



## EFT 在互聯網上的不同解說

有朋友想認識多一點EFT，便到互聯網上尋索的時候，卻發現對EFT三字，有不同的介紹，今期我們會講解一下坊間所說的三種EFT之間有何分別？

首先，在互聯網上當搜尋EFT三字時，出現頻率最高的是一種英文全稱是 Emotion Freedom Technique的「情緒釋放技巧」。它是一種以拍打的方法清理經絡上的紊亂來釋放情緒的療法。它並不是心理學的一種。

另外兩種都稱EFT的輔導心理學派別，分別是 **Emotionally** Focused Therapy 和 **Emotion** - Focused Therapy。由於二者只有一字之差，前者是 Emotionally, 後者是 Emotion，故常出現混淆。

Emotionally Focused Therapy的中文全名為「情緒取向療法」，是由 Leslie Greenberg 及 Sue Johnson 博士在八十年代早年研究專門治療伴侶關係的。後由Sue Johnson博士自成一家。此學說以依附理論 (attachment

theory) 為基礎，借着治療師對伴侶二人共情的回應，協助伴侶間覺察大家的互助循環相處模式，並引導彼此在相互理解及表達上不再停留在表層情緒，而是進入深層情緒的理解，使伴侶重新結連，建立新的互動模式。

而 Emotion -Focused Therapy 「情緒導向治療」是. Leslie Greenberg博士為奠基者及始創人。此學說發展出三個部份，首先是「情緒導向個人治療」(EFT-I)，其焦點在協助個人 (individual) 覺察和表達他們的情緒、學習接納及調適它們、對情緒作出反映，以致最終能深入了解及轉化它們。它有效促進我們達致接受、表達、調適、了解，進而轉化有關情緒。故他是一門既有系統又極具彈性的理論，讓人們透過覺察情緒的過程，能在日常生活中善用情緒。其次是「情緒導向伴侶治療」 Emotion-Focused Couple Therapy (EFT-C)。第三部是他與學生Dr. Sandra C. Paivio 發展出「情緒導向創傷治療」 Emotion-focused therapy for trauma (EFT-T)。由此可見，他在情緒個體治療理念和治療技術上都呈現出EFT技術的不同發展。



Dr. Leslie Greenberg 與本院創辦人  
梁何昭文女士於本年6月在多倫多的合照



而情緒導向治療當中是以情緒為介入點，案主需要接觸傷痛的情緒，才能體驗、經歷、表達及至最終能轉化情緒。在這個歷程中，案主必需要感到被明白、被接受、支持和感到安全下，才會放心開放表達自己內心真實的感受，因此，EFT治療師到位的共情同理是不可劃缺的！

要能做到高度的共情同理，治療師需要倒空自己，不能有先入為主的前設，需專注於案主的步伐，除了能明白案主表述之外，還需要有敏銳的觸覺，能與案主的動機、感受、體驗、視野角度等產生共鳴，而且更需掌握案主所表達及指向的重點，因此EFT的同理需要共情、共鳴和能緊貼案主當刻（moment by moment）感受的同步尤為重要。要學習EFT，最重要的是打好共情同理的基本功！

### EFT學員之體驗節錄（張君培 2015- 2016 EFT 學員）

經過差不多八個月EFT的訓練，最深刻的還是離不開老師常常提及的“Sea of empathy, Island of task”這兩句說話。這正是我所缺欠的。記得多年前我剛開始學習輔導時，曾有一至兩年的時間在做輔導熱線義工，我們常做的是細



心聆聽求助者的故事，並盡量在合適的時間給予求助者同理心，讓他們明白我真的了解明白他們的心聲或需要。雖然當時輔導知識不足、也缺乏技巧，但我卻能耐心地聽，細心去感受他們的心，也能盛載他們的情緒，真的似乎盛載了不少人的眼淚。反而在學校工作後，雖然常自我提醒，但還是不知不覺地以task為本，漸漸小島越來越多，見到海面的時間則越來越少。

在課堂中學了不少技巧與知識，特別在情緒與同理心方面。對於這一切在課堂上學的，只有兩個字想給自己，就是“練習/實踐”。學了很多，也知道很多，但人的情緒是可以有很多變化，要如何應對或者懂得應對是需要不斷的練習與摸索。

很想說一句，真的很高興自己能找到時間讀這個課程，EFT不但給予我一些與情緒或同理心相關的知識或技巧，我覺得對我最重要的是提醒自己要努力找回那份能好好聆聽、感受及盛載他人的心，而不是現在那個每天不斷為處理工作匆匆忙忙、盛載力也在不斷減少的心。

(全文可於[www.facebook.com/ieftasia](http://www.facebook.com/ieftasia) NOV 2016內觀看)

## 本學院最新消息

### 2019情緒導向（個人）治療認證課程（現正接受報名）

理論課日期及時間（小組指導日期由導師及學員協商）：

2019年01月04,05日（星期五及六）

2019年01月25,26日（星期五及六）

2019年03月22,23日（星期五及六）

2019年05月03,04日（星期五及六）

**8次上課時間皆為上午9時30分至下午5時正**

「情來自方」系列一（從情緒導向理論角度了解情婚的五個重要原素）現可於YouTube上觀看

以上兩項目詳情請參閱：<http://www.iefta.com> 及 [www.facebook.com/ieftasia](http://www.facebook.com/ieftasia)

出版 @ 情緒導向治療學院(亞洲)

版權所有 轉載必究

網址：[www.iefta.com](http://www.iefta.com)

臉書：[www.facebook.com/ieftasia](http://www.facebook.com/ieftasia)

電郵：[info@iefta.com](mailto:info@iefta.com)

電話：(852) 55114947

地址：香港九龍彌敦道654-658號利威大樓2樓A室