



中崙高中 生涯小講堂

穿越「壓力」雲，考出陽光燦爛的分數

主講人：陳信佩諮商心理師

講座大綱：

壹、壓力是助力？阻力？

貳、解放「備考」戰士的作戰策略

一、調整海景第一排的壓力模式

*運用心理位移法

*改變內在語言

二、坐上哆啦A夢的時光機

*如果時間...

*你還記得...

三、模擬智慧的自己，會怎麼看待考試這件事？

*自我實現 VS 成績表現

*如果...

四、提高情緒調節因應能力-認知行為技術

*考試是...

*ABC 理論-轉化想法，改變心情

參. 考試前的自我照顧方法

*適合自己的方法是最好的方法

*調整作息，提高穩定度



講座時間：111年10月27日中午12:10~13:00

講座地點：五樓女團輔室

報名請掃 qrcode

若有任何疑問，請洽輔導室林老師(分機 508)

