



德明科大舉辦「壓力顯影劑」班級座談



左圖：班級座談參與情形



右圖：班級座談宣傳海報

「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，學期期間舉辦「壓力顯影劑」班級座談，邀請曾翊茹、吳采珈、鄧年嘉諮商心理師蒞校演講，幫助學生更了解壓力導致的各種身心反應，能對自我狀態做更有意識的覺察，並且學習健康的情緒調節方式。

帶領的心理師分享成年前期的大學生，除在課業上有專業累積的壓力外，亦被感情、人際、家庭、經濟和未來生涯各方面的壓力包覆著。事件雖然客觀，但每個人對於事件的壓力感受卻不同，受到年齡、性別、文化、個人經驗與性格的影響，因人而異無法比較。壓力是影響身心健康很重要的因素，直接呈現在許多身體症狀上，也與憂鬱和焦慮情緒息息相關。適當的壓力能促進表現，但過少或過度的壓力卻會阻礙發展。若長期承載過度壓力而不自覺，不僅影響生理健康，帶來的挫折失落易造成心理情緒疾患。

透過心理師深入淺出的分享，使該校學生對於壓力及情緒有更多關注和涵容，照顧好自己，幫助自己擁有更穩定與彈性狀態，以迎接生命不同階段的挑戰。同學反應熱烈，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