



壓力與我的關係



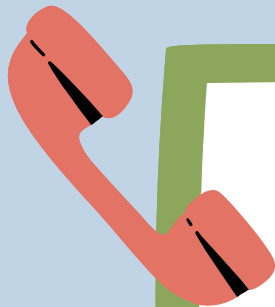
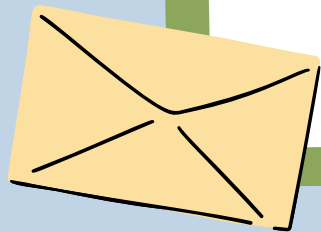
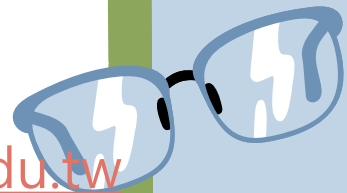
王嘉宇

生農、生科學輔專員

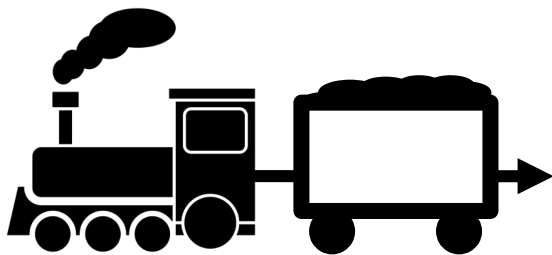
聯絡電話：(02) 3366-7314

Email：cywang123@ntu.edu.tw

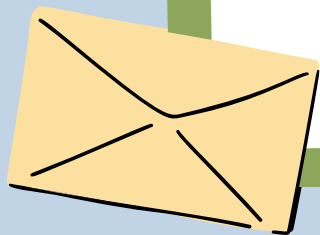
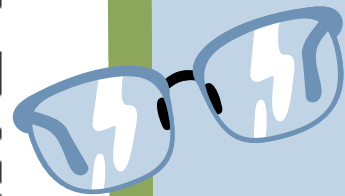
服務時間：平日 9:00 ~ 17:00



先來個小暖身



數字列車



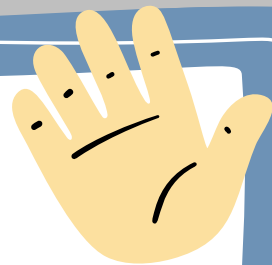


環境刺激有某種特性，使個體感受到某種程度的困擾。

因應外在要求的一種非特殊性生理反應（戰或逃）－ selye,1976

簡單來說，只要情緒上或身體上超過個人所能負荷的範圍，就可能引發不舒服的感受。





可控制性 & 可預測性

試想現在要考試，範圍不定，佔學期成績 50%

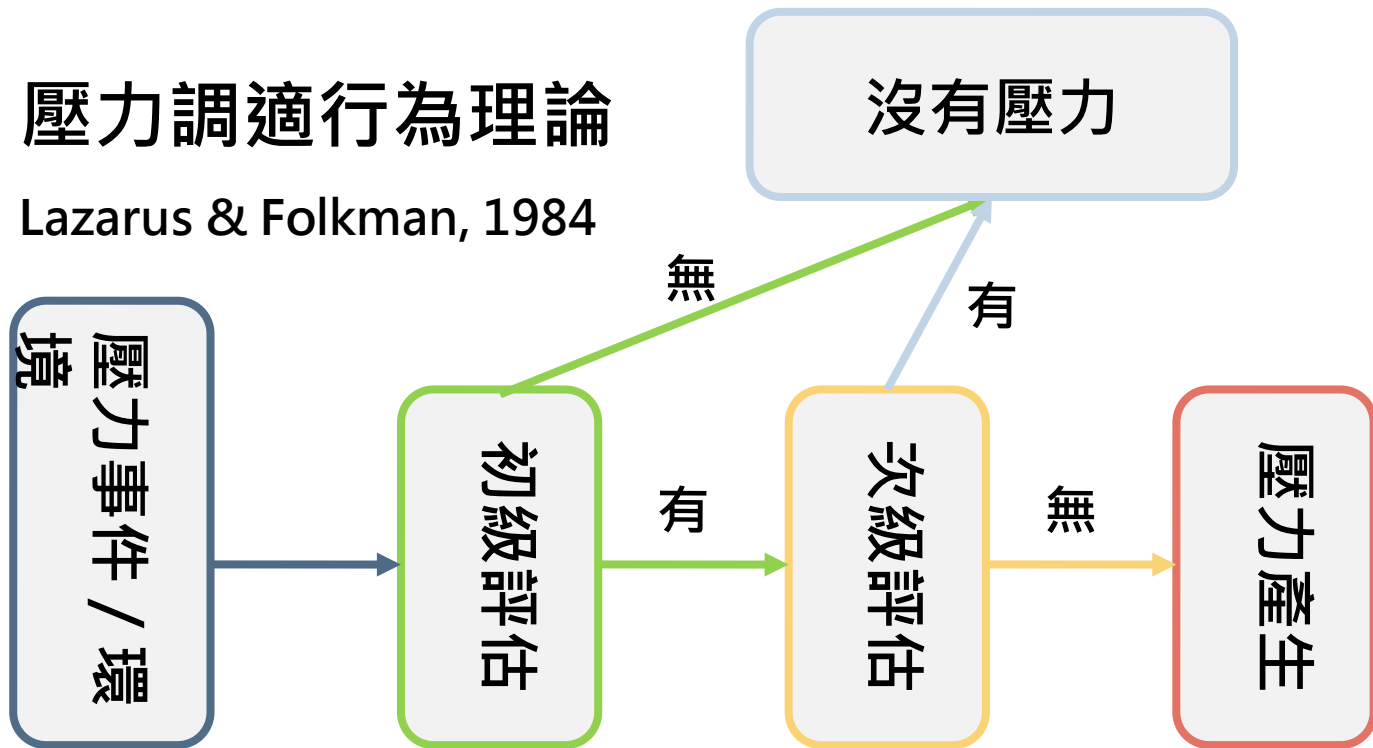
再想這個考試是開書考，可以帶回家寫，期限是兩個月後繳交

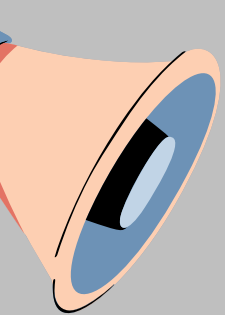


→ 可不可控及可不可預測影響了對壓力的看法

壓力調適行為理論

Lazarus & Folkman, 1984





我也有壓力了嗎？！

壓力的生心理反應



生理反應

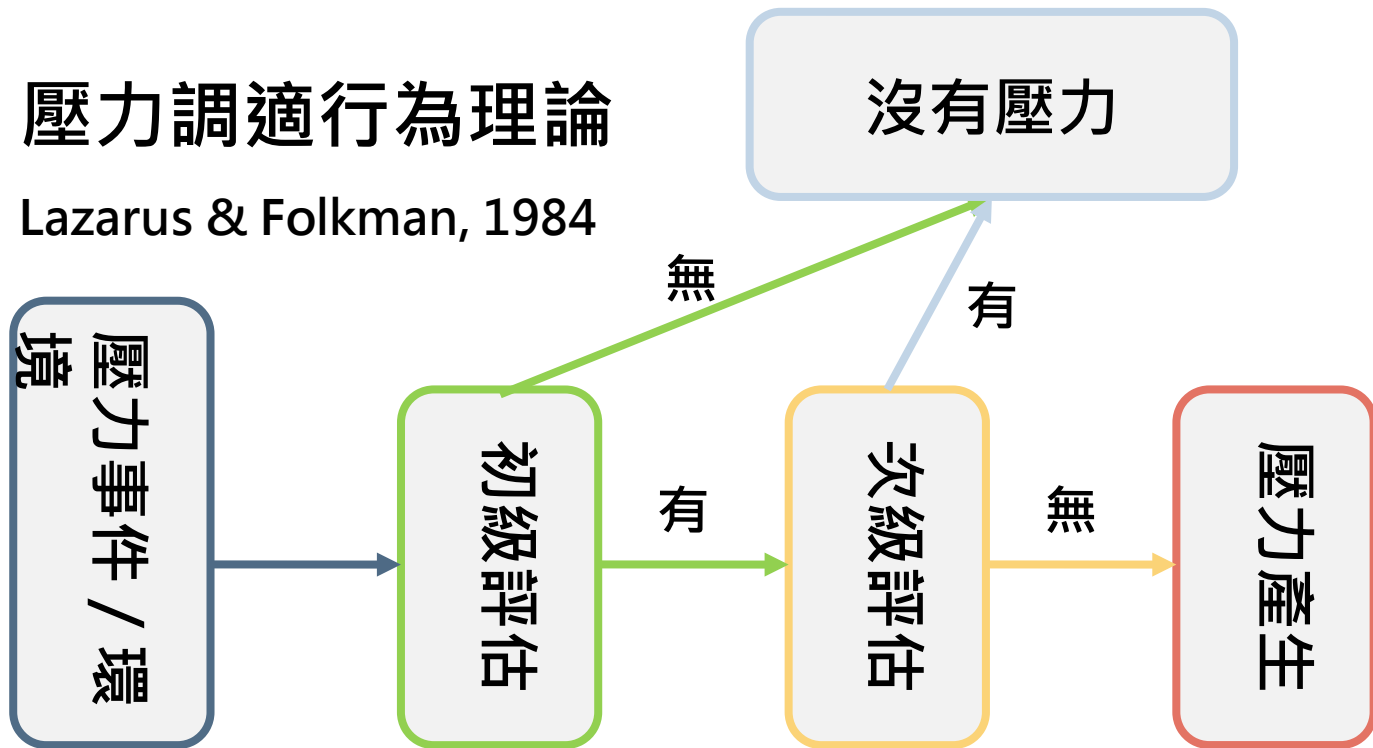
- 心跳加速
- 緊繃
- 睡不好
- 吃不下

心理反應

- 焦慮
- 憂鬱
- 憤怒
- 煩躁

壓力調適行為理論

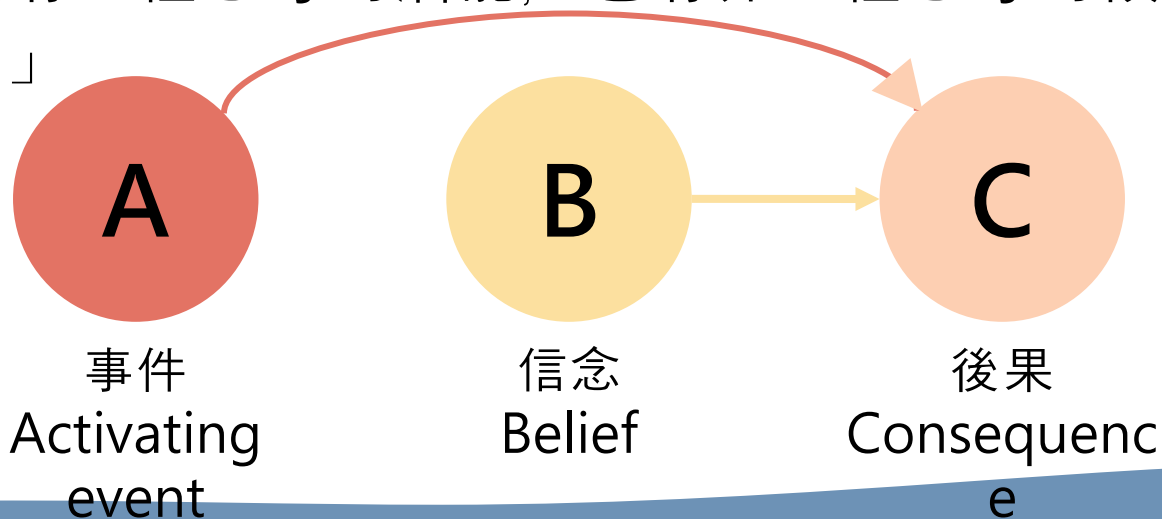
Lazarus & Folkman, 1984



認知評估

Ellis 的認知 ABC

「人有理性思考的潛能，也有非理性思考的傾向。」



認知評估

壓力事件 / 環境

- 壓力事件發生當下需要先界定壓力事件的原因
- 「我因為考試而感到壓力大」
 - 壓力大的是「考不及格」？
 - 壓力大的是「家長會罵」？
 - 壓力大的是「同儕瞧不起」？

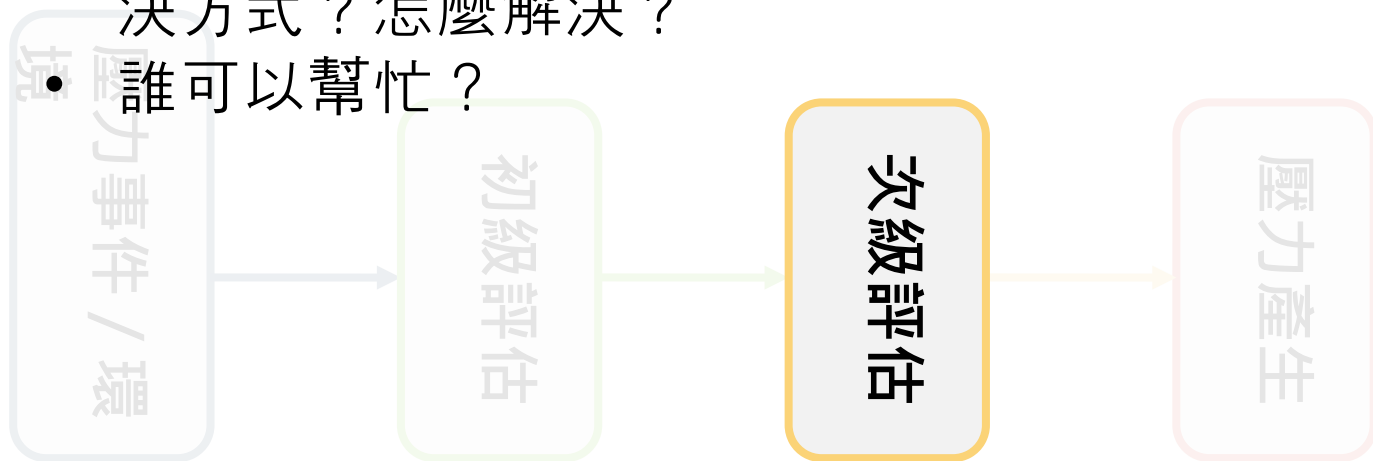
認知評估

- 這件事對我來說重不重要？重要在哪？



認知評估

- 這件事我有沒有其他解決方式？怎麼解決？
- 誰可以幫忙？



認知評估



慢下來是降低壓力的第一步

- 找人聊聊
- 漸進式肌肉放鬆
- 正念練習 – 品嚐一粒葡萄乾？

校內資源整理



夢田 深耕

補助經濟 / 文化不利學生

- 多元方案可各方補助
- 開學前申請



臺大夢田深耕計畫

經濟支持

- 生活津貼餐食方案
- 補助新生健檢
- 補助自行車購買及安檢
- 獎勵多元自主健康管理
- 補助心理治療/諮商門診支出

學習支持

- 學業表現提升方案
- 完成績預警語談輔導
- 獎勵成績進步及優異
- 補助教科書籍費
- 學士班希望助學金

國際交流

- 交換及訪問學生計畫
- 海外暑期及短期課程
- 國際論文發表
- 國際競賽、參訪、研討會

增能培力

- 培力方案
- 參與或籌備社團大型/校級活動、代表社團/擔任幹部參與校內外競賽
- Open School臺灣社遊暑期實踐企畫
- 臺大藝術季參與/規劃/支援/志工
- 語言學習及檢定方案
- 外語語文能力課程/檢定、原住民族、新南向國家語言
- 健康促進方案
- 衛教/心理健康講座、急救訓練

職涯探索

- 職涯輔導方案
- 全堂職涯系列增能課程
- 參與原民相關職涯講座
- 參與職涯輔導/講座
- 就業輔導方案
- 校園徵才公司說明會

文化與社會服務

- 社會服務方案
- 參與課外組社會服務
- 參與住宿生志願服務
- 參與保健志願服務
- 文化傳承方案
- 原民學生參與部落傳承
- 原民學生進行調查與研究

生輔 組



心理健康補助

- 每月 1450 元
- 需備醫療診斷書、收據



獎助學金

- 生輔組網頁直接查詢
- 依時間持續新增



僑陸 組



僑陸生各項事務

- 工作許可、居留證、工讀申請、辦理活動等



僑陸生獎助學金

- 獎助學金申請公告



住宿 組



宿舍輔導員

- 宿舍、平常生活關心



國際 處



國際學生事務

- 媒合第二導師
- 相關事項詢問



教發 中心



基礎學科諮詢

- 普物、統計、微積分
- 已經開放預約囉～



個案學習諮詢

- 導師協助申請
- 越早提出越好



學習
規劃
辦公室

學習規劃諮詢

- 學涯討論
- 校學士制度初談



業師、同儕諮詢

- 協助相關媒合

臺大學習規劃辦公室
學習規劃會談服務上線

未來大學進行式
讓學習規劃師與你一起
打造適合自己的學習未來式



職涯 中心

講座 & 課程

- CPAS 職涯適性測評
- 履歷撰寫諮詢



臺大學生事務處 學生職業生涯發展中心

充實職場能力 & 提升就業競爭力



2022年3~6月職涯發展課程資訊

- **職涯適性測評講座CPAS**
透過CPAS職涯適性測驗及專業顧問解析，協助同學瞭解個人職業適性及潛能，鼓勵同學準備職涯規劃工作。
- **商學基礎概論課程**
—財務會計、行銷實務
提供跨專業、跨領域的商學基礎概念，增進同學瞭解企業營運模式、洞察市場概念及提升決策的能力。
- **履歷撰寫與面試技巧系列講座**
推廣履歷撰寫與面試技巧的知識技能，鼓勵學生完整呈現個人學涯亮點，提升求職競爭力。
- **國際人才發展體驗營**
與國際顧問公司合辦，協助同學發展全球化企業人才必備能力。

請至職涯中心官方網站，查詢職涯發展與就業資訊

<https://career.ntu.edu.tw/>



主辦單位：臺大學生事務處學生職業生涯發展中心
TEL: 02-3386-2048-7 www.career.ntu.edu.tw E: Career@ntu.edu.tw

心輔中心

個別諮商輔導

- 需先預約初談
- 緊急需求可 walk in



定期團體、工作坊

- 可上台大報名系統



學輔中心



了解學生需求

- 短期諮詢、長期追蹤
- 各院對應學輔專員



連結轉介資源

- 與各單位溝通合作
- 協助學生找到適合自己的資源

校安
中心

駐警
隊



校安中心

- (02)3366-9119 (24hr)
- 學生緊急事件協處



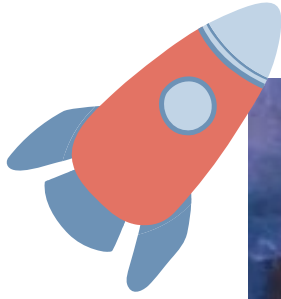
駐警隊

- (02)3366-9110 (24hr)
- 校園安全事件聯繫



其他 資源

- ◆ 衛生福利部安心專線（24 小時）： 1925
- ◆ 生命線（24 小時）： 1995
- ◆ 臺大關懷專線（24 小時）： 02-2717-1995
- ◆ 張老師輔導專線： 1980



*Open your eyes.
What do you see?
I see me. All of me.*

HELLO!

看見自己

THIS IS ME