



姓名	張艾如 (心理字第 000140 號)	
服務單位	心靈之美心理治療所 (機構代碼 9801021348) (院長/臨床心理師)	
現任	2008- 心靈之美心理治療所院長 2010- 台北市臨床心理師公會理事 1996- 資深臨床心理督導 1996- 國立空中大學兼任講師 2008- 國立台灣師範大學進修推廣學院 開課講師 1998-2008 國防醫學院醫學系專任講師 1998-2008 三軍總醫院臨床心理室負責人	
學歷	2004-2008 台灣大學心理學系臨床心理學組博士班修業 1991-1996 中原大學心理學研究所臨床組碩士 1987-1991 高雄醫學院心理學系 1984-1987 台北市立第一女子高級中學	
其他經歷	2009-2010 台北市立聯合醫院南港區社區心理諮商門診駐診心理師 2008-2009 國防醫學院醫學系兼任講師 2007-2007 輔仁大學心理學系兼任講師 2004-2008 台北市內湖社區大學講師 2004-2005 台北市行天宮社會大學講師 2002-2006 台北市立師範學院/市立教育大學進修暨推廣部兼任講師 2002-2002 桃園縣桃園社區大學講師 1998-1999 長庚大學兼任講師 1996-1998 林口長庚醫院精神科臨床心理師	
證照	2003 中華民國臨床心理師專技高考及格 2003 中華民國衛生署臨床心理師證書 2003 台北市臨床心理師執業執照 1997 教育部部訂講師	
會員資格	2011- 國際創傷與解離學會 環太平洋會議委員會委員 2011- 國際創傷與解離學會 2011 年年會委員會委員 2011- 國際創傷與解離學會 2011 年年會審查委員會委員 2010-2010 國際創傷與解離學會 2010 年年會審查委員會委員 2009-2009 國際創傷與解離學會 2009 年年會委員會委員 2008- 國際創傷與解離學會 國際事務推動小組亞洲國家代表 2008- 國際創傷與解離學會 台灣分會台灣創傷與解離學會創會人 2007- 華人艾瑞克森催眠治療學會創會會員 2005- 國際創傷與解離學會會員 2004-2005 美國心理學會國際會員 2003- 台灣臨床心理學會會員 2002-2004 台灣心理治療學會會員 1991- 中國心理學會會員暨臨床心理學組組員	
得獎記錄	2010 第八屆台灣心理治療與心理衛生年度聯合會傑出海報論文獎 2008 國際創傷與解離學會 2008 年年會年度傑出海報論文獎 2004 國防大學國防醫學院 93 年度優良教師獎 1999 國防部 921 地震救災工作優良表現獎	
專長	1. 解離/多重人格、人格疾患、精神官能症、憂鬱、焦慮、變性慾 2. 靛藍小孩/新小孩系列、憂鬱自殺防治/生命教育系列、EQ 情緒調節、紓壓與放鬆、人際溝通、兩性關係、親職關係、自我效能/探索	
主要譯作	「禁錮的心靈：結構性解離與長期創傷之治療」(翻譯中、心理出版社)	
連絡方式	信箱： ajcirene@gmail.com 電話：0916-199-507 傳真：02-2364-6012 網頁： www.ajcirene.com 部落格： www.wretch.cc/bolg/ajcirene	

傾聽不一樣的聲音
— 輕鬆協助情緒困擾的新世代孩子
100/10/19

張艾如

心靈之美心理治療所院長
台北市臨床心理師公會理事
醫學中心資深臨床心理督導
國立空中大學資深兼任講師
前國防醫學院醫學系專任講師
前二軍總醫院資深臨床心理師

國際創傷與解離學會台灣分會創會人
國際創傷與解離學會2011年年會查核委員會委員
國際創傷與解離學會2011年年會審查委員會委員
國際創傷與解離學會2010年年會查核委員會委員
國際創傷與解離學會2009年年會查核委員會委員
國際創傷與解離學會亞太區推動小組亞洲區代表

100/10/19 14:10-17:00 傾聽不一樣的聲音·輕鬆協助情緒困擾的新世代孩子

辨識「似是而非」的習慣思維
跳脫「二擇一/等號」的迷思
學習「並存」的人生智慧



100/10/19 14:10-17:00 傾聽不一樣的聲音·輕鬆協助情緒困擾的新世代孩子

文化因素影響下慣用的負向用詞

應該/一定/必須/總是
二擇一/等號/難道
否定/指責/為什麼

100/10/19 14:10-17:00 傾聽不一樣的聲音·輕鬆協助情緒困擾的新世代孩子

Fight – Flight – Frozen
趨樂避苦
避重就輕

100/10/19 14:10-17:00 傾聽不一樣的聲音·輕鬆協助情緒困擾的新世代孩子

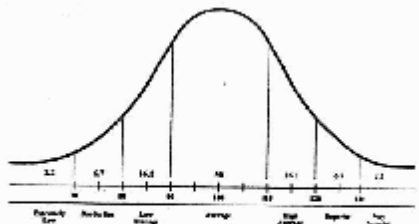
人在不同的精神狀態下身體的振動頻率

開悟正覺：700~1000	驕傲輕蔑：175
安詳極樂：600	憤怒仇恨：150
寧靜喜悅：540	渴愛慾望：125
愛與崇敬：500	恐懼焦慮：100
理性諒解：400	憂傷懊悔：75
寬容原諒：350	冷漠絕望：50
希望樂觀：310	罪惡譴責：30
中性信賴：250	羞愧恥辱：20
勇氣肯定：200	

(Dr. David R.Hawkins, Power vs. Force, 2002)

100/10/19 14:10-17:00 傾聽不一樣的聲音·輕鬆協助情緒困擾的新世代孩子

正確的人性觀與疾病觀



過猶不及
中庸之道


100/10/19 14:10-17:00 傾聽不一樣的聲音·輕鬆協助情緒困擾的新世代孩子

認識21世紀三大疾病之一
憂鬱情緒與憂鬱症



100/10/19 14:10-17:00 傾聽不一樣的聲音·輕鬆協助情緒困擾的新世代孩子

人格的並存現象為何？
— 從多重人格窺探究竟
葡萄理論



(張, 2006, 2009)

100/10/19 14:10-17:00 傾聽不一樣的聲音·輕鬆協助情緒困擾的新世代孩子

影片教學
【你腦內的兩個世界(中文)】
<http://www.youtube.com/watch?v=-inPDyTx-o8>



了解我們左右腦的功能之別
開發右腦、體驗人生

100/10/19 14:10-17:00 傾聽不一樣的聲音·輕鬆協助情緒困擾的新世代孩子

辨識「鶴立雞群」中的鶴
從演化的觀點看待新世代孩子




100/10/19 14:10-17:00 傾聽不一樣的聲音·輕鬆協助情緒困擾的新世代孩子



注意長期缺乏的正向能量
同時著重負向能量的調節



切記是「調節」
而不是「發洩」

100/10/19 14:10-17:00 傾聽不一樣的聲音·輕鬆協助情緒困擾的新世代孩子

心靈之美心理治療所
0916-199-507 (Fax) 02-2364-6012
Thanks for Your Attention



ajcirene@gmail.com
www.ajcirene.com
www.wretch.cc/blog/ajcirene
Facebook: Irene Ai-Ju Chang

100/10/19 14:10-17:00 傾聽不一樣的聲音·輕鬆協助情緒困擾的新世代孩子



把愛傳下去！

一位台灣資深心理醫師從多重人格治療中的體悟

Pass on the Love

An Insight of Treating DID from a Senior Taiwanese Therapist's Experience

張艾如

心靈之美心理治療所院長/臨床心理師/台北市臨床心理師公會理事
國際創傷與解離學會 (ISSTD) 委員 暨 台灣分會 (TSSTD) 創會人

May 31, 2010

從事心理醫師的工作已進入第十五個年頭，也是被一群擁有心靈家族個案（多重人格疾患/解離性身份疾患，詳細介紹請見相關專訪文章）教導「課本與醫學標準尚未列出」的人生苦痛經驗的第十年，看著自己一路從帶著「熱忱與使命感」的初衷、以專業訓練協助個案的「專業醫療人員」角色自許，漸漸轉型於「更謙卑、更惜福感恩、更與每顆脆弱心靈在一起」、協助每個個案「重塑生命美好」的體驗者，特別是開業近二年來，進一步從心靈家族個案中更深入被教導的「靈性訊息」，讓自己終於得以「知其然、也能知其所以然」地更臻「身—心—靈」全人照護的目標落實 — 在「個案總以其一生痛苦的人生經驗教我們」的前提下！

【把愛傳下去！ — 一位台灣資深心理醫師從多重人格治療中的體悟】 1

【本文 990531 投稿於聯合國 NGO 台灣區世界公民總會 (AWC)】 — 張艾如院長



我眼中的「心靈家族」

一般人對於擁有心靈家族的個案總抱有一種好奇心，並在深受好萊塢電影印象的影響下，對他們深深誤解、甚至將他們視為異類！事實上在他們身上我總看見生命「趨樂避苦」的極致表現，以及相互扶持的溫馨面，雖然內在心靈家族成員偶爾會不小心以其存在年齡的觀點「過度敏感地幫倒忙」而出現失序行為，但出發點都是極力於維護整個生命體，使其不再受到任何從小以來的類似傷害！此時心理醫師便是扮演「觸媒」的角色，協助提昇心靈家族彼此關心的意願、接納每個內在家族成員、隨時共同面對困境、增加彼此提取記憶的權限、開通「共通意識」，並以內(心靈家族彼此)、外(治療者、親朋好友)共同疼惜的正向力量環抱每個心靈家族成員、協助釋放沈重的創傷記憶與負向能量的負擔，使其於階段性任務完成之後，便得以「功能轉型」(減低情緒分工、提昇能力分工)，重塑一個更多元功能的「生命共同體」，走出創傷的陰霾、開創希望的未來！

「童年創傷」的衝擊

創傷的形成往往不只發生在嚴重的身體虐待、精神/情緒/心理虐待、性虐待/侵害，事實上即時被照顧需求的忽略，以及平時互動中任何「傷及自尊」非語言訊息的累積，都有機會造成深深烙印的創傷——這些最初始發生在人類依附行為出現重要的「黃金六年」！以蓋房子為比喻吧，學齡前的六年一如蓋房子打地基的重要時期，如果於該階段已然出現地基打不穩的情況，那麼該房子於往後遇到地震而晃動的機率勢必比其他房子高！遑論第七年之後，還不斷在「偷工減料」的施工方式中蓋完，那麼往後於地震中垮掉的機會便更高了！協助的方式便是直接給予「地基」的填補，甚至整棟建築物的補強，嘗試讓整個結構本體更為穩固！

從「葡萄」比喻探索人格多元性

每個人的「多元人格」也就是在歲月成長中一點一滴這樣塑造出來的，如果童年的創傷愈早出現，當然多元人格間的組成便容易更早出現連結鬆垮，終成「解離」的樣貌。我以「葡萄」的例子來比擬與解說人格間並存的狀態，如果每個人原本便有多元面向，一如「一串葡萄」形成「我」這個概念，每顆不同的小葡萄便形成不同性格面向，會依著不同情境而呈現出最適合的面向，以利因應環境所需；所以愈接近該串葡萄「梗」的位置，愈是我們「意識」覺察到的「我」的部位，簡單來說便是「理性」所在，而離「梗」較遠的小葡萄則為不容易被意識覺察的「潛意識」內涵，簡單而言就是「感性」所在。如果大部份的人彷彿「溫室裡被呵護長大的幸福葡萄」，則成長歷程中受挫、被打罵等等所壓抑下來的負向能量，也會被累積在潛意識的小葡萄中；又如果將小葡萄想像成一顆顆宛如「汽球」般

【把愛傳下去！——一位台灣資深心理醫師從多重人格治療中的體悟】 2

【本文 990531 投稿於聯合國 NGO 台灣區世界公民總會 (AWC)】——張艾如院長



的有彈性，那麼被壓抑下來的負向能量便會將有彈性的小葡萄向下拉垂，小葡萄的能量愈是裝滿、距離整串葡萄的「梗」（人的對外意識狀態）愈遠、出現莫名其妙情緒的機會愈高（因為「意識與理智」較難理解「潛意識與感性」的運作為何）、滿載負向能量的葡萄被外在事件引爆開來的「失序行為」愈多、當事人出現對自己情緒與行為「不解」的情況也愈多！幸福成長的葡萄尚且有此情況，遑論在「風吹雨打、缺乏溫室照顧」中成長的葡萄，因為沒有愛的呵護與滋潤，導致許多小葡萄長得小小顆、營養不良的，而那些各式各樣受虐或被忽略經驗、危及生命經歷、過度衝擊的生活事件、累積而來的生活大壓力，更讓一顆顆小葡萄各個都被拉得重重垂垂地，一旦遇到人生際遇中「刮颱風」的導火線事件時，便容易引發小葡萄「掉下來」的脫落狀況，於是掉下來的一顆顆「獨立葡萄」便可以被觀察到具有「獨立的性格」、「獨立的想法」、「獨立的情緒」、甚至「獨立的體質」，在醫學上我們稱之為「多重人格疾患/解離性身份疾患」——也就是說，其實人本來就是多元性格組成的，因為每個人「無可選擇/照單全收」的童年經驗不同，因此造就了當事人在18歲之前的性格便有許多「鬆葡萄」的多面向情況，往往從小因潛在人格並存時的不和諧（也就是「鬆葡萄」階段），因而出現許多意識與理智不解的許多偶發失序行為，而且隨著年齡的增長與生活複雜度的增加，鬆葡萄受衝擊而鬆脫掉落的狀況也隨之增加！

把「愛」傳下去！

如果大家有機會從「葡萄」比喻了解每個人人格的多元性，透過葡萄成長歷程中的差異，便不難理解未來於面對任何人時，是否也有機會了解當事人不樂見的失序行為也是「非他所願」、從小受負向影響而來的結果？我們能不能與其一味地「修正或指責」當事人「杯弓蛇影」、「過度敏感」的失序行為，不如提供一個「臨時的溫室」、隨時給予成長過程中失落的「愛」，唯有這種關愛的正向能量，才能真正發揮與小葡萄中滿載負向能量的「中和效應」，正負能量中和之後，長期累積在小葡萄內的整體負向能量才能因此下降，具彈性的小葡萄容量體才有機會「往上縮回」，因而拉近與整串葡萄「梗」（意識與理智所在）的距離，理性面才能更容易讓感性面調節妥當，也就是理性面與感性面才更能趨於平衡，甚至教導當事人「讓自己的『理性面』以關愛的方式關心自己的『感性面』」，一起走向真正以愛重建整體生命的重要里程碑！

「我不是異類！」

不只是心靈家族的個案，從事心靈服務的醫療生涯中，常常看見來診當事人或家屬急於知道「得了什麼精神疾病？」，然而卻忽略了每個當事人在「趨樂避苦」的



人性中，都不喜歡被帶至任何醫療或助人機構時，深深地被「精神疾病標籤」帶來的負向能量衝擊，衝擊的結果卻遠大於「永遠不嫌太遲」、實質給予關愛與疼惜所帶來的正向能量。是不是我們也有機會在面對這些總是被過度以「精神疾病標籤」看待的個案，體會到他們從小因自己不解行為而被嚴厲指責時，他們心中卻總是得無力地吶喊「我不是異類！」；在期待當事人某些看似不解行為得以修正的同時，是不是也可以包容與體諒那些童年一路以來無可決定的被影響歷程？因為他們需要的不再是擺脫不掉的「異類/疾病」標籤，而是滿滿「愛」的關懷力量！一如台灣目前普遍在國小校園推行的「紫手環」不抱怨運動，一般人以此為提醒自己落實「正向心理學」力量的具體表現，然而千萬別忘了對於創傷成長的人而言，「轉念」、「放下」、「做自己情緒的主人」是非常不容易、也很殘忍的事，那當然也是我們想協助達到的目標，但切記脆弱的心靈非常需要一個比其他任何幸福成長的人更長遠的歷程——重塑生命之美的「過程」永遠重於立刻被要求修正的「結果」！

「愛的行動·你我一起來！」

秉持著一貫「被生命感動、以生命守護」的心情與精神，從2005年加入訂定多重人格醫學標準的「國際創傷與解離學會 ISSTD」，至2008年成立「國際創傷與解離學會台灣分會 TSSTD」，除了肩負起台灣各精神醫療專業的解離相關繼續教育傳承，更落實台灣民眾人人都能漸漸認識多重人格、減少人格形成過程中可能帶給孩子的傷害，知道該如何疼惜家裡的寶貝、給予他們成長歷程中最大的支持、適切的協助、與無限的關愛，相信「你我都可以是彼此的生命守護神~~」！也邀請全世界的地球村公民和我一起加入守護心靈的行列！

【補充】多年來從台灣心靈家族個案整理而出的重要概念如下：

1. 主人格 ≠ 原有人格
2. 主人格會因特殊情境而一時期、一時期地更換
3. 主人格不一定知道副人格，但知道的比不知道的多得多
4. 人格間有四種不同共存狀態（張, 2005, 2008）
5. 人格間可能同時並存對外、也可能切換對外
6. 和諧合作的並存關係為治療最重要的目標
7. 透過內在人格互相接納，可促進和諧狀態
8. 和諧並存則可促進功能適切發揮

http://www.worldcitizens.org.tw/awc2010/ch/F/F_d_page.php?pid=19108

<http://www.wretch.cc/blog/ajcirene/32172370>

【把愛傳下去！——一位台灣資深心理醫師從多重人格治療中的體悟】 4

【本文 990531 投稿於聯合國 NGO 台灣區世界公民總會 (AWC)】——張艾如院長



【多重人格/解離性身份疾患相關推薦書目】

1. 神奇城堡 — 以愛整合多重人格的真實案例 (2001)。張老師出版社。
2. 我遺失的時間 (2009)。高寶出版社。
3. 第一人稱複數 (2006)。高寶出版社。
4. 鏡子裡的陌生人—解離症一種隱藏的流行病 (2004)。張老師出版社。
5. 11 個我與城堡 (2007)。時報出版社。
6. 變身女郎—西碧兒和她的十六個人格 (2000)。野鵝出版社。
7. 24 個比利 (1994)。小知堂出版社。
8. 比利戰爭 (2000)。小知堂出版社。
9. 鏡像姊妹 (2010)。皇冠出版社。
10. 第五位莎莉 (1995)。小知堂出版社。
11. 第十三個人格 ISOLA (2001)。台灣角川書店。

目前正帶領一群臨床心理師翻譯解離症專書 — 「**禁錮的心靈：結構性解離與長期創傷之治療**」(國際創傷與解離學會 ISSTD 2006 年年度傑出優良獎書籍) 預計 100 年下半年出版 敬請期待。

【邊緣人格推薦書目】

1. 我和我的四個影子：邊緣性病例的診斷與治療 (2005)。台北，心靈工坊。
2. 愛你，想你，恨你：走進邊緣人格的世界 (2005)。心靈工坊。
3. 親密的陌生人：給邊緣人格親友的實用指南 (2005)。心靈工坊。

【新小孩推薦書目】

1. 來自宇宙的新小孩 (2009)。橡實文化出版社。
2. 光的語錄：與宇宙的新小孩對話 (2010)。宇宙花園出版社。
3. 養育新時代靛藍小孩：具靈性天賦的孩子與眾不同(2008)。生命潛能出版社。
4. 如何聆聽天使訊息 (2009)。生命潛能出版社。
5. 讓天賦自由 (2009)。天下文化出版社。
6. 愛的溝通與激勵 (2002)。時報出版社。
7. 第 56 號教室的奇蹟 (2008)。高寶出版社。
8. 奇蹟 (2009)。天下文化出版社。
9. 零極限：創造健康、平靜與財富的夏威夷療法 (2009)。方智出版社。