



活動訊息

全校講座—過你想要的生活：遠離時間焦慮，提升你的生活掌握力

我們常陷焦慮的陷阱而不自知，要如何找到自己的步調、在想要的時間點做想做的事，跳脫應該與必須的信念，關鍵在於自我管理

時間：10月18日 10：10-12：00

地點：知行樓216

講師：蔡秀娟諮商心理師

參加對象：本校師生110人

報名連結：<https://act.mhcc.nycu.edu.tw/activities/?activityId=291>

112-1心理健康講座 國立陽明交通大學健康心理中心 @陽明校園

山腰上的家

過你想要的生活：
遠離時間焦慮
提升你的生活掌握力！

2023 10/18 WED.
10:10-12:00
@知行樓216教室
講師：蔡秀娟 諮商心理師

追求成效的日常，
使我們不自覺掉進表現焦慮，
用努力追趕時間證明自己的陷阱中。

讓我們一起學習
跳脫應該、必需的信念
找到自己的步調
在想要的時間點
去做想做的事

掃我報名

Next.→

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：陳怡如 主編：黃文彥 執行編輯：羅茜文
網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0784233**

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

TOP