

## 【突破人生困境心理學～你值得更好的生活】

你是不是很努力往前進，卻一直停留在原地？

你是不是很想成功很想幸福，卻事與願違？

你是不是在人際、伴侶、親子的關係有困擾，卻不知如何解決？

你是不是常在符合別人的期待，無法真實做自己？

我們從小學英文、數學、理化，可是我們卻從來沒有學過「人生」這堂課，包括如何瞭解自己、如何表達溝通、如何提昇自尊自信、如何與情緒相處、如何和人良性互動、如何解決衝突；於是造成人生種種的艱難與不順。

這十五堂生命必修的心理學課，將幫助你獲得極大的領悟與成長。從探討自己個性的盲點開始，到為自己的人生遭遇負起責任，不當受害者，找回力量創造你真正想要的幸福人生。

課程內容：2023 年 3 月 12 日開始，每週日下午 2:30~5:00，共 15 堂課程)

|    | 日期   | 主題                                 |
|----|------|------------------------------------|
| 1  | 3/12 | 談自我覺察：了解自己才能掌握人生（佛洛伊德學派、溝通交流分析學派）  |
| 2  | 3/19 | 談 B 型人格：自戀型人格、戲劇型人格、邊緣型人格、反社會人格    |
| 3  | 3/26 | 家庭會傷人：五種內在小孩，五種父母類型                |
| 4  | 4/02 | 談自我價值：阿德勒心理學《自卑與超越》                |
| 5  | 4/09 | 談情緒：調整非理性思考歷程（認知行為療法）              |
| 6  | 4/16 | 談溝通：溝通不好，關係一定不好（P. E. T. 與 NLP 理論） |
| 7  | 4/23 | 談溝通：成為表裡一致真誠的人（薩提爾家族治療理論）          |
| 8  | 4/30 | 談愛情：愛情創傷來自童年創傷（談依附理論）              |
| 9  | 5/07 | 談婚姻：有好的婚姻才有好的家庭氛圍，孩子才能不受傷的長大       |
| 10 | 5/14 | 談外遇：探討外遇類型與處置                      |
| 11 | 5/21 | 談親子教養：陪行與引導，看見並回應                  |
| 12 | 5/28 | 談焦慮和憂鬱：現代人的兩大心理疾病                  |
| 13 | 6/04 | 談受害者情結：人這一生都糾結在受害、加害、拯救三角關係        |
| 14 | 6/11 | 談韌性：個性越有彈性，越能挺過生命挫折                |
| 15 | 6/18 | 談自愛：修補內心的洞，把自己愛回來                  |

### 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、舞蹈戲劇治療等專業訓練。
2. 創辦身心靈桃花源成長中心、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 2000 元，全勤者可全額退費）

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/rqfzma4sxDh6F5M7A>，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。

錄取人數：限 80 位

聯絡電話：0936-857-027, 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