



AWC 影音中心 2010年世界公民人權高峰會 全球論筆 人權大事紀 最新消息

2010 WSHR

2010年世界公民人權高峰會
2010 World Summit on Human Rights for World Citizens

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

心靈之美心理治療所院長 / 臨床心理師 / 公會理事 /
國際創傷與解離學會台灣分會創會人 張艾如

Pass on the Love
— an insight of treating DID from a senior Taiwanese therapist's

從事心理醫師的工作已進入第十五 年，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九年，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

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 年，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」的前提之下！

【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
ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



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

【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
ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



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

【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】 3

【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
ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



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
ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



Yahoo!奇摩首頁 信箱 拍賣

YAHOO! 奇摩 新聞 會員登入 新使用者?立即註冊

新聞

新聞首頁 政治 社會 地方 國際 財經 科技 運動 健康 教育 藝文 影劇 旅遊

升學考試 教育學習 親子家庭 照片故事 專輯 民調中心 雜誌 全民話頻條 手機版 教育調查

新聞首頁 > 教育 > 親子家庭 > 自由

寄給朋友 友善列印 字級設定

傾聽、理解 別把他當怪胎

自由時報 更新日期:2011/03/21 04:11

記者翁幸煌／專題報導

電影「靈異第六感」(The Sixth Sense)中的小男孩看得見另一個世界的身影，卻因為不敢告訴家人，終日生活在恐懼中。在現實生活，也有許多小朋友面臨同樣的狀況，擔心被周遭當成異類，曾經為許多兒童個案擔任諮詢輔導的資深臨床心理師張艾如說，這些小孩當中有很高比例可能是某些學者口中的「新小孩」，需要的是傾聽與了解，別把他們當成「中邪」、「卡到陰」的問題兒童。

張艾如是國內「解離症」的專家，她曾在台灣大學心理學研究所臨床心理學組博士班修業，曾是國防醫學院醫學系專任講師暨三軍總醫院臨床心理

傾聽、理解、別把他當怪胎

張艾如院長「新小孩」概念專訪

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

March 21, 2011

熱門電影「靈異第六感」中的小男孩，因為看得見另一個世界的身影，卻不敢告訴家人，終日生活在恐懼中；在現實生活中，也有許多小朋友面臨同樣的狀況，擔心被周遭當成異類，曾經為許多兒童個案擔任諮詢輔導的資深臨床心理師張艾如說，這些小孩當中有很高比例可能是某些學者口中的「新小孩」，需要的是傾聽與了解，別把他們當成「中邪」、「卡到陰」的問題兒童。

張艾如是國內「解離症」的專家，曾在台大心理學研究所臨床心理學組博士班修業、曾是國防醫學院醫學系專任講師暨三軍總醫院臨床心理室負責人，她

【傾聽、理解、別把他當怪胎 — 張艾如院長「新小孩」概念專訪】 1

【本專訪 2011/03/21 刊於自由時報台北都會版 與 自由電子報】

ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



是也是少數對「新小孩」的處境和情緒困擾有研究的醫療人員，目前是台北市心靈之美心理治療所院長，經常受邀巡迴國內的校園專題演講。她說，國外比台灣更早進行相關問題的研究，坊間的翻譯暢銷書「養育新世代靛藍小孩—具靈性天賦的小孩與眾不同」、「來自宇宙的新小孩」、「光的語錄—與宇宙的新小孩對話」等書，都對新小孩的情況有詳盡的討論和說明。

她指出，在台灣的保守環境裡，許多這樣的兒童「被世俗的標準壓得喘不過氣來」，因為自己對世界的認知與別人不同，也有些孩子自認擁有與生俱來的智慧，卻被指為怪胎，乾脆放棄對抗，把自己變成別人眼中的異常兒童，因而能逃離世俗標準的枷鎖、輕鬆過日子，令人心疼不已。

張艾如說，一如電影「哈利波特」中，擁有魔法的巫師把一般人當成「麻瓜」，「麻瓜」們因為不了解巫師具有的能力，所以把巫師當成怪物；如果師長觀察到「新小孩」的坐不住、易恍神的外顯行為，願意傾聽「新小孩」的問題和困擾，他們就可以減少被誤認是各種兒童心智科的精神疾病。

有一名「新小孩」曾經義正詞嚴地問「你們沒有的能力，為什麼稱作是我們的症狀？」令她陷入深思，因為一般人容易用自己的經驗和感官靈敏度來界定對方的行為意義，而因為「新小孩」具備對不同時空和異次元的感知能力，所以看得見或感受得到「阿飄」或有預知能力，一部份「新小孩」會無法適應自己的特質，有時透過宗教的力量如「收驚」、「禱告」能產生穩定的功能，但終究仍要靠自我認知找到內心的和諧、提昇調節能量的能力。

所以張艾如想要告訴有「新小孩」的家長與老師們，發現孩子的不尋常能力不用慌張，儘量傾聽及接受，尋求適當的協助，讓他們能順利成長，發掘自我潛力，協助成為未來社會上有用的人物。



<http://www.libertytimes.com.tw/2011/new/mar/21/today-taipei4-2.htm>

<http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/110321/78/2oemq.html>

<http://www.wretch.cc/blog/ajcirene/32586248>

【傾聽、理解、別把他當怪胎 — 張艾如院長「新小孩」概念專訪】 2

【本專訪 2011/03/21 刊於自由時報台北都會版 與 自由電子報】

ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



雞群不懂「鶴」！ 聆聽「新小孩」造就下一個天王



Jayme Chen
2011年4月1日 09:01

35
f 分享 35
f 讚 分享到

記者陳舜凡／台北報導

「我是一隻鶴，不是生病的雞！」臨床心理師張艾如說，「新小孩」直覺性強、擁有與生俱來的天賦，因為好奇心強、坐不住又容易恍神，因此容易被誤貼上過動症或注意力缺乏症的標籤，「但如果願意去請教，他們的音樂、藝術才華會像驅動程式被開啓一樣，一開就停不下來！」



心理師張艾如表示，「傾聽」讓孩子順利成長，並在其中發掘潛力。(圖/張艾如提供)

張艾如用成語「鶴立雞群」的「鶴」來形容新小孩，他們可能在5到6歲就具備對不同時空和異次元的感知能力，所以有些也可以感受

雞群不懂「鶴」！ 聆聽「新小孩」造就下一個天王

張艾如院長「新小孩」概念專訪

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

April 01, 2011

「我是一隻鶴，不是生病的雞！」，心靈之美心理治療所院長張艾如臨床心理師說，「新小孩」直覺性強、擁有與生俱來的天賦，因為好奇心強、坐不住、又容易恍神，因此容易被誤貼上過動症或注意力缺乏症的標籤，「但如果願意去請教，他們的音樂、藝術才華會像驅動程式被開啟一樣，一開就停不下來！」

【雞群不懂「鶴」！ 聆聽「新小孩」造就下一個天王】

1

【本專訪 2011/04/01 刊於 NOWnews 今日新聞網電子報】— 張艾如院長
ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



張艾如用成語「鶴立雞群」的「鶴」來形容新小孩，他們可能在 5 到 6 歲就具備對不同時空和異次元的感知能力，所以有些也可以感受得到「阿飄」的存在狀態，不過，這只是他們擁有超高能量與天賦的表現之一，而更多的表現在部分演藝圈的天王、天后中被完全釋放，但他們屬於「幸運的新小孩」！

張艾如感嘆地說，部分師長認為學科要優良、成績要好才能光宗耀祖，而忽略他們天生就擁有的特殊智慧，像是部分演藝圈的天王、天后很可能就屬於「幸運的新小孩」！或許因為當年他們的爸媽願意傾聽，所以讓他們自由發揮天賦，取代體制下「唯有讀書高」的孩子。

其實國外早就有進行相關問題的研究暢銷書，張艾如推薦，《養育新世代靛藍小孩—具靈性天賦的小孩與眾不同》、《來自宇宙的新小孩》、《光的語錄—與宇宙的新小孩對話》等；就像《來自宇宙的新小孩》中提到，「他們伸出敏銳易感的小小觸角，卻因得不到應有的回應而逐漸萎縮，許許多多這樣的小孩受到忽略，或被視為不正常而在用藥下逐漸鈍化。」

張艾如說，很多師長誤解搞不定的小孩就是一般的過動症或注意力缺乏症，但他們許多生來就對生命本質是「全知者」，擁有超乎年齡的成熟度，但因為與眾不同而被視為異類，所謂的「世俗常規」常讓他們必須加以小心地掩飾與隱藏，甚至又容易被誤當成是自閉症或亞斯柏格症(Asperger)。

常在電視中看見藝人分享自己的童年，發現很多人就是對讀書沒興趣，但卻瘋狂於跳舞、音樂。張艾如說，「幸運的新小孩」充滿天賦又覺醒得早，就如天才音樂家莫札特一樣，「驅動程式一開就停不下來」。張艾如心疼地說，新小孩不是異類，也不是病，他們天賦異秉，只要多傾聽與尊重，新世代的「鶴」將是各領域中下一個天王、天后。

<http://www.nownews.com/2011/04/01/11490-2698737.htm>

<http://www.wretch.cc/blog/ajcirene/32599521>



【雞群不懂「鶴」！ 聆聽「新小孩」造就下一個天王】

2

【本專訪 2011/04/01 刊於 NOWnews 今日新聞網電子報】— 張艾如院長
ajcirene@gmail.com Facebook: Irene Ai-Ju Chang 0916-199-507 Line ID: cmc18091619950



【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。

【新小孩推薦書目】

1. 靛藍一點，孩子不難搞 (2012)。白象文化出版社。
 2. 來自宇宙的新小孩 (2009)。橡實文化出版社。
 3. 光的語錄：與宇宙的新小孩對話 (2010)。宇宙花園出版社。
 4. Dear Marko (2007)。宇宙花園出版社。
 5. 別鬧了地球人(2011)。宇宙花園出版社。
 6. 走進生命花園 (2005)。米奇巴克出版社。
 7. 阿米 — 星星的小孩 (2005)。大塊文化出版社。
 8. 阿米 — 宇宙之心 (2005)。大塊文化出版社。
 9. 阿米 — 愛的文明 (2005)。大塊文化出版社。
 10. 地球守護者 (2006)。宇宙花園出版社。
 11. 迴旋宇宙 (2008)。宇宙花園出版社。
 12. 三波志願者與新地球 (2012)。宇宙花園出版社。
 13. 靛藍成人的地球手冊—給新世界的先行者 (2010)。宇宙花園出版社。
 14. 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。
 15. 奇蹟 (2009)。天下文化出版社。
 16. 零極限：創造健康、平靜與財富的夏威夷療法 (2009)。方智出版社。
 17. 讓天賦自由 (2009)。天下文化出版社。
 18. 愛的溝通與激勵 (2002)。時報出版社。
 19. 第 56 號教室的奇蹟 (2008)。高寶出版社。
 20. 教育應該不一樣 (2011)。天下文化出版社。
 21. 全班都零分 (2013)。梅霖出版社。
 22. 真原醫 (2012)。天下文化出版社。
 23. 為生命祈福 (2009)。原古心靈文化事業有限公司(洪寬可書房)。
- 迴旋宇宙 http://www.youtube.com/watch?v=t_oy_OCPDo&feature=related