

f

LINE



活動訊息

## 【學習轉念方法】用科學轉念法，走出負面思考風暴

你是否擔心：報告寫不完，一直忙著做事不去吃飯；  
餓了太久，拖著疲憊的身心點了200塊的宵夜；  
擔心花錢花太快，逼著自己多排了兩個時段打工；  
打工好累，又沒有時間寫報告了？

常覺得很緊張焦慮，陷入無盡的負向循環？  
別害怕！邀請你來「用科學轉念法，走出負面思考風暴」，  
突破負向的思考並重回踏實生活！

時間：9月27(三) 13:20-15:10

地點：Google meet

講師：蘇益賢臨床心理師

參加對象：本校學生、教職員及校外人士，名額100位

報名連結：<https://act.mhcc.nycu.edu.tw/activities/?activityId=305>

聯絡人：健康心理中心劉小姐，分機51307

可認證時數對象：公務人員、師資生、藝文護照、E-portfolio認證2小時

用科學轉念法  
走出負面思考風暴

講師：蘇益賢 臨床心理師  
日期：2023.09.27 (三)  
時間：13:20 - 15:10  
形式：google meet線上講座

報名請掃 QR code

健康心理中心 112上學期 輔導知能講座  
本活動可認證公務人員進修、藝文護照、師資護照、E-portfolio時數

← Prev.    ≡    Next. →

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：陳怡如 執行編輯：彭琬玲  
網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0742635**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved

TOP