



德明科大舉辦「情商管理術~職場情緒管理與自我照顧」班級座談



圖：講師透過情緒輪盤，引導學生釐清個人情緒感受



圖：講師透過投射性圖像，邀請學生檢視目前的壓力狀態

德明財經科技大學為幫助學生學以致用，提前適應職場，自 105 學年度起推動全學年實習，成效卓著。為加強學生接觸全職工作環境與團體執行任務時可能面臨的情緒與壓力，該校學生輔導中心特於本學期規劃「情商管理術~職場情緒管理與自我照顧」生涯班級座談活動，邀請張名好、彭心怡諮商心理師蒞校擔任講師，協助同學掌握職場中的情緒控制，進而有更好的職場自我調適能力，因應工作挫折或衝突伴隨的情緒壓力。活動共計辦理 5 場次，219 人次參與。

座談一開始，心理師說明職場情緒管理的影響性以及發洩負面情緒的禁忌，並提到負面情緒多半包含：非理性信念、未滿足的需求、尚未療癒的過往議題。鼓勵同學面臨職場負面情緒時，可先釐清自己的情緒感受，分辨情緒來源是否可控，避免藉由情緒性進食、壓抑等方式應對，才不會累積至下次的類似情境，形成惡性循環。其次，心理師透過投射性圖像，邀請學生檢視自己目前的壓力狀態，並引導學生觀看壓力在個人身上的反應，進而延伸分享求職與工作中常見的壓力有哪些，譬如：找不到符合理想條件的工作、不確定自己可以勝任什麼工作任務、擔心應付不來職場中的互動關係...等。最後心理師鼓勵同學建立一套個人的自我照顧與調適壓力的方式，像是：去除多餘壓力、改變處理態度、增加問題解決能力、有效時間管理、學習健康生活技巧與自我放鬆、建立並善用社會支持系統。參與學生表示在實習前規劃這樣的主題座談，時機很恰當，可學習如何在職場中調適身心狀態，很有幫助！