



德明科大舉辦「按下焦慮地暫停鍵」專題講座



圖：參與成員與講師合照

「壓力調適與情緒調節」是德明財經科技大學學生輔導中心這學期「做個優雅的壓力山大」主題輔導系列活動推廣的重點，5月2日傍晚特地舉辦「按下焦慮地暫停鍵」活動，邀請鄧年嘉心理師蒞校帶領同學，更加了解焦慮的情緒並學習如何調節，有80位同學熱情參與。

焦慮，是人類正常且必要的基本情緒，但卻令人敬而遠之。鄧年嘉心理師以生活化的舉例我們能最先從身體反應發現自己正處於焦慮狀態，接著說明焦慮情緒的積極功能，以及認知想法是如何影響我們產生焦慮情緒的，並介紹病態性焦慮的反應和成因，最後更重要的是，在覺察自己正在焦慮時，可以採取何種行動策略來幫助自己減緩焦慮。

透過心理師深入淺出的分享，使該校學生對於壓力和情緒有更多關注和涵容，也學習更多不同層面的自我探索角度和自我照顧的方法，幫助自己未來更有能力因應生活中各種挑戰。參與成員反應熱烈，對此活動有非常高滿意度，紛紛表示期待未來還能參與類似的活動。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧珊主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230