

E- paper 第214期2025.3.25 出刊

明新科技大學學務處 諮商輔導暨職涯發展中心職涯電子報

明來豐 生涯快報



- 生涯導航 你捲～累了嗎？
- 最新活動宣傳 113-2諮商暨職涯發展中心各項活動
- 最新徵才消息

聯絡我們：（03）5593142#2615 / 宗山樓2F

生涯導航

你捲～累了嗎？

近年很多人將「內捲」或「好捲」用在學校表現或工作評比上，代表白熱化競爭或過度相互比拼。你覺得你「捲」嗎？

#內捲是什麼？



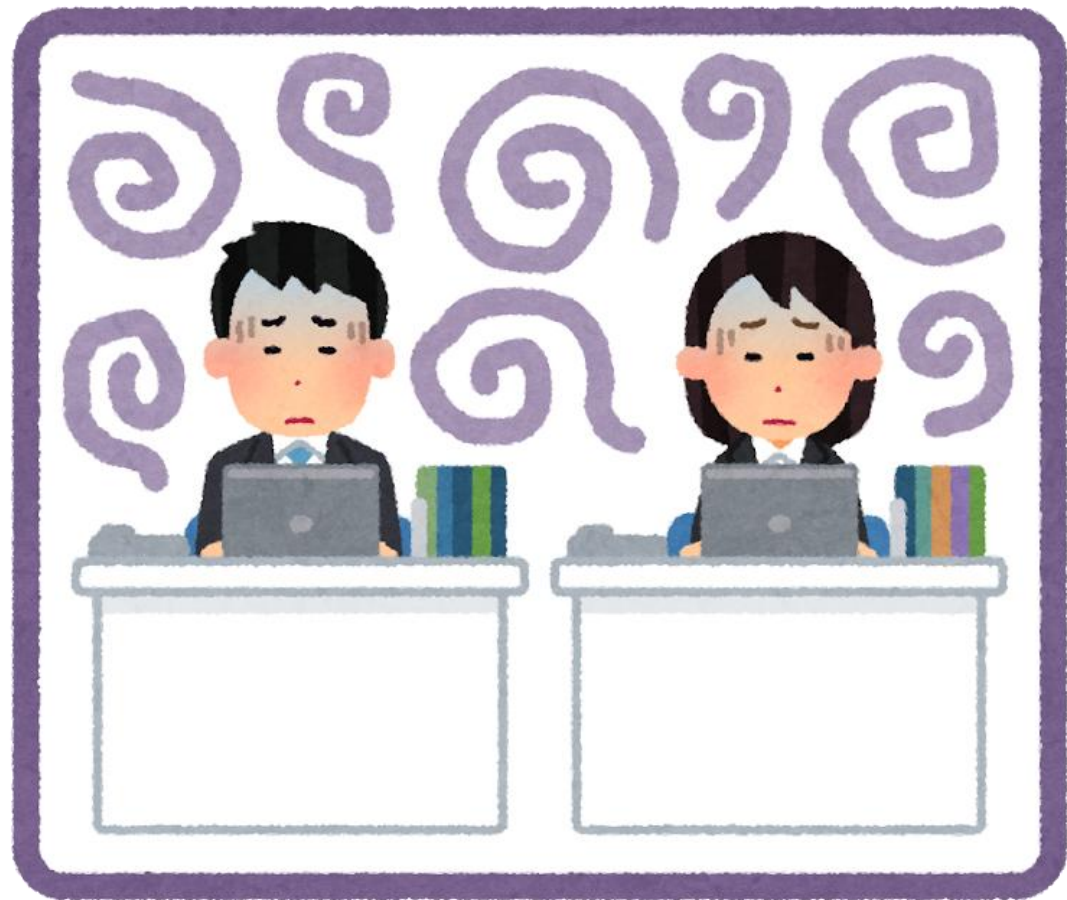
近幾年「內捲」這個詞在中國被廣泛使用，臺灣的部分年輕人也開始使用這個詞彙，究竟「內捲」是什麼意思呢？

其實「內捲」這個詞，是來自於一種社會學概念「內捲化」（又稱過密化），是用來形容社會文化重複勞作、發展遲鈍，也就是說當到了某一個層次後，就只在一個簡單的層次上重複作業，變得毫無發展。

在網路用詞原意中，「內捲」指的是在有限資源的情況下，為了得到資源，人們過度惡性競爭的狀況。

有中國網友就用了一個比喻來形容：當大家都擁有葵花寶典後，如果你不練，就會被打敗，於是所有人都練了，但這樣一來，每個人都會了，也就沒有特別之處了，也沒有人從中受益。

在臺灣其實有時也可以感受到內捲和激烈競爭，就業環境的嚴苛讓我們會像用「血汗」來形容工作。然而，在這個時代，除了在工作、學習常感競爭外，在社交媒體上有時很「捲」的狀況也會出現，可能導致生活的過度焦慮和感受到無法逃脫的壓力循環，最終讓個體感到焦慮、疲憊，甚至失去自我。



生涯導航

#從內捲看見內心世界

作者分享，作為心理師，在諮商室陪伴著內捲議題的來談者，他們說著從外在環境和行業競爭帶來的內耗和職業倦怠（burnout）。

當討論到內在核心時，常發現核心的情緒——擔心，也看見一個模式是個人內在追求更好的結果，擔心跟不上的自我鞭策驅動著向前進。



好像通過不斷地自我要求、比較和競爭，才能不被淘汰，常用放大鏡審視自己缺點和不足，逐漸的累積焦慮和就是做不到的壓力。

持續覺得自己「不夠好」的想法，好像有一個比較好的，甚至是完美的模樣，站在自己的對面，必須將自己修剪到能契合那個模板，也導向失去自我價值感。

#自我要求好還好更好的不同成因

將個人設定高標準，並限制彈性且強迫自己不斷地去達到的心態或價值觀，並將結果或成就列為唯一衡量自己價值的標準，其實這就是完美主義（perfectionism）。

學者Hewitt 和 Flett（1991）將完美主義區分出不同的面向，包含：

1. 自我取向的完美主義：

內心設定高且嚴苛的標準，原因是自我苛求和一再灌輸的自我無能感，會放大自己缺點和錯誤。

對生活的影響是當發生負向事件或可覺察的失敗時，會感到喘不過氣和壓力過大的反應。

2. 對他人的完美主義：

內在一個信念或期待，希望他人能符合自我設立的高標準的傾向。

內在有著完美的想法，但完美要求的行為向外，尤其是重要的人或與人相關的環境上。因為對他人有高期待，常有易怒、人際關係緊張等困難

生涯導航

3. 社會期許完美主義：

覺得別人對自己有所期許，**必須符合他人的要求和期待**，才能得到認同。會過度努力，以達到外界的標準。

#如何放下內捲？

上述三種不同面向，我們可能都各佔有一些。**當你覺得辛苦或過度努力下與你在意的價值觀牴觸時，就是很好停下腳步重新設定前進方向的時機。**



你可以通過以下方式幫助自己重獲平衡：

1. 設定合理的目標或小步驟的方式，**將最終的大方向拆分為小步驟**，逐步實現，能增強自信心。

2. 建立健康的社交圈，尋找理解和支持你的人互動，分享你的感受與挑戰，減少焦慮和孤獨感受。**減少與負面情緒或比拼的社交圈，包括社交媒體上的內捲。**

3. **重視身心健康**，包括運動、睡眠和均衡飲食。

*定期的運動可以調節情緒，減少焦慮。健康的飲食習慣能夠影響你的心理狀態。

*好品質的睡眠，能讓身心都有好的休息。若是感到身心失調到難以調適的狀態，包括食量變化巨大、失眠或睡過多、長時間提不起力氣等，也可以向外求援或向醫院診所尋求協助。

生涯導航



4. 學會放鬆，從定期給自己休息與自我照顧的時間。並減少使用電子產品或網路社交平台的使用，讓身心和注意力都獲得休息。

5. 接受自己的不完美，認識到每個人都有自己的優勢與不足，減少自我批評。

將注意力轉向自我的成長，而非與他人的比較，每個人都有自己獨特的路徑，這點是最難突破的，因為價值觀的形成需要很多年，而改變它也需要很多年。

在這點上以諮商架構做介入和工作，能夠溫柔且同理的陪同這樣接受的經驗，和處理價值觀相互抵觸的不適和矛盾感。

6. 適時求援，當壓力或焦慮大到好像無法獨自處理時，尋找能理解你的擔心和困擾的人協助你。

#結語:人生有不同的路線

我們或許活在不得不捲的世界，但可以練習在競爭激烈的環境中找到自我，減少焦慮和壓力，促進心理健康。

最重要的是，學會找到並珍惜自己的獨特性，踏在屬於自己的人生旅程道路上。



文章來源<https://reurl.cc/xNZ1j5>

作者：蘇冀苓心理師

- 最新活動宣傳 -

113-2 明新科技大學 諮商輔導暨職涯發展中心

軟能力認證B-2-10

個別測驗暨牌卡服務

施/解測者：黃惠琪、蔡芷芸 實習心理師

開放報名期間：2/17開學後即可報名，名額有限，額滿截止

地點：明新科技大學 諮商輔導暨職涯發展中心

報名方式：1. 於校內報名系統報名，實習心理師會再致電給您（擇一即可）

2. 直接至諮商中心（宗山樓2樓）報名

3. 來電 (03) 5593142#2331報名



校內報名系統

個別心理測驗

生活發展阻隔因素量表

進行方式：50分鐘，包括施測與解測討論

對於未來的生涯發展你有明確的方向了嗎？

如果還沒有，可能是什麼原因呢？

透過這個測驗幫助你更了解有哪些因素影響你做出生涯決定！

牌卡

我們的關係卡

進行方式：50分鐘的牌卡活動

想要了解自己在感情中重視的是什麼？

目前的感情關係卡關了，不知道該怎麼辦？

對未來在關係變化上有一些想像，但朦朧不清？

不論你有沒有感情經驗，都歡迎你來更認識親密關係中的自己！

我的生活我做主—團體心理測驗

想多認識自己一點嗎？邀請你一起來做個心理測驗吧！

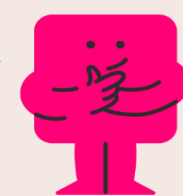
軟能力認證B-2-10；高教深耕認證2-1

大學生心理適應量表

最近的你過的好嗎？有多久沒有關心自己呢？

一起來瞭解自己最近的生活狀況、心理狀態、生活適應吧！

時間	地點	人數上限	主講者	報名連結
03/19(三) 13:10-16:00	明明樓1樓 AI應用教室	40	黃惠琪 實習心理師	



生活價值觀量表

對你來說什麼是最重要的呢？

一起來探索自己重視的生活價值觀，設計屬於你的實踐計畫！

時間	地點	人數上限	主講者	報名連結
05/07(三) 13:10-16:00	明明樓1樓 AI應用教室	40	蔡芷芸 實習心理師	

113-2 明新科技大學 諮商輔導暨職涯發展中心



勞動部勞動力發展署
桃竹苗分署
Taoyuan-Hsinchu-Miaoli
Regional Branch

【竹北就業中心進班宣導】

服務簡介

求職防詐騙

投資青年
就業方案打工權益
停看聽

線上預約表



聯絡人：竹北就業中心 外展督導 簡偉婷小姐
聯絡電話：0972-156568
電子信箱：chien1983@wda.gov.tw
預約表：<https://forms.gle/jU4nPer9zVF8LGWN7>

諮商暨職涯中心與竹北就業中心合作進班宣導政府相關就業政策資源及求職基本認知介紹，有興趣的同學可以班級為單位和導師協調時間申請，請多加利用。

明新科技大學 諮商輔導暨職涯發展中心

勞動部勞動力發展署桃竹苗分署

職涯諮詢・履歷健檢

專業諮詢師：



藍如瑛/陳奕禎/曾惟靈老師

賈桃樂主題館駐點諮詢師

即將出社會，面對找工作不知如何下手？
諮商中心提供你一對一的諮詢，讓你在畢業前能獲得找工作的實戰能力。

服務內容：職涯諮詢/模擬面試/履歷健檢

3月：3/26

4月：4/14、4/22

5月：5/6、5/13、5/19、5/26、5/27

6月：6/5、6/10



進入預約系統

- 最新活動宣傳 -

明新科技大學諮商輔導暨生涯發展中心
114年性別平等教育系列活動



你有多久，沒有和身邊的人好好聊聊了？
在關係中，總是覺得委屈、無奈，甚至生氣嗎？
想溝通，卻總是「有理說不清」？
嚮往婚姻，卻對未來生活充滿問號？
面對親密關係的大小事，
一起拆解感情裡的疑難雜症吧！

戀愛也要SOP?!

溝通談判讓愛level up

講師 | 無糖律師/紐約大學法學碩士
114/3/26(三) 15:10-17:00
管理學院405教室

報名掃描



本活動具認證軟能力B-2-5



謀殺之謎：完美俱樂部 劇本殺 體驗工作坊

日期:114/04/09
時間:13:10~16:00
地點:明光樓一樓賈桃樂
明新分館

主講人：白詩淵
諮商心理師/桌遊設計師
心靈角落工作室



(報名連結)

113-2 心衛推廣活動 軟能力認證B-3-7



心理師的暖心助人術 — 助人技巧培訓工作坊

主講人：林冠諭、彭仁傑諮商心理師

日期：114/04/11（五）

時間：9:00~16:00

地點：宗山樓二樓團諮室



— 心理衛生推廣週 —
軟能力認證B-3-6

諮商不神秘 走進小柔的內心世界

對「心理諮商」感到好奇嗎？
在這有趣的角色體驗活動中，你將化身為心理師，
陪伴小柔踏上一段探索與覺察之旅！
一起來揭開諮商的神秘面紗吧！

4/22~4/24 12:00-14:00
明光樓1樓 賈桃樂學習主題館



— 明新科技大學 學生事務處 諮商輔導暨生涯發展中心 —

- 最新活動宣傳 -

明新科技大學諮商輔導暨生涯發展中心
114年性別平等教育系列活動

Re:0 到1 從零開始 認識關係多元性

如果是欣梅爾，
也一定會做到的事情

不只幽靈外星人，
膽大黨的親密關係
和性探索還有這些！

我真的很
想獨自升級嗎？

怕痛的我
除了點滿防禦
還能做什麼？

多元文化家家酒

報名掃描

趙彥駿 諮商心理師/重明心理諮商所所長
114/4/30(三) 13:10-15:00
管理學院哈佛講堂

113-2 心衛推廣活動 軟能力認證B-2-12

尋常日・生活特質探索 牌卡工作坊

每一項特質都可以是人生的禮物。
可惜我們時常忽略、或錯誤使用了這些禮物。
其實你不需要辛苦的改變缺點或培養優點，
而是將現有的特質做順勢而為的平衡調配，
將能掌握優勢、發揮潛能、停止內耗的現象。
-《尋・當日》FB貼文

講師:李香盈 諮商心理師
日期:114/05/07
時間:15:10-17:00
地點:宗山樓二樓大會議室

113-2 心衛推廣活動 軟能力認證B-2-12

親密關係 安全指南

遠離渣男海后的操弄與傷害

27 May, 2025

講師:曾涵琳 諮商心理師
日期:114/05/27
時間:15:10-17:00
地點:宗山樓2樓大會議室

與負能量共舞- 克服校園情緒壓力指南

日期:114/06/04
時間:15:10-17:00
地點:宗山樓2樓大會議室
講師:彭尉慈 諮商心理師

113-2 心衛推廣活動 軟能力認證B-2-12

- 最新活動宣傳 -

賈桃樂學習主題館

館內設施介紹



★慧眼識人

★自我行銷

★職涯諮詢區

★彩妝區體驗區

★VR職場體驗

★心情留言板

★肖像拍照攝影棚



113-2分館自由導覽
4/2-6/18週三中午12-13

賈桃樂明新分館
班級導覽預約



- 最新徵才資訊 -

公司名稱	江申工業股份有限公司
職務名稱	技術工程師
上班地址	桃園市楊梅區新江路100號
聯絡方式	Email: celine.shih@kian-shen.com 電洽:03-4783121# 214
公司名稱	富信顧問股份有限公司
職務名稱	土木工程師(中壢)
上班地址	桃園市中壢區內定里內定二街998號
聯絡方式	Email: workinfo16888@gmail.com 電洽:02-23581282
公司名稱	東暉長照股份有限公司
職務名稱	照顧服務員
上班地址	新竹市，依服務個案而定
聯絡方式	Email: tunghui@thltc.com 電洽:03-5619053
公司名稱	江申工業股份有限公司
職務名稱	品保工程師
上班地址	桃園市楊梅區新江路100號
聯絡方式	Email: celine.shih@kian-shen.com 電洽:03-4783121# 214

⬇ 其他職缺可參考 ⬇



台灣就業通



RICH職場體驗網



明新科大諮商暨職涯中心/
職涯發展網站/找工作

