社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會 （Zoom 線上直播公益課程）

【人生必修的 13 堂心理學～成為更好的自己】

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。

十三堂生命必修的課，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：2022 年 7 月 10 日開始，每週日下午 2:00~5:00，共 13 堂課程)

	日期	主題
1	7/10	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	7/17	家庭會傷人：修補內心的洞，把自己愛回來（談敘事治療）
3	7/24	談自我價值：阿德勒心理學《自卑與超越》
4	7/31	談情緒：調整非理性思考歷程（認知行為療法）
5	8/07	談溝通：溝通不好，關係一定不好（P. E. T. 理論）
6	8/14	談溝通：成為表裡一致的人（薩提爾家族治療理論）
7	8/21	談愛情：愛情創傷來自童年創傷（談依附理論）
8	8/28	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
9	9/04	談焦慮和憂鬱：現代人都有的兩大困擾
10	9/11	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
11	9/18	談受害者情結：人這一生都糾結在受害、加害、拯救三角關係
12	9/25	談心理韌性：個性越有彈性，越能挺過生命挫折
13	10/02	成為自己的內在英雄：談六種人格原型（天真者、孤兒、流浪者、魔法師、殉道者、鬥士）

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。

續背頁

上課方式：Zoom 線上授課

課程費用：免費（但需繳交保證金 1000 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/MndoNgLMwD9rideRA
報名後需等回覆錄取並繳完保證金，才算完成報名手續。

聯絡電話：0936-857-027。

主辦單位：社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會