

## 【你的人生卡在哪裡？～讓心理學幫助你】

你的人生過得順利嗎？有沒有同樣的問題重複出現？

你是否很努力前進，卻一直達不到你要的目標？

你是否很想與人建立親密的連結，卻不知怎麼做？

你是否有一顆玻璃心，很容易受傷？

你是否壓力過大，陷於焦慮或憂鬱？

你是否很想改變自己，做一個自己喜歡的人？

本課程運用人格心理學、TA 學派、認知行為療法、Satir 溝通模式、完形的創傷治療法，幫助你探索問題的根源與解決之道，達成你渴望的人生願景。

課程內容：2024 年 6 月 16 日開始，每週日下午 2:30~5:00，共 14 堂課程  
(請預留 16 週時間，以防講師臨時有事請假)

	日期	主題
1	6/16	認識自己是解決問題一切的起點
2	6/23	自我覺察是成長的開始
3	6/30	性格決定命運，認識 A, B, C 三種人格
4	7/07	什麼是精神官能症 (憂鬱、焦慮、恐慌、躁鬱)？
5	7/14	別讓負面情緒綁架你
6	7/21	鬆綁你的完美主義
7	7/28	最有效的溝通學 (上)
8	8/04	最有效的溝通學 (下)
9	8/11	同理心的力量，成為一個有溫度的人
10	8/18	揮別玻璃心，建立自我認同、自我價值
11	8/25	光是愛永遠不夠 (婚姻關係)
12	9/01	光是愛永遠不夠 (親子關係)
13	9/08	修復生命的傷，不再心痛 -
14	9/15	對自己慈悲 (Self-Compassion)

### 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，全勤並繳交六次以上作業者可全額退費。）

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。

**參考用書：**《自療書：人生最重要的事，就是完成自己的成長》，請自由購買。博客來購書網址：<https://www.books.com.tw/products/0010974728>

**錄取人數：**限 80 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