

112 學年第 1 學期學務處諮商輔導暨職涯發展中心活動成果報告

週次: 第八週

2023-11-07_生涯發展系列講座-【與拖延掰掰~擺脫學習豬隊友】	
老師進行開場與介紹講師	講師分享個人經歷
	
講師說明拖延心理學	播放相關影片輔助說明
	
日期： 2023/11/7 地點： S312 教室 主題： 生涯發展系列講座-【與拖延掰掰~擺脫學習豬隊友】 主席： 楊智雅 臨床心理師 參與人員： 本校教師與學生，共 18 名 活動成果： 講師分享與說明拖延心理學的概念，主要源自於內在的動力與情緒，在面對困難的事情時越要先處理情緒，因此介紹了一些調節情緒的方法，講師也邀請同學們評估自己的拖延指數，運用影片讓同學們更能理解拖延對身心健康帶來的影響，以及因應和調適的方法，同學們都收穫良多。	