

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

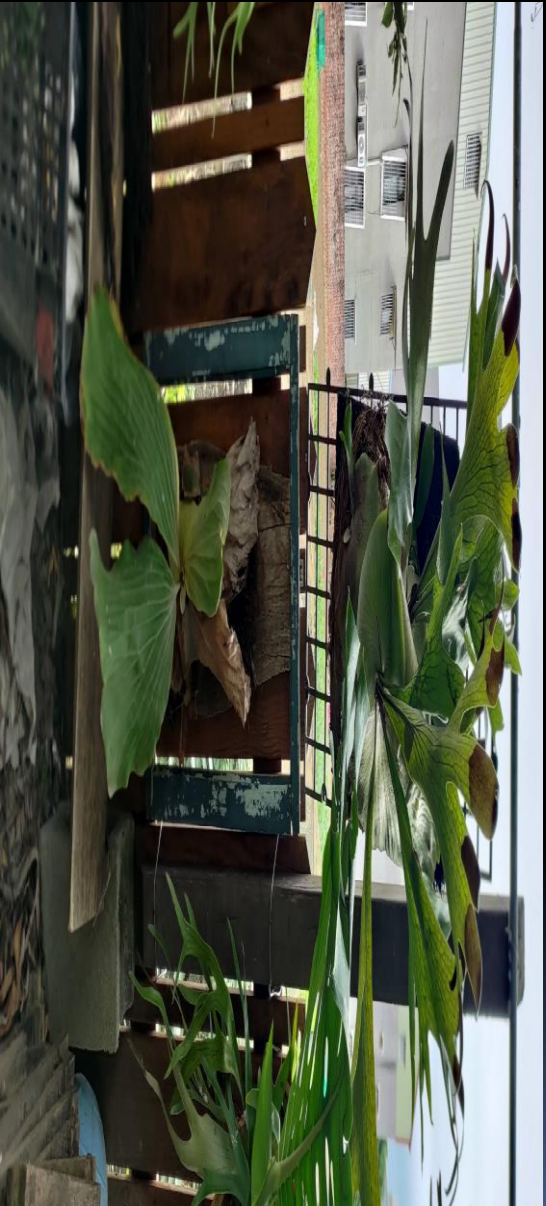
葉金源臨床心理師
FB: 寬欣心理治療所
FB: yeh chinyuan













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)

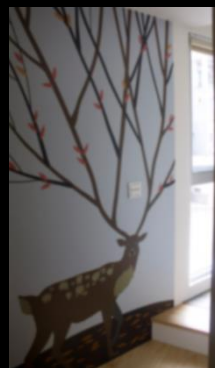
| 校碼 | 校名 | 系組 | 校碼 | 校名 | 系組 |
|-----|----------|----|-----|------------|----|
| 001 | 國立臺灣大學 | | 038 | 國立嘉義大學 | |
| 002 | 國立臺灣師範大學 | 7 | 039 | 國立體育大學 | 34 |
| 003 | 國立中央大學 | 8 | 040 | 北聖大學 | 34 |
| 004 | 國立成功大學 | 9 | 041 | 國立中正大學 | 34 |
| 005 | 東吳大學 | 10 | 042 | 大智大學 | 35 |
| 006 | 國立政治大學 | 11 | 043 | 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 |
| 025 | 國立陽明大學 | 26 | 108 | 慈濟大學 | 49 |
| 026 | 中山醫學大學 | 27 | 109 | 臺北醫學大學 | 49 |
| 027 | 國立中山大學 | 27 | 110 | 開南大學 | 49 |
| 030 | 長庚大學 | 28 | 112 | 康寧大學 | 50 |
| 031 | 國立臺中教育大學 | 28 | 130 | 佛光大學 | 50 |
| 032 | 國立臺北教育大學 | 29 | 133 | 明道大學 | 51 |
| 033 | 國立臺南大學 | 29 | 134 | 亞洲大學 | 51 |
| 034 | 國立東華大學 | 30 | 150 | 國立宜蘭大學 | 53 |
| 035 | 臺北市立大學 | 31 | 151 | 國立聯合大學 | 53 |
| 036 | 國立屏東大學 | 32 | 152 | 馬偕醫學院 | 53 |
| 037 | 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



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 |

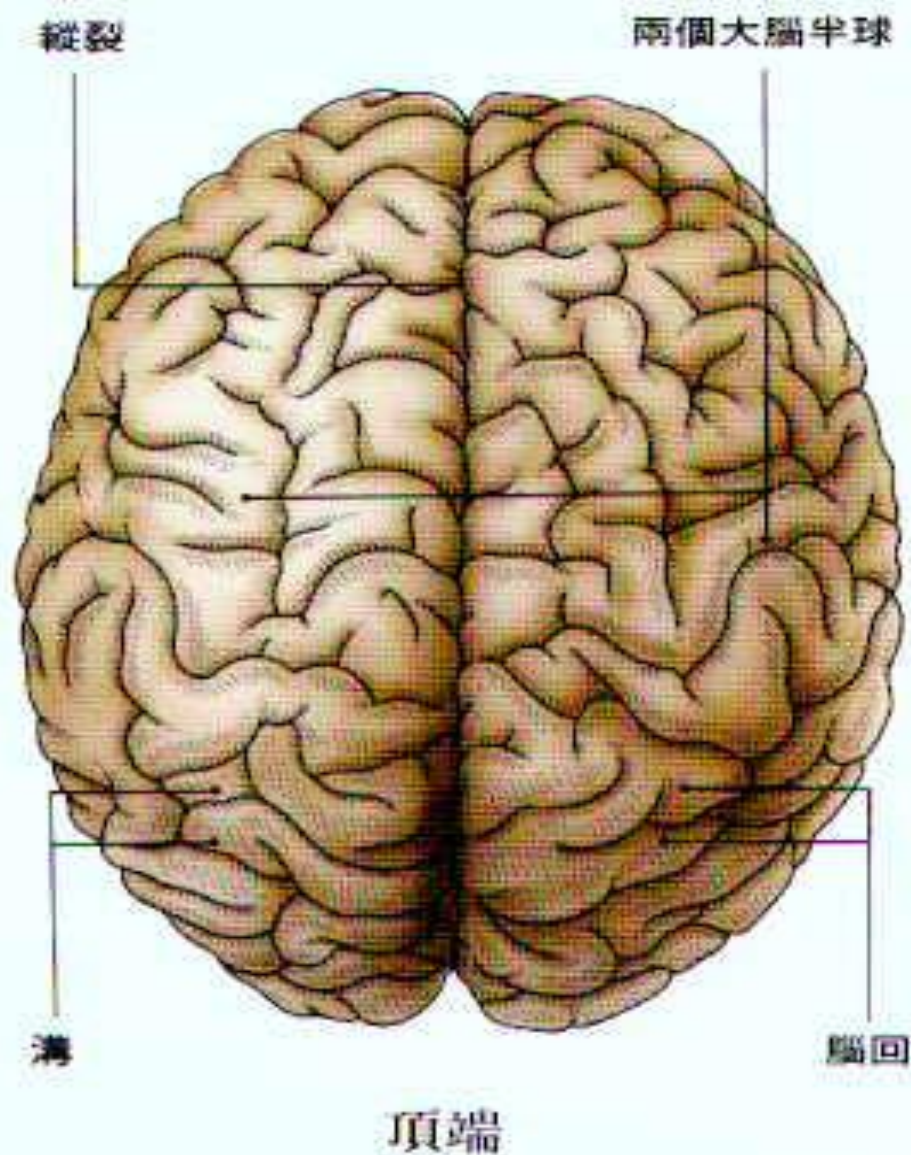


自我瞭解---現場寫一寫

- 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

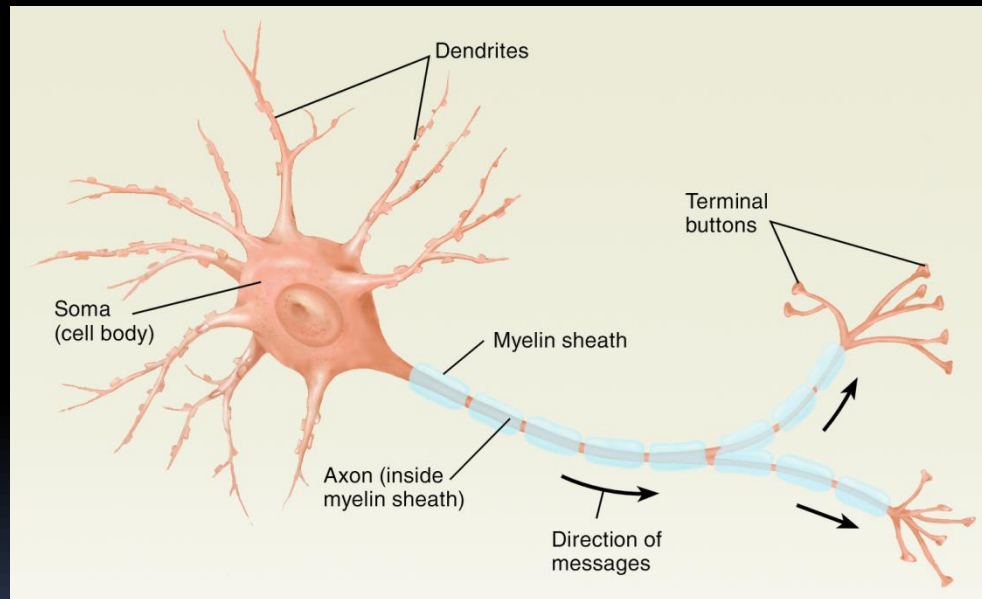
左右大腦



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。

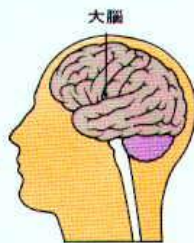
神經元細胞



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。

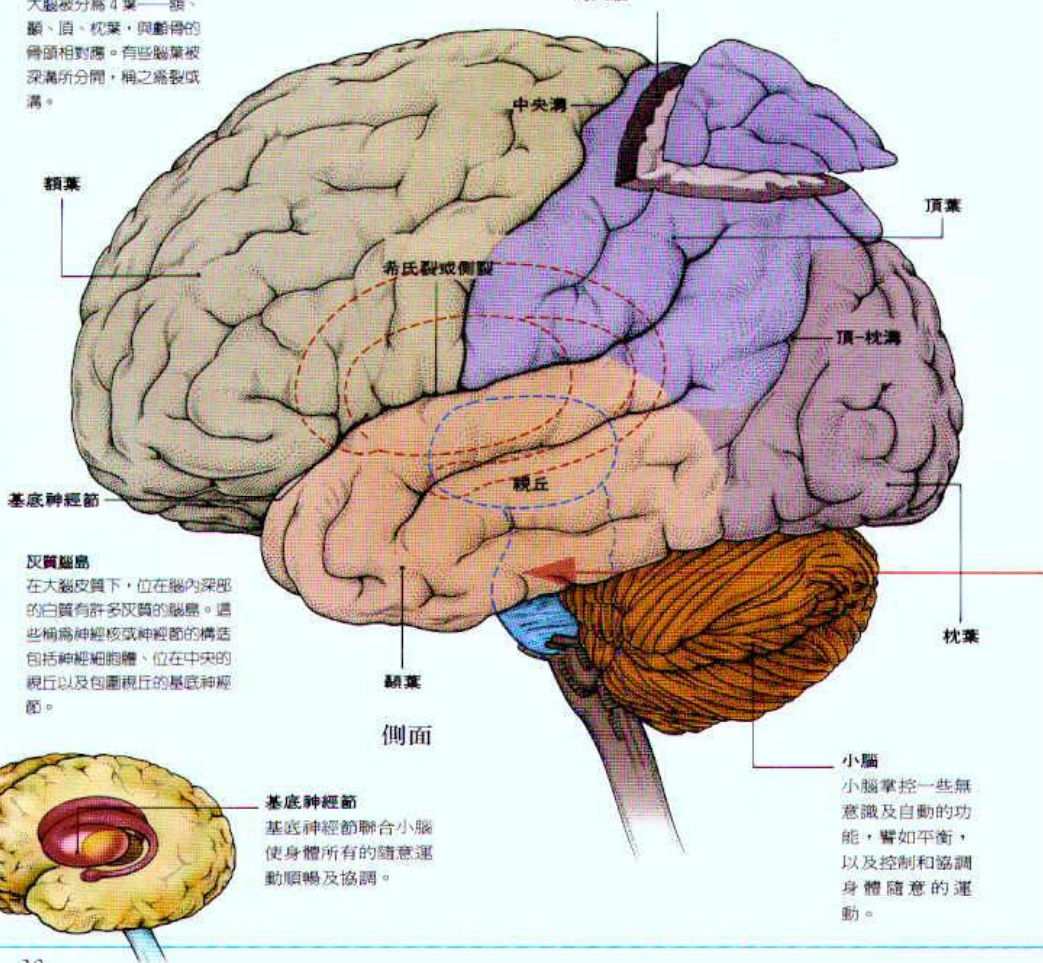


大腦
上圖顯示在顱骨內的腦。大腦占人腦中最大的部分，它包括了兩個大腦半球。

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。

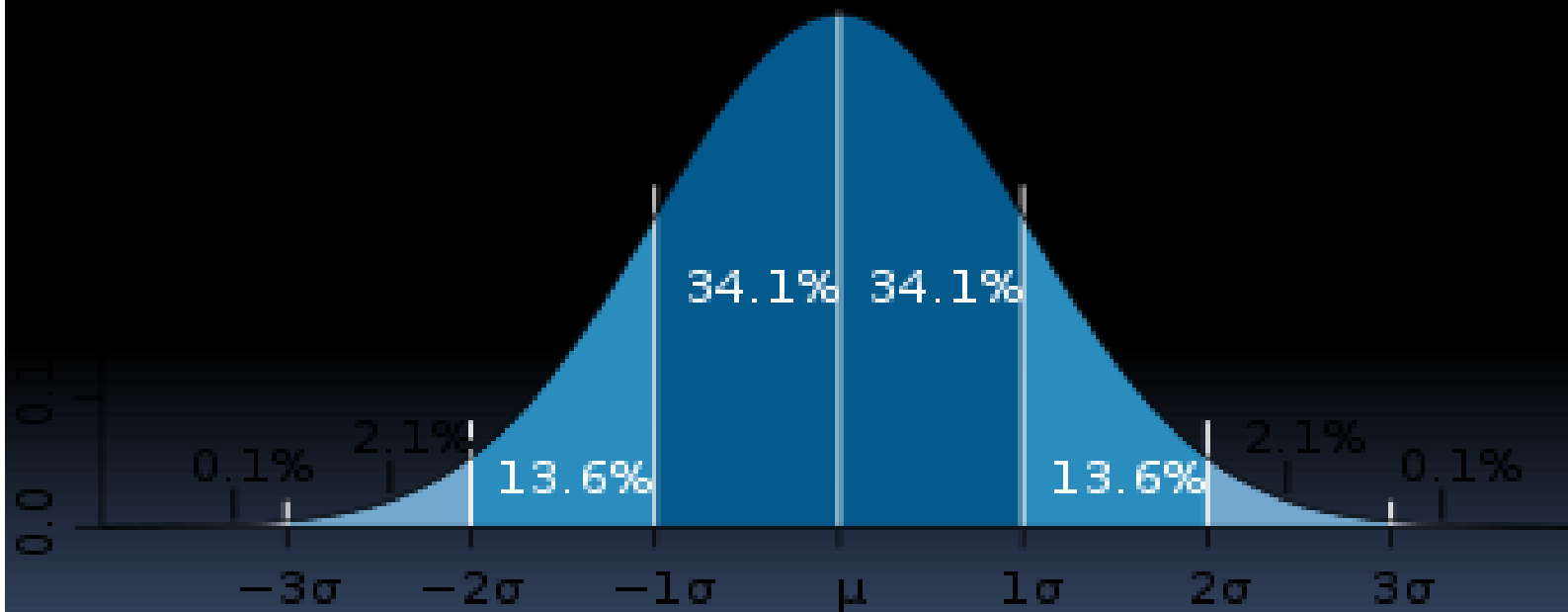
基底神經節
基底神經節聯合小腦使身體所有的隨意運動順暢及協調。

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？

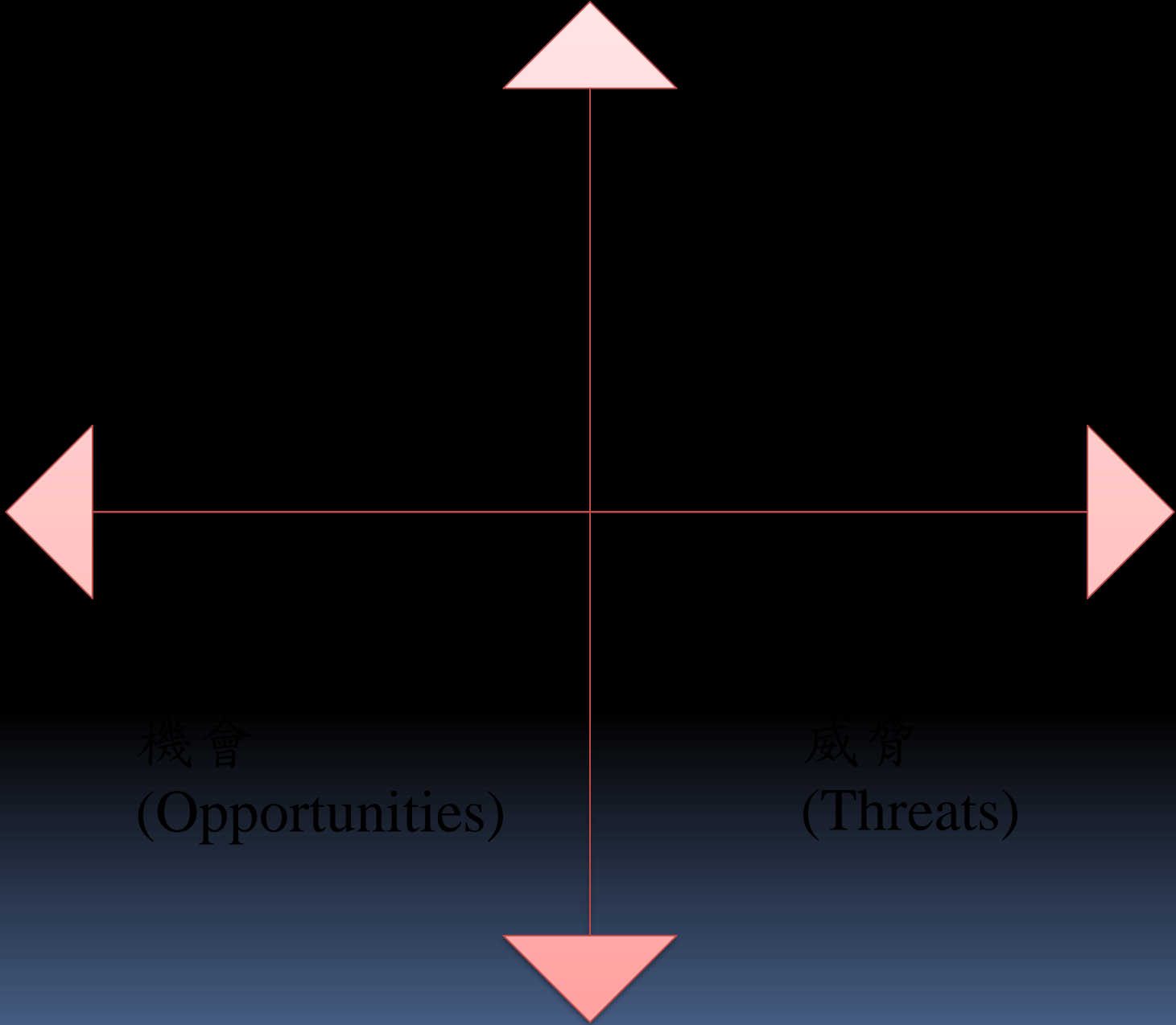
常態分佈 曲線被稱作「鐘形曲線」



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