



德明科大舉辦「裝備更好的自己」班級座談



左圖：同學們認真聽講



右圖：心理師說明實習前後如何調整心態

德明財經科技大學學生輔導中心為使學生能在實習就職前，降低因迷思而產生的焦慮感與自我設限，特別邀請丁介陶、林士煜、廖瑋琳心理師帶領「裝備更好的自己」班級座談活動，共計辦理 7 場次，透過討論與互動，讓學生知道如何在面試就職時提升自信心外，亦能穩妥內在的步調與想法。

心理師藉由問答的形式，了解同學在面試就職前可能有的擔心與情緒為何，接著針對大部分同學出現的不自信感、自覺不夠優秀的部份，一一做澄清與破解，透過趣味的實驗分享，讓同學知道除了能力之外，運氣也是很重要的因素，另外心理師也提到，若是能夠做到換位思考、秉持著全力以赴的心態，以及擁有好相處的人格特質，也會是一個加深面試官好印象以及未來與主管、同事相處融洽的不二法門。接下來，更進一步分享如何在面試中準備好自己，除了建議同學可以多作模擬面試外，亦透過 MBTI 測驗，知道自己擅長的領域在哪裡，有助於展現出自己的優勢並提升自信心；另一方面，心理師也提醒大家，在面試中保持適當的儀態和語氣，再加上尊重、寬容的態度，都會讓對方感受到你是真誠且是值得被信任的人，進而增加錄取的機會。

最後，教導大家如何在面試以及進入實習就職後，做好壓力因應與心態調整，首先可以先了解自己的壓力源有哪些，並將原本對事情的負面想法，轉化成正向涵義，藉以平衡內在的壓力感，再者也可以在日常中時常練習腹式呼吸法，並學習時常挺直腰桿、慢慢呼吸，以及緩緩說話，便能讓對方感受到我是一個沉穩的人，同時也能有效地靜下焦躁不安的心，回到當下。在聽完演講分享後，學生表示「能給在面試前的自己增加信心、自我喊話」、「讓我對不管是未



來求職或之後去實習時，知道該怎麼做準備，以及在心態上的調整」、「讓我了解自己給自己太多壓力，在面試也較容易緊張，應調適好、放鬆心情，給別人留下好印象」、「我覺得能更加瞭解就職前該如何準備，提高面試成功率」、「應徵更看重正向人格特質的觀念，對於能力不足的壓力小了很多」等，同學們也期待未來有更多的機會參與這類型的活動。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：（02）2658-5801 轉 2230