

# 幸福之道 從自我到家庭的全面探索

一場關於愛、連結與成長的旅程

講者：陳慧津姑娘



## 幸福的定義

你認為什麼是幸福？



擁有財富



擁有地位



擁有平靜



擁有快樂

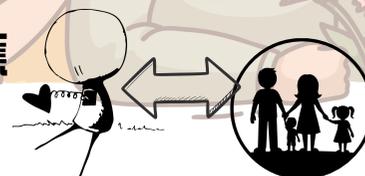
# HAPPINESS

## 家庭在幸福中的角色

依附理論



情緒傳染效應



## PERMA 模型

Positive Emotion 正向情緒

Engagement 全心投入

Relationships 人際關係

Meaning 意義

Accomplishment 成就感

## 親密關係的經營

### 愛的五種語言

肯定的言語  
Words of  
Affirmation

服務的行動  
Acts of  
Service

真心的禮物  
Receiving  
Gifts

精心的時刻  
Quality  
Time

身體的接觸  
Physical  
Touch

## 培養積極心態

寫下三件好事  
正念呼吸3分鐘  
微習慣

## 健康的衝突處理



溫和的開場



修復嘗試



批評 Criticism



蔑視 Contempt



辯護 Defensiveness



築牆 Stonewalling

## 情緒教練五步法

- 察覺情緒
- 視為連結機會
- 同理傾聽
- 標記情緒
- 劃定界線



成長型思維