

【心理學與美好生活～決定人生幸福和成就的關鍵】

1. 你的人生是否有一再重複發生的問題？
2. 你是否都在符合別人的期待，不能做真實的自己？
3. 你是不是有完美主義，太過努力？
4. 你是否有情緒失控的問題？
5. 你是否常覺得自我價值低落？
6. 你是不是很想打破孤獨，與人連結，得到溫暖？
7. 你是否很想改變負面思考與信念？
8. 你是否很想療癒生命中的創傷？

若你有以上需求，歡迎你參加本期的 14 堂課，讓自己從不安全到安全，從自卑到有價值，從無能到效能，從不足到滿足。

應用學派：精神分析、依附理論、T.A. (溝通交流分析)、認知學派、P.E.T. (父母效能訓練)、薩提爾模式、完形治療

課程時間：2024 年 12 月 15 日開始每週日下午 2:30~5:00 共 14 堂課程 (2/2 新年連假停課一次)，請預留 16 週時間，以防講師臨時有事請假。

課程內容：

本次課程有五大主題：認識自己、認識情緒智商、溝通心理學、婚姻心理學、療癒心理學。

一. 認識自己，因為性格決定命運

1. 人格三型：A、B、C 型；本我、自我、超我
2. 內在的父母、成人、兒童狀態
3. 四種生命風格：取悅型、掌控型、安逸型、卓越型

二. 認識情緒智商：EQ 決定你與任何人的關係

4. 辨識自己的情緒、理解他人的情緒
5. 控制情緒與紓解情緒
6. 同理心的力量與人際社交能力

三. 溝通心理學：以溝通代替壓抑或衝突

7. P. E. T. (學習好好說話，好好聽話)
8. 薩提爾模式 (認識自己內在冰山)

9. 成為表裡一致真實誠懇的人最受歡迎

四. 婚姻心理學：打破相愛容易相處難的魔咒

10. 拆解婚姻四大地雷

11. 自我狀況越好，婚姻關係就越好

五. 療癒心理學：走出生命的傷，以新的思考和心態來創造你要的人生

12. 了解童年就了解一生

13. 習得無助感與安全感

14. 創傷要如何療癒

團體帶領人楊依靜講師簡介：

1. 夏威夷大學心理研究所，加州 Esalan 身心靈整合學院，曾接受完形心理治療、家族治療、父母效能訓練、敘事治療、戲劇治療等專業訓練。
2. 創辦身心靈桃花源成長中心、臺灣點一盞燈社會關懷協會、阿含生命傳記劇場。
3. 長期於各企業、學校、家扶中心、單親中心帶領成長團體，共計二十年以上。

上課方式：Zoom 線上授課

課程費用：免費（但需繳交保證金 2500 元，全勤者可全額退費。）

全勤認定標準為每次上課出席滿 150 分鐘。

報名對象：一般社會大眾。（本課程採 Zoom 線上教學，請確定可以使用再報名）

報名方式：線上報名：<https://forms.gle/65CBtQzJTDFwRCaT7>

參加動機寫得越詳細，錄取機會越高，報名後需等回覆錄取並繳完保證金，才算完成報名手續。

課程用書：《自療書：人生最重要的事，就是完成自己的成長》，請上博客來購書網址：
<https://www.books.com.tw/products/0010974728>

錄取人數：限 70 位

聯絡電話：0926-322-943。

聯絡信箱：lightup9595@gmail.com

主辦單位：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會