



國立陽明交通大學電信工程研究所
系統組論文研討

玩轉壓力 - ☹️ 研究生的壓力調適

日期：114 年 11 月 19 日 (星期三)
時間：13:20~15:20
地點：工程四館219室

主講人：

若竹心理諮商所 孔守謙 所長

Abstract

- 1.你壓力大嗎？快速壓力自我檢測
- 2.壓力因應策略：調節自律神經
- 3.玩轉壓力新解方：多巴胺策略與催產素策略