



德明科大舉辦「職場有韌性不任性」生涯班級座談



圖：心理師分享壓力類型



圖：心理師介紹職場韌性之定義

德明財經科技大學學生輔導中心為使學生在實習就職，面對職場上壓力挑戰能快速調適及恢復，進而適應職場情境。本學期特規畫「職場有韌性不任性」生涯班級座談活動，邀請高曉寧、顏辰珊、黃暉超、廖瑋琳諮商心理師蒞校演講，活動共計辦理 4 場次。

心理師簡述職場可能會面臨到的壓力可分為四大類：工作環境、工作本身、公司組織、人際關係，透過能自我控制的事項以達到減緩壓力，增加心理韌性使人能夠從困難中快速恢復，並在逆境中展現出堅韌的表現。心理韌性常見的迷思有：韌性就是被動等待傷口隨著時間癒合、人的韌性是天生固定，有一定上限、韌性就代表要壓抑內在真實感受、樂觀才代表有韌性，透過迷思的釐清，讓同學更了解心理韌性是一種有彈性，可以培養學習的能力。最後心理師分享透過簡單的自我照顧，像是好好吃飯、喝水、休息；自我覺察，覺得自己的內在情緒，接受當下的自己狀態；跳脫框架擺脫慣性思考；最重要的是外在資源-夥伴關係，鼓勵同學透過上列方式，建構自己的職場韌性，當變化發生時，快速調節自己的情緒，轉換思維，找出解決的方法，不被現況所侷限，就能在職場上縱橫天下，顯露出自己的價值和鋒芒。

同學在回饋問卷中表示本次講座收穫是「學習到要怎麼排除焦慮，如何應對之後的變化」、「了解到職場韌性的重要性，同時也了解如何強化韌性」、「了解在職場上該怎麼應對，提升自己的心理狀態」。期待下次能有類似相關的演講。

聯絡人：學務處學生輔導中心黃振芳主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230