

## 【愛情婚姻心理學～愛能長久嗎？】

人人渴望愛，卻不知如何愛

有人只看到愛的吸引性，卻不了解愛情的危險性

有人好不容易與心愛的人結婚，婚後卻衝突不斷

婚前的優點都變成婚後的缺點

你的愛情、婚姻讓你的生活變得更好，還是更糟？

離婚率不斷增高，顯示我們的親密關係出了問題

沒有離婚的夫妻也可能同床異夢，過著毫無品質的生活

親密關係是所有關係最困難的一種，它提供了至高的喜悅，也附加了至深的苦痛。它是一面鏡子，反映出我們內在深層恐懼與童年的傷口。透過它，我們得以自我了解。親密關係的成功會彌補童年的缺憾，親密關係的失敗則又加深童年的傷痛

大家都說相愛容易相處難，本課程就是要打破這個魔咒，學習經營關係的智慧，把幸福走得長久。尤其是婚姻的幸與不幸，決定孩子的心靈是否破碎或完整，請給孩子一個溫暖和諧的家

本課程不只是知識傳授，更有大量實例探討，讓大家找到開啟幸福的那把鑰匙

課程時間：2025 年 5 月 25 日開始每週日下午 2:30~5:00 共 14 堂課程，請預留 16 週時間，以防講師臨時有事請假。

### 課程內容：

- 一. Sternberg 的愛情三角理論：熱情、親密感、承諾
- 二. 擇偶的標準與婚前溝通
- 三. 十二種危險情人不要碰
- 四. 人格特質的四種類型：冒險型、建造型、指導型、協調型
- 五. 男女腦袋大不同
- 六. 愛的四種類型：浪漫愛、遊戲愛、友伴愛、目的愛
- 七. 親密關係的發展階段：融洽期、衝突期、冰冷期、創造期、穩固期
- 八. 溝通決定關係成敗
- 九. 吵架也能吵出好感情
- 十. 拆解婚姻四大地雷：金錢、家務、親子教養、婆媳關係
- 十一. 你的親密關係藏著童年的傷（上）

- 十二. 你的親密關係藏著童年的傷（下）
- 十三. 外遇發生時怎麼辦？什麼人最容易有外遇？
- 十四. 讓生命在愛中成長，讓人格在關係中成熟

**團體帶領人楊依靜講師簡介：**

1. 夏威夷大學心理研究所，加州 Esalan 身心靈整合學院，曾接受完形心理治療、家族治療、父母效能訓練、敘事治療、戲劇治療等專業訓練。
2. 創辦身心靈桃花源成長中心、臺灣點一盞燈社會關懷協會、阿含生命傳記劇場。
3. 長期於各企業、學校、家扶中心、單親中心帶領成長團體，共計二十年以上。

**上課方式：**Zoom 線上授課

**課程費用：**免費（但需繳交保證金 2500 元，全勤者可全額退費。）

全勤認定標準為每次上課於下午 2:30~5:00 之間出席滿 150 分鐘。

**報名對象：**一般社會大眾。（本課程採 Zoom 線上教學，請確定可以使用再報名）

**報名方式：**線上報名：<https://forms.gle/HX7fZxBSGmoxQ7tn8>

參加動機寫得越詳細，錄取機會越高，報名後需等回覆錄取並繳完保證金，才算完成報名手續。

**課程參考用書：**《自療書：人生最重要的事，就是完成自己的成長》，請自由購買

**錄取人數：**限 70 位

**聯絡電話：**0926-322-943。

**聯絡信箱：**lightup9595@gmail.com

**主辦單位：**社團法人臺灣點一盞燈社會關懷協會