

# 「你快樂嗎？從不快樂中找到快樂的可能性」

教育部及中區輔導工作協調中心攜手嶺東科技大學辦理

## 「正向情緒與幸福感」研習課程

近年來學生心理健康議題逐漸受到重視，學生情緒困擾或心理諮詢需求提升，相關研究亦指出，正向心理的重要性在於，可以讓自我更積極的面對挑戰，激發自我的潛能，有助於提升生活品質。此外，正向的情緒也有助於提升幸福感，發展對事件的正向解讀。

教育部考量第一線實務現場需求，爰請中區輔導工作協調中心（國立雲林科技大學）及嶺東科技大學攜手辦理「正向情緒與幸福感」研習課程。上午場由弘光科技大學陳素惠諮商心理師講授「NLP技巧與諮商實務應用」課程，包含：解讀線索、次感元調整、心錨化解、時間線等，藉由NLP治療將可鬆動過去、擴張現在、建構未來，

以協助有心理困擾學生可以儘速恢復。下午場由初色心理治療所蘇益賢副所長講授「尋找快樂」課程，包含：從大腦來看待快樂、從不快樂當中找到快樂的可能，藉由詞彙PK、快樂CP值等演練，實施於有輔導需求的大專校院學生。

參與本次研習的專業輔導人員反應良好，並表示可運用相關知識概念、操作技巧及媒介於諮商會談中，協助大專校院的學生建立正向心態，找到學生自我的韌性，當遇到困難情境時，可以更有力量找到自身優勢，以因應生活中的挑戰。另外，教育部將持續規劃心理健康相關課程或實務演練，以精進專業輔導人員輔導品質。（學輔科 蔡維濬）



▲嶺東科技大學楊永列副校長、李貞宜主任、中區輔導中心陳斐娟召集人、教育部楊奕愷科長出席研習活動



▲初色心理治療所蘇益賢副所長講授「你快樂嗎？從不快樂中找到快樂的可能性」課程



▲弘光科技大學諮商輔導中心陳素惠兼任諮商心理師講授NLP技巧簡介與諮商實務應用