

心智化導向(mentalization-informed)

心理治療理論與實踐

- ◆2019年3月9-10日 (週六、日)
- ◆淡江大學台北校園3樓 324教室 (台北市金華街199巷5號)

講師

周勵志醫師

臺灣心理治療學會常務理事、台北鈺璽診所特約精神科醫師

張達人醫師

臺灣心理治療學會理事長、湖口天主教仁慈醫院院長

3月9日·週六

0900-1020	心智化為本治療理論I	--周勵志
1040-1200	心智化為本治療理論II	--周勵志
1330-1430	心智化為本個別會談示範	--周勵志
1430-1450	心得分享與討論	--張達人、周勵志
1510-1610	精神動力個別會談示範	--張達人
1610-1630	心得分享與討論	--張達人、周勵志
1630-1700	綜合討論	--張達人、周勵志

3月10日·週日

0900-1020	心智化為本治療技巧I	--周勵志
1040-1200	心智化為本治療技巧II	--周勵志
1330-1430	學員個別會談技巧演練I	
1430-1450	現場督導與討論	--張達人、周勵志
1510-1610	學員個別會談技巧演練II	
1610-1630	心得分享與討論	--張達人、周勵志
1630-1700	現場督導與討論	--張達人、周勵志

課程介紹

「相交滿天下，知心能幾人？」意思是說，朋友雖多，能夠結交到心意互通的「知己」是一見不容易的事。所謂「知己」，字義上就是知道自己的人，要如何知道一個人呢？就是要能善「解」人意；更高一層的人際互動講究「知交」，更要能善「體」人意；知己講究的是，理智或認知的理解；知交強調的是，感同身受的情感投入，是要能同時關注對方的內在需求與外在現實。

精神動力(Psychodynamic)學派的精神在於對每一位來訪者的問題，從人際的與發展學的角度，個別化的加以概念化，期待來訪者在深入淺出、全面性地瞭解自身的問題後，還要尋求有意義的改善現況、走出困境，並終能體會個人存在的意義。

心智化的功夫，就在於體會在自己與他人表面行為後面的需要、情感、意圖、欲求、目標、目的、理由等心理意涵。心智化為本治療模式，強調在建立起恰當的依戀關係後，透過「善體人意」的同理心功夫，說明來訪者認識自己、瞭解自己，然後得以探索自己、發展自己，使當事人在其中感受到的再撫育經驗，並使自體(self)得以發展，促進對自身心理活動的心智化思考、對他人心理活動的心智化思考，以及對關係的心智化思考，促使個人的心智化能力得以昌盛發展，達到治療目標。

心智化是人類的基本心理活動，瞭解心智化活動，便可以瞭解人們是如何通過推測自己或他人的意圖和心理狀態（需要、渴求、感受、信念、目的以及推理）來解釋自己或他人的心理活動和行為。一個人心智化能力和心智化水準，往往直接決定了他是否能夠有效地從外部他人的視角來理解自己，以及能否有效地從自身內部的角度推想和理解他人，從而有效地調節在與他人的關係中的種種情緒，以及自己內心的各種情緒。因此可見掌握心智化治療技術對臨床應用意義重大。

做為精神動力學派的新支，心智化能力也講究發展過程與人際關係。個性的養成，除了先天的生物學因素，如氣質、智商等基礎，還受到後天環境的教養，如家庭、學校等所形塑而成。

課程介紹

在人際關係上，心智化為本治療模式 (mentalization-based therapy) 是說明來訪者理解每個人的內在都有不透明的地方，輕易為他人所知，必須透過沈思、反思的方法，以開放、好奇、探詢的方式，試圖去體會每個人的不同觀點，遇有扞格、衝突，還可以涵容、寬恕人我的差異，對於關係的發展，具有一定程度的預測能力。因此也逐步被應用于個人成長、個別、團體、家族治療各領域中。

所有心理障礙幾乎都與心智化功能缺損有關，做為一個符合時代潮流的治療模式，心智化為本治療模式則可以改善一系列心理障礙的症狀，包括抑鬱症、心理創傷、邊緣人格障礙、進食障礙、物質成癮、孤獨症、青少年和兒童心理問題及反社會行為的干預等。

心智化導向心理治療，奠基于心智化為本心理治療，但更強調透過生活化的演化心理學與神經科學發現，以闡明心理治療工作的助人策略與技巧。同時，特別強調在心理治療中，協助案主/來訪者辨識來自生命之初的慣用行為模式，在會談室中展現的語言、非語言溝通方式；並透過此時此地的共情交流，調節來訪者的情感，重塑來訪者的記憶；以養成來訪者「從心所欲，不踰矩。」的人生態度與體驗「天人合一」的生命歷程。

本次課程除深入淺出地介紹相關理論之外，並將由兩位講師示範個別會談，及現場督導學員的會談技巧，是結合理論與實務的入門課程。



報名網址：

<https://goo.gl/KNe589>

報名費用：

定價：3000元

學生/主協辦單位會員九折：2700元

主辦：臺灣心理治療學會

協辦：臺灣向日葵全人關懷協會

現場報名：3200元

(網路報名額滿即不受理現場報名)

繼續教育積分：精神科專科醫師、諮商心理師、臨床心理師、社工師、護理師等繼續教育積分申請中