

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:第十三週

2022/11/30 生命教育主題講座—從認識到處理情緒—和你的情緒當朋友 I

講師自我介紹與背景說明。



講師從自己出發帶出情緒。



講師以簡易量表檢測同學目前的情緒。



講師說明情緒的來源與架構。



日期：2022/11/30(三)13:00-15:00

地點：U251 教室

主題：生命教育主題講座—從認識到處理情緒—和你的情緒當朋友 I

主席：蘇益賢 心理師

參與人員：本校學生

活動成果：此次主題講座參與人數為 40 人，講師先從自身的多樣情緒開始帶入主題，邀請同學們先進行簡式情緒量表，以協助了解自身目前的身心狀態，並說明情緒的來源多半來自大腦，用具象與圖像的方式去說明大腦的運作模式，同學們都更認識情緒與增加對自我的理解。