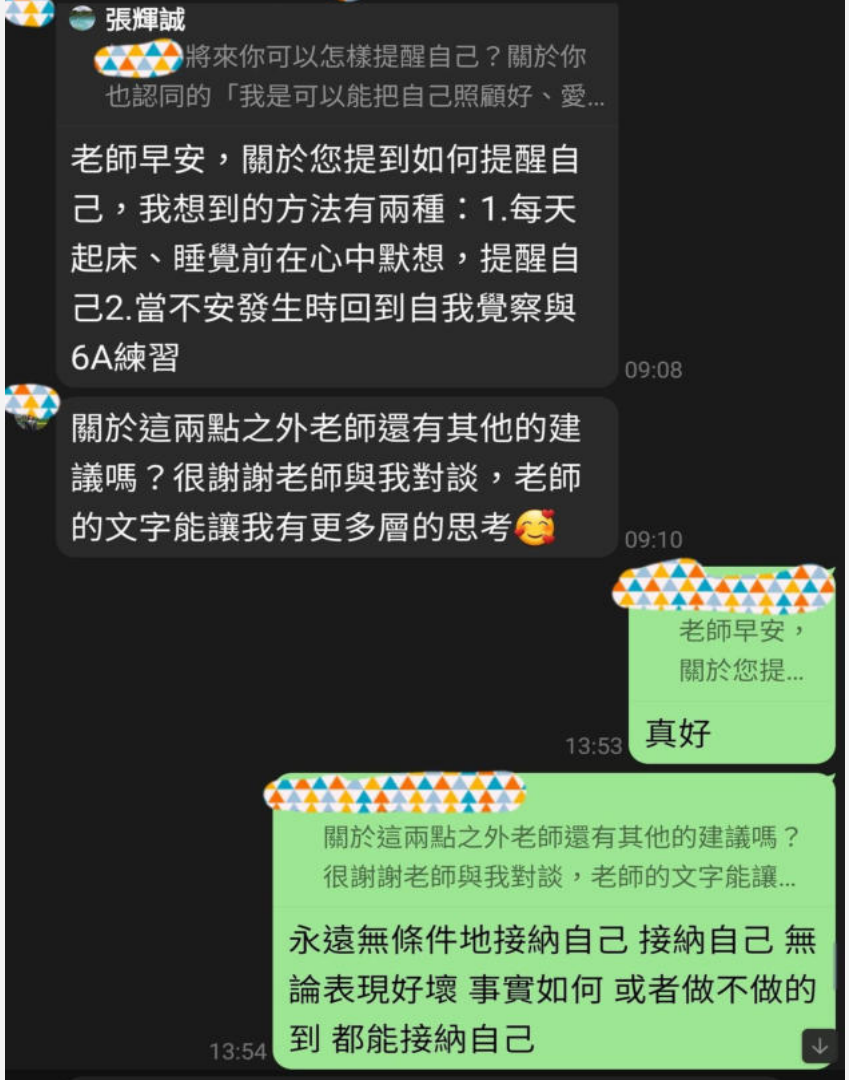
太好了 祝福  只要你想要 生命的能量就會往那邊流動喔

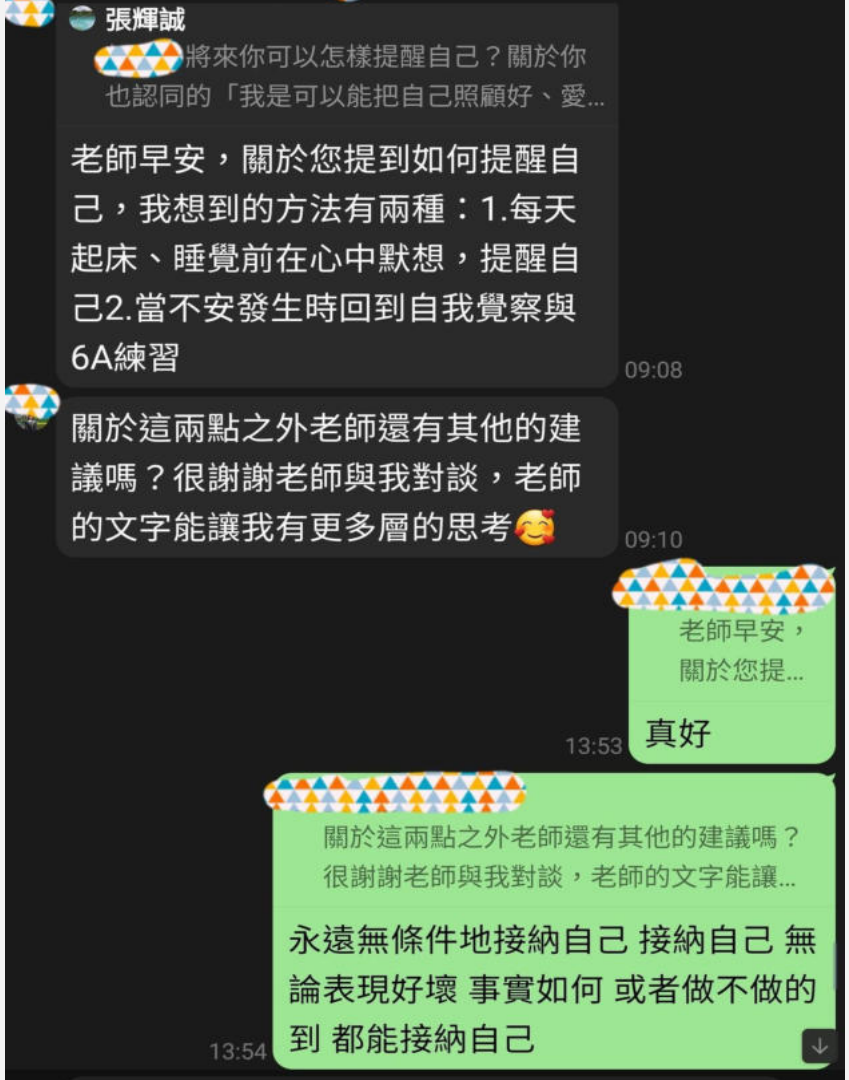
已讀 08:34

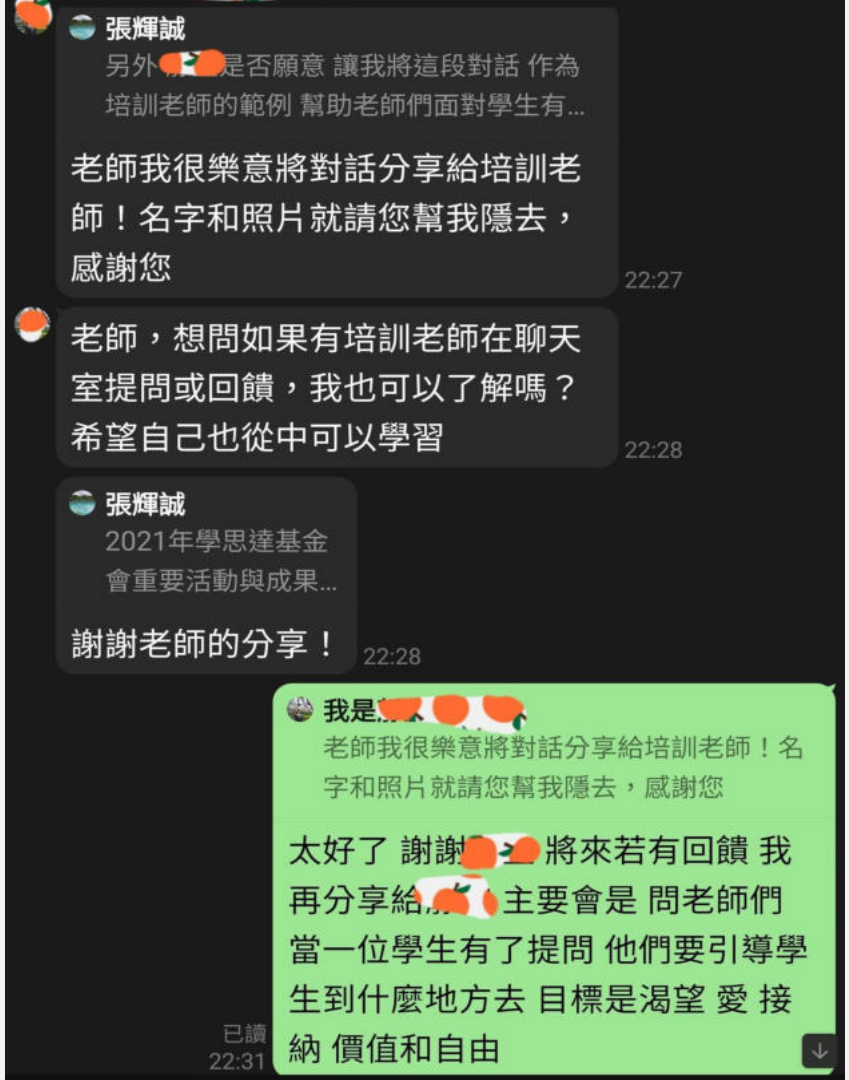
您已收回訊息。

 ，將來你可以怎樣提醒自己？關於你也認同的「我是可以能把自己照顧好、愛自己與朋友家人，我也希望能夠希望兼顧好婚姻，照顧好兩個家庭。——並且我是自由的，我可以視情況做出各種選擇，我也願意為自己的選擇負責。」

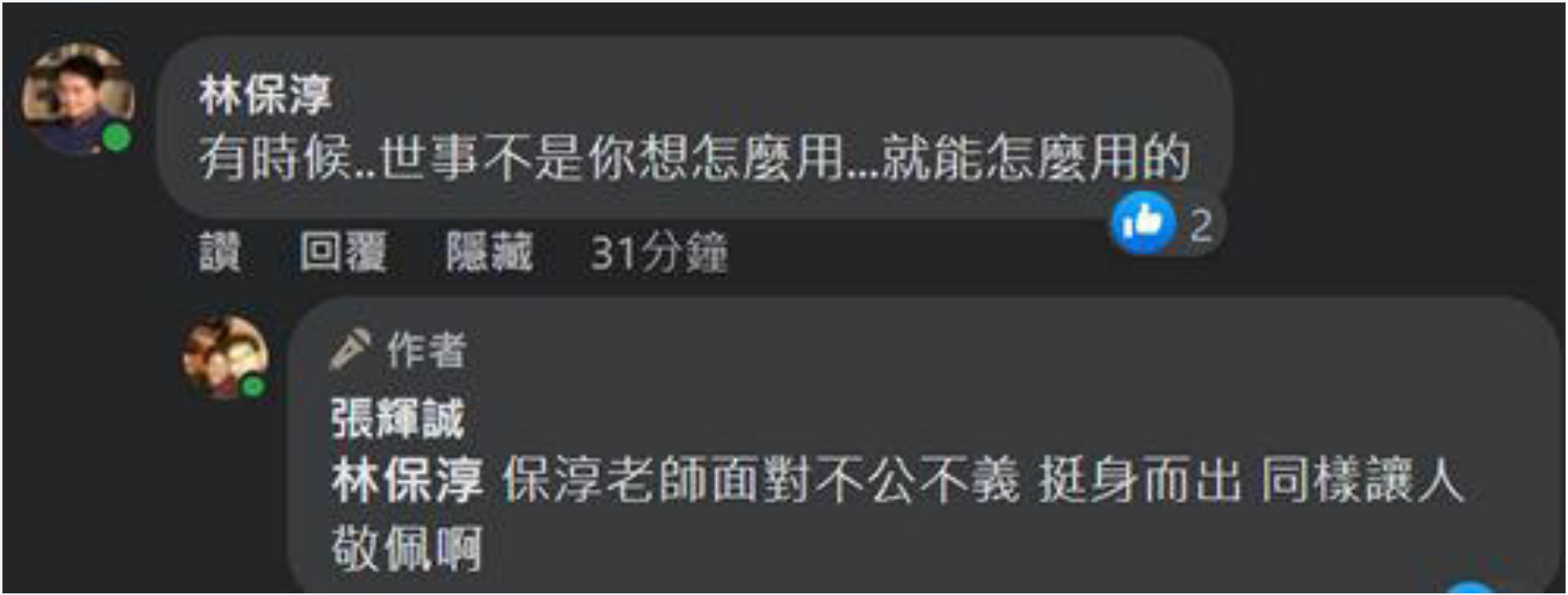
已讀 08:56


張輝誠
將來你可以怎樣提醒自己？關於你也認同的「我是可以能把自己照顧好、愛...
老師早安，關於您提到如何提醒自己，我想到的方法有兩種：1.每天起床、睡覺前在心中默想，提醒自己2.當不安發生時回到自我覺察與6A練習
09:08
關於這兩點之外老師還有其他的建議嗎？很謝謝老師與我對談，老師的文字能讓我有更多層的思考🥰
09:10
老師早安，關於您提...
真好
13:53
關於這兩點之外老師還有其他的建議嗎？很謝謝老師與我對談，老師的文字能讓...
永遠無條件地接納自己 接納自己 無論表現好壞 事實如何 或者做不做的到 都能接納自己
13:54


張輝誠
將來你可以怎樣提醒自己？關於你也認同的「我是可以能把自己照顧好、愛...
老師早安，關於您提到如何提醒自己，我想到的方法有兩種：1.每天起床、睡覺前在心中默想，提醒自己2.當不安發生時回到自我覺察與6A練習
09:08
關於這兩點之外老師還有其他的建議嗎？很謝謝老師與我對談，老師的文字能讓我有更多層的思考🥰
09:10
老師早安，關於您提...
真好
13:53
關於這兩點之外老師還有其他的建議嗎？很謝謝老師與我對談，老師的文字能讓...
永遠無條件地接納自己 接納自己 無論表現好壞 事實如何 或者做不做的到 都能接納自己
13:54


張輝誠
另外[redacted]是否願意 讓我將這段對話 作為培訓老師的範例 幫助老師們面對學生有...
老師我很樂意將對話分享給培訓老師！名字和照片就請您幫我隱去，感謝您
22:27
老師，想問如果有培訓老師在聊天室提問或回饋，我也可以了解嗎？希望自己也從中可以學習
22:28
張輝誠
2021年學思達基金會重要活動與成果...
謝謝老師的分享！
22:28
我是[redacted]
老師我很樂意將對話分享給培訓老師！名字和照片就請您幫我隱去，感謝您
太好了 謝謝[redacted]將來若有回饋 我再分享給[redacted]主要會是 問老師們當一位學生有了提問 他們要引導學生到什麼地方去 目標是渴望 愛 接納 價值和自由
已讀
22:31

練習（連結渴望的甚麼？）


林保淳
有時候..世事不是你想怎麼用...就能怎麼用的
2
讚 回覆 隱藏 31分鐘
作者
張輝誠
林保淳 保淳老師面對不公不義 挺身而出 同樣讓人敬佩啊



作者

張輝誠

林保淳 保淳老師面對不平 選擇鳴放 而不是選擇沉默啊 這就是一種選擇 有選擇就有能量 有能量就會產生影響力 只要保淳老師想 願意發聲 世事如何不管 願不願意發聲 願不願意影響人 決定權終究都還是在老師自己手上

讚　回覆　23分鐘　已編輯

2

冰山對話 全展開

探索冰山

關懷人為主：

即是探索人冰山層次，而不只是停留在冰山表面。

事件發生了，人會怎麼應對呢？

應對姿態：

當壓力來臨，你是指責、討好、講道理？

開玩笑、故意不在乎，或是逃避呢？

感受：

這個人的感受如何呢？

這個人對這樣的感受，會拒絕覺察嗎？或是感覺不到嗎？或是感受很多？

探索冰山

感受的感受：

對這樣的感受，能感到新的感受嗎？比如對自己的生氣，感到痛苦。對自己的難過，感到生氣。

觀點：

對事件有何看法呢？對事件當事人有何看法呢？對事件中的自己，有何看法呢？

期待：

對事件有何期待呢？對事件中牽涉的人有何期待呢？對事件中的自己，有何期待呢？他人對事人的期待，有影響嗎？

探索冰山

渴望:

事件中你會覺得自己被愛嗎？或者不被愛嗎？事件中會覺得自己有價值嗎？或者沒價值？會覺得自己不被接納嗎？或深深的接納？

自我:

你是誰？

你的本質為何？

核心是什麼？

有體驗生命的靈性嗎？

有活出生命力嗎？

情意對話示範

https://youtu.be/MPJW5KlEsh8



在我們老師上課的時候，我什麼都沒做？
為什麼老師就會罵人？



對話基本姿態	應對原則	切入冰山	冰山路徑
語氣平穩	呼喚名字	事件	
語調略低沉	核對	應對	
語速較慢	好奇(傾聽)	感受	
注視對方	正向(懷抱愛)	觀點	
眼睛同高(蹲身)	幫助對方覺知	期待	
	目標:(價值、選擇、負責、一致)→關心人	渴望	
	落實	回溯	

冰山 好奇

總練習

- 好奇(核對):是關注他人的起點

學思達
Sharestart

摘要+核對 (含冰山各層)(落榜、失戀、逃家)

- 發生這件事，你還好嗎？有不舒服嗎？(感受)
- 我這樣要求，你會生氣嗎？(感受)

- (學校)這樣規定，你有甚麼想法？(觀點)
- 我這樣說，你同意嗎？(觀點)
- 媽媽這樣說，你有困難嗎？(觀點)

- 他這樣說，你有甚麼期待？(期待)
- 老師(主管)這樣規定，你需要甚麼幫助？(期待)
- 這樣的目標(結果)，是你想要的嗎？(期待)
- 發生這樣的事，你怎麼辦？



學思達
Sharestart

摘要+核對（含冰山各層）

- 輝誠，我先停在這裡，可以嗎？
- 這樣，對你是適合的嗎？
- 這樣，對你是好的嗎？
- 這樣的目標，是你想要的嗎？
- 你的意思是……，是嗎？

學思達 Sharestart

關心+表達 (客觀事實)

- 你還好嗎？我看見你摔書(應對)
- 你還好嗎？我看你哭了(感受)
- 你還好嗎？十點了你還沒睡，還在玩遊戲？
- 你還好嗎？你願意改變？
- 你還好嗎，你想把東西還給他？
- 你還好嗎，你沒有交作業

學思達 Sharestart

好奇+表達 (客觀事實)

- 發生甚麼事了？你摔書(應對)
- 發生甚麼事了？我看你哭了(感受)
- 發生甚麼事了？十點了你還沒睡，還在玩遊戲？
- 發生甚麼事了？你願意改變？
- 發生甚麼事了，你想把東西還給他？
- 發生甚麼事了，你沒有交作業

學思達 Sharestart

總結

覺察自我

連結、表達渴望

好奇並連結他人

點燃自我與他人的內在生命力

學習薩提爾的重要歷程

1.覺察:能覺察自我情緒→走向平靜

2.自我連結:能連結自我渴望、連結愛、接納、價值與自由

3.自我轉化:走向一致性, 生命充滿和諧、喜悅、自在、活力

學思達 Sharestart

學習薩提爾的重要歷程

4.幫助他人覺察:助他人覺察情緒(第一層眼淚)→走向平靜

5.幫助他人自我連結:助他人連結自我渴望(第二層眼淚)，感受到愛、接納、價值、自由

5.助他人轉化:助他人走向一致性，生命充滿和諧、喜悅、自在、活力

學思達 Sharestart