

國立陽明交通大學 電信工程研究所

系統組論文研討

越努力，越焦慮 - 談壓力與情緒調適

主講人 陳庭美 心理師

若竹心理諮商所 合作心理師

2026年10月14日 (星期三) 13:20 ~ 15:10

國立陽明交通大學光復校區 工程四館 ED 219

演講摘要

壓力與焦慮是現代生活中常見的情緒經驗，本講座將逐步解釋壓力與焦慮的形成機制，從情緒覺察、思考調整到日常紓壓，學習具體且實用的調適技巧。