

# 厭世中的希望感 —談自我賦能感與自信

---

自然就好心理諮商所

諮商心理師 蔡翊萱



# 關於你

---

- 你是誰？
- 你的習慣？
- 你的故事？
- 你是不是都忙著照顧別人？

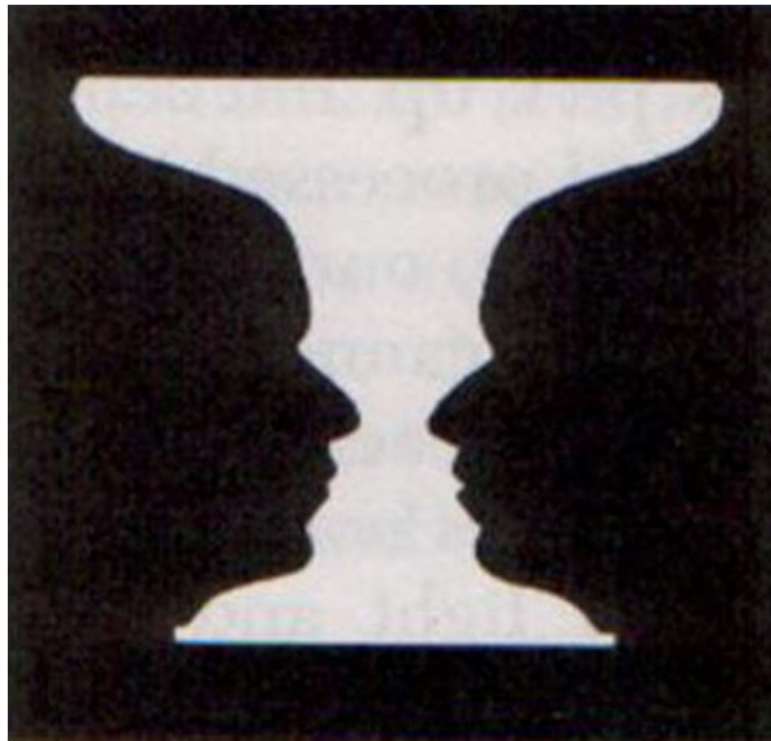
你快樂嗎？

---



你看到了什麼？

---



你看到了什麼？

---



眼光决定了你的態度

---



# 動動腦

---

想想最近讓你困擾的事情：

- 問題是什麼時候開始的？
- 發生的原因是什麼？
- 問題多久會發生一次？

你對於上述問題有什麼感想？

# 動動腦

---

想想最近讓你困擾的事情（同上）：

- 你何時不會體驗到這個困擾的存在？
- 沒有這個問題時，你會有什麼不同？
- 問題發生至今，你怎麼撐到現在的？

你對於上述問題有什麼感想？




# 重新建構

- 同一件事總有著不同面向
- 在負向行為中找到背後的意義／價值



# 目標架構

---

- 我希望可以過得更快樂一點
  - 我希望孩子能更乖、更聽話
  - 我希望我服務的個案可以不要出問題
  - 我希望能當個好的助人工作者／照顧者
  - 我希望我的伴侶可以了解我
- 


# 多元的解決方式

---

- 可以賺錢的方法
- 夫妻吵架時該怎麼處理
- 讓自己快樂的方法
- 表達關心的方法
- 找到適當工作的方法
- 處理孩子爭吵的方法

# 讚美

---

- 描述一個你在成長過程中，曾接受過的讚美。
  - 是誰對你說的？哪些人知道你接受過這樣的讚美？
  - 這個讚美對你的生活產生哪些影響？
  - 這個讚美如何影響你做決定？
- 

# 關係問句

---

- 請向你的同伴介紹你是個怎麼樣的人？
- 請想一個「生命中的重要他人」，並從此人的角度來介紹自己。
- 協助你的夥伴發展看待自己的新眼光

你快樂嗎？

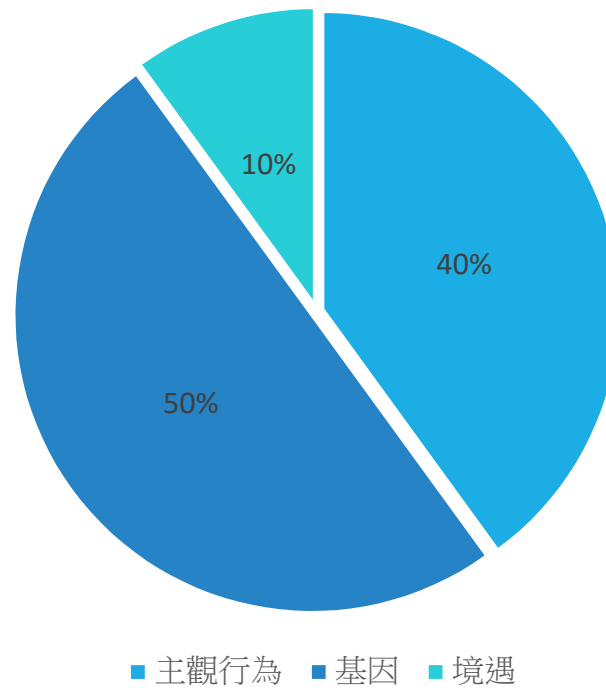
---



# 快樂由什麼決定？

---

快樂的決定因素



# 你專屬的幸福策略

---

- 思考你不快樂的來源
- 適合你的強項
- 適合你的生活型態



# 深呼吸練習

---

- 請先閉上眼睛，放鬆，深呼吸5-10次
- 靜下來，去感受現在的心情



圖片來源：<http://tbc-with.com/sinkokoyuu.html>

# 伸展

---



圖片來源：<http://www.yoka.com/life/culture/2013/0702824750.shtml>



---

治療不快樂的方法就是快樂



# 做自己的主人

---

- 每個人都是獨特的
- 沒有事情會永遠一樣
- 沒有問題會無時無刻存在，它不存在的時候呢？
- 重新架構你所面對的事情，停止負向的批評，找出正向的部份。
- 改變你對事情的看法，在垃圾裡挖掘黃金。

# 如何找到我？

---

Line官方帳號：蔡翊楦諮商心理師

FB: 小小心理師，大大心世界

自然就好心理諮商所

- <http://www.natureiswell.com.tw>

欣語人文空間

- <https://www.heartrich2017.com/>





謝謝您的聆聽～ 

