

感恩生活：邁向正向與賦能人生的指南

感恩是一種能帶來改變的情感，讓我們心懷謝意並懂得欣賞，對於提升幸福感，以及加深與自己和他人的連結至關重要。

透過結合科學見解、個人反思與互動活動，參與者將探索感恩的多重益處，從改善生理健康、增強心理韌性，到促進更深層的社交連結與提升同理心。

本次網路研討會將深入探討培養感恩的實用方法，例如情緒檢視、撰寫感恩日誌，以及表達感謝，並提供將這些實踐融入日常生活的策略，以維持感恩心態。

學習目標

- 深化對感恩的本質及其廣泛益處的理解
- 學習在日常生活中培養感恩的有效方法
- 掌握將感恩維持為日常實踐的技巧

課程大綱

開啟感恩之門：揭示其益處

- 定義感恩，並將其與常見的誤解區分開來
- 了解感恩對心理與情緒健康的正面影響
- 明確哪些情況不算是感恩，才能更清楚地了解感恩如何真正提升生活滿意度

感恩工具包：培養感恩的四種方法

- 探索四種在日常生活中培養感恩的實用技巧
 - 情緒檢視
 - 感恩日誌
 - 分享感謝
 - 進行感恩冥想

感恩守護者：維持感恩之心的策略

- 辨識持續感恩的三個常見障礙：
 - 負面偏見
 - 日常繁忙
 - 比較陷阱
- 學習克服這些感恩挑戰的策略，並維持持續的感恩實踐