

愛與溫暖的傳遞者

關懷股長



邱瓊慧諮商心理師

大家好，我是瓊慧

- 種子心靈事業有限公司負責人
- 諮商心理師、NGH催眠師
- 教育部部定講師
- 彰化諮商心理師公會理事
- FB 種子青少年基地粉絲頁
- FB 種子心靈事業有限公司粉絲頁
- 覺得當心理師是一個幸福的選擇



開始之前

- 你今天想要得到什麼？
- 現場調查：覺得自己很瞭解自己的請舉手。
- 現場調查：覺得自己很喜歡自己的請舉手。
- 了解自己是重要的



我們用什麼來定義自己？



告訴我，你是誰？

自我的不同面向

生理

社會



心理

靈性

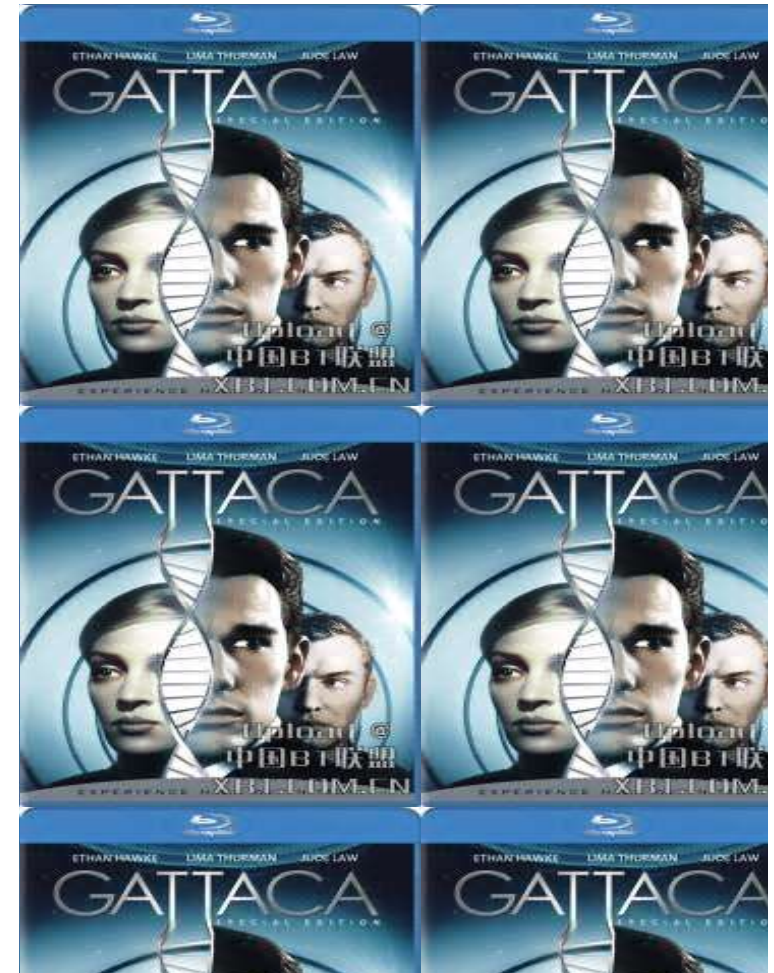
生理自我



身體健康、身體意象、怎樣叫做帥和美？

你幫自己打幾分？

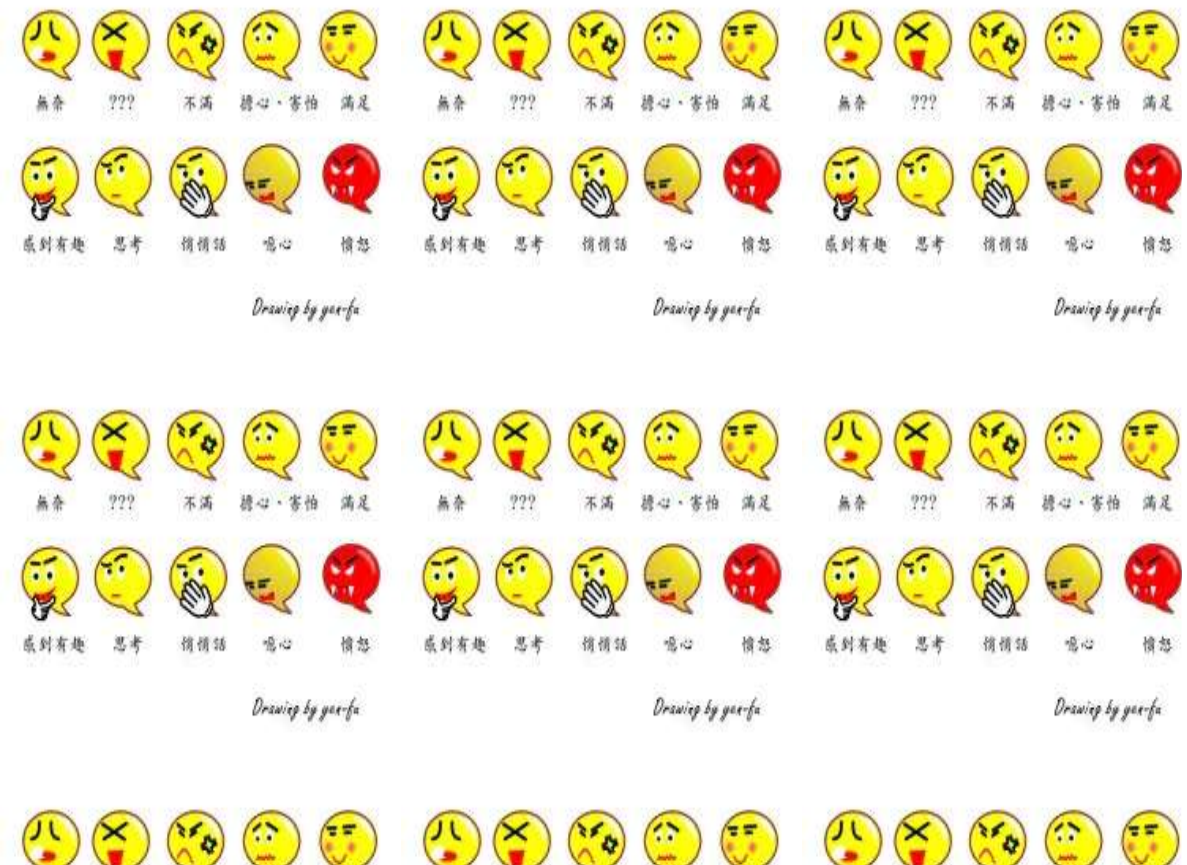
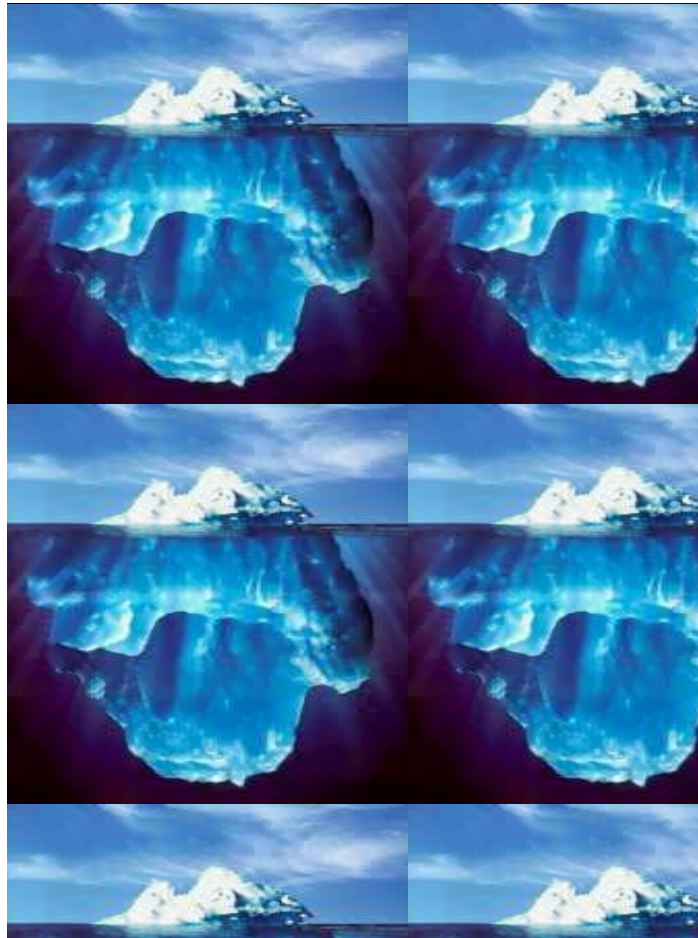
生理自我



個人主觀的知覺與外在環境的評價

尼克胡哲與電影千鈞一髮的啟示

心理自我



情緒覺察與流動、獨立思考能力、情感理智合作

你幫自己打幾分？

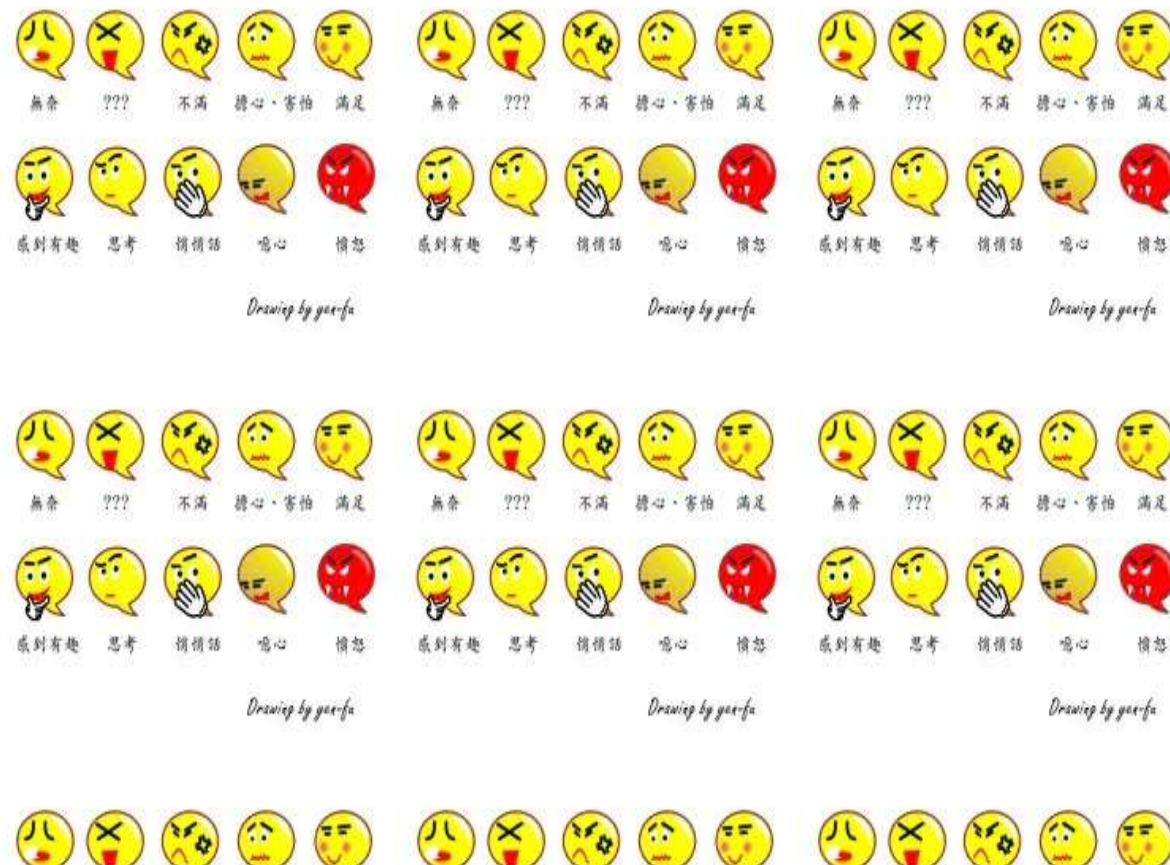
認識情緒

愛

恐懼

最原始的情緒：其他情緒都從此衍生

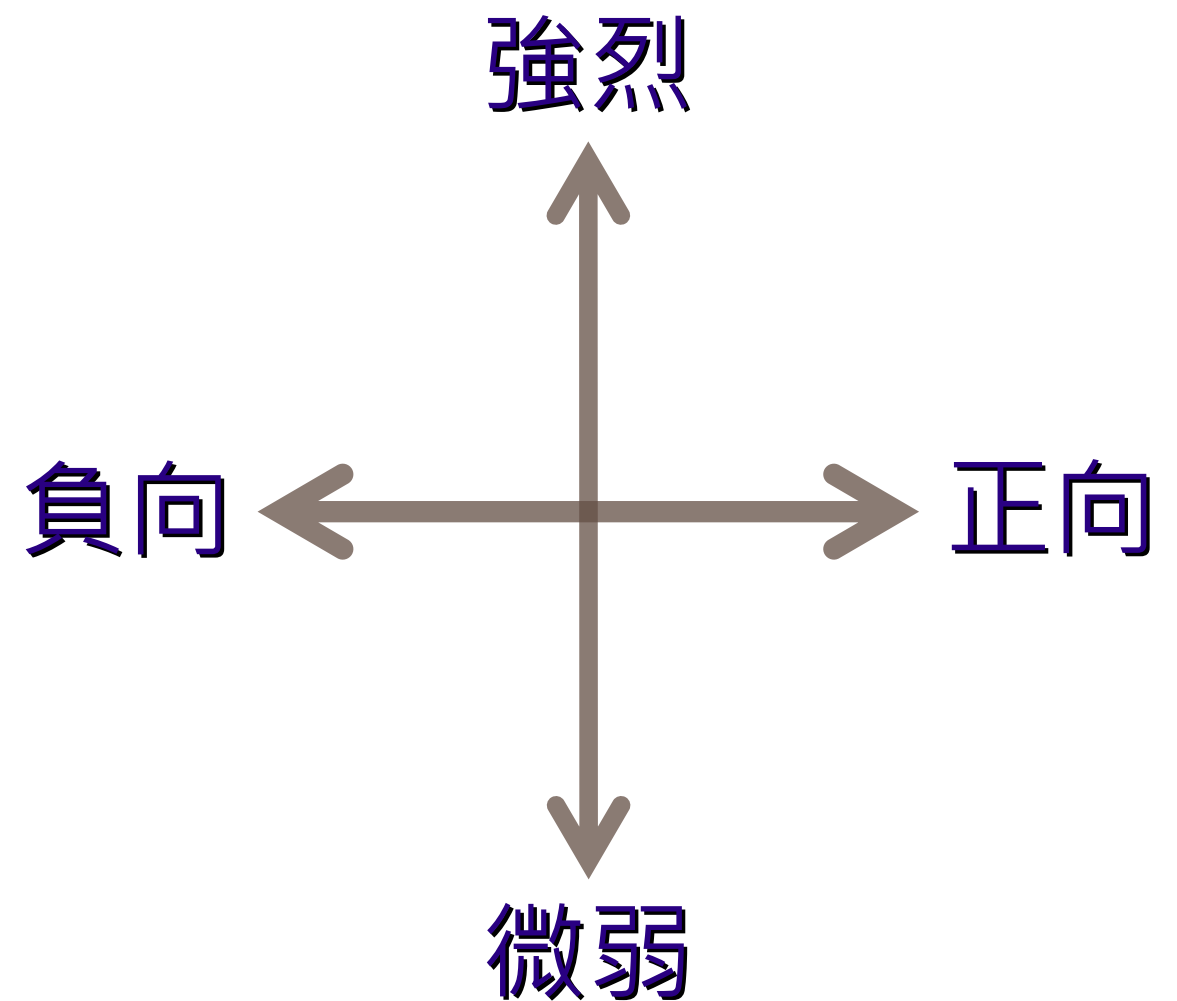
心理自我



情緒詞彙大車拼

認識情緒

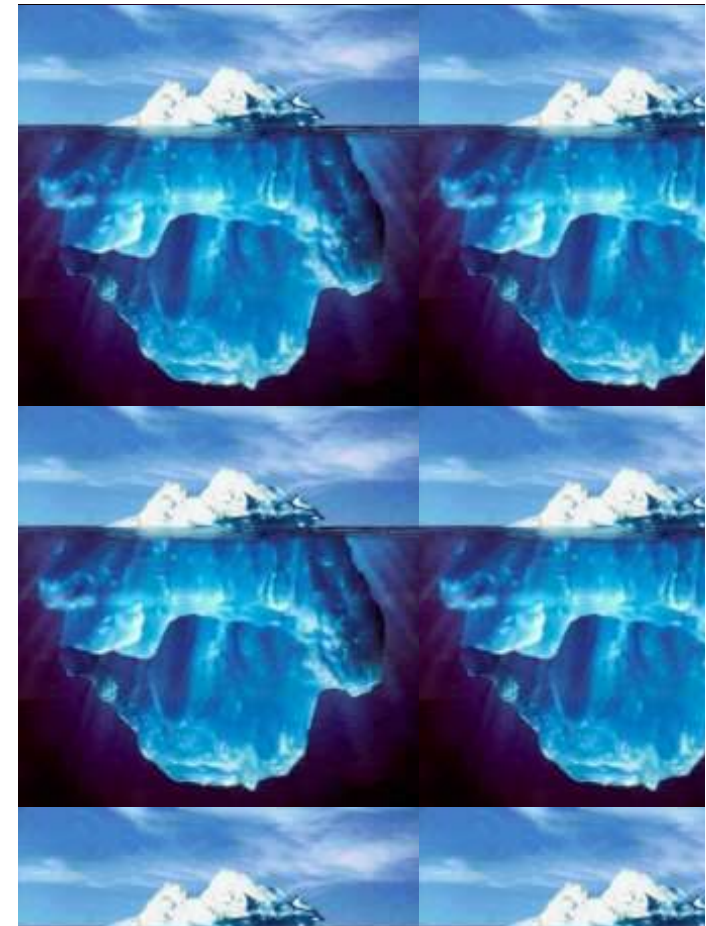
- 正向 / 負向
- 強烈 / 微弱
- 持久 / 短暫
- 對自己 / 對他人 / 對未來



情緒的分類

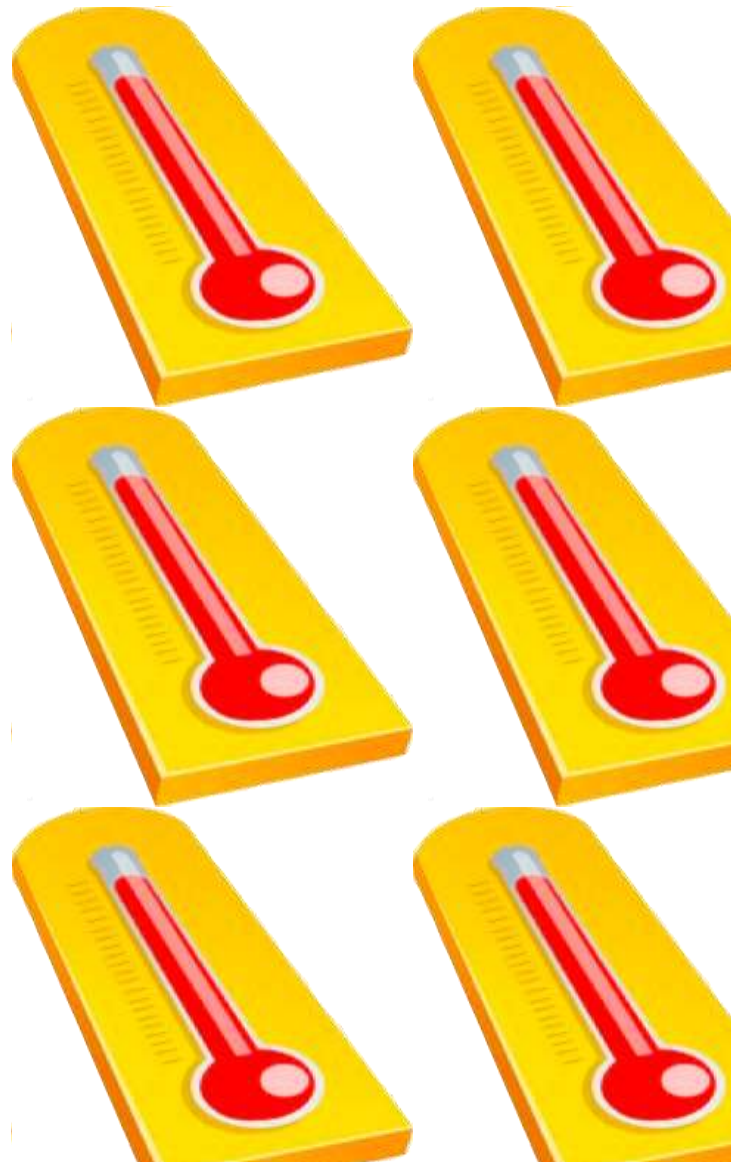
認識情緒

- 表層：讓他人顯而易見的情緒表現
- 中層：自己有所覺察的情緒內涵
- 深層：自己不一定有所覺察的情緒



情緒的層次

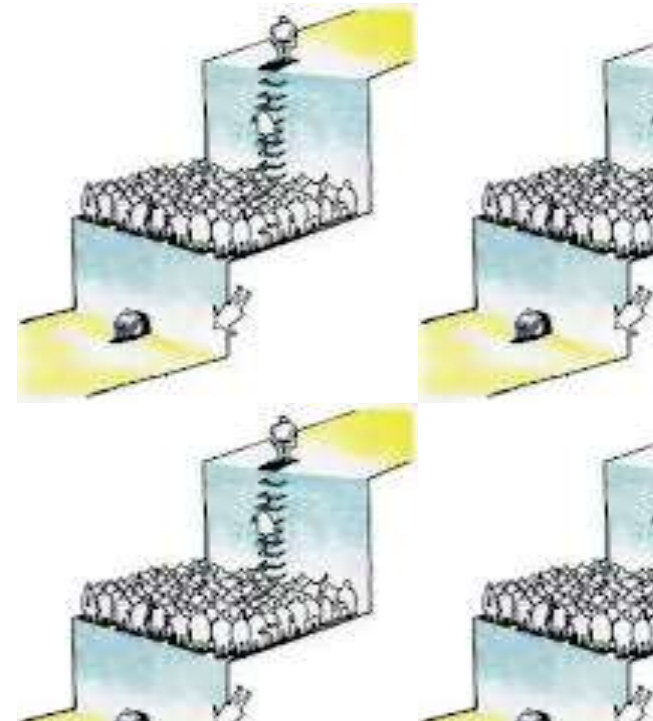
情緒溫度計



- 憤怒
- 快樂
- 哀傷
- 嫉妒
- 渴望
- 厭惡
- 焦慮

1分到10分，你能允許自己感受幾分的情緒？

社會自我

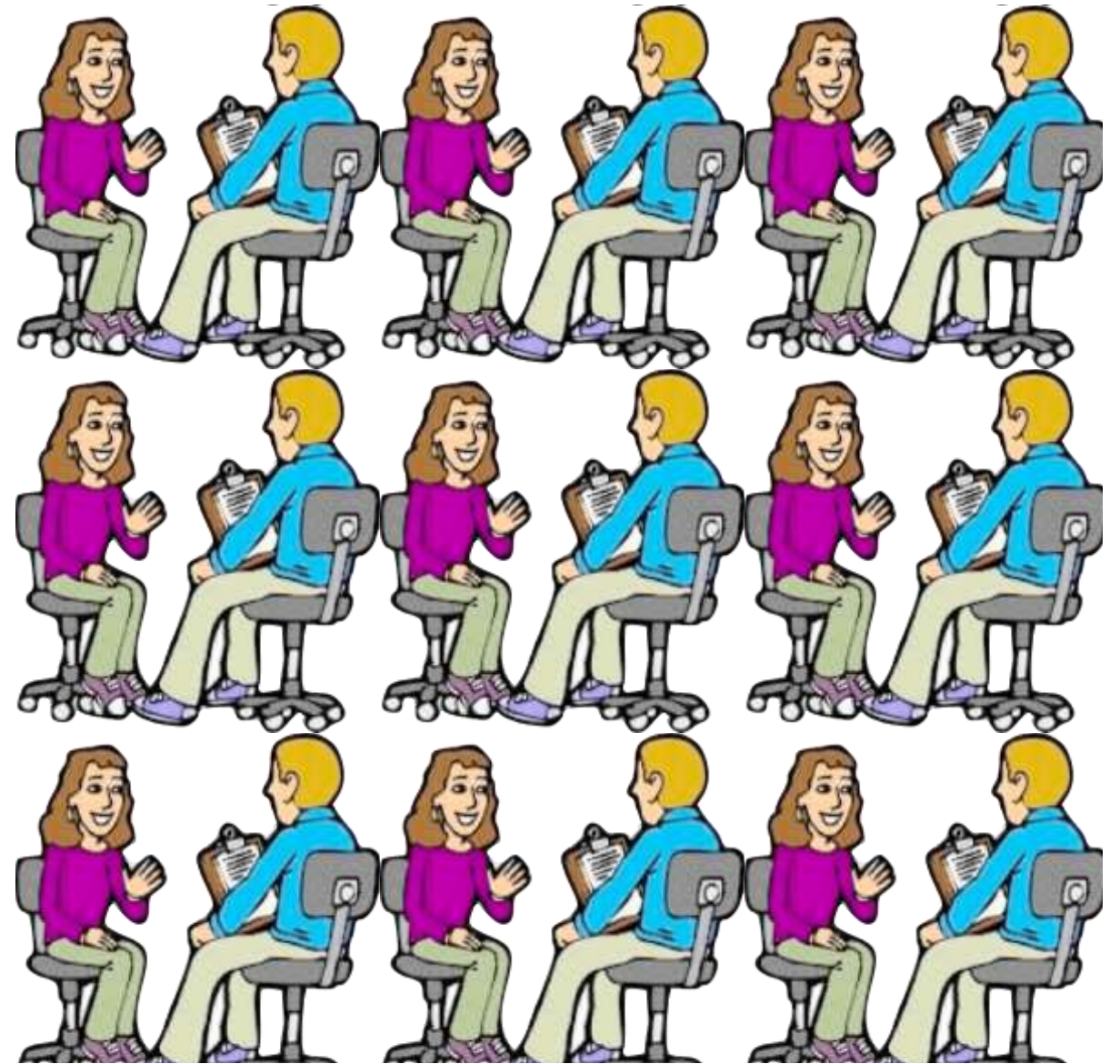


人際關係互動品質、社會價值的定位和追求

你幫自己打幾分？

訪問彼此

- 你是怎樣的人？
- 你最常做的事？
- 你最常有的感覺？
- 你對自己的期待？
- 別人對你的期待？
- 你最喜歡做的事？
- 你最想做的事？
- 你可以怎麼照顧自己？
- 你要別人怎麼照顧你？
- 你想許什麼願望？



分享一下讓你印象深刻的答案

靈性自我



精神層面、信仰與自我實現

你幫自己打幾分？

靈性自我

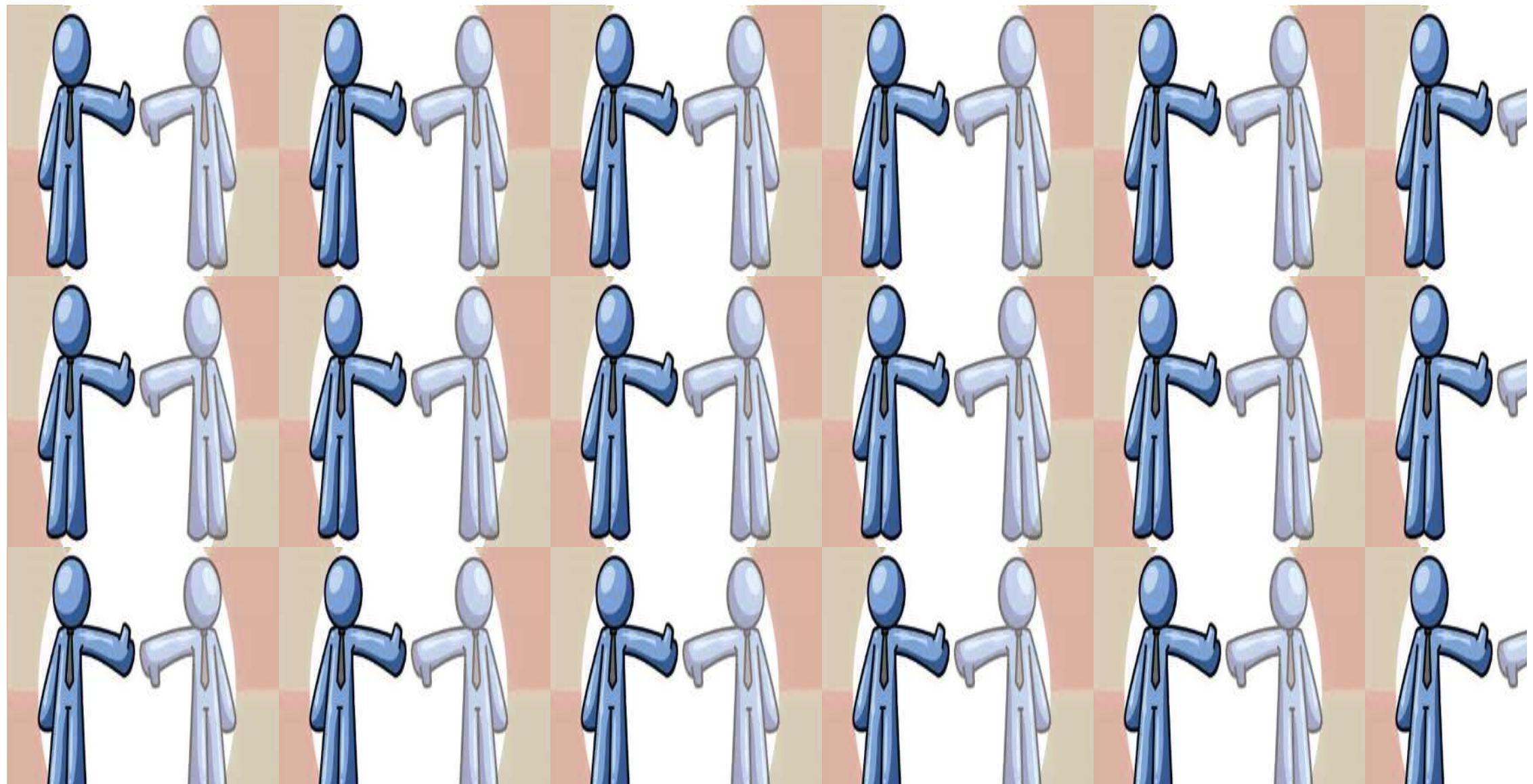
- ★ 你為什麼在這裡？
- ★ 你害怕死亡嗎？
- ★ 你實現自我了嗎？

約翰史崔勒 著

生命咖啡館 時報出版

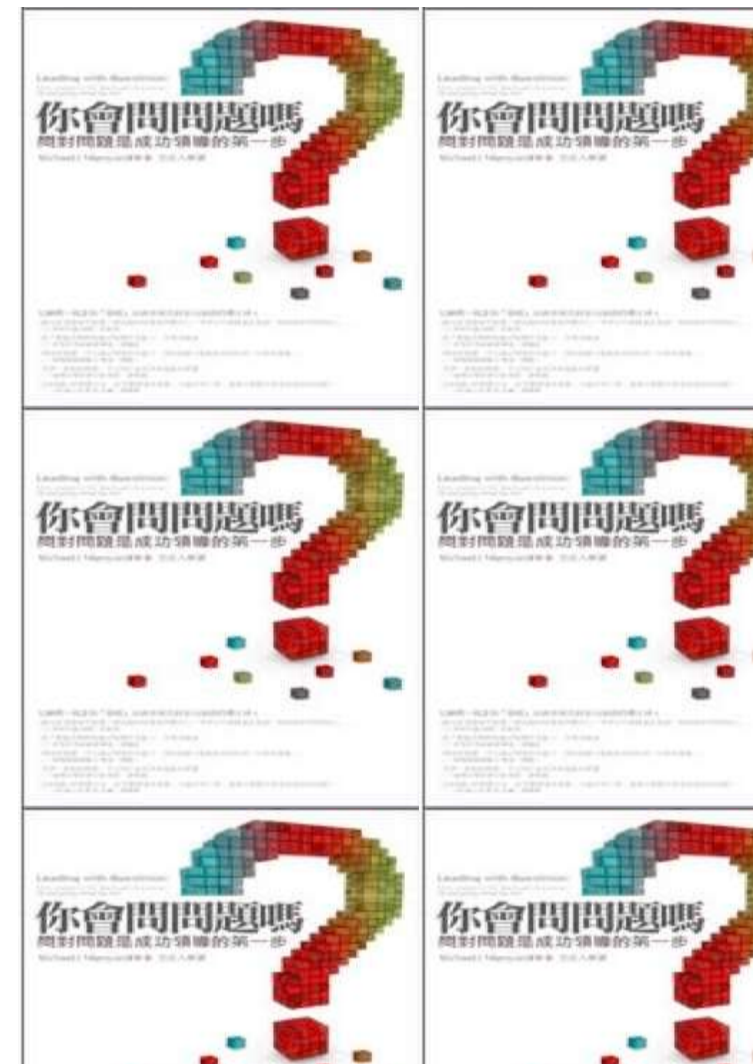


透過他人回饋了解自己



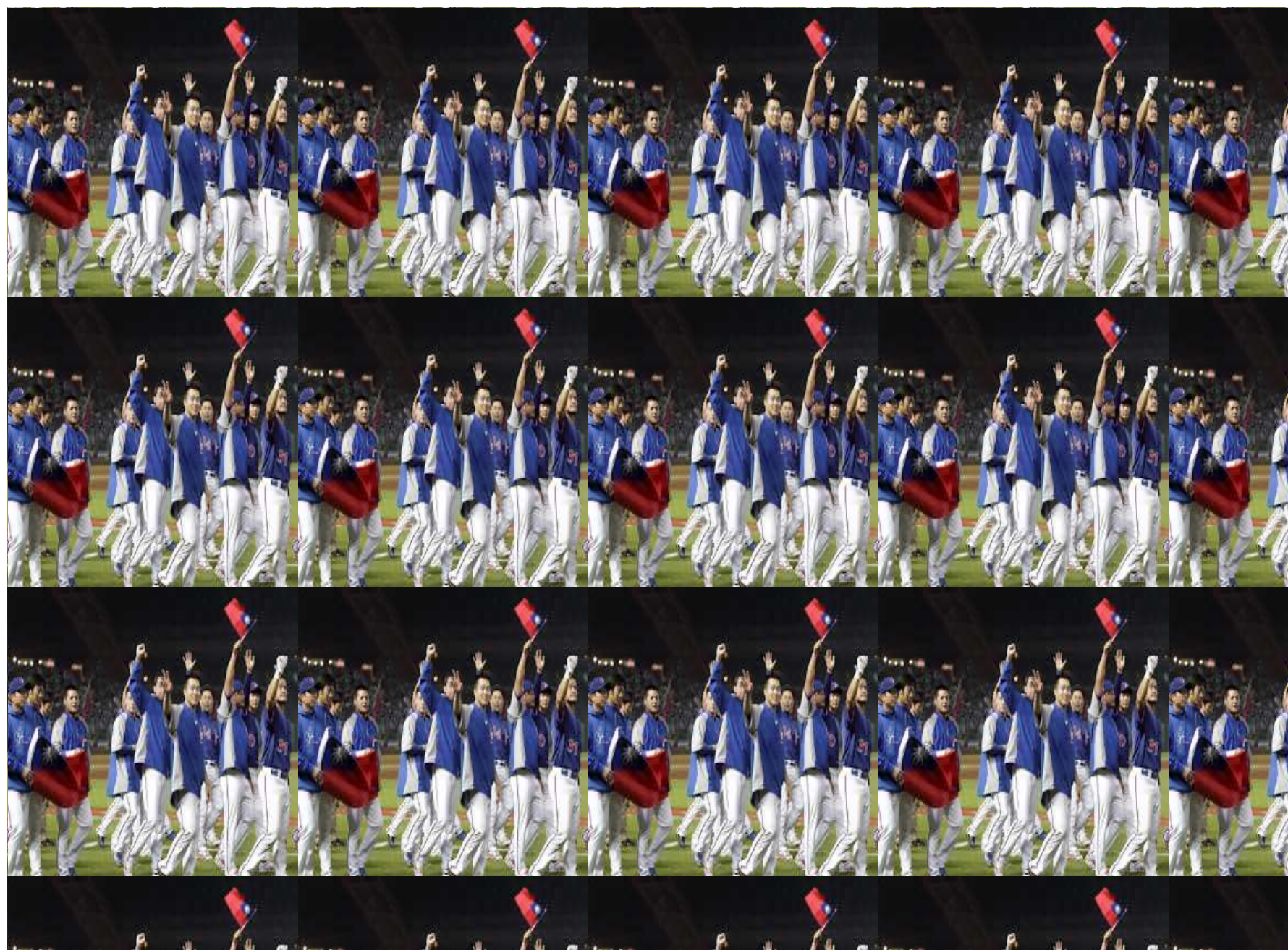
透過自我對話來了解自己

- 開放 / 封閉
- 指責 / 了解
- 理性 / 感性
- 自我焦點 / 他人焦點
- 過去焦點 / 未來焦點



你都問自己什麼問題？

透過具體成就和表現了解自己

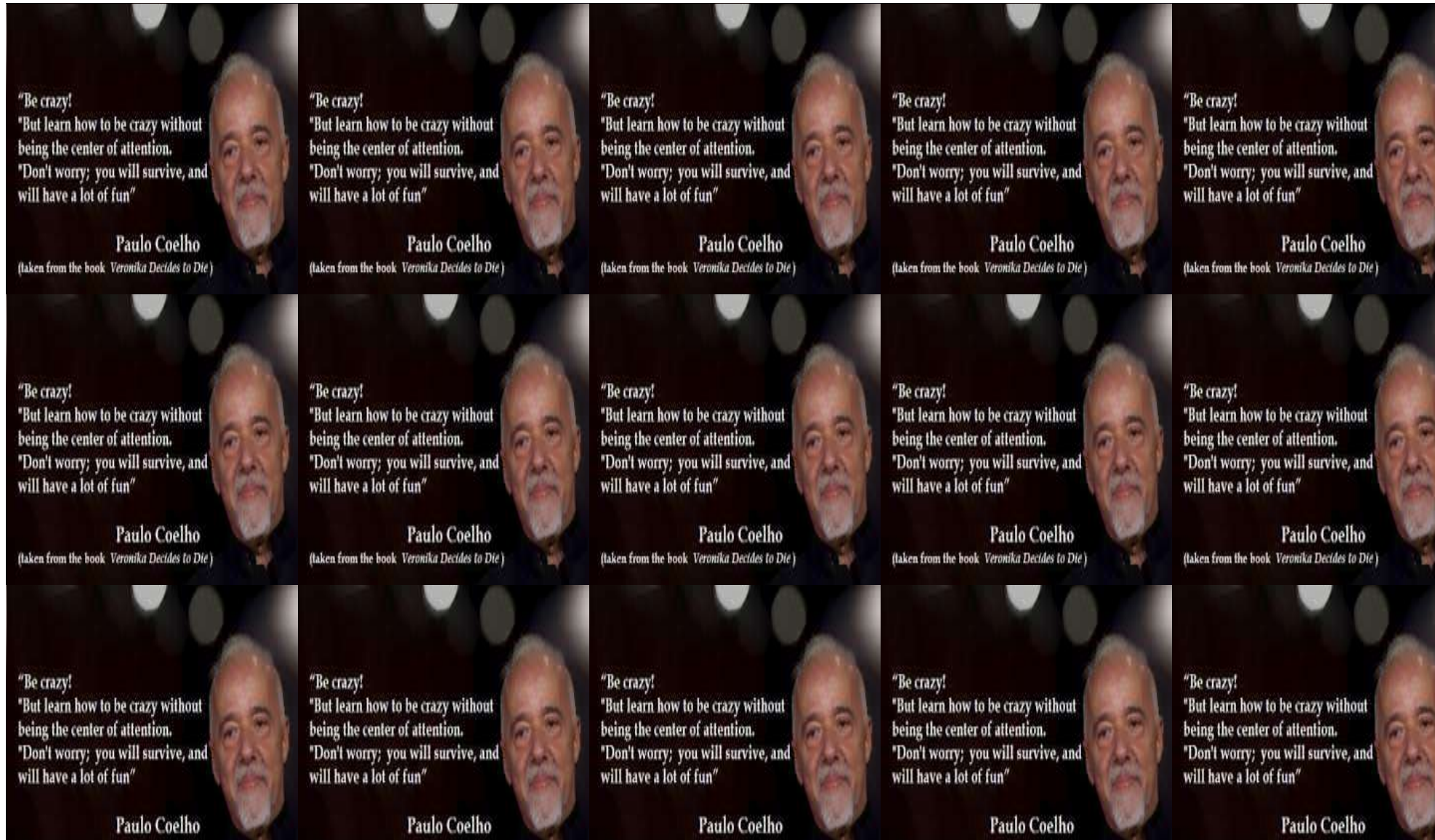


關於自我的關鍵字



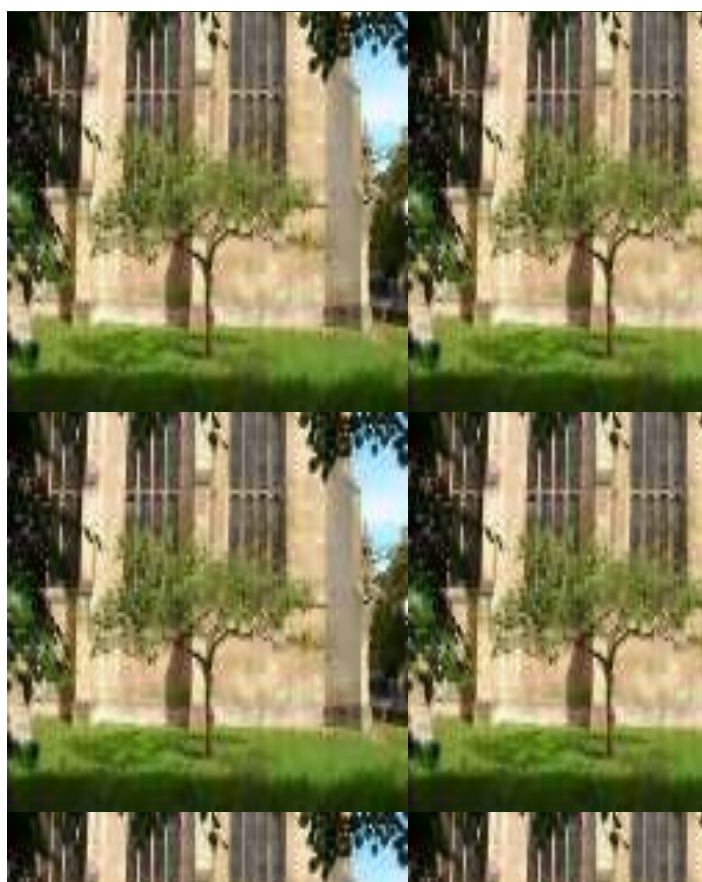
沒有永遠的好或壞，缺點可以是優點，反之亦然

關於自我的關鍵字



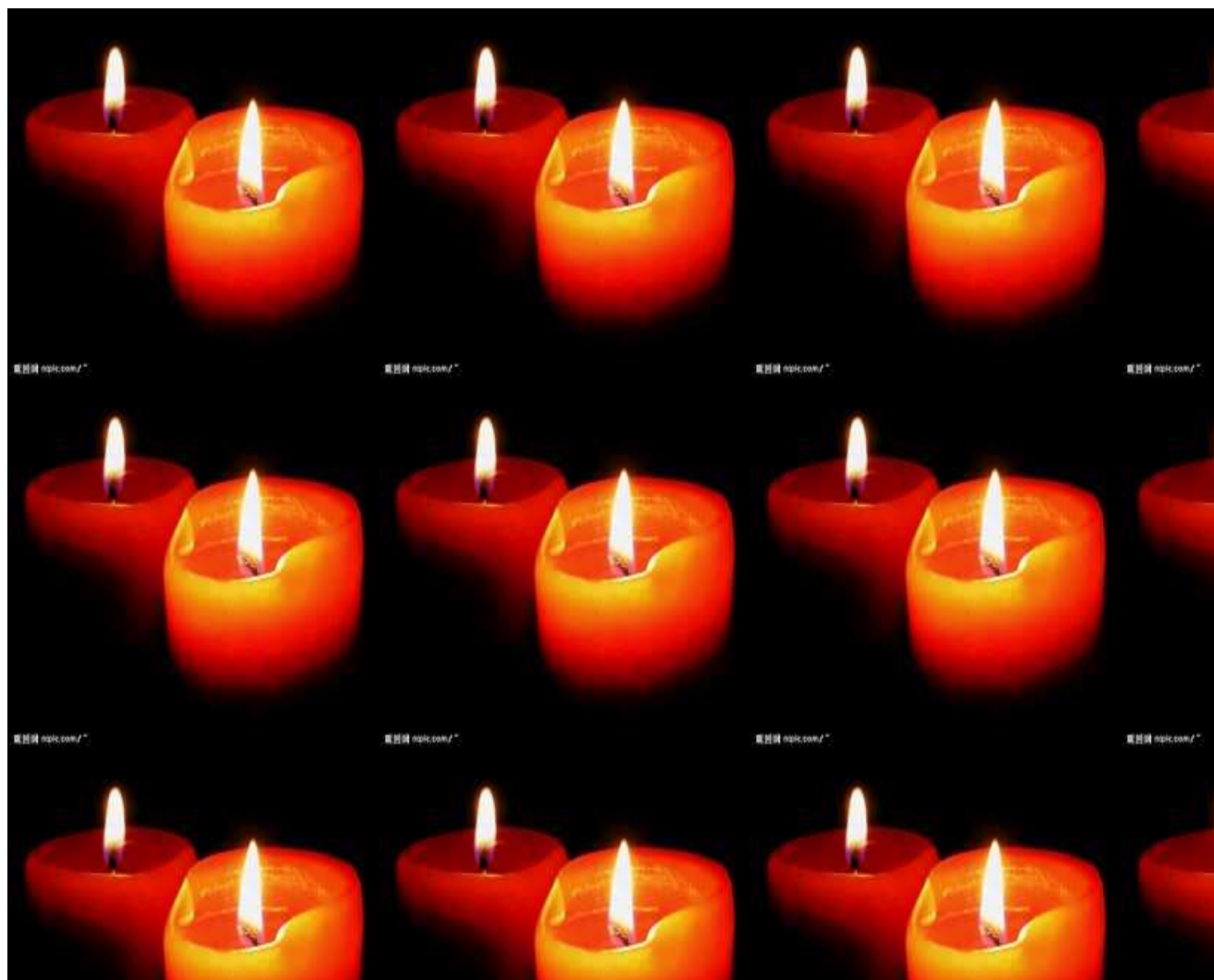
不是每個為你好的意見都要聽，生命要為自己負責

關於自我的關鍵字



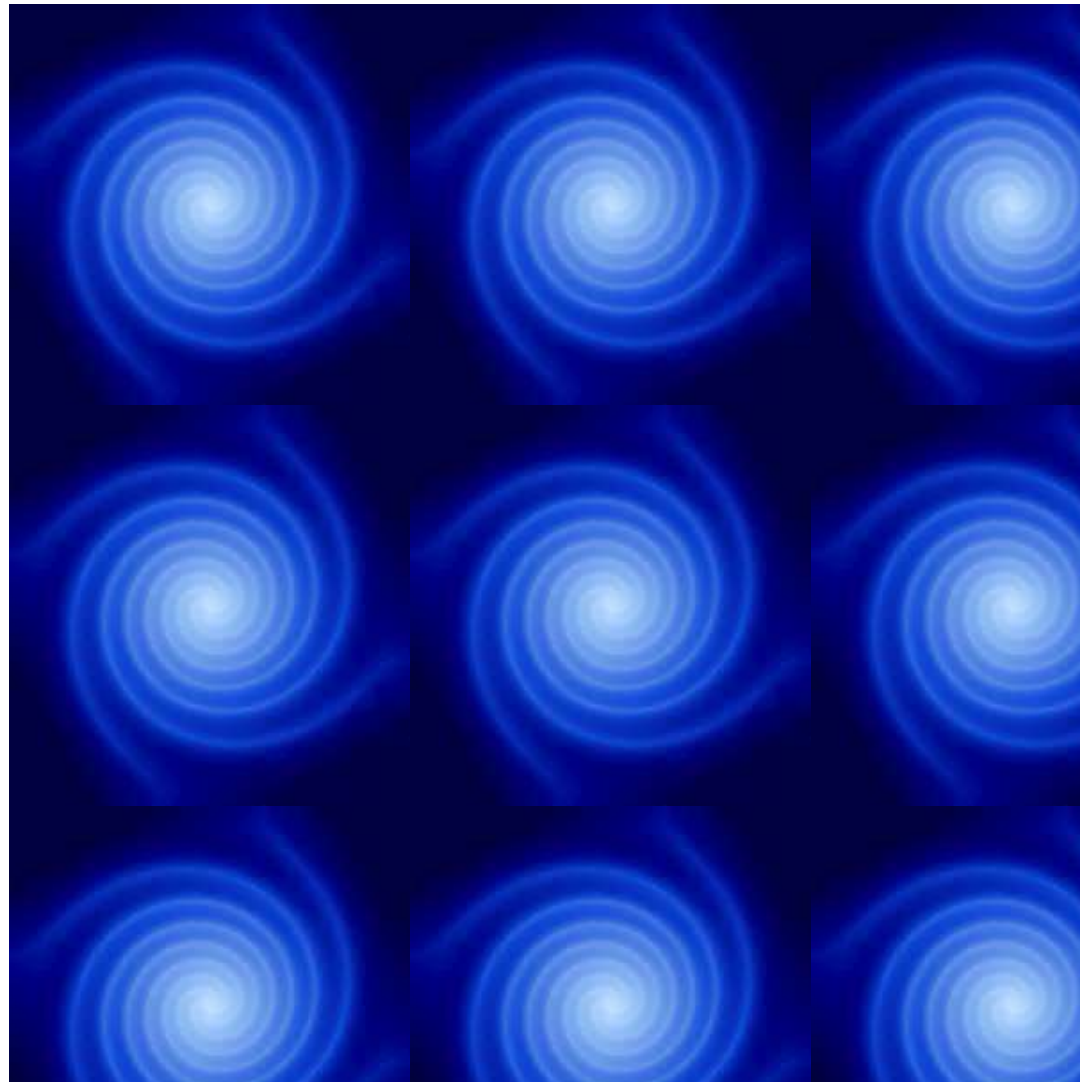
你相信你能、你相信你不能，最後都會證明你是對的。

關於自我的關鍵字



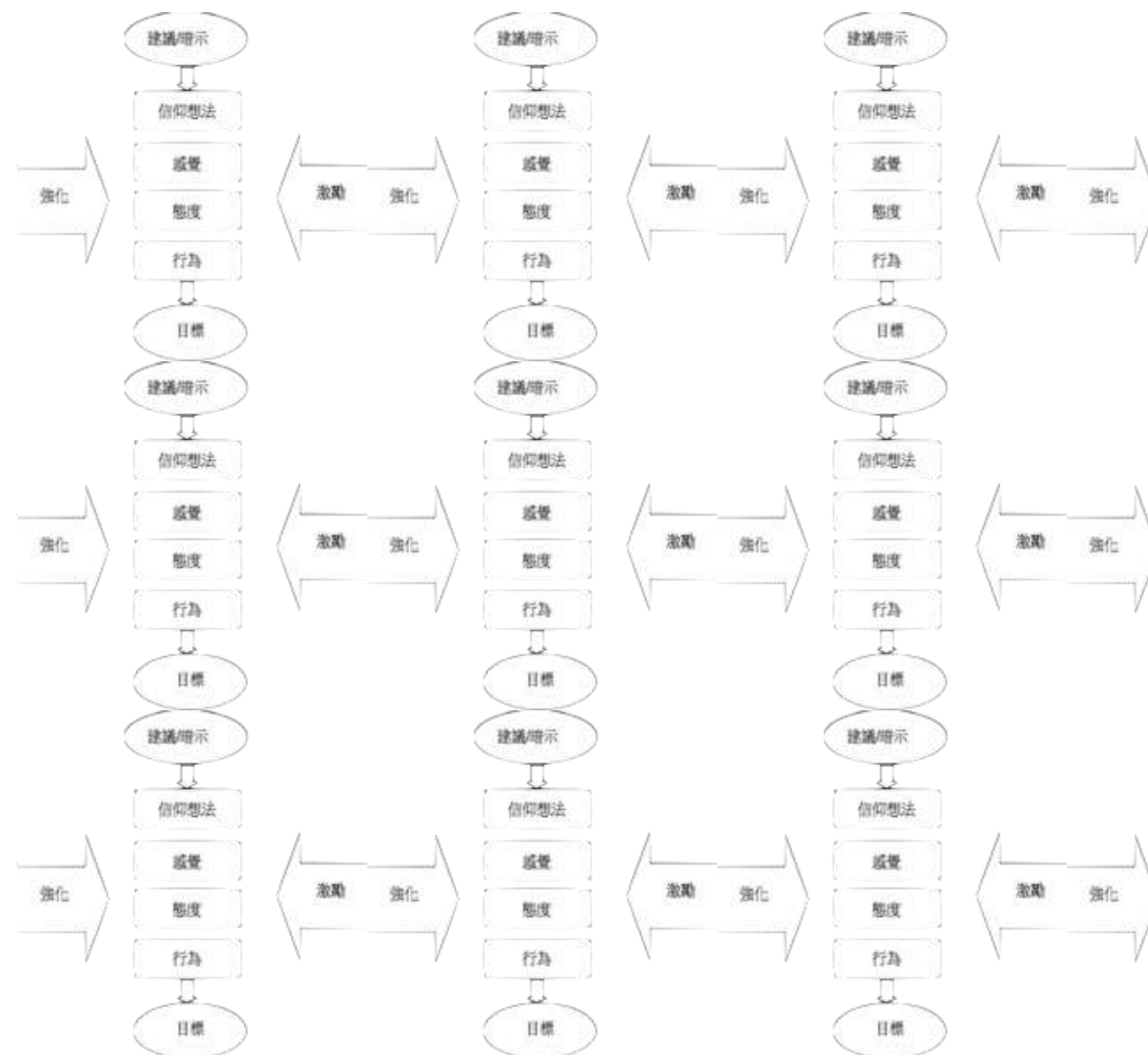
與內在的溫暖接軌：不斷發掘生活中微小但確切的幸福

量身訂做你的未來

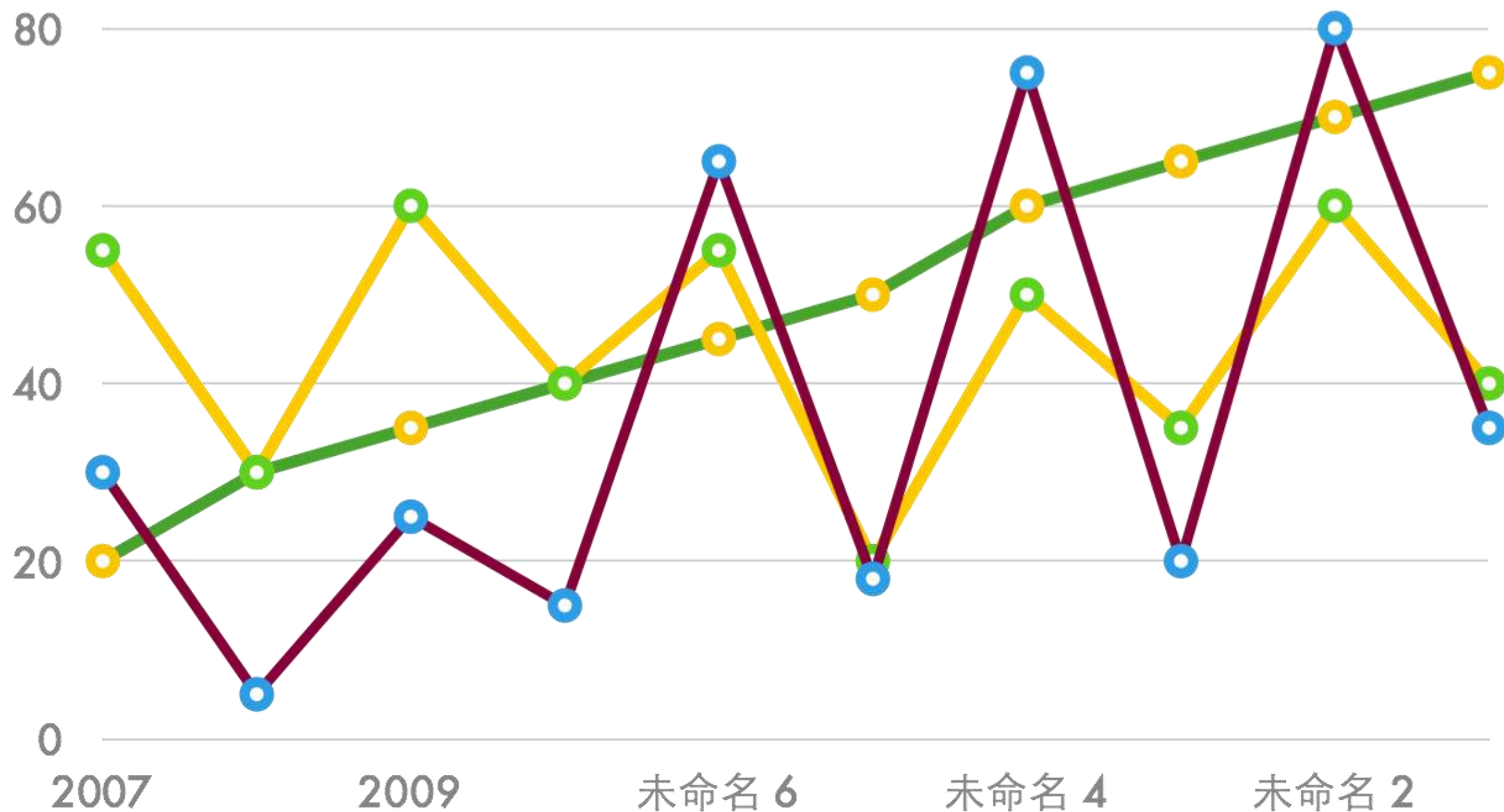


給予潛意識直接、正向的暗示

正向自我暗示詞



關於自我的關鍵字



用故事的角度理解人生：活著就有希望和可能

virginia Stair 我是我自己

- ✿ 在這世界上，沒有一個人完全像我
- ✿ 我擁有我的一切、我能和自己更熟悉、更親密
- ✿ 我是我自己，我能駕馭我自己，而且我是好的
- ✿ 我會愛我自己並且友善對待自己
- ✿ feeling good v.s. really good.

結語與分享

