

## 【療癒心理學～走上成長與修復的道路】

這個社會都在歌頌光明、正向、成功，很少人談論內在的陰暗與掙扎，看看臉書、IG 就知，大家曬美照、曬幸福、曬美食、曬笑臉。

如果你覺得自己在面具下隱藏著失落、孤獨、脆弱、悲傷、恐懼或自卑，你願不願意進行自我探索與剖析，面對最真實的自己，找到這些情緒的根源與療癒之道？

人生困難重重，我們這一生都在面對問題，尋求解決之道，這可能是一段非常痛苦的過程，但我們也因此學到勇氣與智慧。這個課程的設計是幫助你踏上求知、成長、蛻變、重獲新生的道路，體悟到生命最猛烈的恩典原來是先賜給你困境、再讓你透過學習找到復原力，找回對生命的希望和熱情。

課程分為四大部分：人格心理學、情緒心理學、關係心理學、創傷心理學。

課程內容：2023 年 12 月 17 日開始，每週日下午 2:30~5:00，共 13 堂課程)

	日期	主題
1	12/17	認識自己：佛洛伊德學派與 TA 學派的觀點
2	12/24	人格心理學：ABC 三種人格，你屬於哪一種？
3	12/31	你的人生不平順，是敗在哪一點致命傷？（周哈里窗）
4	01/07	認識情緒：情緒要對你說什麼？（完形學派）
5	01/14	調整情緒之道（認知行為療法）
6	01/21	人與人最難的是溝通，祕訣是什麼？（Satir 學派）
7	01/28	如何脫下面具，做一個表裡一致真實的人（Satir 學派）
8	02/04	最能改善關係的同理心運用：情感同理、認知同理、行動同理
9	02/18	愛情和婚姻是照見我們內心傷痕的一面鏡子（依附理論）
10	02/25	童年逆境、毒性教養，形成我們一生的創傷
11	03/03	創傷知情、創傷反應、4F 原理介紹
12	03/10	療癒的旅程：認知、情緒、生理、靈性的全面修復
13	03/17	正念心理學與正向心理學

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、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。 續背頁
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，全勤並繳交四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/acUWe2h6eEvWsG737>，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：**0926-322-943, 0936-857-027。

**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