



職場減壓沒煩惱



單元設計者

藍菊梅：長榮大學健康心理學系助理教授

楊曜瑗：正修科技大學學生輔導中心諮商
心理師

盧怡廷：台南大學諮商與輔導研究所碩士
班學生

學習目標

1. 壓力管理概念及職場壓力源評估：瞭解職場壓力源、學習自我壓力評估。
2. 發展情境管理策略：尋找自我獨特處理壓力方式，藉由理解壓力風險因子及學習壓力管理策略。
3. 發展心理資本：增加自我效能、資源、復原力、希望、樂觀特質，化壓力為正向成長力量，找出能力缺口並加以補足。
4. 培養正念及尋求資源能力：培養自我學習正念練習以雄厚心理資本能力，培養尋求壓力管理資源的能力。

設計理念

1. 透過職場壓力概念介紹、超夢的逆襲、寶可夢包包突襲檢查等活動，來協助學生想像現在或未來工作壓力源，化壓力為正向力量，協助學生找出壓力的正向影響。
2. 使用訓練家的獨門絕技找出自己獨特的因應壓力方式，透過影片引發學生想像未來職場壓力情境，理解自己面對職場壓力的承受度，完成學習單以學習問題解決取向的壓力因應技巧。



設計理念

- 2.介紹心理資本的概念，使用SWOT分析以理解自己的未來職場優勢及劣勢，促進學生增加職場的優勢能力。
- 3.介紹正念練習、職場勞工資源及身心健康資源、壓力管術秘技，促進學生尋求資源，促進職場壓力管理能力。

1

生涯幻遊

【活動1-1】：職場壓力



The background features a large dashed white circle. Inside and around it are various colored circles: a large yellow-green circle at the top left containing a penguin illustration, a large teal circle at the top right, a large orange circle at the bottom left, and a large yellow circle at the bottom right. Smaller circles in green, blue, red, and teal are scattered throughout. A large white quotation mark is positioned above the main text.

操作說明：

- ◎ 說明職場壓力的概念、職場壓力源及職場壓力可能帶來的危害。
- ◎ 影片暖身（可自行選擇需要的影片及議題討論）

A decorative background featuring a large dashed white circle. Inside and outside this circle are various colored shapes: a large lime green circle at the top left, a smaller green circle with a white dot, a blue circle, a large cyan circle at the top center, a blue circle with a white quote mark, a large orange circle at the bottom left, a small pink circle, a large yellow circle at the bottom left, a large yellow circle at the top right, a large orange circle at the top right, a large orange circle at the bottom right, a small pink circle, a large lime green circle with a white dot, and a small cyan circle.

“

課程目標：

透過生涯幻遊活動協助學生思考職業現場可能面臨的壓力；並透過分組討論協助學生統整，協助學生做未來工作壓力源評估，以想像自己是否合適此工作。



給授課教師的MEMO：

- ◎老師可依據科系工作特性調整幻遊指導語（例如：工作的時間、環境特性、同儕合作或面臨壓力等）
- ◎先前課程已幫同學探索生涯方向，可依據先前探索之職業直接進行幻遊，或將同類型職業的同學放到同組，可較聚焦。
- ◎若老師認為學生更需要處理目前職場管理情境，可將活動1-2改成活動1-3，聚焦於現在活動的想像，評估現在的工作壓力源。
- ◎低年級學生建議採用活動1-3；高年級學生可採用活動1-2。

A decorative background featuring a large dashed light-blue circle. Inside and outside this circle are various colored shapes: a large lime green circle at the top left, a smaller green circle with a white dot, a blue circle, a large orange circle, a small pink circle, a large yellow circle at the top right, a large yellow circle, a large orange circle, a small pink circle, a large green circle with a white dot, and a small blue circle at the bottom right. A large teal circle with a white quote mark is positioned above the main text.

課程目標：

引起動機，並透過暖身活動引出壓力管理概念、壓力帶來的正面影響、以及自己的信念對壓力的詮釋。

【活動：1-3；替代活動】寶可夢包包突襲檢查

操作說明：

- ◎將班級同學分成5-6人為一小組（2分鐘）。
- ◎每位同學先檢查自己今天帶出來的包包，列出有多少是今天其實不會用上的東西，並與同組同學分享（13分鐘）。
- ◎小組可討論議題如下：
 - （1）分享包包內的東西代表哪些壓力源（如：課業、打工、生活、感情、經濟、生涯...等）。
 - （2）分享包包內不常用或不用的東西有哪些？想像哪些東西雖不常用，帶者也是壓力，但對於未來確有正面影響（例如：刀片、衛生紙.....目前沒用到，但需要時很好用）
引發學生討論壓力帶來哪些正面的影響

“

課程目標：

瞭解壓力管理的概念、壓力管理能力的培養：
瞭解與整理常用的壓力管理方式，化壓力為
正向成長力量。



操作說明：

◎壓力情境的討論

下列的網址有各種主題，請教師依其目標需要選擇合適影片做討論。之後教師解釋團體討論的目的，提醒同學職場的壓力與風險情境，可連結學理內容做解釋，鼓勵同學思考：找工作前、工作後，工作場所的壓力來源，評估自己是否合適此工作，工作中會遇到哪些問題或是需如何適應工作環境。

【活動2-1】工作場合的壓力情境

The background features a large, light blue dashed circle that frames the central text. Scattered around this circle are various solid-colored circles and arcs in shades of green, blue, orange, yellow, and pink. A large cyan arc is positioned at the top, and a blue circle containing a white quotation mark is located above the main text.

課程目標：

學習以問題為焦點的職場壓力管理技巧。



操作說明：

◎完成職場壓力情境解決學習單（每組一份）（附件三）。

- 1.分組：建議可能選擇類似職涯路徑的同學分一組，例如：做國際移動者、相關科技就業者、非相關科系就業者、升學者、考試者。
- 2.整組一起討論完成兩張討論單。

A decorative graphic featuring a large dashed white circle. Inside and outside this circle are various colored shapes: a large green circle at the top left, a smaller green circle with a white dot, a blue circle, a large cyan circle at the top center, a blue circle with a white quote mark, a large yellow circle at the top right, a small pink circle, a large orange circle at the bottom left, a small pink circle, a large yellow circle at the bottom left, a large orange circle at the bottom right, a large yellow circle at the bottom right, a small green circle with a white dot, and a small cyan circle.

“

課程目標：

協助學生探索自己的紓壓方式，整理自己獨特的管理壓力方法。



操作說明：

- ◎請同學完成「訓練家的獨門絕技」單張（15分鐘）。
- ◎進行小團體分享（5分鐘）。



課程目標：

- ◎朝向壓力管理新趨勢：雄厚心理資本：增加自我效能、資源、復原力、希望、樂觀，增加生涯韌性
- ◎化壓力為正向成長力量：
找出能力缺口、增加自己的職涯能力

心理資本與生涯韌性

- 正向的心理資本是一種個人發展出來的正向心理狀態，其特徵為：
 - (1) 在挑戰任務上有自信（自我效能）
 - (2) 對於現在和未來有正向的歸因（樂觀）
 - (3) 對於目標堅持，需要時可改變朝向目標的路徑（希望）
 - (4) 當遭遇問題和逆境時，可以維持、彈回或超越以獲得成功（復原力）(Luthans, Youssef, & Avolio, 2007)

心理資本與生涯韌性

- 生涯韌力(career resilience)是心理資本的次級概念，是一種正向心理能力，使人能從逆境、不確定、衝突或失敗中反彈或回升」（Luthans, Youssef-Morgan, & Avolio, 2007）
- 生涯韌力培養：可從「向失敗學習」、「解決問題」、「肯定自己」、「生活調節」、「培養特質與能力」、「角色楷模」及「向外求助」等著手（吳淑禎，2018）。

A decorative background featuring a large dashed white circle. Inside and around this circle are various colored shapes: a green circle with a white dot, a blue circle, a large yellow-green circle containing a penguin illustration, a large teal circle with a white double quote, a large orange circle, a large yellow circle, a large red circle, a large yellow circle, a large orange circle, a large green circle with a white dot, and a large teal circle. The text is centered within the dashed circle.

操作說明：

- ◎ SWOT分析學習單（每人一份）（附件四）
- ◎ 小團體分享SWOT分析學習單
（依時間增減或刪除）。
- ◎ 大團體分享做SWOT分析中對於自己
心理資產的看見（依時間增減或刪除）。

附件四、【活動3-1】SWOT分析學習單

請想像一個工作或未來情境（升學、國際移動、準備考試....）：

S: Strength：優勢；個人的優勢

提示：你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源，適合此工作或情境的優勢為何？有什麼優勢是你有而別人沒有的（例如：證照、教育、技能、關係網絡）？你有哪些做得比別人好？

Weakness：劣勢；列出個人的劣勢

提示：你的人格特質、能力、知識、技能、態度、資源，對應此情境的優勢為何？有什麼負面的生活或工作習慣會影響你的發展？（例如：遲到、情緒不穩定、無法因應壓力）。對於要勝任這份工作或情境你缺乏哪些能力？

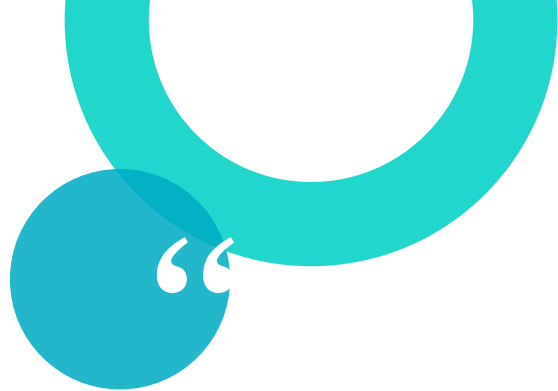
Opportunity：機會；列出個人對於此工作或情境可能出現的機會。

提示：就你所瞭解，此種工作或情境的政經情勢變化有哪些有利機會？未來10年之發展為何？有可能參加哪些活動、聚會或研習找到此工作或情境的機會？有哪些網絡關係可促進機會？如何消除弱點製造更多機會？

Threat：威脅；列出個人若選擇此工作或情境會受到的威脅。

提示：大環境近來有何改變？政經情勢有哪些不利於此情境的變化？你要做的這個工作或情境未來可能有什麼變化？你可能面臨到哪些工作上的障礙？

【活動3-1】雄厚心理資本



操作說明：

本課程活動結束前做總結，並帶出下面
延伸活動讓學生回家依需要自行研習。

A decorative background featuring a large, light blue dashed circle that frames the central text. Scattered around this circle are various solid-colored circles in shades of green, yellow, orange, red, and teal. Some circles are solid, while others are hollow or have a white center. The overall aesthetic is clean and modern.

課程目標：

- ◎理解正念減壓概念及資相關源使用，
培養尋求壓力管理資源的能力。
- ◎練習正念呼吸，發展心理資本。