

《滑世代焦慮》調查揭職涯不安因素 宋鴻燕籲善用校園資源尋求解決

即時

【張瑜倫淡水校園報導】當社群媒體成為日常，AI科技浪潮席捲全球，年輕人正面臨「結構性焦慮」，根據104人力銀行日前發布的《滑世代焦慮》報告顯示，逾五成青年求職者處於高壓狀態。針對此現象，淡江大學諮商職涯暨學習發展輔導中心主任宋鴻燕指出，校園內大一與大四學生是焦慮感最明顯的族群，建議學生應減少對虛擬評價的依賴，善用學校提供的職涯補助與心理輔導資源，重建真實世界的支持系統。

104人力銀行的調查指出，18至30歲的「滑世代」中，高達54.4%自認處於高壓狀態，主要壓力源來自「工作求職」（88.2%）、「經濟狀況」及「自我能力與未來」。調查發現，滑世代平均每日花費近4小時在社群平台上，導致38.5%的人因看見他人的精彩生活而感到自卑，更有28.9%的人會因外部評價而動搖自我認同。

除了社群比較，AI的崛起也成為新興壓力，各學群對「被AI取代」產生高度擔心的比例各有不同。其中以最懂科技的「理工科技」學群高居AI海嘯第一排，高達38%的人感到焦慮；其次為因自動化與無人化流程普及的「餐旅生活」學群（37.5%），以及「設計藝術」學群（31.7%）、「傳播語言」學群（30.6%）、「商管財經」學群（29.4%）、「人文社會」學群（29%），而「醫藥生科」學群（25%）的焦慮度則相對最低。

值得關注的是，當面臨情緒低落與高壓時，滑世代的求助管道以「朋友／伴侶」佔51.4%最高，「與AI聊天」則以35.1%的比例躍升為第二大情緒求助管道，甚至超越了「父母／長輩」的22.4%。然而，這也導致了「情緒孤島」現象，受訪者中亦有30.3%的人在面臨低落時僅勾選「自己消化」，等同每3人就有1人選擇孤立而不尋求真實的人際互動。

宋鴻燕表示，大一生初入校園、環境陌生且學習目標尚未明確，焦慮感較高；大四生則面臨畢業、考研究所及就業等現實壓力，若所學並非興趣所在，焦慮感會更加沈重。她提到，現今學生普遍「害怕失敗」，這種恐懼往往讓他們在面對挑戰時選擇退縮或「躺平」，其實不須將所有重擔獨自扛下，應主動釋放訊號尋求協助。在快速變動的時代，與其在螢幕裡迷失，不如走進諮輔中心或參加校園活動，透過真實的互動與校園資源，找回屬於自己的生活節奏。

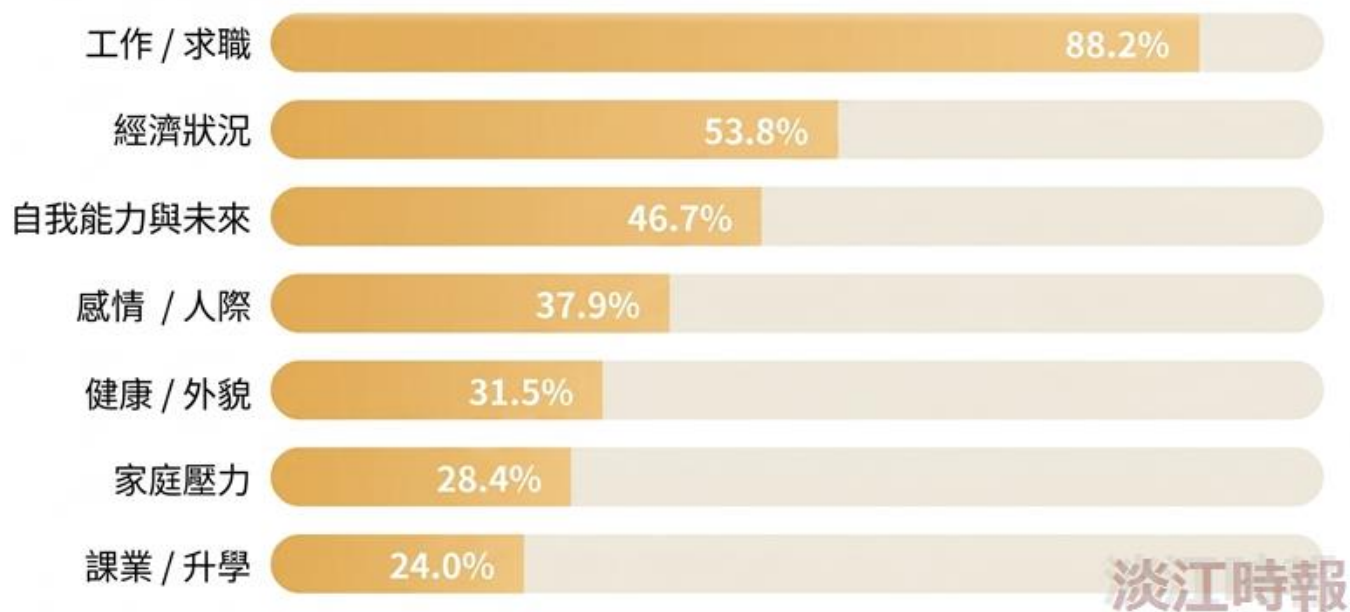
至於如何因應焦慮，宋鴻燕提出以下建議：善用AI為工具而非依附，應將其視為學習輔導工具，而非情緒寄託的唯一重心；跨領域學習降低職涯風險，鼓勵多嘗試跨領域、雙主修或參加社團，多元的經驗能成為緩衝壓力的墊片；參與同儕主導的活動，透

過同儕影響力能有效減緩壓力；建立正確的失敗觀，大學是容許犯錯與學習的場域，學生應學習從失敗中成長，而非因害怕出醜而躲藏。

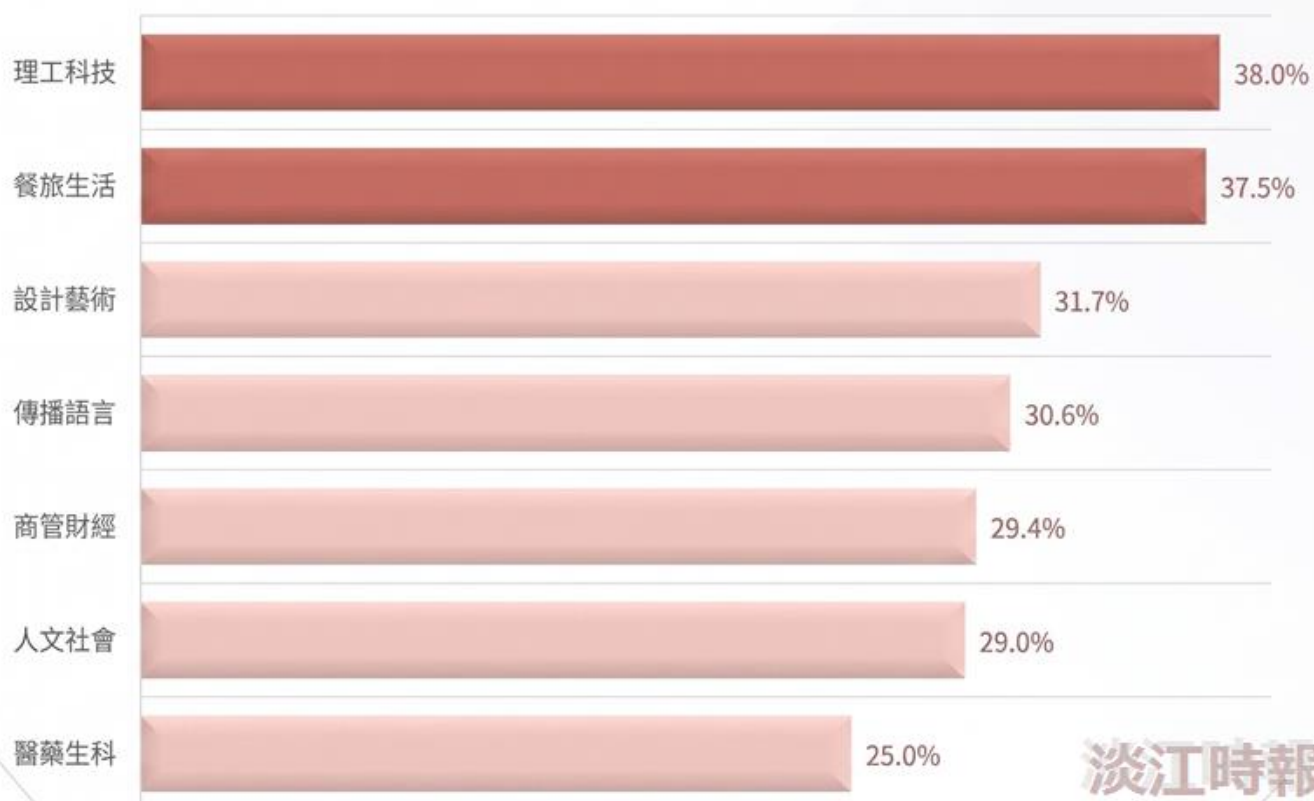
淡江大學致力於建立完善的支持系統，宋鴻燕列舉學生可多加利用的校園資源：新生可透過「大學學習」課程與心理健康普測進行定向服務，及早了解自我特質與發展方向；諮輔中心提供UCAN學習風格檢測、生涯牌卡、人格適性及各式心理測驗，協助學生自我探索；校內設有多項經濟條件不利獎補助與職涯精進補助，學生考取證照或參與學習活動皆可申請，減輕經濟壓力並提升競爭力。此外，諮輔中心除了擁有專任心理師外，還有近30位涵蓋不同領域的兼任輔導老師與心理師，提供專業的心理支持。



滑世代主要壓力來源



各學群對「被AI取代」高度擔心比例



滑世代情緒低落時的求助對象

