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。