淡江時報 第 362 期

**壓 力 指 數 知 多 少 ？**

**專題報導**

「 大 四 心 結 」 是 什 麼 ？ 它 可 能 包 括 什 麼 樣 的 心 情 和 壓 力 ？ 學 輔 組 組 長 胡 延 薇 表 示 ， 從 同 學 來 諮 詢 的 情 況 看 來 ， 大 部 份 同 學 的 問 題 不 外 乎 來 自 家 庭 或 社 會 價 值 的 期 望 、 同 儕 間 比 較 的 壓 力 、 異 性 親 密 朋 友 的 生 涯 規 劃 ， 以 及 對 自 身 缺 乏 自 信 ， 或 是 根 本 尚 徘 徊 在 是 否 就 業 或 升 學 的 多 岔 路 口 。

事 實 上 ， 這 時 候 心 理 上 的 調 適 是 很 重 要 的 ， 在 學 輔 組 也 有 提 供 許 多 諮 詢 及 活 動 。 目 前 就 有 一 個 針 對 即 將 畢 業 的 準 社 會 新 鮮 人 所 舉 辦 的 「 生 涯 紅 不 讓 團 體 」 ， 預 計 招 收 十 五 人 ， 活 動 時 間 為 四 月 廿 八 日 、 五 月 五 日 及 五 月 十 二 日 上 午 九 時 十 五 分 至 十 二 時 ， 有 意 願 之 同 學 可 至 B406學 輔 組 報 名 。

另 外 ， 胡 組 長 表 示 ， 同 學 若 有 任 何 關 於 生 涯 規 劃 或 增 進 自 我 瞭 解 的 問 題 ， 可 到 學 輔 組 預 約 諮 詢 ， 若 有 需 要 ， 學 輔 組 可 幫 助 同 學 利 用 工 作 價 值 觀 測 驗 或 人 格 和 個 人 性 向 等 測 驗 ， 來 增 加 對 未 來 生 涯 規 劃 的 能 力 。

對 於 同 學 來 說 ， 在 就 業 時 應 該 重 視 的 是 工 作 所 能 得 到 的 工 作 滿 足 ， 不 要 只 是 為 了 急 著 卡 位 而 忽 略 工 作 所 附 帶 的 其 他 條 件 ， 包 括 工 作 環 境 是 否 安 全 性 ， 自 己 於 工 作 之 餘 所 應 得 到 的 保 障 等 。 所 以 胡 延 薇 希 望 同 學 能 及 早 對 自 我 探 討 及 規 劃 生 涯 發 展 方 向 、 多 學 習 關 於 情 緒 管 理 及 壓 力 調 適 能 力 和 技 巧 、 學 習 發 展 潛 能 ， 藉 以 達 到 自 我 滿 足 和 實 現 ， 另 外 終 身 學 習 的 觀 念 更 是 不 可 或 缺 ， 最 後 對 於 求 職 時 可 能 面 臨 的 陷 阱 也 要 小 心 避 免 。