

【突破困境心理學～你值得更好的人生】

- 你是不是很努力往前進，卻一直留在原地？
- 你是不是很想成功與幸福，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？
- 你是不是長期困在同一個問題，無法走出？

本課程運用八大學派：人格心理學、阿德勒心理學、行為學派、認知學派、認知行為療法、完形治療、薩提爾模式、正向心理學，為你的困境解鎖，知識就是力量，你將活出你要的幸福與成功，因為你值得。

課程時間：2025 年 10 月 12 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。

課程內容：

1. 談自我覺察：認識人格心理學
2. 談原生家庭：家庭如何塑造人
3. 談自我價值：從自卑到自尊
4. 談情緒：如何不壓抑，不失控
5. 談焦慮：鬆綁你的完美主義
6. 談憂鬱：認識憂鬱，療癒憂鬱
7. 談溝通：如何表達、傾聽、同理
8. 談隱性孤單：說不出口的寂寞感
9. 談人際關係：如何與人建立深度連結
10. 談伴侶關係：愛是如何消失的？
11. 談親子關係：認識毒性教養與黑色教育
12. 如何真實做自己：薩提爾的表裡一致真誠模式。
13. 談創傷：疼惜我們的內在小孩
14. 從低谷突破：運用正向心理學與正念心理學

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、心理劇等專業訓練。
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，共計二十五年。

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於下午 2:30~5:00 之間出席滿 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/hDZwNRBc71rodaki9>

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 60 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