

大家好!
我是王韋婷

分享主題

情緒

自我照顧

我是「誰」

諮商心理師

行政人員

活動負責人

台灣青少年性別文教基金會理事

女兒

大姊

女朋友

聚會召集人

曾接受諮商的人

當情緒來敲門~ 認識情緒 x 自我照顧

- 《情緒自癒：七種常遇心理傷害與急救對策》 書
- 《一些很小很美的事》 牌卡
- 預約諮詢
- 學生輔導中心
- 講座 參加
- 活動

資源

- 30秒
- 15分鐘
- 1小時
- 時間
- 視覺
- 聽覺
- 觸覺
- 嗅覺
- 味覺
- 律動
- 人際
- 五感
- 類型

量身打造 心理急救箱

依據

情緒

情緒汙名化

情緒為何存在?

- 演化角度
- 存活
- 豐富人生

將情緒收入麾下

- 基本概念
 - 你是主人
 - 能量恆存
- 情緒靈活度
- 辨識

類型
程度

表達

情緒總是為我們提供訊息 類型

情緒氣候 家庭情緒環境

自家心理急救箱

《情緒自癒》

生理保健vs心理保健

- 小內傷
- 常備情緒急救處方

尋求專業

- 遭到拒絕 情緒皮肉傷
- 孤單寂寞 人際關係肌肉無力
- 失去與創傷 情緒骨折
- 罪惡感 心理中毒
- 反芻思維 狂摳情緒傷口
- 失敗 情緒感冒→情緒肺炎
- 自卑 情緒免疫系統衰弱

類型



自家心理急救箱

生理保健vs心理保健

小內傷

日常中佔絕大多數

長久

有害身體健康

縮短壽命

常備情緒急救處方

緩和痛苦

避免惡化

幫助復原

合併使用

急救箱再充足
也無法取代醫生

尋求專業

使用處方後仍困擾

損害

人際關係

生活品質

功能發揮

心理治療

解決根本問題

絕望氣餒到無力採取自救措施

自傷/殺意念或行動

診斷

類型

☞ 《情緒自癒》

情緒皮肉傷 遭到拒絕

人際關係肌肉無力 孤單寂寞

情緒骨折 失去與創傷

心理中毒 罪惡感

狂摳情緒傷口 反芻思維

情緒感冒→情緒肺炎 失敗

情緒免疫系統衰弱 自卑