

幸福學分班~探索系列課程

給自己一個追求幸福的機會

- ★課程二：「好運，可以創造-正向思考的力量」
- ★活動日期：99年3月29日(一)
- ★活動時間：18：10~20：10
- ★活動地點：宿舍學習中心
- ★主辦單位：學務處諮商輔導中心

每個人都希望「出運」
「好運，可以靠自己創造！！」
你（妳）相信嗎??



美國哈佛大學所開設的「正向心理學」課程，是近年來全校最受歡迎的課程之一。

學務處諮輔中心為了也讓同學可以學習這股正向潮流，提升自己的正向幸福能量，這次特別邀請到賴妍媛老師(彰化縣學生諮商中心諮商心理師)帶大家一起探索如何找出自己的好運能量，讓自己成為一顆好運星…



研究指出，當人們遇到挫折時，有高達九成以上的人會選擇攻擊、退化、壓抑、固執與退縮等五種反應；只有一成的人會選擇正向思考。你(妳)是屬於正向思考的人？還是負向思考的人呢？



能解決的事，不用煩惱；不能解決的事情，煩惱也沒有用。生活的智慧在於你(妳)看事情的角度。





團體創作-沒有任何言語，只有彼此的眼神和默契，也可以創造出無限的可能…人的潛能和創意往往是超乎想像的寬闊



常微笑、正向思考能營造幸運磁場吸引好事靠近，是**幸福**的關鍵

參與同學的心得…

1. 劉芊玢(休保二)-課堂最大的收穫是不要把自己設限在一個框框裡，放遠望去看世界，使自己有正向思考，每種事情可能有很多種解釋。
2. 洪櫻瑜(休保二)-最大的收穫是對各種人、事、物可以用不同的觀點來轉換，不要停留在自己的缺點內，也不要別人的觀點來定義自己。
3. 莊子葳(休保一)-讓我印象最深刻的是老師用很多巧妙的圖片和解說，讓我更了解正向思考的能量，讓我學到不一樣的人生觀。

下週課程預告~~

課程三：4/8(四) 18:10-20:10 『心情 fun 輕鬆~談情緒與壓力管理』