


正向心理學 團體招募

- 幸福朵朵 -

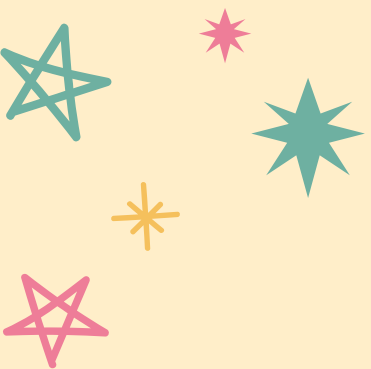
2022/02





你幸福嗎？

- 10題測出你的幸福指數 -



雖有不夠滿意之處，
但一切尚可掌握，
你正在努力朝向幸福的
燈塔泅泳。



「○」
8個以上

幸福小達人就是你～
你常有放鬆自在的感覺，
你通常也像那一瓶向外潑
灑的香水，讓旁人芬芳四
溢，也讓自己開心喜樂。



「○」
5～7個

你就是我最要關心的人，
幸福的感覺讓你很迷惑，
幸福的生活離你很遙遠，
這也是為什麼你在成長過
程中一直有種不確定感。

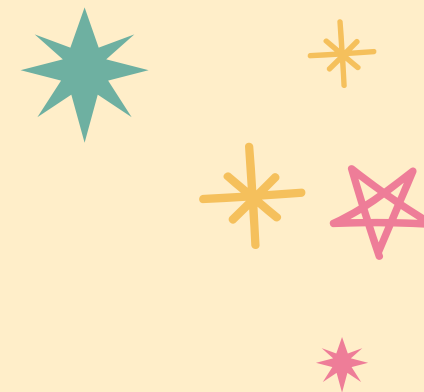


「X」和「△」
超過6個以上



什麼是正向心理學？

正向情緒
(快樂感恩希望感)



正向
人際關係



全心投入，發揮優勢

圓滿



有成就感



有意義的生活
對社會有貢獻



如何增加幸福感？

團體三大主軸
(王櫻芬等人，2017)



辨識自我優勢



培養樂觀信念

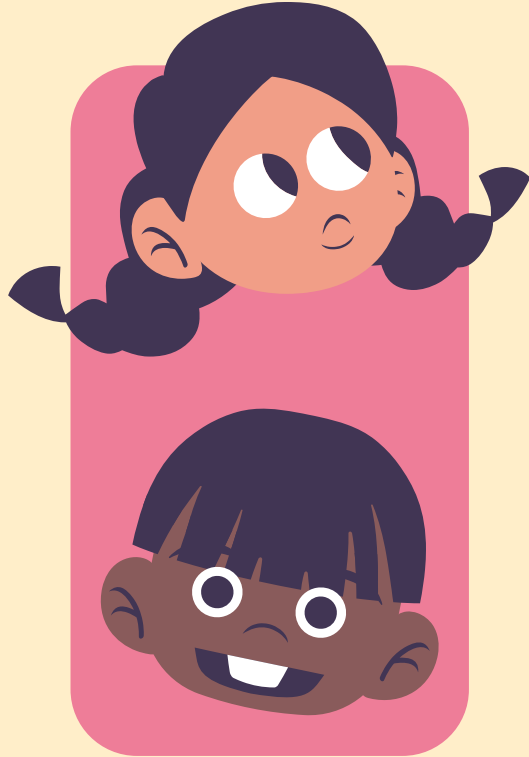


感恩助人

幸福感高的學生

對生活與人際感到滿意

與家人中重要他人相處
感到滿意



對學習結果具有成就感

擁有健康的身體與心理

小朋友參加完團體後的改變&真心話

訪談24位小朋友

以下為超過一半以上的受訪者分享的經驗

增加自我肯定

滿意的人際關係

讓愛傳出去





小朋友真心話 1 - 增加自我肯定

看見自己的價值

「經過多次團體之後，就發現有點自信、有點了解自己。」

「聊著聊著就發現自己有什麼長處啊特徵之類的。」

提升解決同儕人際困境的能力

「像是原諒別人呀」、「因為同學有原諒我，所以我也要原諒同學，就是同樣的方式報答別人。」

促進和家人的關係

「有一點被愛，然後有愛別人的這種感覺。家人（之前沒有這種感覺）」



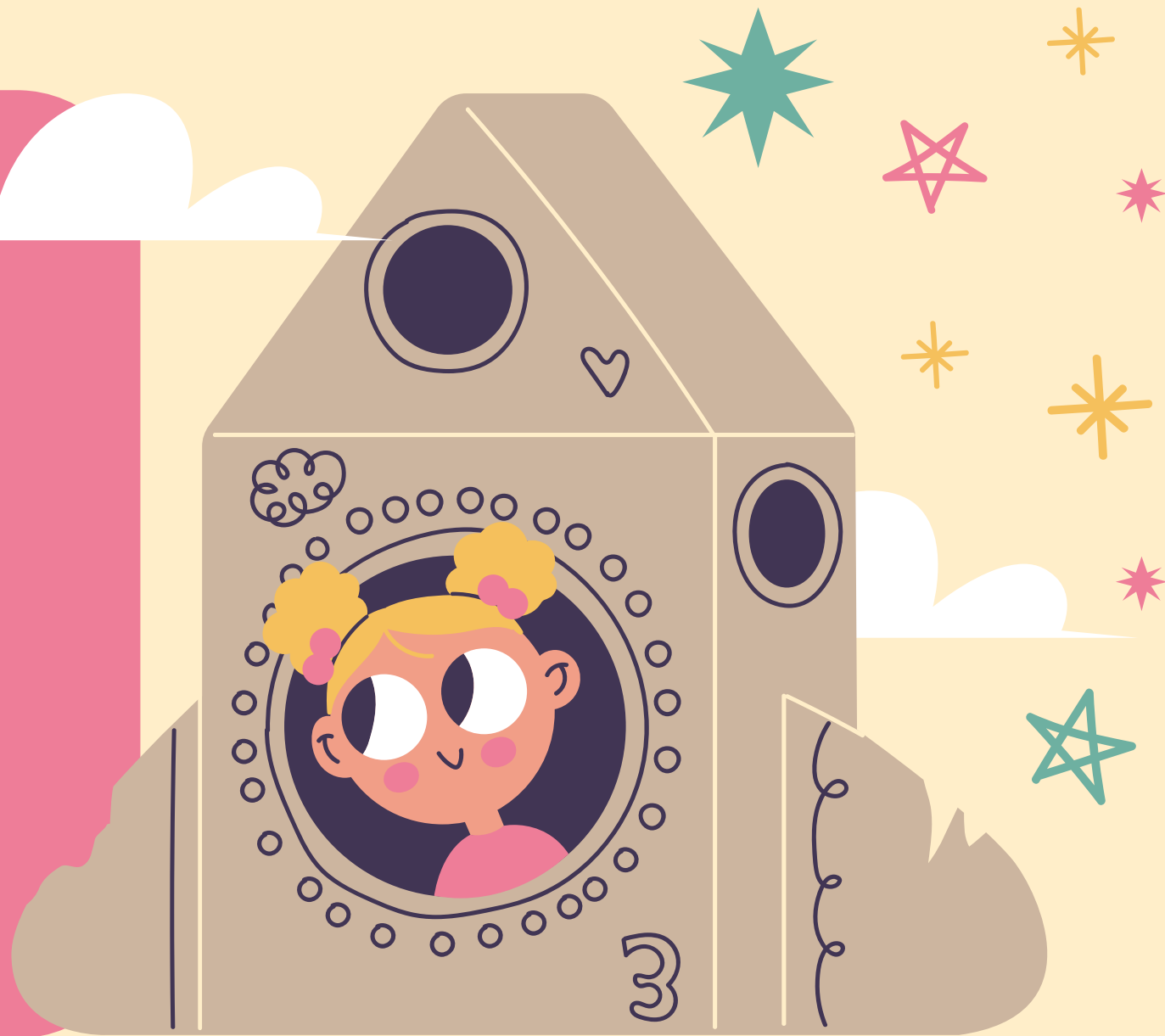
小朋友真心話 3 - 讓愛傳出去

相信人際間的善意/提升助人的意願

「應該是看某些人有沒有需要幫忙，或者是可能不太開心。」

「那我會去幫忙」

本年度 優先招募對象



正就讀國小五年級

1. 對於分享生活中的美好事件有興趣
2. 希望擁有更好的人際關係
3. 想嘗試新活動
4. 想更了解自己的優點
5. 想學到和朋友、家人相處的好方法



次數

3/15開始
12堂課

時間

週二、週五
午休 12 : 30 - 13 : 20

地點

三樓
團體諮商室

關於團體

上課方式

活動式
遊戲/影片/分享

錄取小秘笈

勇敢報名吧！

Thank you!

