



心理學到底是什麼 What's Psychology All About Anyway

時間：2024-04-25

地點：淡江國際學園 517 室

本次活動邀請在台的心理師 Matthew Gale 先生來與我們聊聊心理學，透過活動讓學生意識到心理學是一門涉及人類思想、情感和行為的學科，它幫助我們更深入地了解自己和他人。並講述了心理學的廣泛性，它不僅僅是關於精神疾病或心理治療，還包括了許多其他領域，如認知、社會和發展心理學等。其次也說明到了一些應對壓力和挑戰的方法。

演講中提到的時間管理、解決問題能力和情緒管理等技巧對學生應對大學生活中的各種挑戰會很有幫助。讓學生意識到不僅要在學業上努力，還要關注自己的心理健康，這樣才能全面發展並更好地應對生活中的各種情況。心理健康和身體健康同樣重要，保持良好的生活方式，包括健康的飲食、充足的睡眠和適量的運動，對於維護心理健康至關重要。意識到自己應該給予心理健康足夠的關注，並且不應該忽視自己的情感和情緒。最後，Matthew Gale 說：明白尋求幫助是一種勇敢的行為。如果感到壓力過大或情緒困擾，不應該害怕向朋友、家人或專業人士尋求支持和幫助。演講中強調的這一點讓學生更加確信，我們不應該孤單地面對任何困難，而應該勇敢地尋求幫助。

本次演講讓學生更深入地了解了心理學的重要性和應用，同時也給了他們一些實用的應對方法，讓學生更好地應對大學生活中的挑戰。希望同學們能夠將這些知識和技巧應用到日常生活中，以建立更健康、更快樂的大學生活。

參與人數：師長 2 人、學生 8 人。整體滿意度(滿分 6 分)：5.6 分



Mattue Gale 向學生介紹腦內影響心理的關係