

## 【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