

E- paper 第216期2025.4.22 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 咖啡哪有工作苦#2「我很糟，你說的都對...」或許你正被「職場PUA」
- 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

咖啡哪有工作苦#2

「我很糟，你說的都對...」或許你正被「職場PUA」

職場中，一如往常地又傳來了這些聲音...

「你怎麼做事情這麼沒效率！為什麼就是不知變通？」

「我罵你是把你當自己人。」

「你有在動腦嗎？學習速度太慢了吧！」

「除了我，真的沒別的公司能夠忍受你！」

「我是為了你好，這是給你的磨練，你這樣做才會進步。」

商欣的上司持續打壓他，日復一日的對他說出這些話...如果無法滿足上司的要求，便會遭來更沉重的打擊。

回到家，商欣心裡想著...

「我是不是真的很糟？」

「就當做這些都是磨練，再忍耐一下...」

「好痛苦...好想離職...但我這樣應該沒有其他公司敢用我吧？」

漸漸的商欣開始覺得自己不夠好，懷疑自己不適合這份工作，但也覺得如果離職了，或許也不會有更好的機會，有可能這一切只會重蹈覆轍。因此商欣投入了更多時間、心力在工作上，期待能滿足上司的期待，獲得認同，然而卻事與願違，使自己更加疲憊不堪。



生涯導航

#什麼是職場PUA？

職場中，有些人對待他人的方式常讓人陷入沮喪、挫折、自我懷疑、自我否定的漩渦中，如同文中商欣其實正在經歷著職場PUA。

但因為我們每天都需要面對各式各樣的工作挑戰，這些事件與突發狀況，早已讓我們疲憊不堪，導致身處職場PUA也難以覺察。



「職場PUA」多發生在上司及下屬間，上司透過語言、心理暗示對員工進行情緒壓迫或精神控制，持續不斷的打壓、貶低，使員工漸漸失去判斷能力、覺察力、自尊心受損，並墮入自我懷疑、無助、無力的深淵。

隨著時間的推移，受害員工會喪失自我，無條件認同上司的責備、並認同是自己的錯、也相信對方是為自己好；且對於身心出現強烈的不適，感到動彈不得、無所適從。

#什麼是職場PUA？

「貶低」指的是加害者會先打擊受害者的自信心，使受害者失去判斷能力、懷疑自己的價值，進而認同加害人的價值觀及觀點。

但只有貶低還不算是完整的PUA過程，通常人們接收到加害者的貶低，容易對加害者產生厭惡的情緒，且清楚了解其對自己的負向影響，並開始排斥這段關係，因此有機會擺脫加害者的傷害。

然而PUA除了「貶低」還會加上「施恩」，「施恩」的方式有許多種，例如：偶爾的鼓勵或讚美、描繪美好的未來、給出無法兌現的承諾。

如同故事中上司前一秒強烈的抨擊商欣，貶低他的能力，下一秒卻告訴商欣「我是為了你好」、「我是把你當作自己人」。

生涯導航



職場PUA是**貶低與施恩的循環**，加害者打擊受害者自尊心之後，對受害者彰顯「只有我能忍受的了你」的態度，使受害者儘管身心不適，仍會對加害者投以感謝與依賴的目光，並說服自己被貶低也是可以接受的。

#如何避免PUA?

• 信任自己的感覺

在職場中感覺不舒服、不對勁、且經常自我懷疑與否定時，請**先信任自己的感受**，**不要忽略任何不對勁的言語及行為**，並從中覺察是否落入PUA的陷阱。

• 擴大自己的認知

適時**與信任的第三方討論職場中經歷的事件**，有意識地思考對方的批評指教是否具有建設性，或只是人身攻擊。

• 停止自責的聲音

適時的自省能為我們帶來成長，但不應演變成過度的自我批評，職場中偶爾會出現我們無法掌控的事，**嘗試用客觀的角度看待自己的無力與疲憊**。



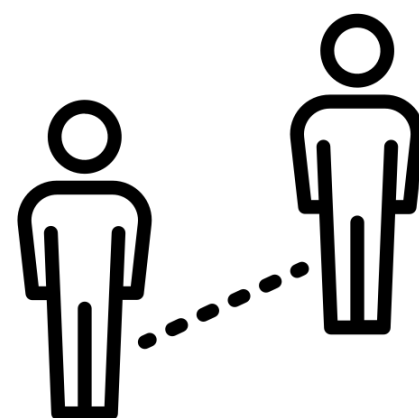
生涯導航

- 建立穩定的自尊

當我們能夠打從內心的信任、欣賞自己，便不需要藉由他人的認同來滿足自我價值，也不會過度討好他人，讓自己陷入無止境的情緒泥沼。

- 遠離有害的關係

長時間處於PUA的環境，身體、精神都會產生極大的耗損，適時與對自己有害的人、事、物保持距離，才能確保身心維持在健康的狀態。



#結語

職場PUA使我們經常處於困惑、緊繃、沮喪的情緒，甚至產生自我懷疑、自我否定的認知，潛移默化的影響著我們的判斷能力。

若我們能夠時時保持覺察，學習辨識PUA的伎倆，並重視自己的感受，隨時與第三者聊聊，以中立、準確的角度看待職場中的遭遇，便有機會拒絕惡意的情緒操控，建立安全的心理距離，進而保護自己。



文章來源:<https://reurl.cc/La6lN3>

作者：華人心理治療基金會 黃郁倩諮商心理師

- 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！

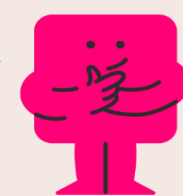
軟能力認證B-2-10；高教深耕認證2-1

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 -

— 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 諮商輔導暨職涯發展中心 —

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



明新科技大學諮商輔導暨職涯發展中心
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
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

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

報名掃描

明新科技大學114年度 學生事務與輔導工作計畫 「學習同在」系列活動

數位大腦養成術： 輕鬆駕馭資訊*提升學習力



勞動部勞動力發展署講師
田語心 老師

- 114/05/14(三)13:10~15:00
- 宗山樓2樓大會議室

- 最新活動宣傳 -



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



明新科技大學114年度
學生事務與輔導工作計畫

「學習同在」系列活動

情緒魔法師： 駕馭你的內在小宇宙

中華航空公司內外部教育訓練講師
林夢珊 老師

- 114/05/28(三)13:10~15:00
- 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	世磊實業股份有限公司
職務名稱	新竹-廚房家電-技術助工/工程師
上班地址	新竹縣竹北市縣政三街136號
聯絡方式	Email: frogking0126@shihlei.com 電洽:02-27609777#126
公司名稱	榮揚企業有限公司
職務名稱	Local Scrubber 助理工程師_(新竹)
上班地址	新竹縣新埔鎮文德路三段10巷25弄60號
聯絡方式	Email: sherry.yu@chiyotw.com 電洽:03-5369126 #114
公司名稱	世磊實業股份有限公司
職務名稱	廚電業務專員(桃園)
上班地址	桃園市中壢區內定八街186、188街
聯絡方式	Email: frogking0126@shihlei.com 電洽:02-27609777#126
公司名稱	榮揚企業有限公司
職務名稱	Local Scrubber 助理工程師(苗栗)
上班地址	苗栗縣竹南鎮科專一路1號
聯絡方式	Email: sherry.yu@chiyotw.com 電洽:03-5369126 #114

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

