

發行人：劉述懿學務長

總編輯：黃凱嫻主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：111/06/15

本期簡介

自 111 年 4 月中起，傳播快速的 Omicron 病毒使台灣來到確診數高峰，各大學校紛紛暫停實體上課改為遠距教學，畢業典禮也改為線上舉行。「學生」身分匆匆結束，畢業生在疫情嚴峻的情況下得找到人生第一份工作，成為職場新鮮人，內心的恐懼及擔憂程度之高可想而知。本期導師電子報與導師分享，在後疫情時代下，可以如何協助同學減緩畢業焦慮。

心靈交流站

一、後疫情時代與畢業焦慮的加乘作用

畢業所囊括的意象眾多，包括穿上學位服、參加具有象徵儀式的畢業典禮、與青春校園生活說再見以外，也包括了正式脫離學生身分後，不再有既定的升學道路，而是要在無邊無盡的生涯地圖中，找出屬於自己的道路。畢業焦慮更是因生活環境改變時，所需面對各種問題的集合體（徐培鈞，2021）。畢業之後轉變身分，從學生變成職場生力軍的過程，本來就是令人焦慮的。

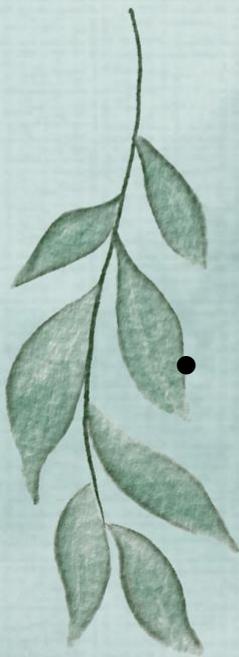
畢業生的大學生活將近有一半的時間與疫情共存，看似已熟知與病毒的相處之道，如今因疫情又來到一波新高峰，面對每天都在增加的確診數字，除了要安定自己對染疫的焦慮外，疫情也衝擊畢業生們的生涯方向與就業抉擇。

二、面對畢業焦慮時常碰到的三大心理狀態

徐培鈞（2021）根據自身經驗觀察，發現畢業生在即將畢業時，會出現以下三種心理狀態。以下向導師們略述，並說明調整內心狀態的方法：

● 不合理的信念

對自己有期待是可以成為激發自己潛能的動力，但是過度要求自己時，就會成為「不合理的信念」。許多的「應該」、「必須」就是我們產生不合理信念時最常浮現的字眼，例如「我必須在畢業後一個月內找到工作」、「我應該要去有名的公司工作」。這種想法容易讓自己陷入死板且沒有彈性的思考，



且容易產生不健康的負面情緒。然而，事情總是有許多的例外，因此我們可以將「應該」、「必須」改為「希望」、「期許」。練習接受、承認現實的變動性，並減輕目標達成的壓力。

● 過度自我批評

有建設性的批評可以協助我們解決目前的問題，但是過度片面的自我批評，只會不斷地否定自我價值。當畢業生離開校園前沒有做足準備，就常常過度自我批評，藉此「安慰」自己，像是「我就是沒有這個命啦！」這樣的批評雖然可以減輕當下的壓力，但其實這是一種低品質的自我保護。長期下來，容易讓我們只用自我安慰的方式看待自己遭遇的事情，並向下沉淪。

● 不健康的比較心態

台灣的學生在成長過程中不斷經驗「比較」這件事，尤其是外在成績與成就上。比較可以讓我們有努力的動機，卻也使我们內心躁動不安。而且大多時候我們都處於比輸的狀況——因為我們總關注那些比我們有成就的人！但比較沒有錯，重點是比較的對象。我們跟誰比較可以激發自己的潛能、幫助自己訂定新的目標，並且不會使心情嚴重低落呢？那就是昨天的自己。我們可以問自己：「我有比昨天的自己進步一些嗎？」

三、危機成轉機，我們更需要接納「脆弱」

找工作的過程中，內心會充滿各種情緒，五味雜陳，甚至是焦慮及自我懷疑。但當我們面對龐大的壓力時，我們反而要慢下來，練習給自己多一點同理心，用溫柔的方式對待自己，告訴自己在如此艱難的情況下，會有這些情緒是很正常的。

而接納脆弱是一種很重要的力量，它意味著我們在失敗、受傷之後替自己療傷，並再重新站起來的力量。誠如心理師留佩萱接受蔡立勳採訪(2021)時所說，「唯有我們願意讓自己受傷，才敢嘗試一些有勇氣的事。假設當你要投履歷，你投了，就是讓自己面對不確定性，承擔可能被拒絕、難過的風險。」這與我們從小到大學習的模式相反，以往我們都是在熟悉的環境下學習，例如學校、補習班，但是職場的變化是不可預期的，求職過程中也讓我們練習與自己的未知、脆弱與焦慮相處。

導師可以這麼做

一、以小組方式進行關懷

同學們約 4-5 人一組與導師利用視訊軟體進行關懷，分成小組而非大班制的用意在於拉近師生之間的距離，且相較於大團體，同學們在小團體內較勇於提出





自己的問題與想法，雙方可以更聚焦且深入地討論，減緩同學對畢業及求職的焦慮；導師也可以藉此機會將自己的想法與經驗分享給同學，做為同學未來求職及生涯路上的參考。

二、舉行生涯講座

導師可邀請畢業的學長姐回來分享自己的心路歷程，因學長姐與同學年紀較為接近，當時的求職環境可能與現在較相似，而如何面對求職或生涯路上的困難，也可以供學弟妹作為參考。另外，並不是每位同學畢業之後都從事與本科系相關的工作，在不同領域工作的學長姐們返校分享，也可以拓展學弟妹對於生涯發展的想像。

三、找出控制感，訂定目標並加以實行

若同學仍有畢業焦慮，導師可以與同學討論「現在的自己可以做些什麼」，透過訂定目標、實際行動，找出自己在生涯的控制感來減緩同學們的焦慮感。當我們對生涯有了行動及控制權後，焦慮感會降低，例如可以請同學實際上人力銀行官網搜尋職缺，尋找自己有興趣的工作，或是著手撰寫自傳及履歷並投遞。

結語

畢業季意味著踏上全新的旅程，前方的道路雖然充滿未知，但是同學也可以學習安定自己的內在狀態，為自己的生涯規劃找出主控權，也讓同學在離開學生角色之前，能有機會對自己有些整理並且培養同學因應挫折的「復原力」，讓疫情危機變成求職轉機。

參考文獻

徐培鈞 (2021)。什麼是畢業焦慮症？ | 焦慮產生成因介紹 | 改善方法。取自：

<https://reurl.cc/RrD75e>

蔡立勳 (2021)。遠距畢業、混亂中投入求職 心理師：焦慮很正常，練習相信

過程。取自：<https://reurl.cc/WrWY5y>



心靈領航員

110 學年度第二學期 學輔中心（博愛校區）活動

星光卡



110學年度第二學期活動

成長團體系列

- *「邁向校園生活」— 大一適應與自我探索團體
3/22, 3/29, 4/12, 4/26, 5/3, 5/10
時間：18:00-20:00 地點：勤樓樓C302
- *「家庭的幸福副本」— 家庭關係自我探索團體
4/14, 4/28, 5/5, 5/12, 5/19, 5/26
時間：18:00-20:00 地點：勤樓樓C305

星光電影院

- *03/16(三) 美女與野獸
- *04/07(四) 綠野仙蹤
- 時間：18:00-20:00 地點：勤樓樓C305

學輔中心主題週

- ***憂鬱與趣味團體活動**
時間：5/3-5/5 12:00-13:00 地點：榕樹下
- *「年輕族群的憂鬱自我與壓力解脫」講座
講師：周昕嵐 諮商心理師
時間：5/10(二) 13:00-15:00
地點：C115
- *「鬆弛放聲玩·心靈澎澎形」工作坊
講師：劉玉文 諮商心理師
時間：5/13(五) 14:00-16:00
地點：C305

-重要訊息-

每參加一次活動、即可於上方
蓋章、集滿三個章、可換此卡
片到學輔中心換取精美小文具、
5/6(一)開始兌換、數量10份、
欲購從速機會有限!



活動詳情請掃上方QR Code至學輔中心網頁
或電話(02) 2311-3000轉4335

成長工作坊系列

『桌』助你的好關係—人際與自我探索團體

『桌』住你的好關係— 人際與自我探索團體

時間：5/14(六) 09:00-16:00
(中間休息1小時)

地點：勤樸樓 C305

帶領者：胡禾芳 實習心理師

報名截止日期：5/8(日)



報名請掃 QR Code



找一個桌末，輕鬆的來一場桌遊，
並透過活動更了解在人際互動中的自己。

家庭的彩色劇本—家庭關係自我探索工作坊

家庭的彩色劇本

家庭關係自我探索工作坊



家庭是我們學習許多新事物的起源，
在成長的過程當中，你是否曾好好梳理過「內心的家」呢？
邀請你透過參加工作坊，整理對家的情感、想法及感受，
一同寫下屬於你的家庭故事！

招募對象：臺北市立大學在校學生

活動時間：111/5/28(六)09:00-16:00

地點：公誠樓421教室（若有更改將會另行通知）

帶領者：張芝瑛 實習心理師

報名時間：至5/9(日)23:59截止

洽詢電話：(02)2311-3040轉4335

注意事項：提交報名表以後，將進行約20分鐘會談，
以瞭解彼此的期待喔！

報名請掃QRcode



好想談戀愛—親密關係自我探索工作坊



好想談戀愛

愛情探索工作坊



- 
- 活動時間：2022.05.21(六) 09:00-16:00
帶領者：張芝瑛、胡禾芳 實習心理師
地點：勤樸樓305



報名截止日期為5/6，報名後將會電話通知與您進行初步面談。



星光小時光

星光電影院—戀夏 500 日

臺北市立大學 學生輔導中心

星光電影院

戀夏 500 日



請掃描QRcode
填寫報名表單，
或至學輔中心
網站查看相關
資訊。



時間：111/5/19(四) 18:00-21:00

地點：勤樸樓C305大團輔室

講師：張芝瑛 實習心理師



班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表（含申請須知）：

<https://advisory.utapei.edu.tw/p/404-1037-68287.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師（校內分機：4332）

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！

