



國立臺北大學 114 年度 高教深耕計畫 - 執行成果紀錄

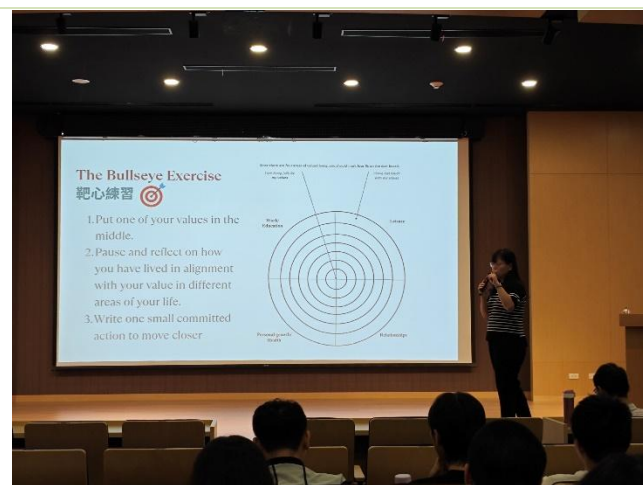
分項計畫	1-3.2『鍵結全球、打造國際友善校園』
活動名稱	電資院大師系列講座 主題：走出壓力迷宮，從覺察到實踐價值的旅程 （Out of the Pressure Maze: A Path from Awareness to Valued Directions） 講師：賴品潔諮商心理師(國立政治大學資深諮商心理師)
活動日期	114 年 09 月 26 日星期五
活動時間	13:30-15:00
活動地點	電資院 B1 萬榮講堂
活動內容	今天的演講，我們非常榮幸邀請到賴品潔講師蒞臨分享。賴講師首先簡單介紹了自己的學經歷，接著帶領同學們認識「接納與承諾療法」(ACT)。她指出，人生中的苦難與挑戰無法避免，因此更重要的是培養正確且有彈性的態度來面對。 接著，講師引導同學們思考：在什麼時候會感到「卡住」？又被各種念頭困住時，是什麼樣的感覺？她將這種狀態稱為「心理僵化」，並說明我們在僵化時可能會出現的典型反應，並舉出生活中常見的例子，讓大家更能理解。相對地，賴講師進一步介紹了「心理彈性」：也就是能以開放的態度覺察自己的想法與感受，並願意持續朝向自己重視的方向前進。 在演講的後半段，講師帶領大家進行了三個練習步驟： 1. 覺察：學習觀察自己的想法與情緒，並將注意力拉回當下。 2. 接納：嘗試接納當下所經歷的念頭與感受，而不是抗拒或逃避。 3. 釐清價值：區分「價值」與「目標」的不同，理解自己真正重視與追求的方向。 透過這些引導與練習，講師希望大家能在日常生活中逐漸培養心理彈性，找到面對壓力與困境時更自在、堅韌的方式。
活動成效	本次「走出壓力迷宮，從覺察到實踐價值的旅程」講座，透過賴品潔講師深入淺出的分享與引導，讓同學們對「接納與承諾療法 (ACT)」有了初步的認識。參與同學能透過實際練習，體驗從覺察、接納到釐清價值的過程，進一步理解心理僵化與心理彈性的差異。 活動中，講師引導大家反思生活中容易「卡住」的時刻，並提供具體的方法協助同學面對壓力與困境。多數同學在回饋中表示，能夠將所學應用於日常生活，幫助自己更專注於當下、接納情緒，並逐步朝向重視的方向行動。 整體而言，本次活動有效提升了同學們的心理健康素養，增進其自我覺察能力與抗壓調適能力，達到促進心理彈性、支持身心健康發展的目標。



活動照片
(至少 2
張並檢附
說明)



賴講師分享國外心理治療師提出的比喻，活在當下就如同去吃迴轉壽司。我們不必拿所有壽司，而是只專注拿我們想要吃的，剩下不要的壽司就看著它被輸送帶轉走就行。



此圖展示靶心練習，透過檢視自己在不同生活面向與價值的契合程度，幫助釐清重視的方向，並思考可實踐的小行動。

活動文宣

國立臺北大學

114年電機資訊學院
大師系列講座

賴品潔 諮商心理師
國立政治大學資深諮商心理師
美國南伊利諾大學藝術治療諮商碩士
美國伊利諾大學香檳分校--比較文學碩士
北部大專專任諮商心理師--專職英語諮商

主題：走出壓力迷宮，從覺察到實踐價值的旅程
(OUT OF THE PRESSURE MAZE: A PATH FROM AWARENESS TO VALUED DIRECTIONS)

114年09月26日(五)
13:30-15:00
萬榮講堂

主辦單位：國立臺北大學電機資訊學院、前瞻科技研究中心
協辦單位：資工系、通訊系、電機系
114年高教深耕計畫補助



國立臺北大學 NTPU

電機資訊學院

College of Electrical Engineering and Computer Science

