

◆活動時間：110 年 03 月 24 日(星期三)

◆活動名稱：勤學系列講座：人都是從原諒自己的那一分鐘開始懈怠-談自律

◆活動地點：學生活動中心 3 樓會議廳

◆活動對象：全校學生

◆承辦單位：學務處生活輔導暨保健組

◆參與人次：100 人

◆經費來源：學生事務與輔導工作計劃經費 3-1-2-52 項下品德教育與宣導

### 活動成效說明

生活輔導暨保健組於 3 月 24 日(三) 在學生活動中心 3 樓會議廳辦理勤學系列講座：人都是從原諒自己的那一分鐘開始懈怠-談自律，共有 100 位學生參加。講座邀請楊曜瑗心理師蒞校分享，老師分享拖延症患者的大腦除了「理智」之外，還有一隻「即時滿足的猴子」，他只關心簡單和開心，隨時影響「理智」的決定，因此如何除理好「猴子」的問題，就是做事不拖延的關鍵！學生在意見回饋調查表上分享『讓我更能好好的為自己做的決定安排好的規劃負責，而不是因為懶散而找藉口拖延再拖延！』、『希望自己能夠聽完演講回家試著做做看開始自律。』或『自律要靠自己，不是一下子就好，要花長時間。』，活動過程互動良好，活動圓滿結束。



今日講師楊曜瑗心理師



老師分享「如何將待辦事項分類」



老師分享「拖延症患者的大腦」



老師分享「如何將你的目標訂定明確日期」



老師分享「番茄工作法」



學生認真聽講



學生練習分配自己的代辦事項



老師與學生互動情況