

<學習如何照顧自己>

活動主題: 有你/妳真好-談人際互動與自我照顧

如何在傷口上長出一朵花-談情緒管理與身心適應

承辦單位: 諮商輔導中心與通識中心合辦

活動日期: 105. 04. 12(二) 18:00-21:30

活動地點: 開悟大樓-小劇場

在人際當中充滿著許多的眉眉角角，

有時不小心便誤觸到他人的地雷，造成自己及他人受到傷害

因此本次講座邀請陳彥合心理師，來告訴同學們該如何學習抒解壓力照顧自己。



老師透過人際依附類型的測驗~幫忙同學了解自己人際互動模式。



老師要我們記得，在人際當中盡量避免使用「批評、防衛、沉默及鄙視」，特別是鄙視這對於人際上是最大的傷害。



重要的是在這些壓力事件下，要找出適合自己的身心放鬆方式，充電出後再次出發面對挑戰。

諮商輔導中心 製