



# 明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表

活動名稱： 心靈深呼吸~情緒調節與紓壓

編 號： 18-2

活動日期： 103 年 12 月 03 日(週三)

活動地點： 資源教室

主辦單位： 學務處諮商輔導中心

參加對象： 全校學生



課程將教給同學們紓解情緒的方法及觀點，在擁有臨床實務經驗的周彥君心理師帶領下，協助同學們從輕鬆的角度來認識情緒，用簡單的口訣來對抗壓力。



「壓力」並非某個族群所專屬，當發現自己的身體發出求救訊號，例如心跳加快、血壓升高、肌肉緊繃、頭痛等生理反應時，可能你正面臨壓力而不自知。



# 明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表

活動名稱： 心靈深呼吸~情緒調節與紓壓

編號： 18-2

活動日期： 103年12月03日(週三)

活動地點： 資源教室

主辦單位： 學務處諮商輔導中心

參加對象： 全校學生



你是否對自己面對的壓力夠了解呢?講師以情緒地圖來增進同學們的自我覺察，當麥克風遞到你面前時，別害羞、試試把自己的想法表達出來。



周心理師提醒在座同學，當覺察到自己受事件影響產生情緒時，記得一個重要的處理原則「先處理情，再處理問題」，如此才能找到更好的解決之道。



# 明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表

活動名稱： 心靈深呼吸~情緒調節與紓壓

編號： 18-2

活動日期： 103年12月03日(週三)

活動地點： 資源教室

主辦單位： 學務處諮商輔導中心

參加對象： 全校學生



周心理師以方便記憶的口訣教導同學情緒調節，「停」停下來發現自己處在什麼樣的情緒、「看」看看自己目前的行為是在處理情緒或處理問題、「聽」聽聽自己內在的聲音，是否有更好的解決方法。



希望你也能找到一套對自己有效的壓力紓解方法，諮商中心歡迎您加利用。