

法律學院 心輔室

如何跟自己的完美主義共處



@Karolina Grabowska

講者

黃種斌 諮商心理師

法律學院心輔室 駐院兼任心理師

完美主義可以用來鞭策自己的動力，

但若失控時，也可能帶來更多的焦慮跟拖延。

本講座邀請你一起來認識完美主義的本質，

發展出適當管理的方法，讓你能夠善用這份特質，

協助自己面對各種挑戰。

地點：霖澤館1304

時間：12/17（五）12:30-13:20

本講座優先提供給法學院同學參加，前30位報名者，提供簡易餐點一份

