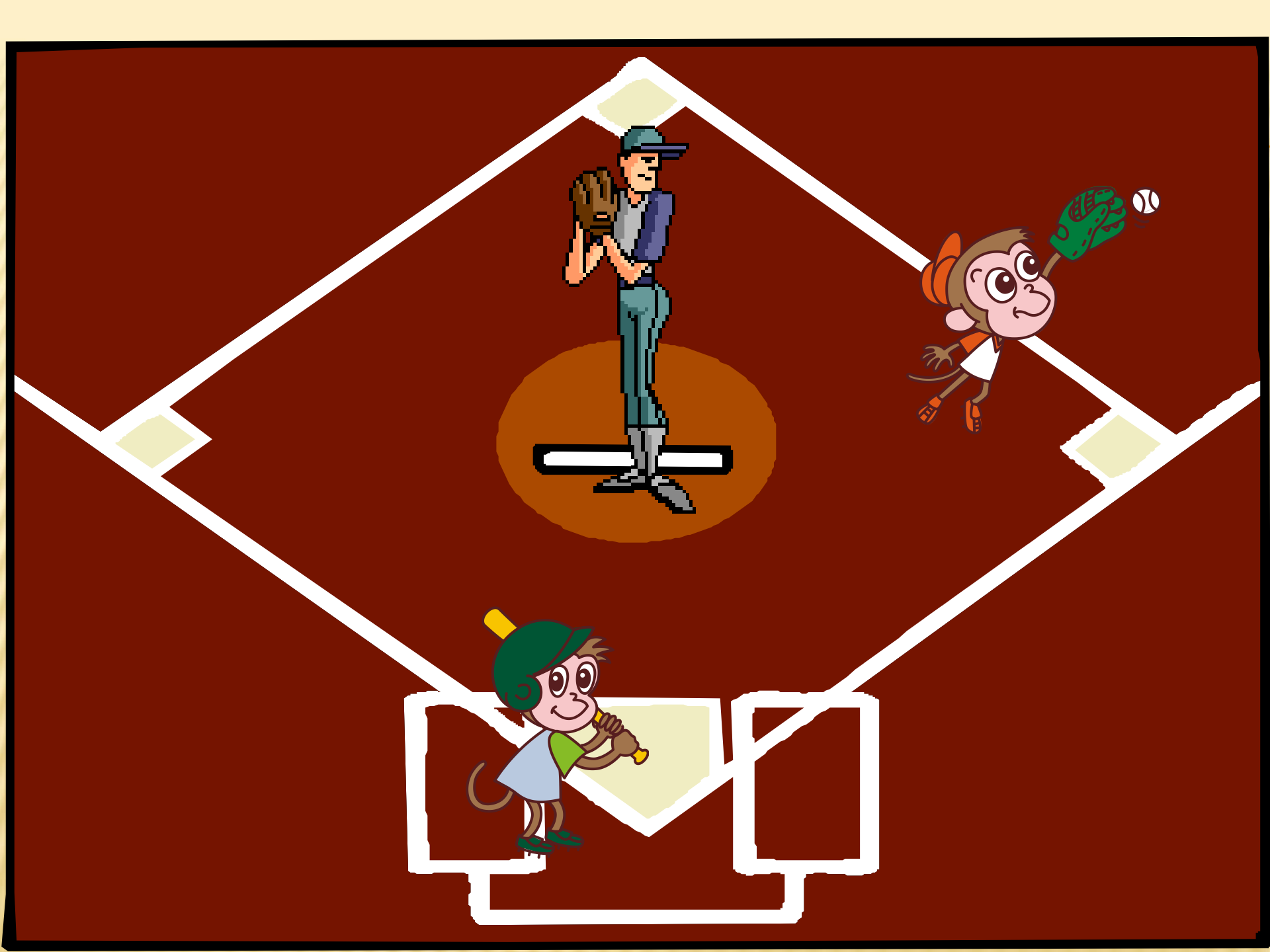


邊緣型人格障礙 與心智化為基礎之治療模式

報告人 方翠君

社團法人臺灣向日葵全人關懷協會 專業助人者/理事長
社團法人新北市康復之友協會附設新莊工作坊 主任



心智化

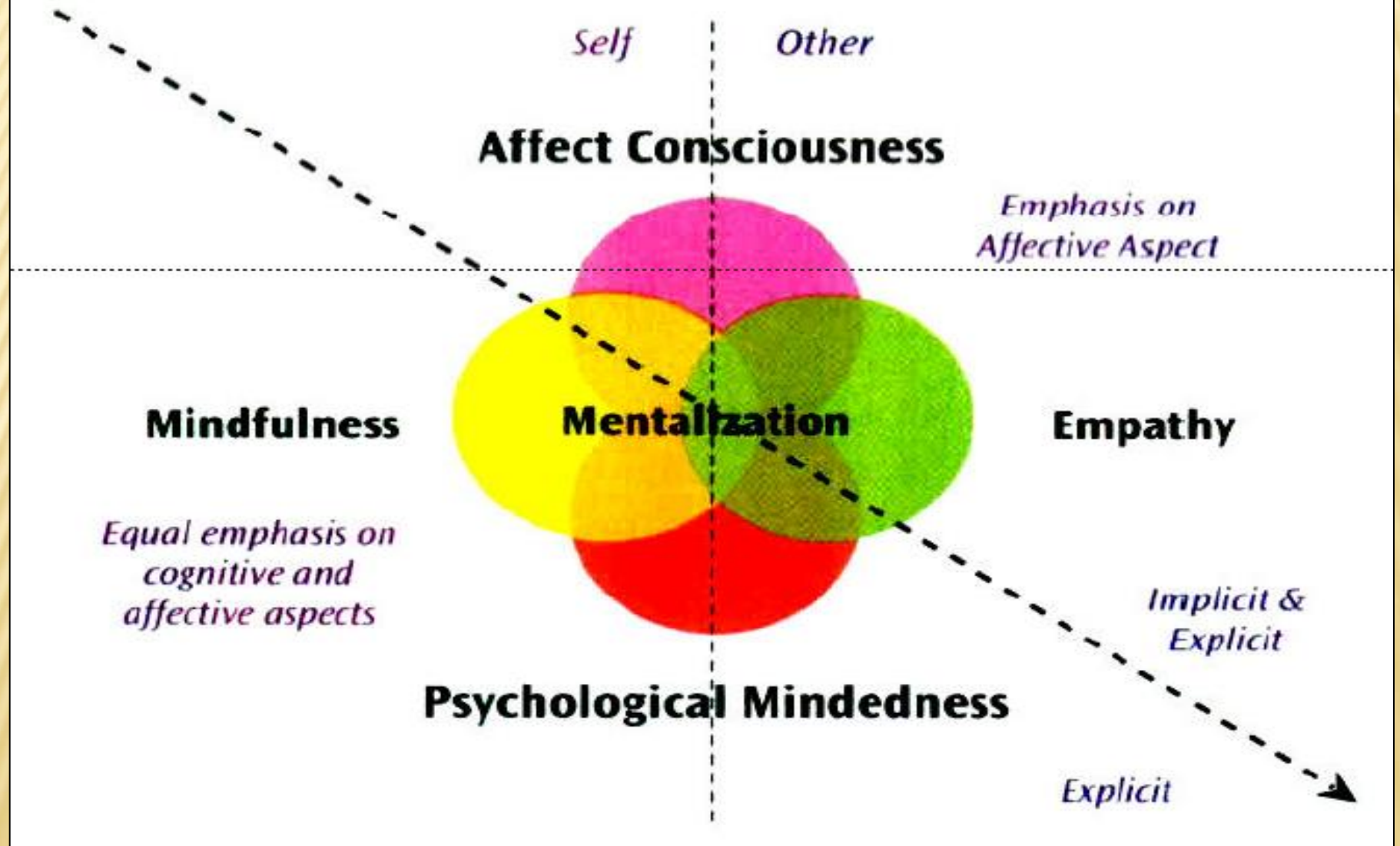
✘ Fonagy團隊(2002,2004)

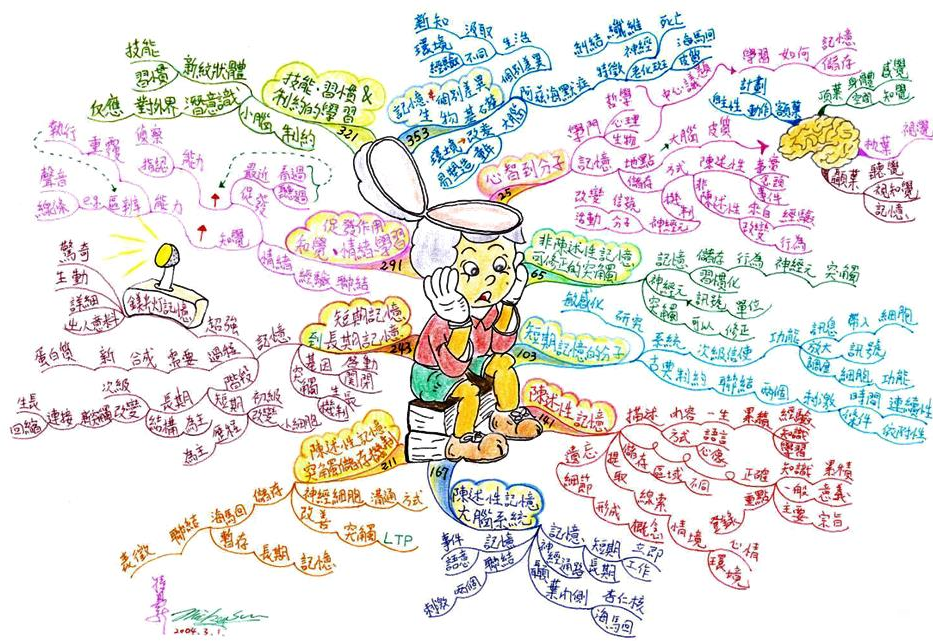
- 1.發展角度
- 2.與外在世界及人際的互動
- 3.形成一套治療理論

✘ Choi-Kain,Gunderson(2008)

- 1.情緒與認知狀態
- 2.具心智化能力→了解別人是很自然的事
- 3.與覺識度(mindfulness)、心理覺察(psychological mindedness)、同理心(empathy)、情感意識(affect consciousness)有類似的概念。

FIGURE 1. Mentalization Map: Dimensional Features and Conceptual Overlaps^a





各類心智圖運用... 於教育、管理、圖表

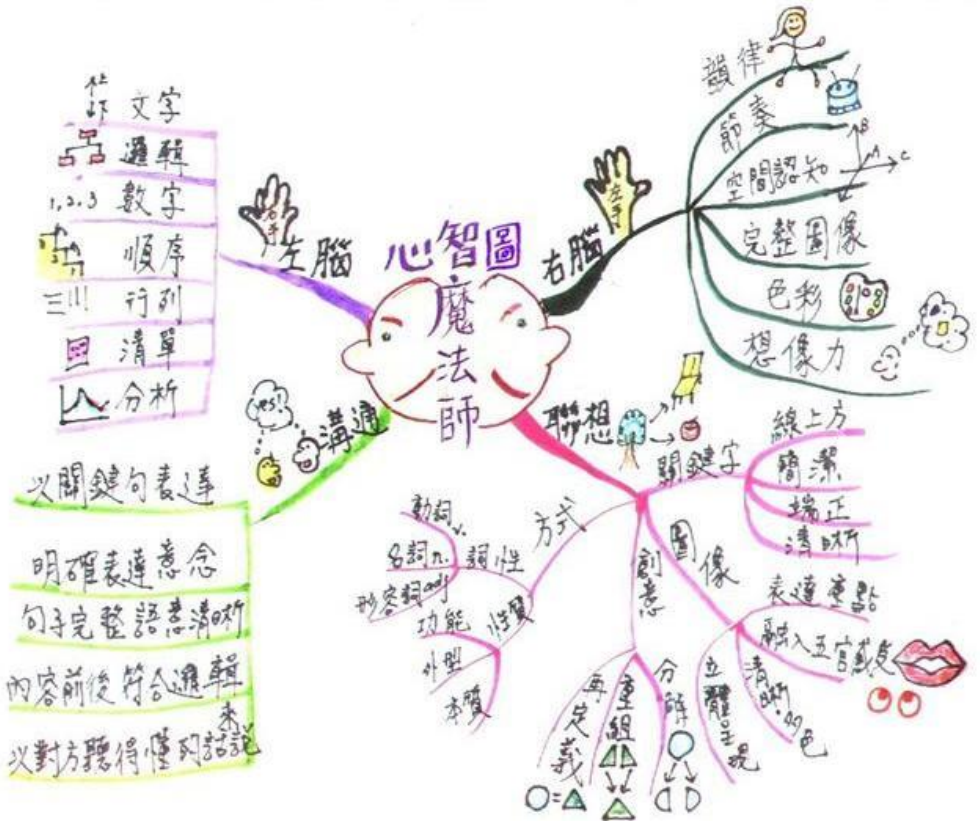
tpc.k12.edu.tw

nt.mindmapping.com.tw

www.happygo99.com

心智圖法

啟動大腦全方位思考



心智圖筆記術

優點

- 紀錄備忘
- 事後執行
- 一張紙
- 資訊整理
- 溝通能力
- 簡報能力
- 創意能力
- 達成目標
- 利於公司改革
- 分享心智圖
- 管理能力
- 經營
- 縮減會議時間
- 演講能力
- 指導手冊的理解能力
- 考試
- 記憶力
- 私生活
- 生涯規劃
- 問題整體描繪
- 家庭未來藍圖
- 思考不停轉
- 可隨機取出
- 整理複雜資訊
- 產生連鎖關係
- 運用聯想力
- 生產線外移
- 日本
- 增強競爭力
- 創意留根
- 獲得新的思考法
- 誤解地方創造新發現
- 太依賴電腦,大腦停止活動
- 依規則行事
- 東方人易學
- 人人都能學
- 表現獨創性
- 快樂進行

訓練大腦

- 慣用腦
- 大腦輸出輸入作用
- 左右腦平衡
- 聯想力
- 諧音
- 關連性
- 猴子練習題
- 印象描繪成易於記的畫面
- 圖強理解力
- 智圖幫助回憶
- 有計畫性複習
- 心智圖5步驟
- 記憶力
- 記憶力=感覺力
- 練習,記憶牢固
- 聯想
- 掌握必要資訊
- 天才的思考法
- 關鍵字
- 筆記方式
- 圖形
- 促進大腦整體活躍
- 3d訓練
- 將書籍化為心智圖

工作應用

- 鍵字/一小時
- 考量時間
- 所有對話場合當作簡報現場
- 4方法
- 進行排演
- 簡報
- 容化成一張心智圖
- 讓客戶心動
- 簡報
- 心圖不斷update
- 成功企業採用
- p152
- 集團的活用法
- 縮短會議時間
- p167
- 管理
- 做好時間,空間管理
- 時間管理

心得

- 藉由內容[聯想]出[重要]的關鍵字
- 電腦軟體,不易發揮手畫的自由度
- p71
- p82
- 練習

基本規則

- 4工具
- 紙,色筆*3,鉛筆,墊板
- 12規則
- p068
- 主題
- 主幹4-5
- 人記憶難超過7
- 階層化與歸類
- 關鍵字
- 如何挑選
- 將聯想物關鍵字化
- 一眼就看得懂
- 聯想多方向
- 製造創意
- 理解對方立場與想法
- 促進溝通
- 即時活用法
- 提升邊聽邊抄的技巧
- 利用思考速度
- 大腦與五官全開
- 錄下來,倍速聽
- 掌握關鍵內容的
- 短時間內集中聽

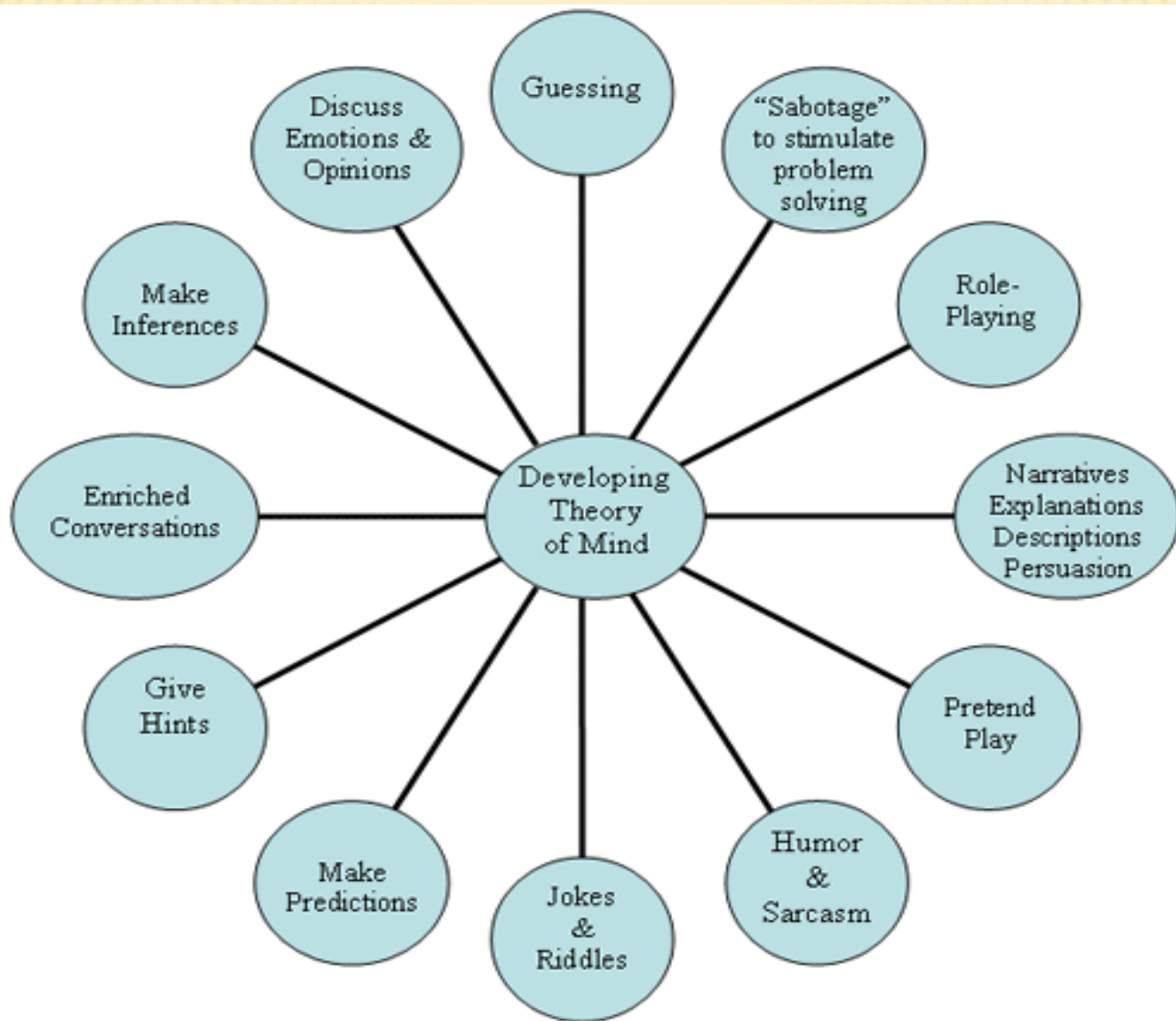
色彩及圖畫

- 強化大腦視覺效果
- 色彩
- 聯想力提升
- 思考方式
- 感受方式
- 色彩重要性
- 構色
- 暖色
- 火熱
- 紅
- 黃
- 冷靜
- 冷色
- 藍
- 綠
- 方法
- 4色
- 12色
- 主題
- 關鍵字
- 來源
- 位置
- 工具
- 分色
- 心智圖目的
- 放膽畫
- 大腦刺激
- 即使是簡單的圖畫
- 圖畫=文字
- ex:禁止標誌
- 眼睛與手能一致
- 描繪練習
- 圖片記憶
- 觀察圖畫詳繪腦中
- 豐富圖畫辭典刺激
- 百科全書等
- 視覺性思考
- 觀察事物與背景關
- 練習觀察背景
- 將圖畫連結感覺
- 書:像藝術家一樣
- 練習右腦畫圖
- www.rbr-art.com
- 顛倒繪畫物件
- 使用品質好的用具

缺乏心智化能力，被普遍認為是
自閉症、人格障礙的特徵之一

(Frith,1985 ; Batman & Fonagy,2002,2004)

THEORY OF MIND



MENTALIZATION BASED TREATMENT

BATEMAN & FONAGY, 2004

目標：建立案主的心智化能力

治療架構

促進心智化

隨時監控最近的情緒

處理情緒的風暴

情緒與經驗的聯結

心智化歷程—發展的概念

- ✦ As a child normally develops, he gradually acquires an understanding of five increasingly complex levels of **agency of the self**:

生理的physical

社會的social

目的的teleological

意圖的intentional

表徵的representational

心智化發展第一階段

—PHYSICAL 生理的

- ✘ 生出～一個月大
- ✘ 尚未覺知自體與外界的關係，對於自身的感受也是片斷且不完整的。
- ✘ 生理基本需求

心智化發展第二階段

—SOCIAL 社會的

- ✘ 嬰兒一個月～三個月
- ✘ 對於所處環境開始有所認識，也漸漸熟悉照顧者的氣味，尋求環境中對自己有利的「位置」。
- ✘ 嬰兒也展現出他(她)的氣質，相對引起照顧者對嬰兒的回應，形成社會關係。

心智化發展第三階段

—TELEOLOGICAL 目的的

- ✘ 幼兒三個月～九個月
- ✘ 生理上有很大進步，視野拓展。
- ✘ 大約能了解某個動作與意義之間的關聯，因此能夠使用這些動作或音聲去傳達他(她)的想要與情緒。
- ✘ 與照顧者的**依附**型態清晰可見。

心智化發展第四階段 —INTENTIONAL 意圖的

- ✘ 幼兒約兩歲大
- ✘ 有同理他人的能力
- ✘ 能夠清楚表達他(她)的各類情緒，行為上有能力達到他(她)的企圖。
- ✘ 可以轉移別人的注意力道他(她)們身上，以完成他(她)的企圖。
- ✘ 會騙人了。

心智化發展第五階段

—REPRESENTATIONAL 表徵的

- ✘ 幼兒約六歲大
- ✘ 讀心/情緒連結
- ✘ 可表達信念、願望，具備計畫與解決問題能力。
- ✘ 反思能力/自體覺知，會自我監測與評價。

心智化歷程

<p>心靈對等模式 psychic equivalence mode</p>	<p>出生～兩歲 半</p>	<ul style="list-style-type: none">• 萬物皆動論• 世界以我為中心• 所有事件皆與我有關• 立刻得到滿足
<p>假扮模式 pretend mode</p>	<p>兩歲半～</p>	<ul style="list-style-type: none">• 試試看• 彷彿好像• 這也許不是...• 扮家家酒
<p>反思模式／心智 化 reflective mode/ mentalization</p>	<p>約六歲～</p>	<ul style="list-style-type: none">• 情緒連結/讀心• 第三我• 信念、認知、邏輯• 自體覺知

心靈對等模式

psychic equivalence mode

美女與野獸

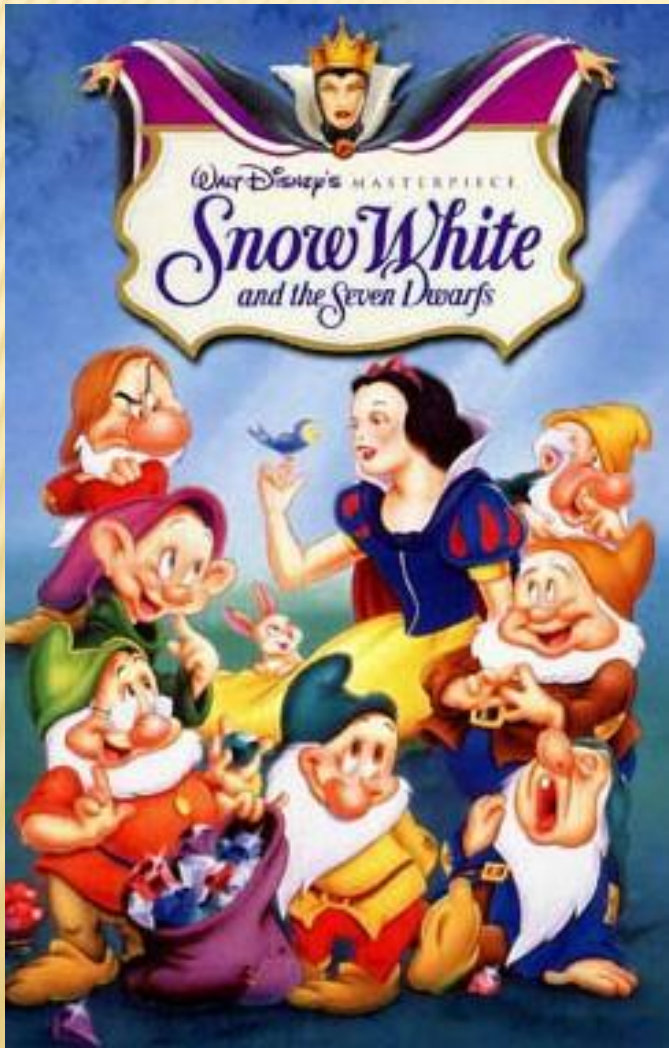
茶壺媽媽、傢俱朋友

萬物皆有靈

我就是我



假扮模式 pretend mode



白雪公主與七個小矮人
在森林裡的生活十分愜意
暫時忘記壞後母的追殺
我是你眼中的我

安全、好玩的互動
有利於心智化發展

反思模式 reflective mode

小木偶歷經許多考驗

變成一個「真正的」小
孩

第三個我：我知道你眼中
的我是什麼樣的我

具備邏輯、推演的
能力



治療師的角色

- × 同理、神入、鏡映
- × 提供安全的會談環境
- × 維持架構
- × 有彈性的界限
- × 討論與練習
- × 不可迴避的問題
 - + 如：投射性認同與移情
- × 治療師的有限性

演練

- × 一、心智化第一階段—生理的
- × C：我就是割腕！一點兒也不痛！
- × 考慮「生理不適、身體症狀」的對話
- × 行為表現：遲到、忘記預約、試探、弄錯治療師的交代、扭曲...
- × T：

演練

- × 二、心智化第二階段—社會的
- × C：就算我割腕也沒什麼，你們有什麼好大驚小怪的！
- × 「我覺得你對別的病人比我好」
- × 行為表現：繼續試探出難題、露出一些依附型態、與治療師的衝突
- × T：

演練

- × 三、心智化第三階段—目的的
- × C：就算我割腕也沒什麼，你們在大驚小怪什麼！
- × 「妳知道我為什麼這麼做嗎？我想知道你有什麼感受？」
- × 行為表現：大量表露感受、病理症狀稍改善
- × T：

演練

- × 四、心智化第四階段—企圖的
- × C：我心情不好割腕，難道不行嗎？
- × 「如果我不割腕，你會喜歡我嗎？你覺得我是什麼樣的人？」
- × 行為表現：情緒低落、少意外狀況(但若出現則十分嚴重)、分離焦慮
- × T：

演練

- × 五、心智化第五階段—表徵的
- × 結束期，歷程回顧、關係整理、試探與擺盪、打包
- × C：我心情不好也不能割腕，那我能做什麼？
- × 「我可以考慮相關因素，然後再決定我是不是要這麼做」
- × T：

謝謝聆聽！