



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 陽明訊息
- 行政會報
- 課輔部落格
- 校園點滴
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰電影院
- 閱讀旅行

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6、IE7、FireFox、Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

快訊



【校園焦點】陽明iGEM團隊獲2014國際合成生物學競賽金牌

校園焦點

陽明iGEM團隊獲2014國際合成生物學競賽金牌

本校與美國加州大學聖地牙哥分校(UCSD)第八屆雙邊研討會

「看見台灣」紀錄片欣賞活動

FUN心住--生活 So Easy! 講座~「健康食物、美麗人生」



余仁龍心理諮商師演講：「跨越挫折，完成夢想」

【英語活動】英語鬼故事比賽

余仁龍心理諮商師演講：「跨越挫折，完成夢想」

為了幫助同學瞭解人生中必定會遇到許多挫折，學習如何面對及跨越挫折，成為重要的人生課題。心理諮商中心於11月19日在活動中心第三會議室，舉辦一場「跨越挫折，完成夢想」的演講。邀請杏語心靈診所余仁龍心理諮商師蒞校演說。余老師先說明「挫折」的意義，並告訴大家跨越挫折的方法。

余仁龍老師目前在杏語心靈診所、亞東醫院安寧團隊、晚晴協會等多家諮商單位服務。余老師以他的人生經驗告訴同學應該「感謝挫折」，因為挫折是有意義的，它能讓人成長、成熟，增加生命的附加價值。他以一位廚師爸爸引導兒子面對挫折的故事，說明每個人面對挫折的方式不同，例如胡蘿蔔遇到熱水滾燙，它會順應環境變軟；雞蛋則會變得更硬更堅韌；咖啡粉則融入環境，甚至改變環境，變成香醇的咖啡。

余老師說遇到挫折要學習「跨越」，不理會、逃避或是累積挫折，很容易產生心理疾病，嚴重會造成憂鬱症或自殺等不幸的結果。人如果選擇不跨越挫折，人生就會失「志」，也就沒有夢想。面對逆境，只要改變想法，以新的角度去看問題，想法改變了，命運就改變了！

在演講中，余老師提供了5種跨越挫折的方法。余老師說第1：「莫忘初衷」。要想想到底為什麼要做這件事？想起最原始的目的，常會發現逆境不是問題，只要「處理」它就好。第2：要設「情緒界線」。當挫折來得太太、太突然，人的情緒常會蒙蔽理性，只看到挫折而看不到你人生其他美好的部分。所以要為情緒劃下界線，因為挫折只是人生的一部份，不是全部，你其他的人生都還存在。第3：「培養自信」：自信來自平日扎實的努力，累積並記住成功的經驗，才有能量跨越挫折。就像一張大白紙滴上了墨汁，不要只注意那點墨汁，而是要記得白色（平日努力和成功經驗）的部分，幫助自己跨越挫折。



余仁龍老師



多位導師帶著導生前來聆聽



余老師與同學互動

談到第4點：「尋求資源」時，余老師很羨慕陽明有導師制度和心理諮商中心等豐富資源，他提醒學生遇到挫折可向導師或心理諮商中心老師求援，如果真的不想讓校內師長知道個人的困境，也可以向校外「張老師」、台北市的許多心理諮商機構或找余老師本人傾訴。余老師的第5點建議就是：「愛自己」。他說當我們愛一個人時，會希望他幸福、快樂、健康、平安...，愛自己也是如此。當我們面對挫折在做任何決定時，要想到這個決定是否能讓自己幸福、快樂、健康、平安...。

最後余老師要大家停下腳步，多留意身邊的美景與事物，將這些美好留在心中，作為跨越挫折，人生前進的能量。

[\[←\] 回上一頁](#) [\[🏠\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁廣義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：方諾妮 網頁維護：凱笛資訊

