

## 114-2 學期專題演講認養回條

敬愛的導師您好：

謝謝各位老師、同學們的支持，本學期將會延續 Live Podcast 的形式，和大家聊聊完美主義、性別與溝通、戀愛關係中的相處技巧等，想瞭解更多，就一起加入對話吧！本學期場次時間、內容說明如下表，煩請各位導師協助事先認養及鼓勵學生參加，請至少擇一參加(請填寫參加下列場次之優先順序)，並於 115 年 3 月 10 日(二)前繳回學務處諮服中心(行政 313 室)，本中心將依各班繳交順序及志願安排參與場次，謝謝您的協助！

場次	時間	地點	講題	內容說明	講師
一	115.4.7(二) 10:30-12:10	國際會議廳	【只有一百分與零分的我？】 會飛翔也會降落，認識夠好的自己	在競爭的環境中，不論是情感、生涯還是外貌，我們常處在“沒有 100 分就是 0 分”的焦慮裡。我們會在心中許下願望，期待盡快飛向理想未來，渡過焦慮；但現實不如預期，也會感到無比失落。本講座帶領學生探索追求完美與理想的心理機制，瞭解理想是前行的動力，失落則是降落的契機，並一起練習在不完美的日常裡，認識真實且夠好的自己。	張睿庭 心理師
二	115.4.21(二) 10:30-12:10		【為何我的真心，你聽不到？】 解析性別邏輯落差 與親密關係的溝通轉譯	為什麼最親近的人，反而最難溝通？明明想靠近，開口卻變成指責，讓真心在性別思考的落差中消磨殆盡。透過介紹相關心理學理論，手把手拆解男女對話中的邏輯誤區，教你如何看穿對方的防衛機制，並練習把話說進對方心坎裡。我們將一起找回溝通的節奏感，讓你的愛不再是無效投遞，而是能被聽見的頻率，終結關係中的雞同鴨講。	陳秋璇 心理師
三	115.5.5(二) 10:30-12:10		暈船系列 2.0 【相愛是本能，相處是技能】 關係中的自我安頓與互動策略	本講座將深入探討四種依附模式在親密關係中的具體展現，並將重點落實於實際練習。延續上次講座中，梳理家庭與成長經驗如何塑造我們的情感腳本，本次講座教導具體的互動策略，像是如何在衝突發生、內心崩潰或想封鎖對方的瞬間，進行自我安頓，以及如何針對不同依附特質，進行有效的雙向互動練習。透過本講座，教導學生練習在不安時安撫自己，並在練習與他人對話的過程中，找回那個不再需要委曲求全的自己。	梁棟能 專輔教師
四	115.5.19(二) 10:30-12:00		我的第一份工作，其實是個圈套:求職不踩雷，從辨識詐騙開始	以戲劇演出方式宣導正確求職觀念以及分享求職詐騙案例。	蘋果劇團

班級：\_\_\_\_\_ 班代簽名：\_\_\_\_\_ 班代的手機號碼：\_\_\_\_\_ 班代常用電子信箱：\_\_\_\_\_

參加場次之優先次序：1、第 \_\_\_\_\_ 場 2、第 \_\_\_\_\_ 場 3、第 \_\_\_\_\_ 場 導師簽章：\_\_\_\_\_