

日期：11/28(六)

主題：美好生活提案-自我整理心法之男女有不同?

講師：王聖華

一開始從透過對於生活現況的探索與討論，以小團體的探索工作坊模式開始，讓學員可以再互動中產生更多對於自己生活中需要調整的啟發。其中包含現在生活中對於性別刻板印象的想法與行為。

第二階段回到大團體中，讓學員需要被看見的心情被其他人看見，也了解到團體中其他人也可能會有類似的心情，進而產生安心安定的普同感，接下來用產生的安心感來引發覺察生活需要調整的動力。

最後以具象化的活動做為結尾，讓講座裡面所發生的看見可以轉化成回家的禮物，以期增進整理的功力。

從有形的整理到心靈的整理，讓整理這個帶著隱藏各種情緒跟信念的字眼，轉化成我們可以討論可以探討以及調整的行動。

關鍵字：生活指導、修身、應用心理學

項次	資源類型	書名	作者	出版者	出版年	索書號	條碼號
1	一般圖書	怦然心動的人生整理魔法	近藤麻理惠	臺灣東販	2018	CM 947.41 3401	31120012472394
2	一般圖書	終活SOP!人人必學人生整理術	柴田和枝	双美生活文創	2018	544.8 2624	31120012757307
3	一般圖書	50歲後的斷捨離：重啟人生整理術	中山真由美	太雅	2018	SE 422.5 5245	31120012912761
4	一般圖書	擁抱自己的力量：圓形思考的人生整理術	丹榮.皮昆	時報文化	2018	177.2 P655	31120012722285
5	一般圖書	擁抱自己的力量：圓形思考的人生整理術	丹榮.皮昆	時報文化	2018	177.2 P655	31120012722285
6	一般圖書	圖解榮格心理學	長尾剛	易博士文化	2018	170.189 7772	31120012768585
7	一般圖書	我與內心團隊的溝通心理學	費德曼.舒茲.馮.圖恩	商周	2018	177.1 T535	31120012890827
8	一般圖書	松平家的人生整理術	松平洋史子	時報文化	2017	177.2 4135	31120012172911
9	一般圖書	享受吧!30個更幸福的「減法生活」提案：少,但是更好的快樂人生整理術	樂融	果實文化	2017	192.1 2215	31120012184486
10	一般圖書	60歲以後的人生整理學：從此開始的42種放棄與提升	響田隆史	凱特	2016	544.8 2675	31120012223789
11	一般圖書	人生整理課：放下56件事,你就能成功	矢作直樹	大樂文化	2016	177.2 8244	31120012187141
12	一般圖書	平常心：整理煩亂心緒的93個訣竅.迎向從容的人生	植西聰	悅知文化	2016	192.1 4411	31120012201330
13	一般圖書	丟掉垃圾：從此脫胎換骨的人生整理術	布魯克斯.帕瑪	尖端	2014	177.2 P173	31120011510442
14	一般圖書	你的生命意義,由你決定：著名個體心理學大師的不朽鉅作	阿德勒	人本自然文化	2014	170.189 A237	31120011553590
15	一般圖書	榮格心靈地圖	Murray Stein	立緒文化	1999	170.189 S819	31120005595573
16	電子書	超神奇的活學活用心理學：活用心理學：百分之九十九的人絕對會改變現況	林建華	德威國際文化	2019	EB 177.2 4414	NLPIEB109A01900
17	電子書	你到底是誰?：解開不可思議的人格謎團	布萊恩.李托	天下雜誌	2018	EB 173.75 L588	NLPIEB107A00286
18	電子書	心理學如何幫助了我：享受美好人生的八堂生活課	劉軒	遠見天下文化	2017	EB 177.2 7251	NLPIEB106A00036
19	電子書	像心理學家一樣思考：讀懂自己、看穿他人	蔡亞蘭	晶冠	2016	EB 177 4414	NLPIEB106B00314
20	電子書	快樂心理學：每天懂一點,快樂在身邊!	奧里森.斯威特.馬登	冠橙	2012	EB 192.1 S975	NTLEB101R00169