


活動名稱	活動日期	主辦單位	說明	相關照片
尋找厭世代的學習勇氣~從阿德勒的人生三大任務談起	108/3/6	學務處生涯發展與諮商輔導中心	<p>本次活動重點內容如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹阿德勒及其重要學術論說-自卑情節，人往往因自卑而有超越，但當自卑帶來過度補償才會造成狀況。 2. 講解阿德勒所指的人生三大任務:工作、友誼/社交、愛情/親密關係。 3. 大學生的三大狀態分析:課業、交友、戀愛/家庭。 4. 何謂厭世代?大學生的厭世代特質-不想改變、無能為力、無望感。忘記自己擁有勇氣的力量。 5. 可以怕也可以繼續望下的勇氣。突破”準備好才會成功”的迷思。相信做可以改變些什麼，不開始就不會有改變! 6. 鼓勵學生運用學生的優勢，校園是尋找 3A 的搖籃(性向、態度、能力)。相信有行動後一定會有奇蹟發生。期許學生能建立有連結、有能力、有歸屬感、有勇氣的生命態度。 	 
與真實自我對話~如何擺脫學習困境”工作坊	108/03/23	學務處生涯發展與諮商輔導中心	<p>本次活動重點內容如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 暖身:運用心理劇的技巧建立團體安全感及凝聚力、重申保密原則、學習彼此尊重增加團體信任感 2. 學習歷程中的苦與樂的分享:運用社會計量中區域性計量的分組選擇最快樂的學習階段與選擇最困難的學習階段進行分享。 3. 整理出容易學習及學習困難的共同因素 4. 澄清學習中的自我困境 5. 找到優勢,學習過程有優勢及劣勢,如何找到優勢發揮優勢面對困境:選一張動物卡代表自己的特質去幫助他發現好的特質,不同角度的思考。 	 

活動名稱	活動日期	主辦單位	說明	相關照片
			<p>6. 用毛根做出代表優勢的圖騰:協助成員去欣賞其他成員的優勢與大團體成員分享自己圖騰所代表的意義及讓學生瞭解看見自己的優勢就能知道自己可以有所為有所不為。</p> <p>7. 帶著自己的優勢來看看學習的困境</p> <p>8. 分組之後按照困境內容提出真實短劇:演出之後針對困境的因應進行角色訓練,面對兩難的抉擇,用相對的菱形導個人小劇場。</p> <p>9. 結論:有效學習=意志力+學習方法+時間投入。增能、瞭解困難、行動實踐</p> <p>10. 分享今天過程的收穫是什麼?鼓勵成員放下不需要的自我限制,帶回可以用在學習上的是什麼?</p> <p>11. 再次保密協定</p>	
<p>打敗拖延的習慣~ 重整你的學習與人生(小團體)</p>	<p>108/04/01 -05/27</p>	<p>學務處生涯發展與諮商輔導中心</p>	<p>本次活動重點內容如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 團體成員互相認識,形成團體目標與共識 2. 從心理學認識自己的拖延型態 3. 形成可處理的視框,設定個人目標 4. 行為與環境因素的調整與策略 5. 內隱的自我因素調整與策略 6. 啟動執行力的密碼 7. 學習與人生任務的重估與建立新視野 8. 祝福、回顧與展望 	

活動名稱	活動日期	主辦單位	說明	相關照片
<p>心智圖筆記術工作坊</p>	<p>108/10/05</p>	<p>學務處生涯發展與諮商輔導中心</p>	<p>本次活動重點內容如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 學習目的 <ol style="list-style-type: none"> 未來需要 夠自己用 思考模式 <ol style="list-style-type: none"> 水平思考(擴張) 垂直思考(深度) 分類思考 主要與次要的掌握 步驟 <ol style="list-style-type: none"> 上課前： <p>瀏覽一遍，一專有名詞/特點，圈出關鍵詞</p> 上課時：思考關鍵詞之間的邏輯關係 相似觀念之關鍵詞合併為一脈 課後筆記：用線條呈現邏輯關係 注意要點：(不可以有) <ol style="list-style-type: none"> 關鍵詞可圈起來，易起封閉思考 條列思考，色塊區分 不同枝列的字顏色相同 主線脈粗細相同 實務操作與練習，老師個別指導。 	
<p>領導自己--甩掉拖延，啟動行動</p>	<p>108/10/16</p>	<p>學務處生涯發展與諮商輔導中心</p>	<p>本次活動重點內容如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 啟動人生 GPS <ol style="list-style-type: none"> 每個人都渴望成長、幸福、權力、名聲、尊重...，但如何達到?講師從多年企業訓練的經驗分享要打造自己的品牌風格及即早規劃人生。職場需要的不僅要優質的產品更需要不斷型塑自己。 企業界評價人才幾大指標：紀律、禮貌、習慣、態度、堅持度、正向思考能力、有否拖延習慣。 	

活動名稱	活動日期	主辦單位	說明	相關照片
			<p>二、領導自己的五大原則</p> <p>1. 情緒管理的能力 2. 學習理解力 3. 語言表達力 4. 紀律行動力 5. 團隊合作力</p> <p>三、甩掉拖延，建構好習慣</p> <p>1. 認識自己怎麼變成拖延習慣</p> <p>2. 認識拖延帶給自己在情緒、情緒性反應以及情緒性行為及其影響；</p> <p>3. 如何阻斷情緒性反應及行為帶給自己拖延的負向影響</p> <p>4. 列出去除和減少造成拖延的不良習慣</p> <p>四、結論-以行動力彩繪豐盛人生</p> <p>主動把事做好而不是被動等待別人教導才能做好</p>	
<p>學會學—學習之道 工作坊</p>	<p>108/10/23</p>	<p>學務處生涯發展與諮商輔導中心</p>	<p>本次活動重點內容如下：</p> <p>解憂雜貨店共分六組</p> <p>1. 臺主：藉由彈珠台遊戲的體驗協助學員學習過度放鬆則認思緒遨遊，專注則能集中精神。</p> <p>2. 藥師：運用福爾摩斯宮殿學習圖像式記憶學習法</p> <p>3. 巫師：激發靈感的妙方</p> <p>4. 旅行家：如何面對挫折和協助別人走過挫折</p> <p>5. 葉師傅：面對考試和做報告的心法</p> <p>6. 小農：如何擺脫愛拖延的習慣</p>	  