社會分析學門演講：說好的幸福呢？

時間：2020-11-27
地點：V101 多功能展演廳

本次講座邀請荷光性諮商教育訓練中心邱雅沂諮商心理師以「說好的幸福呢？」為主題，與學生進行分享。

講師以「人格發展評估(心理脊椎骨架)」說明面對關係的能力，並進一步分析分手的原因、型態及分手的階段。講師建議學生們以：(1)保持理理智清醒、(2)注意溝通技巧、(3)下定決心、(4)說清楚漸離開等方式去"理性談分手"，並以自身例子與經歷輔以說明。

講師也以大腦科學的角度讓學生認識分手的傷痛，如多巴胺等在腦部如何影響情緒，並以創傷斜坡說明分手創傷的復原歷程。最後亦建議學生如有分手等情緒無法排解的問題時，可運用哪些求助管道與資源尋求幫助。







