

龍華科技大學學務處諮商輔導暨職涯發展中心活動成果展示

週次：第 7 週

2025/10/27 114-1 「點亮心途：映造自我星光」心理健康系列活動

戰勝拖延怪：給厭世大學生的佛系指南

學生簽到	開場
	
講師透過梗圖引起學生興趣	講師講解拖延症之概念
	
<p>日期： 2025/10/27 13:00-15:00</p> <p>地點： U356 教室</p> <p>主題： 114-1 「點亮心途：映造自我星光」心理健康系列活動 戰勝拖延怪：給厭世大學生的佛系指南</p> <p>主席： 李嘉宸</p> <p>參與人員： 全校師生</p>	

活動成果： 講師透過梗圖與迷因作為導入，引導學生反思自己在生活中各方面的拖延狀態，利用生動的舉例以及容易引起共鳴的圖片，讓學生能夠拉近自己與拖延的距離，產生了解的興趣。講師將拖延背後的因素與功能用有趣角色名稱作為包裝，用角色座右銘的形式來說明拖延背後的概念，並將完美主義單獨拉出，用多樣化的例子來協助同學理解其與拖延之間的關係，最後列出在認知、情緒及行為上不同的因應策略，讓經歷拖延困擾的學生得以有效的幫助自己。