

學習壓力與動力

余德淳博士

資深應用心理學及輔導學講師
余德淳訓練機構有限公司總監
婚姻及兒童啟導中心主席
那打素全人健康持續進修學院委員
第一屆香港優秀社工獎得獎人



余德淳訓練機構 (應用心理教學) cytc.com.hk



余德淳訓練機構有限公司
Charles Yu Training Company Ltd.

1. 將焦慮重新解讀為 迎接挑戰的積極信號



余德淳訓練機構有限公司
Charles Yu Training Company Ltd.

2. 不與他人比較， 只專注於自己今天的進步

3. 制訂「後補行動」 在遇障礙時能自動反應



余德淳訓練機構有限公司
Charles Yu Training Company Ltd.

4. 學習滿足自主、勝任、歸屬感 三大心理需求



余德淳訓練機構有限公司
Charles Yu Training Company Ltd.

5. 視困難為大腦成長機會， 以「尚未學會」來保持動力



余德淳訓練機構有限公司
Charles Yu Training Company Ltd.

6. 累積微小的成功經驗， 家人隨喜有助提高動力

7. 楊振寧：

滲透法強調多領域知識交融



余德淳訓練機構有限公司
Charles Yu Training Company Ltd.

8. 李政道：

合書檢驗自己是否真正理解



余德淳訓練機構有限公司
Charles Yu Training Company Ltd.

9. 丁肇中： 熟讀避免理解偏差



余德淳訓練機構有限公司
Charles Yu Training Company Ltd.

10. 崔琦：

好奇心對新發現充滿熱情

2026 「超越失敗」

突破失敗羞恥感 8/1

加快復原速度 22/1

高層次檢討指標 29/1

重新審視成功 12/2

失敗轉化為經驗 26/2

失敗是無知中的探索 12/3

(逢週四晚上)

恩福堂5樓禮堂 (19:20 - 21:00)
實體課 或 收取錄影



余德淳博士

資深應用心理學及輔導學講師
余德淳訓練機構有限公司創辦人

WhatsApp查詢: (852) 7074 2119



余德淳訓練機構有限公司
Charles Yu Training Company Ltd.



報名及詳情



余德淳訓練機構



余德淳訓練機構有限公司
Charles Yu Training Company Ltd.

Q & A



余德淳訓練機構 (應用心理教學) cytc.com.hk