

115學年度 第一學期

班級講座

越忙，越要停下來？

破除時間管理迷思，在忙碌中保持游刃有餘

已經排好了計畫，卻總是無法照做？
即使期限逼近了，但還是開始不了？
其實，時間管理的困難不只是缺乏技巧，
更可能受到壓力、焦慮等因素影響。
讓我們一起破解常見迷思，
重新理解時間管理的真正挑戰。

「正不正常」是誰決定的？

—在社會期待中看見自己的獨特性

總覺得要和別人一樣才算「正常」嗎？
和大家不一樣就代表「不正常」嗎？
讓我們一起拆解那些看似理所當然的社會期待，
重新思考習以為常的標準，
看見多元、理解差異，
欣賞每個人獨一無二的樣貌。

**為什麼我們總是卡在同樣的問題上？
—從內在小孩看懂自己的行為模式**

明明想改變，
卻總在人際、感情或課業上重複踩雷？
那些無法控制的情緒，
或是不斷重複出現的行為，
其實都是你的潛意識在作祟。
讓我們一起認識你的內在小孩，
重新拿回生活主導權！

報名方式

1. 掃下方QRCode或至學輔中心網頁下載班級講座申請表
→填寫完成親送紙本至綜合大樓5樓學輔中心或公館理學院大樓B棟1樓學輔中心
→Email電子檔寄到steven19991016@gapps.ntnu.edu.tw
2. 講座相關需求或疑問，皆歡迎來電02-7749-5381
或電郵洽詢 蔡承哲 實習心理師

截止日期：115 年 11 月 27 日

