

## 內在對話的管理技巧： 減少負面思緒對自己的影響



@Jared Murray

因為內心無法停止的負面思緒而影響到您的讀書、睡眠、或是上台報告嗎？

我們的內省跟思考為何有時候反而成為自己的阻礙？

本講座會介紹管理內在對話的技巧，幫助您與自己培養出更和諧的關係

地點：霖澤館1402

時間：11/29（三）12:20-13:10



講者

黃種斌 諮商心理師

法律學院心輔室 駐院兼任心理師

↑↑報名請掃 ↑↑

心輔室地點：實習法庭旁 聯絡電話：02-33668300 # 55215

黃種斌心理師 E-mail：[chungpinhuang@ntu.edu.tw](mailto:chungpinhuang@ntu.edu.tw)