

# 對話流程



- 不給答案
- 不講道理
- 不導向期待
- 不為什麼

- 正向好奇
- 具體事件回溯成因
- 關注對方

自我的功課

- 正念、當下、停止思考

自己冰山的歷程

- 覺察與回應感官（工作坊所教導）

為自己負責

- 心理治療，回到曾經受傷的自己

連結他人

傾聽

表達

好奇

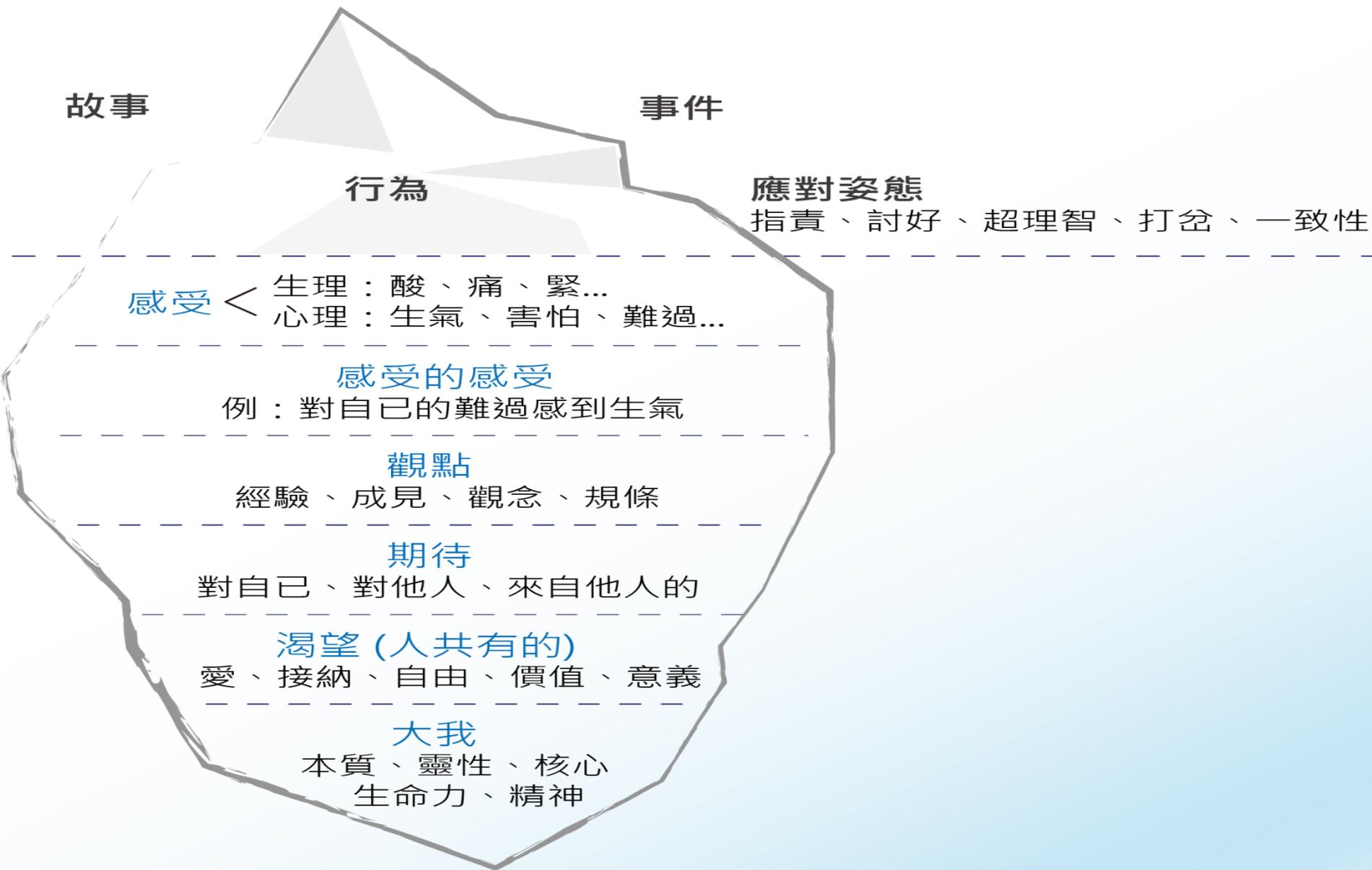
- 幫助對方回到當下
- 與對方渴望連結
- 幫助對方覺察內在與應對
- 幫助對方為自己負責

# 情境

- 回到情境的責任。
- 回應情境的選擇。
- 選擇的代價。

# 26歲哈佛畢業、哈佛研究所畢業

- 父母忙於工作。
- 父親常不在家。
- 母親嚴厲對待。
- 常常自己一個人、常常孤單、覺得自己不被愛
- 年薪100萬人民幣。
- 準備創業、企業投資300美金。
- 對此刻狀態不確定感，內在憤怒、孤單、害怕、沮喪...
- 不斷換男朋友。
- 男朋友不在，內在煩亂。
- 跟家人不親近、有衝突。
- 沒有自我價值。
- 期待能被好好愛。



# 26歲哈佛畢業、哈佛研究所畢業

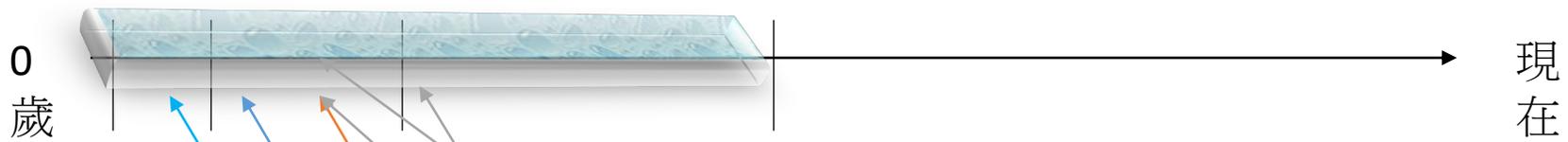
- 見我的期待，其中一項是男友不在時的狀態。
- 感受凌亂、觀點凌亂、期待不確定、無法連結渴望與自我→連結感受、接納感受、應對感受、愛自己。
- 媽媽對待她弟弟的差別，媽媽給予她的成長影響→從歷程中看見自己、看見母親、探索未滿足的期待、意識自己的成長、體驗資源、接納母親、重新應對...



- 探索 { 關注人，不關注問題。  
回溯成因，不預設立場。  
具體事件，事件帶來的衝擊，帶  
入細節但不八卦，不停留在事件。
- 核對 { 語意、目標、冰山、  
界線：**我**訊息、規則
- 體驗 { 敘述、（傾聽、表達）  
述情（**在感受中停頓**）  
擺盪：**辨識過去與此刻**
- 轉化 { 資源（在敘述中發掘）  
渴望（在生命力工作）  
**在正向處停頓**
- 落實 { 重新應對卡住的事件  
回到冰山各層次

悲心  
慈心





故事

事件

行為

應對姿態

指責、討好、超理智、打岔、一致性

感受

生理：酸、痛、緊...  
心理：生氣、害怕、難過...

感受的感受

例：對自己的難過感到生氣

觀點

經驗、成見、觀念、規條

期待

對自己、對他人、來自他人的

渴望 (人共有的)

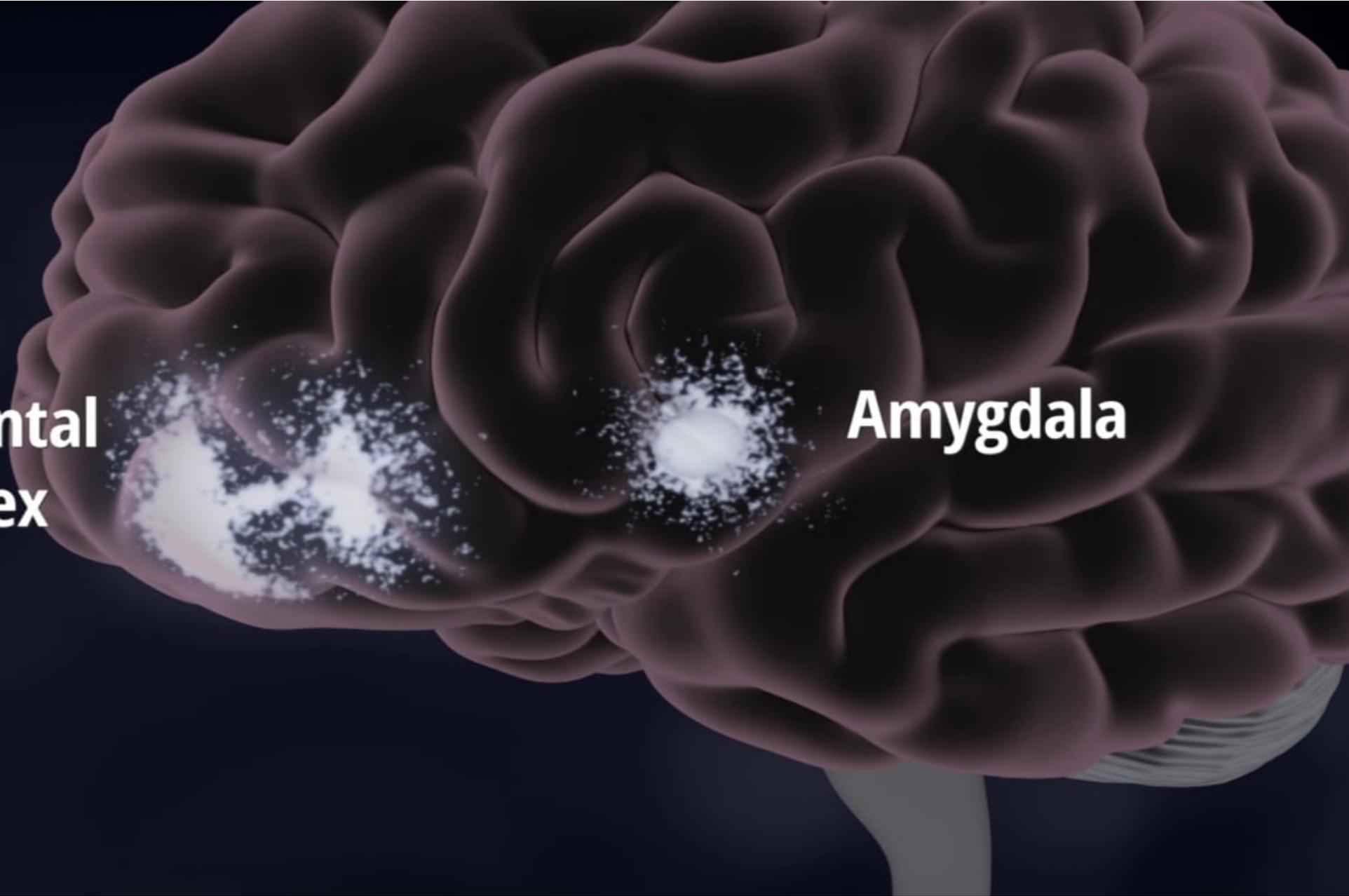
愛、接納、自由、價值、意義

大我

本質、靈性、核心  
生命力、精神

**Prefrontal  
Cortex**

**Amygdala**



# 15歲叛逆少年



- 功課一落千丈。
- 單親家庭。
- 跟老師嗆聲。
- 上課睡覺。

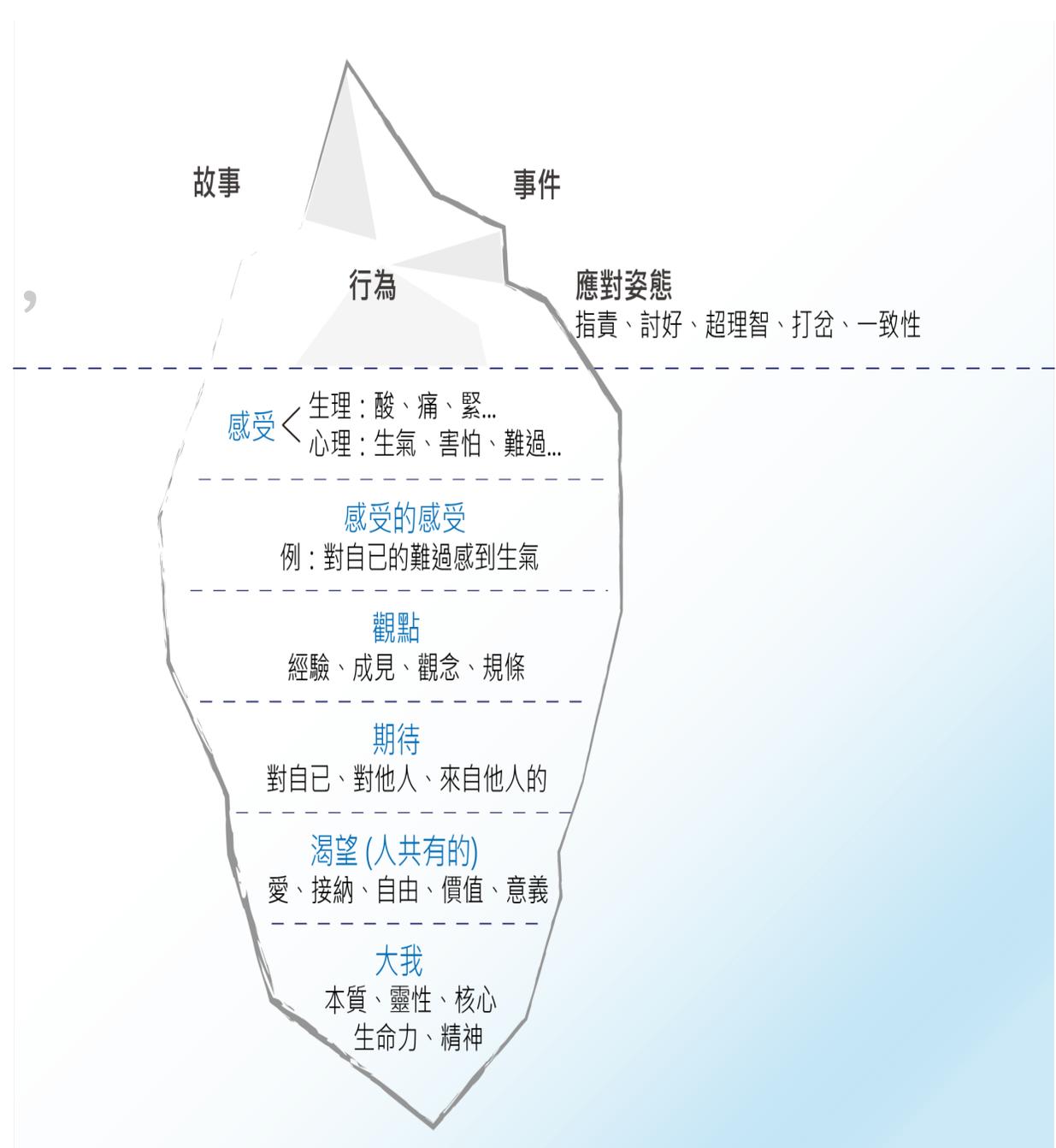
我的歷程，彼此連結，也好奇  
他的內在感受

與媽媽對話時，直指孩子內在，  
透過好奇媽媽，打開孩子。

陳述客觀事實：與老師衝突。  
表達觀點。

連結自我，表達自我與情境。

好奇他該如何做？



15歲  
此刻  
狀態  
冰山

功課一落千丈

放棄、睡覺、搗亂（打岔）

行動

煩亂、生氣、沮喪、害怕、難過

大人總是壓迫、功課很難、功課不好是糟糕的

大人不要管我、成績變好、自己能振作

沒有價值、不被接納、生活無意義、不自由、不值得愛

我是糟糕的、我是懶惰的、我沒有力量

## 0~15歲的 冰山

單親、  
母親的無助、  
母親的嚴厲

母親對待  
他功課的態度（說的  
話、應對）



0~15歲  
的冰山

父母吵架、父親離  
開、母親孤單...

在一旁看著、躲在旁邊、離開（打  
岔）

行動

孤單、生氣、沮喪、  
害怕、難過

媽媽很可憐、爸爸很可惡

好好讀書、自己能振  
作、照顧媽媽

沒有價值、不被接納、  
生活無意義、不自由、不值得  
愛

單親、  
母親的無助、

我沒有力量

0~15歲  
的冰山

要考好  
成績、努力才  
是

成績很好

投入功課

行動

開心、滿足、孤單、生氣、沮  
喪、害怕、難過

媽媽很可憐、爸爸很可惡

好好讀書、自己能振  
作、照顧媽媽

價值不確定、不自由、不確定  
自己值得被愛

不確定自己，不知我  
是誰？

0~15歲  
的冰山

媽媽：  
要考好成績、  
努力才是  
媽媽：  
怎麼這麼不認  
真

成績不好

投入功課、放棄

行動

孤單、生氣、沮喪、害怕、難  
過

媽媽很可憐、媽媽很討厭

好好讀書、自己能振  
作、照顧媽媽

沒有價值、不被接納、生  
活無意義、不自由、不值得愛

我是不好的、我沒有  
力量

# 為何好奇

父母、  
伴侶、朋友、  
子女、長官、  
老師.....  
的應對



事件

應對

行動

感受

觀點

期待

渴望

自我

這件事有何感受？你做了什麼、  
你對人事物有何看法？  
過去是否這樣經驗？  
你有價值嗎？你對人事物有何期待？  
你怎麼看待自我？

應對

自我

事件

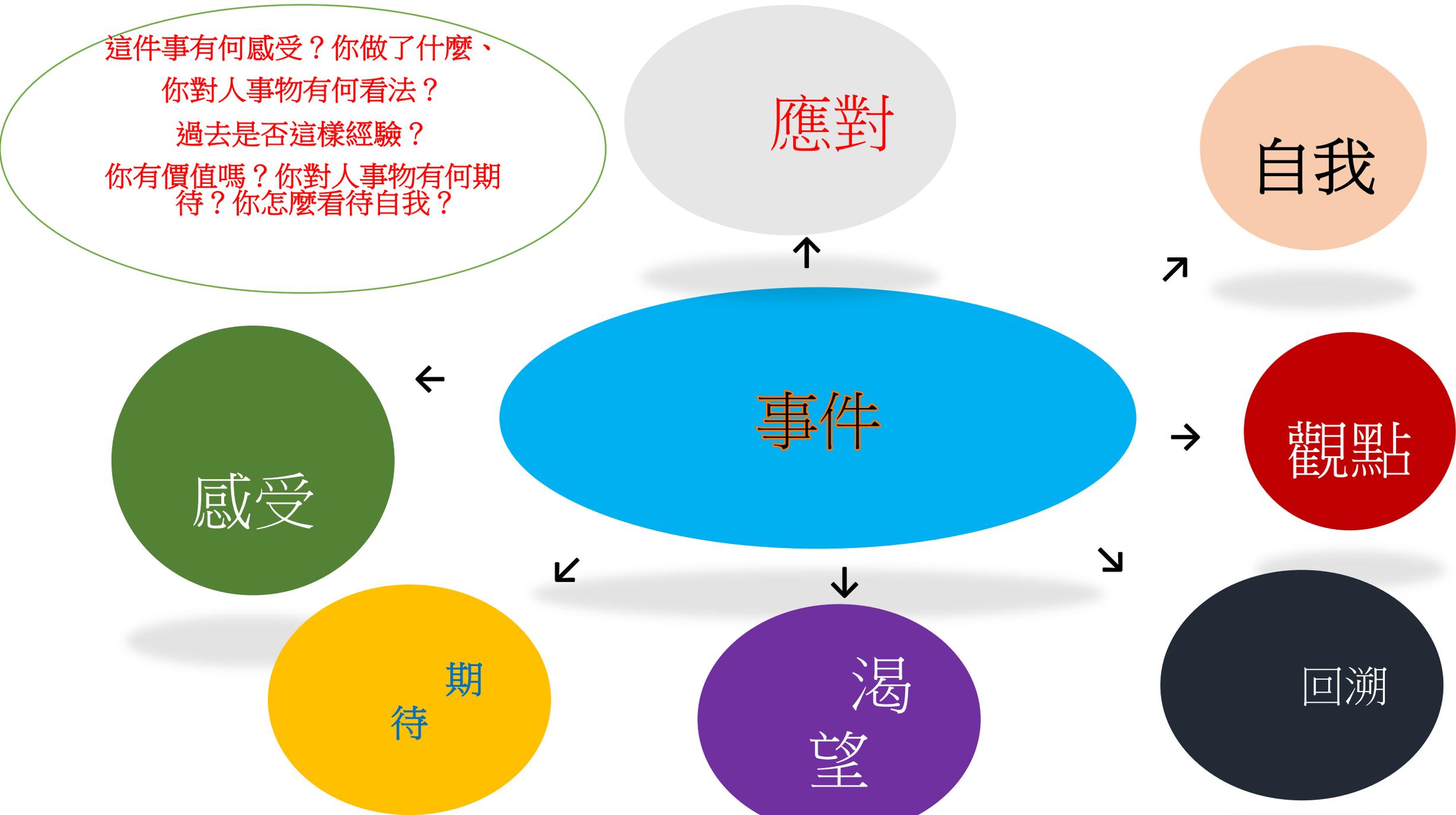
感受

觀點

期待

渴望

回溯



這感受你做了什麼？  
這感受讓你形成的應對有何事件發生？  
這感受有何感受、  
你對這感受有何看法？  
過去是否這樣感受？  
當有這感受你有價值嗎？  
你對感受有何期待？當你這感受時你怎麼看待自我？

應對

感受

自我

感受

事件

觀點

期待

渴望

回溯



這觀點你做了什麼？  
這觀點讓你形成的應對有何事件發生？  
這觀點有何感受、  
你對這觀點怎麼形成？  
當有這觀點你有價值嗎？  
你對這觀點有何期待？當你擁有這觀點時你怎麼看待自我？

應對

自我

觀點

感受

事件

期待

渴望

回溯



這期待你做了什麼？  
這期待讓你形成的應對有何事件發生？  
這期待有何感受、  
這期待怎麼來的？  
當有這期待你有價值嗎？  
你對這期待有何看法？當你未滿足此期待你怎麼看待自我？

應對

自我

期待

事件

感受

觀點

渴望

回溯



應對

自我

渴望

感受

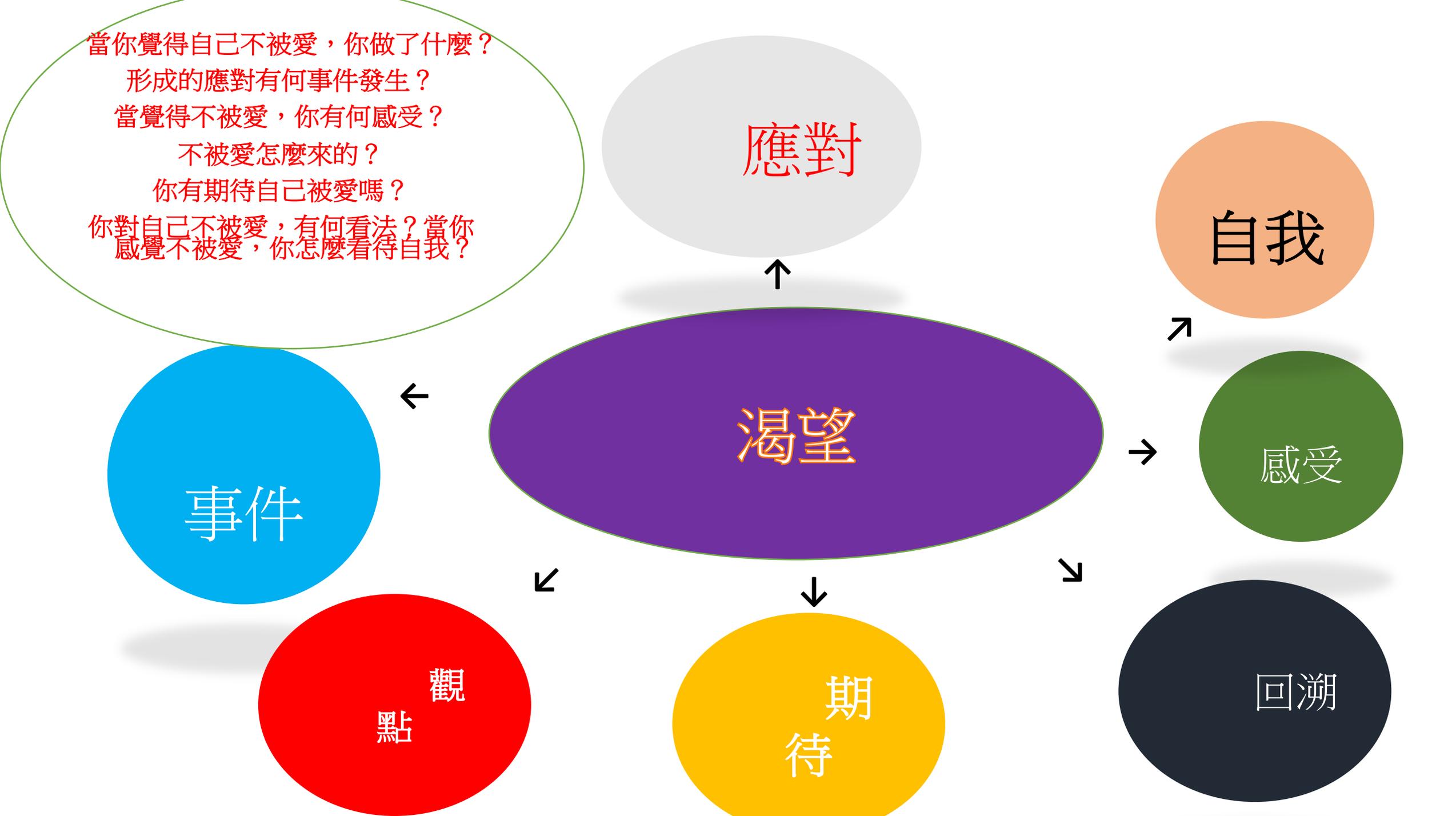
事件

觀點  
點

期  
待

回溯

當你覺得自己不被愛，你做了什麼？  
形成的應對有何事件發生？  
當覺得不被愛，你有何感受？  
不被愛怎麼來的？  
你有期待自己被愛嗎？  
你對自己不被愛，有何看法？當你  
感覺不被愛，你怎麼看待自我？



應對

渴望

感受

回溯

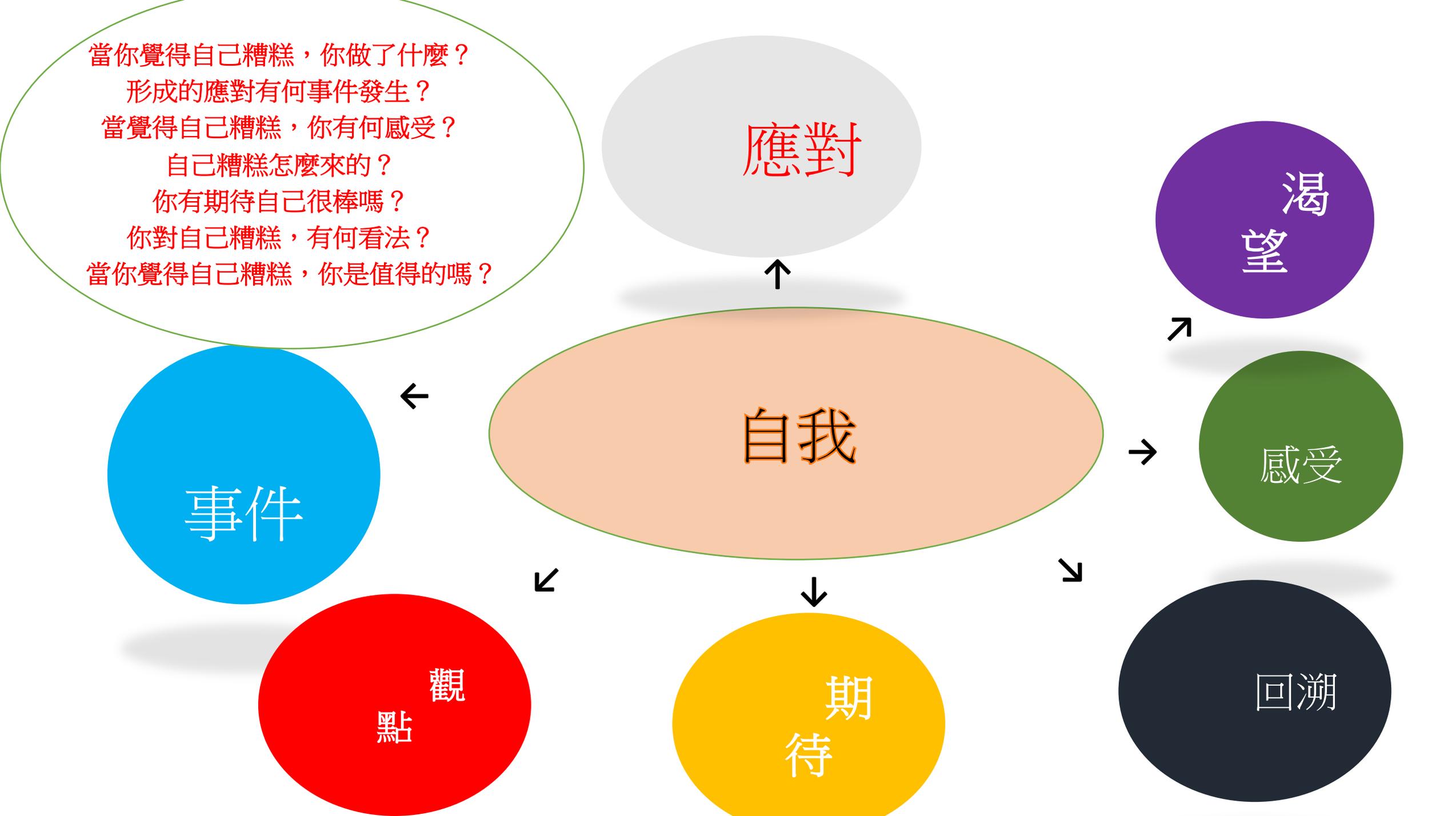
自我

期待

觀點

事件

當你覺得自己糟糕，你做了什麼？  
形成的應對有何事件發生？  
當你覺得自己糟糕，你有何感受？  
自己糟糕怎麼來的？  
你有期待自己很棒嗎？  
你對自己糟糕，有何看法？  
當你覺得自己糟糕，你是值得的嗎？



過去的經歷那件事，  
與現在的事件有  
何影響與關連？

應對

渴望

回溯過去事件

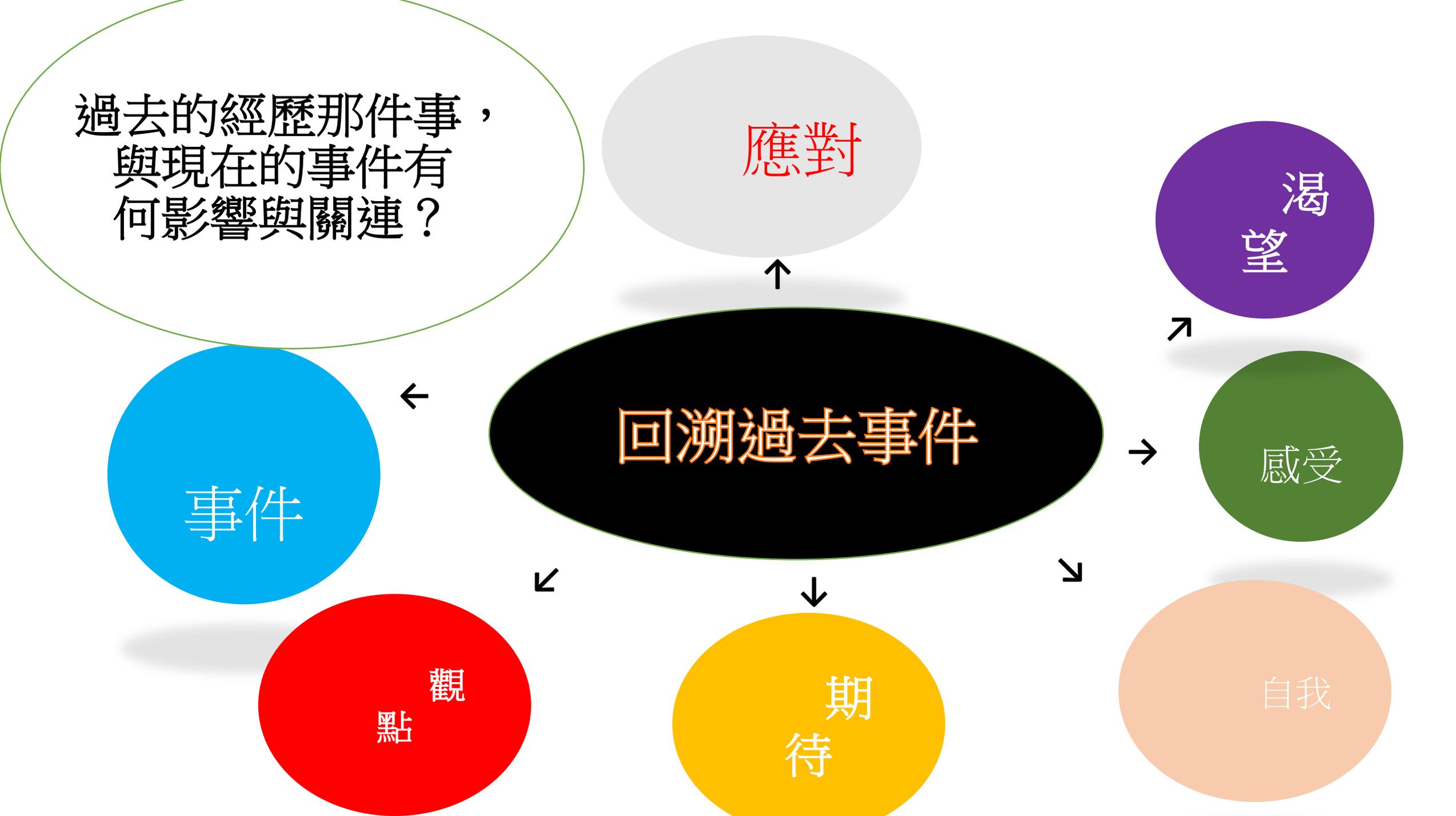
感受

事件

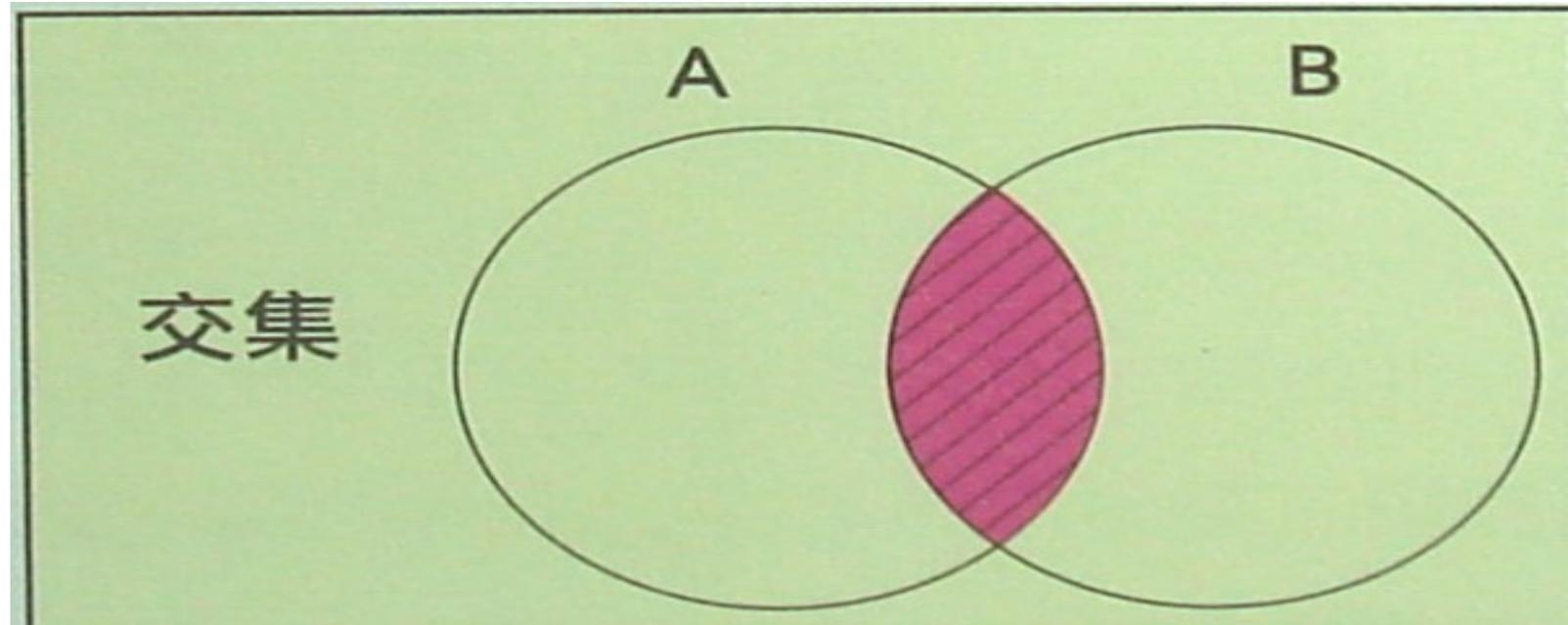
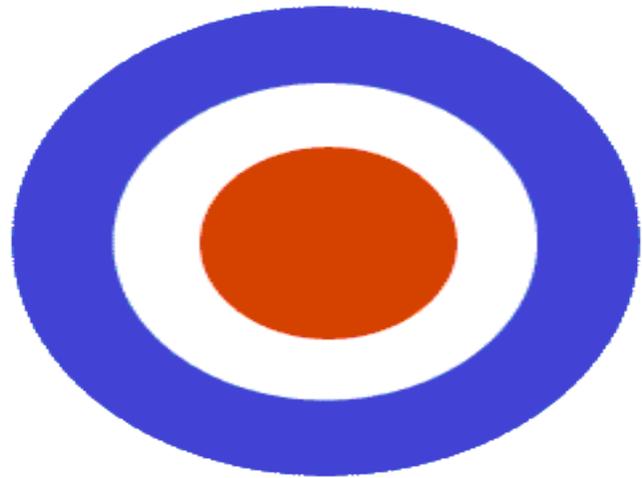
觀點

期待

自我



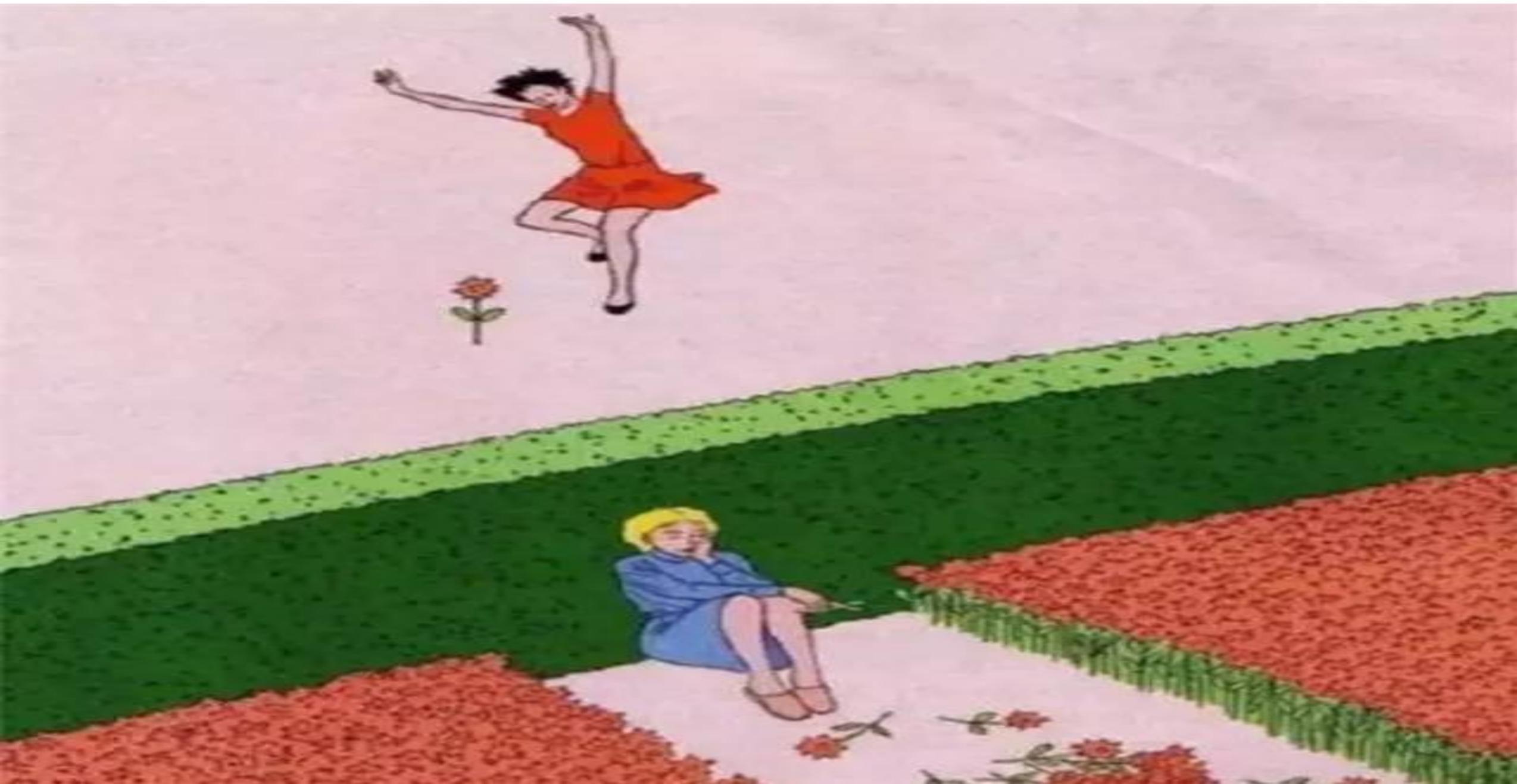
# 兩人之間



世界的模樣在於你看它的「角度」。



幸福和擁有多少無關。



外面正炮火紛飛，你要相信不管處於何種境地，愛一直在。



- 可以有差異性、可以爭執。但要記得**目標不是輸贏，態度莫過份。**
- 覺察自己情緒，是否與過去有關連？
- 學會停頓之後，深呼吸，在心裡面說：我不認同他的想法、作法，但是我可以接納他，看見他的出發點是愛。
- 處理自己不滿足期待的失落。

- 學習體驗當下，深刻感覺當下。

- 我的方式：

- 每天專注相處在一起

- 每天對話一小段時間

- 每天進行兩人都喜歡的活動：喝茶、散步、飲食、喝咖啡、點一柱香、聽一段音樂、看一段視頻或影片、討論一點兒新資訊、書籍。

- 練習少一點兒抱怨，看見這個人。



只比你努力多一點的人，其實已經離你很遠了！

數學告訴你，只要你每天比別人堅持多一點，你的人生就會大不同！

$$\left\{ \begin{array}{l} 1.01^{365} = 37.8 \\ 0.99^{365} = 0.03 \end{array} \right.$$

如果等式1告訴我們，積跬步以致千里，積怠惰以致深淵。

$$\left\{ \begin{array}{l} 1.02^{365} = 1377.4 \\ 0.98^{365} = 0.0006 \end{array} \right.$$

那麼等式2告訴我們，只比你努力一點的人，其實已離你很遠了！