

高雄醫學院畢業
台南市臨床心理師公會理事長
台南市社區大學生命與健康學程講師
台南縣家庭教育中心審查委員
台南地方法院家事調解委員
衛生署強制住院委員
寬欣心理治療所
大樹食堂

0910226148

葉金源臨床心理師
FB: 寬欣心理治療所
FB: yeh chinyuan













這個世界越來越不真實

- 你看的資料是真的假的(我的個案網軍)
- 資訊越來越多其實越來越控制
- KOL (Key Opinion Leader) 關鍵意見領袖指互聯網上特別有影響力的人(精油品牌)
- 人生苦短,小確性

自信與價值

- 第一點 一定要喜歡自己
- 第二點 一定要悅納自己

我的經驗(讓學生寫自己的故事)

以前可能沒甚麼可以寫

一個從理工機械轉到人文心理

高工機械製圖

專科機械設計

當完兵『變向』

高雄醫學院醫心理系

醫院心理師

大樹心理諮詢

寬欣心理治療所



招生學校及系組代碼表目錄
(依大學校級編制)

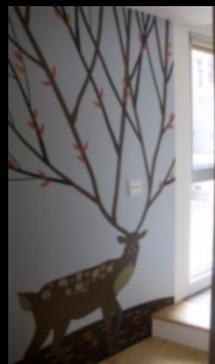
校碼	校名	系組	校碼	校名	系組
001	國立臺灣大學		038	國立嘉義大學	
002	國立臺灣師範大學	7	039	國立體育大學	34
003	國立中央大學	8	040	北聖大學	34
004	國立成功大學	9	041	國立中正大學	34
005	東吳大學	10	042	大智大學	35
006	國立政治大學	11	043	中華大學	36
007	高雄醫學大學	12	044	華僑大學	37
008	中原大學	13	045	義守大學	37
009	東海大學	13	046	銘傳大學	38
011	國立清華大學	14	047	世新大學	40
012	中國醫藥大學	16	050	實踐大學	41
013	國立交通大學	16	051	長榮大學	41
014	淡江大學	17	056	國立臺灣藝術大學	43
015	逢甲大學	18	058	國立暨南國際大學	43
016	國立中央大學	19	059	南華大學	44
017	中國文化大學	20	060	國立臺灣體育運動大學	45
018	靜宜大學	20	063	國立臺南藝術大學	45
019	大同大學	22	065	宏光大學	45
020	輔仁大學	23	079	義理大學	46
021	國立臺灣海洋大學	24	099	國立臺北大學	46
022	國立高雄師範大學	25	100	國立嘉義大學	47
023	國立彰化師範大學	26	101	國立高雄大學	48
325	國立陽明大學	26	108	慈濟大學	49
326	中山醫學大學	27	109	臺北醫學大學	49
327	國立中山大學	27	110	開南大學	49
330	長庚大學	28	112	康寧大學	50
331	國立臺中教育大學	28	130	佛光大學	50
332	國立臺北教育大學	29	133	明道大學	51
333	國立臺南大學	29	134	亞洲大學	51
334	國立東華大學	30	150	國立宜蘭大學	53
335	臺北市立大學	31	151	國立聯合大學	53
336	國立屏東大學	32	152	馬偕醫學院	53
337	國立新竹教育大學	32	153	國立金門大學	54
		33			

特殊教育
教育行政與管理學系
長榮大學
航運管理
醫務管理

寬欣

心理治療所

Psychology Clinic



人際困擾 / 自我成長 / 親子、婚姻與家族諮商 / 企業成長與諮商課程 / 成癮性行為治療

讓我們陪伴您度過生命中的重要時刻 – 寬欣 懂得您的心

寬欣

心理治療所

Psychology Clinic

讓我們陪伴您度過生命中的重要時刻 – 寬欣 懂得您的心

舒適安心的環境

外觀



會議室



遊戲治療室



候診區



沒考上心理系我就去飯店開門

Get a sneak peek of the new version of this page. [Check it out now](#) [Learn more](#)

FULL CAST AND CREW

TRIVIA

USER REVIEWS

IMDbPro

MORE

SHARE



Hotel

1h

Drama, Romance

TV Series (1983–1988)

★ 6.4
1,253

★ Rate This

Episode Guide

115 episodes



0:58

Clip

3 VIDEOS

19 IMAGES

The misadventures of the staff and guests of the St. Gregory Hotel.

EN

大腦使用模式（人腦有時候是很笨的）

- 人有情緒，很多人因別人的情緒、語言、表情、……受傷
- 每天都有太多訊息和畫面（垃圾較多）電視、youtube. FB. PPS. 風行網LINE(很多人都以為很重要)
- 我們的大腦很笨如果你沒有讓它朝有意義方向走 它一定會往無聊、成癮、放縱、等死方向走
- 刺激、困擾就是進去大腦了。所以不要隨便說，『放下』 『想開一點』

大腦想要無限，人生卻相對有限

- 吃到飽餐廳
- 吃到飽ADSL
- 無限上網
- 有沒有發現你越來越軟弱、難抗拒
- 公司只是要你的錢，掌握不住是你的事

- 1G容量上網（學習掌握自己大腦）
- 棉花糖理論

世界會剩下三種人

- 創造感覺，創造『想要』讓你付錢的人
- 專門付錢的人（是不是你啊！）
- 能掌握自己的人（能創造又能掌握）

用LINE來經營管理班級

- 要寫甚麼呢?
- 不要老人圖(至少也要自己拍,老師自己的經驗)
- 說有感覺的話
- 你要說甚麼
- INCEPTION甚麼?

感覺實驗室（人類每天都是花錢買感覺）

- 人類是由各種神經細胞，接受刺激或訊息轉換成大腦可辨識之個種圖文聲音內容（感覺）
- 人類每天都是花錢買感覺（最小元素）
- 訓練孩子『有感』
- 創造『有感人生』，創造自己的不一樣

未來有個麻煩

- 1883年美國第一個鐵路時刻表（標準時間）
- 2009年公司提供81%的工作機會
- 2009年公司創造90%的經濟力量
- 2009年公司創造94%的生產總值
- 『公司建構世界的樣子，不一定是真的，但你卻以為是』
- 『需求決定供給』還是『公司創造需求』 維他命
- 『鴻海國、花旗國、高通國、台塑國……』
- 你是哪一國？

韓國這家『公司』

- 韓國是個國家、還是個公司、還是個品牌
- 是大總理還是CEO
- 還會有戰爭嗎（天安艦事件）
- 教育部計畫改名人力資源部
- 其他次品牌

電子, 醫美, 電影, 觀光, 化粧品, 韓系服裝

韓國高麗蔘



烏俄戰爭很遠但對我們很影響

- **眼(視覺)**VCD->DVD->BLURAY->視網膜-4K
- 朝向無限的清晰化才有賣點
- **耳(聽覺)**二聲道、五聲道、七聲道
- (你聽不聽得到不是重點，重要是有商機繼續完下去)
- **鼻(嗅覺)**花露水、香水、香精
- 細緻化你的嗅覺就可以收錢
- **舌(味覺)**王品、米其林三星
- 何止在『吃巧』，你在『吃感覺』
- **身(觸覺)**按摩、SPA、LULU SPA
- 你是在『抓心情』，『抓訴苦』，『抓有人講話』
- 產品就在過程中
- **意**

多巴胺——神經行銷學

- 賣『想要』絕對不是賣『需要』
- 色情圖片……高風險投資
- 剛好的糖鹽脂訪比例……吃的更多
- 烘焙區最誘惑的免費試吃……超市，買更多
- 一直變換的口味……酬償系統疲乏
- 覺得快撿到便宜……買一送一
- 建議售價VS最低價
- 時間限制，數量限制，中午截止……一定便宜
- 第四台購物台
- 氣味行銷學……嗅覺力量最大，通風管，內衣館



問你自己？

1. 不當人！你想當什麼??

2. 如果現在你不是學生，你想要做什麼？
（有功能，能獲利，幫忙家庭經濟）



?? ? 我是誰 ?? ?

名字下面的那個人是誰？

我的興趣是？

吃飯、睡覺、網路、KTV

我的能力有？

還沒有找到

我的價值觀是？

有錢就好

我的信念？

信念是什麼碗糕

我的經驗

一個從理工機械轉到人文心理

高工機械製圖

專科機械設計

當完兵『變向』

高雄醫學院醫心理系

醫院心理師

大樹心理諮詢

寬欣心理治療所



進一步的思考



性V. S. 電腦

自我瞭解的好處

- 有自信喜歡自己 (語文博士個案)
- 適當的人際關係 (厭食個案)
- 知道該讀什麼書 (大學生個案)
- 找到合適的異性 (國小老師個案)
- 做適合自己的工作 (普遍的社會現象個案)
- 組織較健康的家庭 (婚姻經營個案)
- 知道自己生命的位子 (生命無意義的個案)
-
- 和你的一生永遠相關

Erikson的心理社會發展理論

階段	社會心理危機	良好的結果
第1年	信任或不信任	信任和樂觀
第2年	自主或懷疑	自我控制和信任感
第3-5年	創造性或罪惡感	有目的和方向，自行創造活動的能力
6-青春期	勤勉或自卑	具智能、社會和身體的技能
青年期 (12-20)	自我認定或混淆	自我的完整形象，視自己為獨特的人
成年前期	親密與疏離	形成親密持久關係的能力，從事職業的能力
中年期	傳承與自憐	關心家庭、社會和後代子孫
老年期	統整或絕望	對自己的一生有實現和滿足感，願意面對死亡

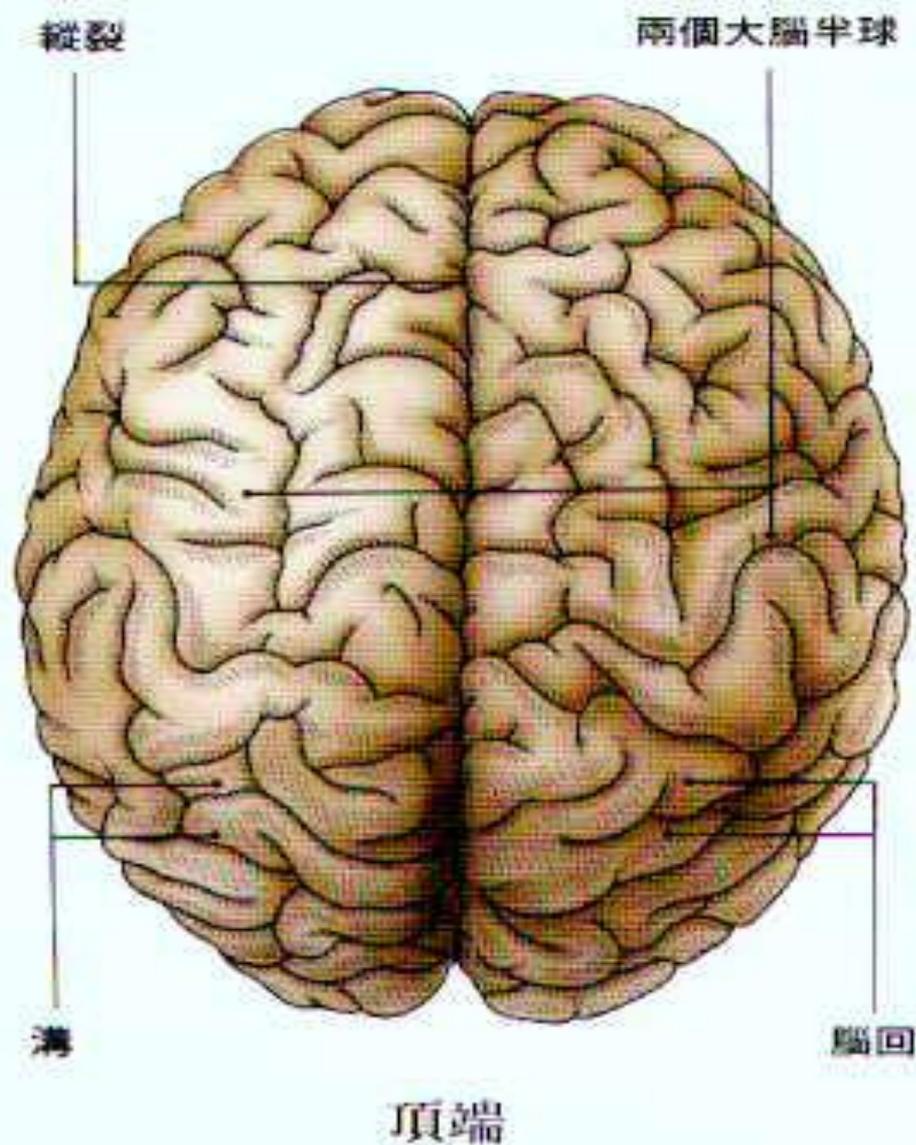


自我瞭解---現場寫一寫

- 瞭解自己的優點 (發揮自己的長處)
- 瞭解自己的缺點 (改正自己的缺點)
- 瞭解自己的不足 (不斷成長與學習)
- 瞭解自己無法改變的 (自我悅納)

? 你可以給別人看嗎? 秘密

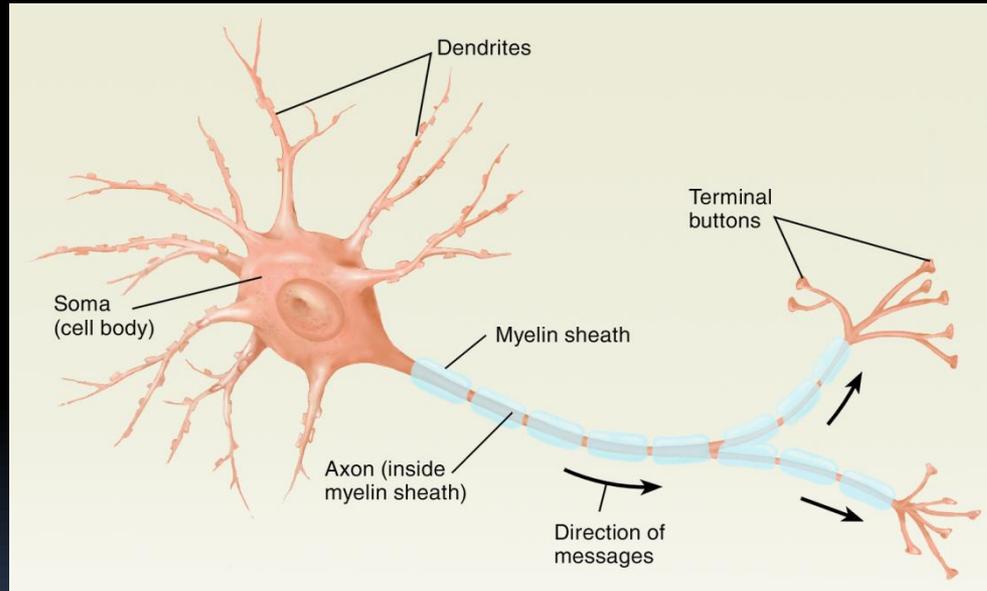
左右大腦



腦回及腦溝

大腦表面有大量的皺摺，形成許多窄的突起及深的裂縫。升高的部分稱為腦回，而一個單一的溝稱為腦溝。一些較大的腦溝被稱為腦裂。

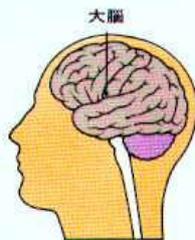
神經元細胞



腦

活生生的腦乃是一個柔軟、容易壓縮的灰白組織的質塊，表面有明顯褶曲。鮮紅的動脈以及紫色的靜脈通過此種有溝的質塊。腦與它的血管完全被包覆在

稱為腦膜的三層膜裡面。最外層形成一層堅韌、保護性的外套。腦的重量約為1.3公斤，包含數目非常多的神經細胞以及有支持作用的膠細胞。



大腦
上圖顯示在顱骨內的腦。大腦占人腦中最大的部分，它包括了兩個大腦半球。

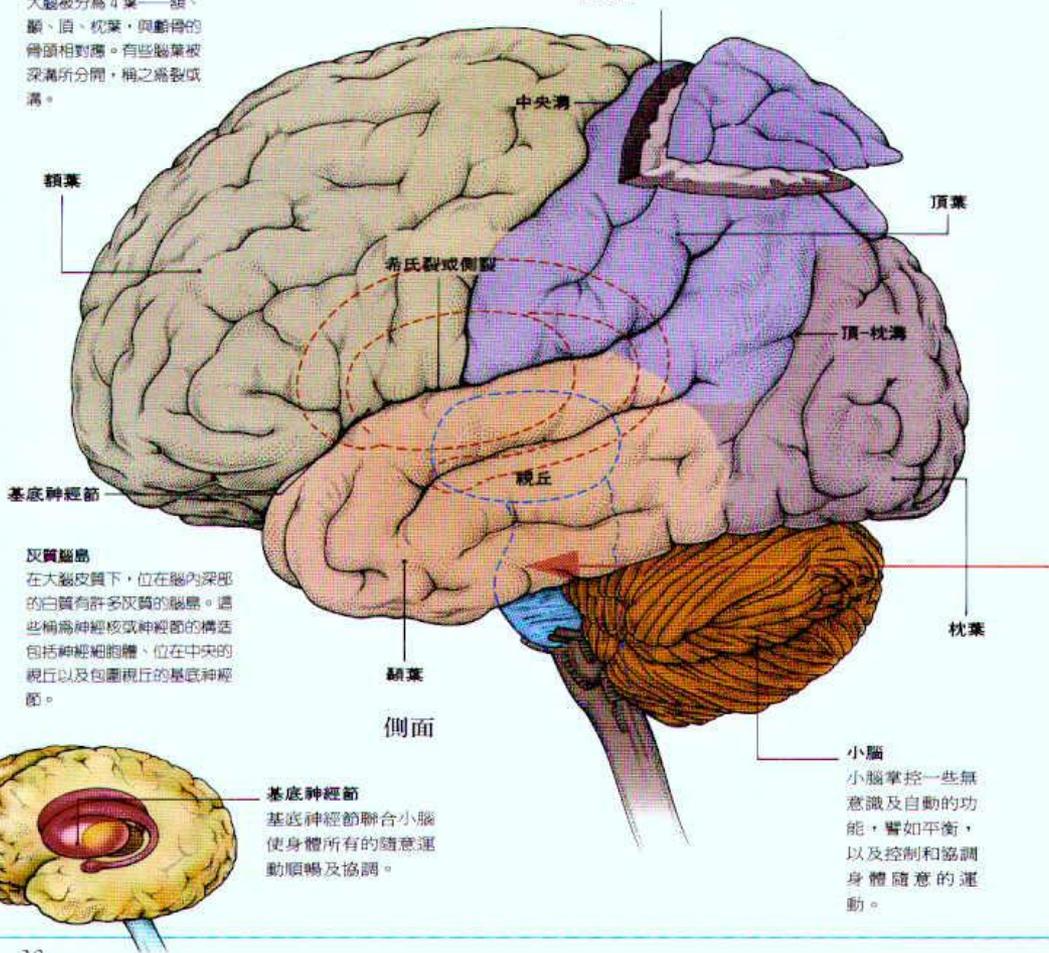
腦部的構造

大腦葉

大腦被分為4葉——額、顳、頂、枕葉，與顱骨的骨頭相對應。有些腦葉被深溝所分開，稱之為裂或溝。

大腦皮質

大腦皮質為薄、最上層的大腦。



灰質髓島

在大腦皮質下，位在腦內深部的白質有許多灰質的髓島。這些稱為神經核或神經節的構造包括神經細胞體、位在中央的視丘以及包圍視丘的基底神經節。

基底神經節

基底神經節聯合小腦使身體所有的隨意運動順暢及協調。

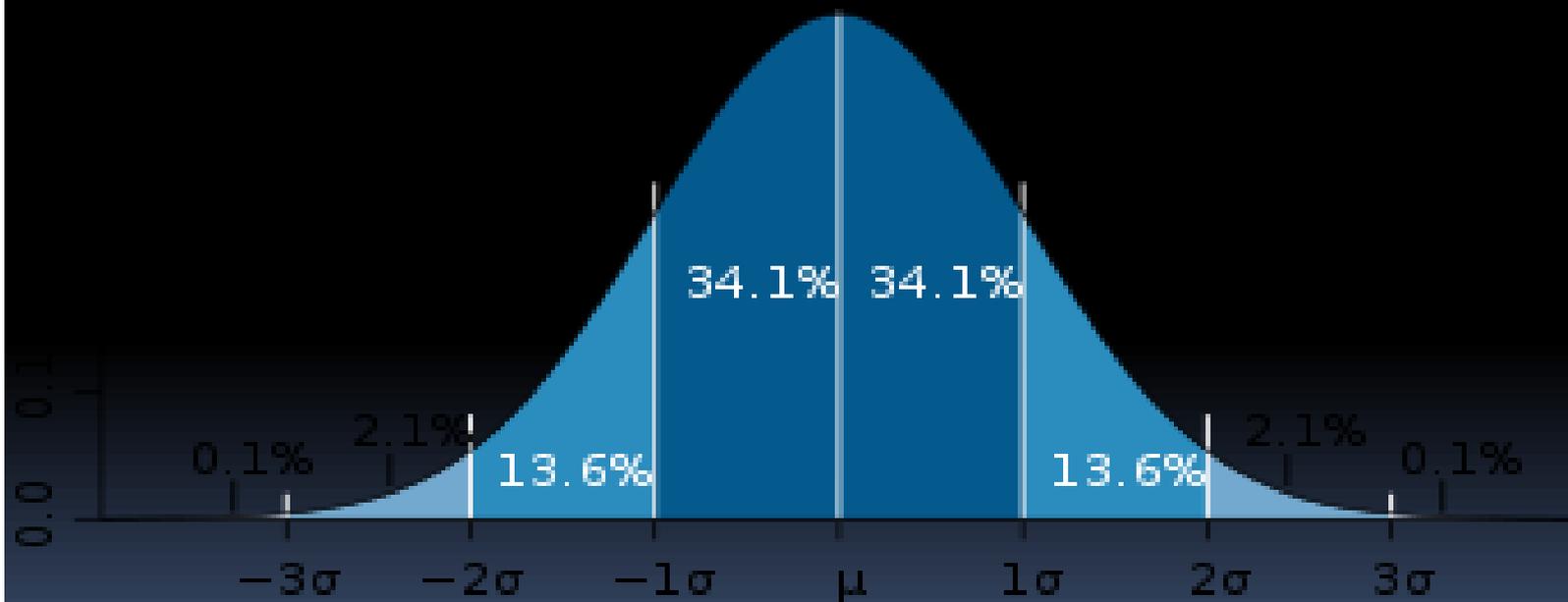
小腦

小腦掌控一些無意識及自動的功能，譬如平衡，以及控制和協調身體隨意的運動。

能力 VS 智力

- 越聰明的人賺越多？
- 你相信嗎？

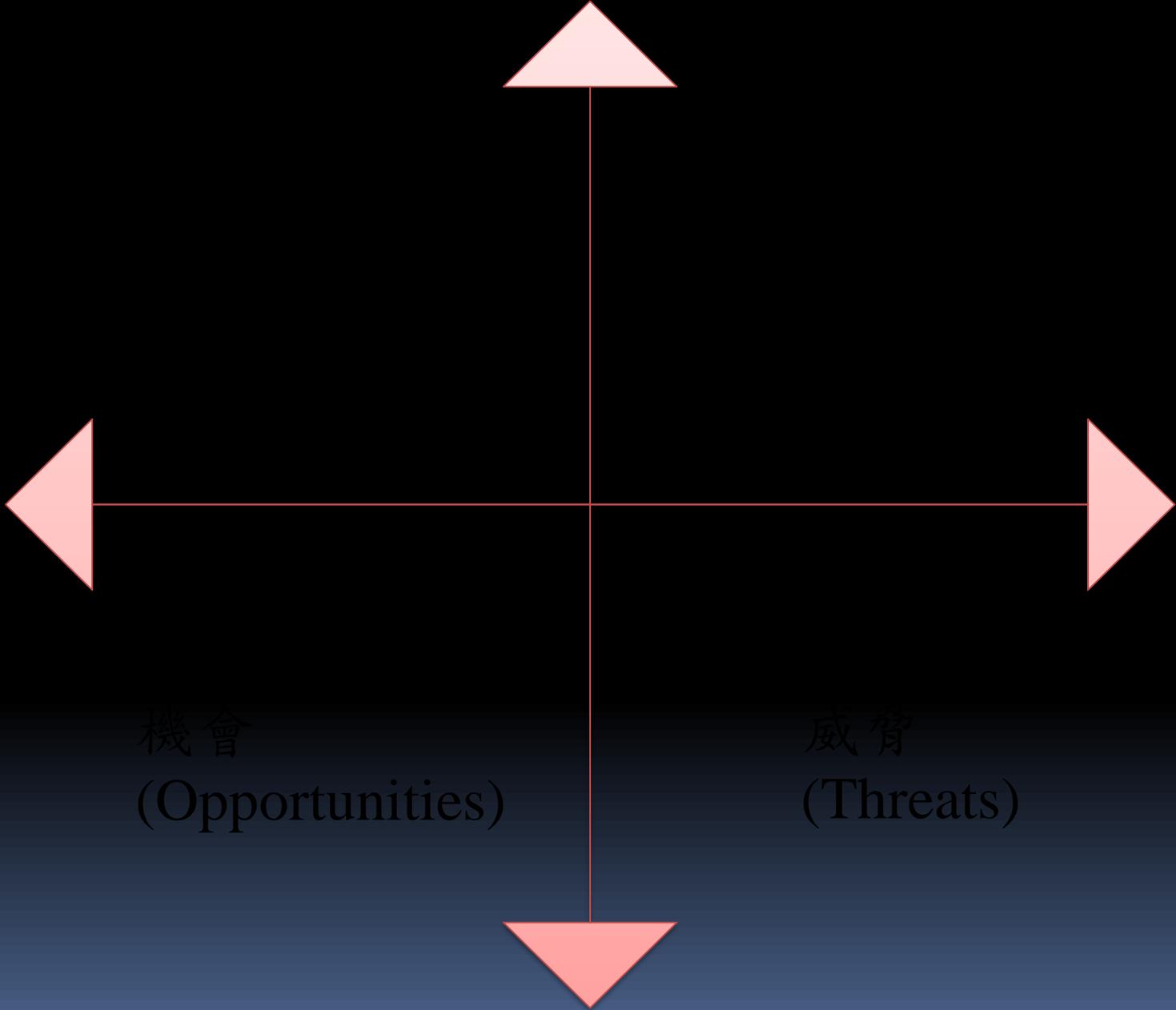
常態分佈 曲線被稱作「鐘形曲線」



一般人的想法作法

- 國小
- 國中
- 『好』高中（成績比較好）
- 『好』大學
- 『好』研究所
- 『好』工作
- 好婚姻
- 好家庭
- 好幸福
- 叫你孩子再來一次

S W O T 分 析



機會
(Opportunities)

威脅
(Threats)

自我瞭解的方法

- 自我檢討 (最根本最困難)
- 旁人的忠告 (旁觀者清)
- 工作學習過程中的成敗體驗 (內外歸因)
- 長大過程中的經驗 (慘痛經驗)
- 心理諮詢 (特過專業瞭解自己)



可以多做些什麼

- 增加自己的敏感度
- 增加不同內容知識接觸
- 增加正向思考與反向思考
- 增加與人接觸的能力與機會

該做些什麼

- 增加自己的敏感度（判斷趨勢）
眼、耳、鼻、舌、身、意
- 增加不同內容知識接觸（書、電視）
商周、國家地理雜誌、經典、科學人、國際新聞
CNN、BBC...
- 增加正向思考與反向思考
- 增加與人接觸的能力與機會
創造機會、從他人的經驗和看法上學習、節省時間
（有意義的聊天）

希望大家都可以

- 生活消費者
(每天都要吃、喝、拉、撒、睡，都要花錢)
- 社會觀察者
(每個東西都一樣嗎?)
- 找到機會者
(每天變化那麼多2025年?)

EVERNOTE 雲端電子記事簿

- 不用錢的APP，60MB空間
- 紀錄想法（隨時隨刻的想法，念頭）
- 拍攝畫面（RECALL）
- 即時錄音（讚嘆自己怎麼這麼厲害）
- 『有意義的紀錄』就會讓你變成有行動力的大腦
- 有計畫性、有意義性、有目標的訓練大腦
- 你願意嗎？

接續下去我們該做什麼！

- **有思考**--從現象從演講做起
- **有軟體**--EVERNOTE、MINDMAP（創造不一樣作法）
- **有實做**--每天簡單輕微記錄（手機或平版）
- **有分享**--帶領形成固定課程，大家互相SHARE
- **有進階**--學員進步作法
- **有改變**--看到自己的思維變化