

2026年 6月 第101期



畢業快樂！

我們能不急著決定未來嗎？

—淺談生涯焦慮

**諮輔
月刊**

製作單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：羅光閔 學務長/編審：蕭麗娟 組長

編輯人：張瑞方 實習諮商心理師

連絡電話：07-361-7141#22098

畢業之際，有些人選擇繼續念書、有些人選擇開始就業，
未來到底要做什麼真的是個大哉問!!!



這也是你的煩惱嗎？

什麼是我喜歡的？

興趣能不能當飯吃呢？

我怕能力不夠....

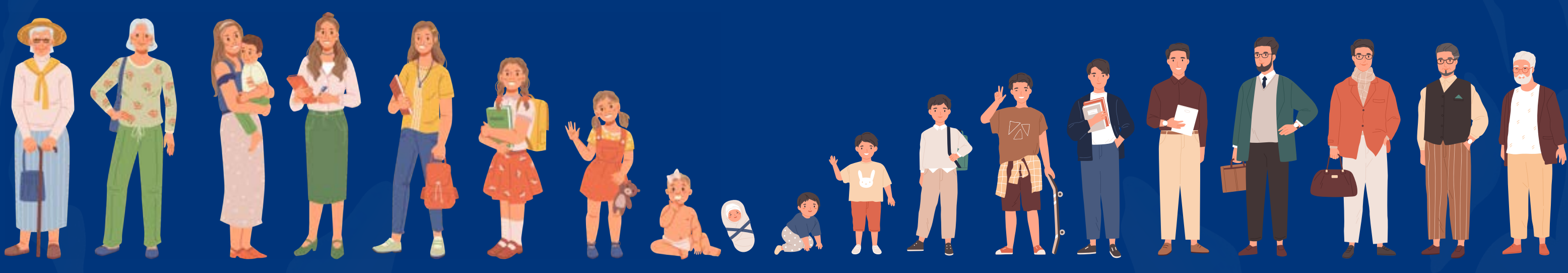
我怕選了會後悔....

和原先科系的領域很不同，
可以嗎？

以上的狀態也是你曾經的煩惱嗎？

難以抉擇的同時又逼近畢業，原本處於迷惘的狀態加上時間的催促，焦慮不由自主跑出來，讓我們更難以靜下心來聽聽自己的聲音。

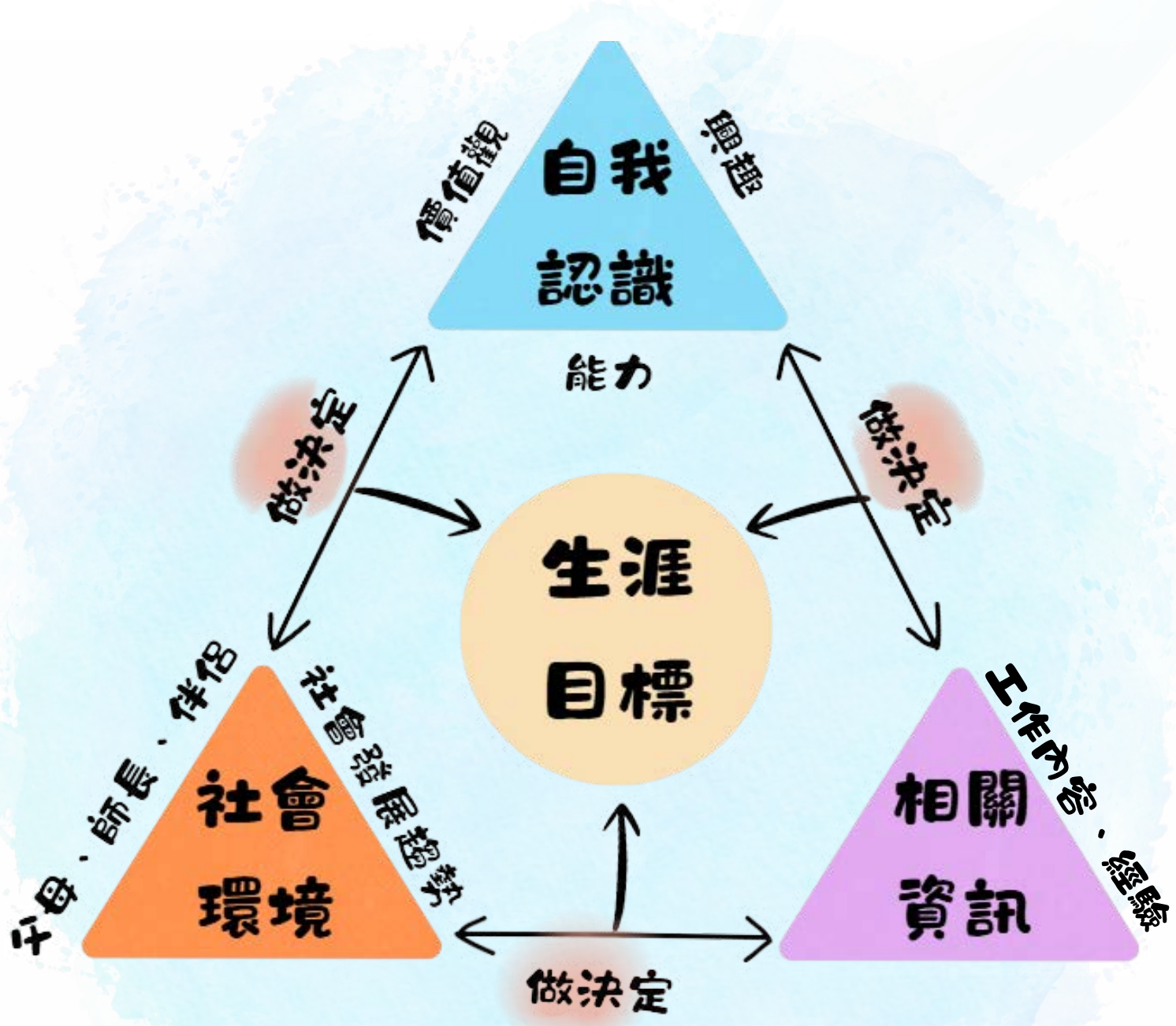
生涯是一段探索、建立與維持的歷程，而這些歷程需要每個階段的經驗累積與養成，難以一步到位。同時還會受到許多環境因素影響。



這張生涯金三角的圖，大家應該不陌生！
但我們卻很少檢視對我們而言體現的內涵是什麼~
焦慮的出現並不是在催促我們趕快下決定，而是在提醒我們下決定的同時好像還有不夠清楚的地方。

生涯金三角(Swain, 1984)

要建立生涯目標並不容易。
我們需要對自我有足夠的認識，包含對價值觀、興趣、能力；了解這個工作的相關資訊，包含工作的內容、未來的發展、我需要累積怎樣的經驗；同時還需要顧慮社會的發展、他人的期待。
當我們對這三個面向瞭解足夠清楚時，也會讓我們對於如何設定生涯目標的方向有些幫助！
當我們開始掌握可以前進的方向時，也會讓我們們的焦慮下降一些喔。



一起來看看你的生涯焦慮是什麼類型~

學者將大家可能出現的狀態做了分類，並將「生涯未定向」細分為三種類型。

同學們也可以試著從這些類型結合生涯金三角，探索自我目前產生生涯焦慮的源頭為何，多認識自己一些！

**探索型
(情境型)**

**生涯
未決定**

因為成長經驗、外在環境等因素，使得在職涯上的資訊不足，因而無法確定生涯方向。

**焦慮型
(特質型)**

**迷失
方向**

對自我的興趣與價值觀不太了解、消極的態度、對未來存有不合理的信念(例:時間到我就會知道方向)。

生涯猶豫

原本就是容易焦慮的人，因此即便擁有充足的資訊，仍難以下決定

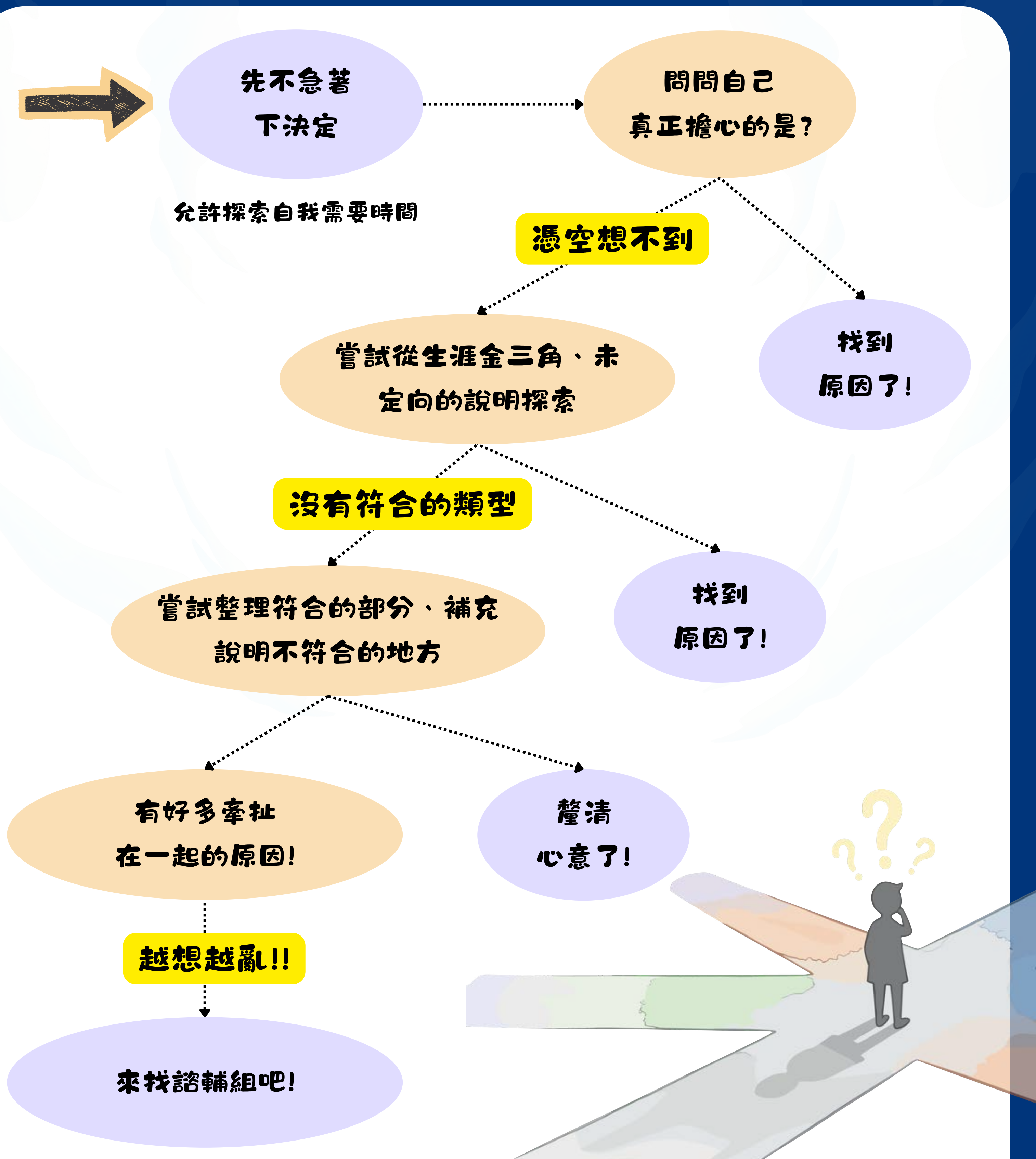


不確定未來方向、處於焦慮是很常見的狀態。我們都好想快速找到定案來擺脫焦慮，但很多時候更需要我們靜下來和自己對話，才有機會為自己找到出口。

應對生涯焦慮懶人包

當我們清楚知道自己在焦慮些什麼？是站在怎樣的交叉路口讓我們難以前進，才有辦法克服目前的難題，並與焦慮共處。

目前的思緒有點混亂嗎？試著走走看這個釐清思緒的路線，幫助你反思現在是哪裡讓你卡住了？



裝錯作業系統的電腦？

特教新知

文字撰寫：資教輔導員李盈盈

認識大專校院中的自閉症光譜特質

一 分組報告的隱形風暴：阿豪的故事



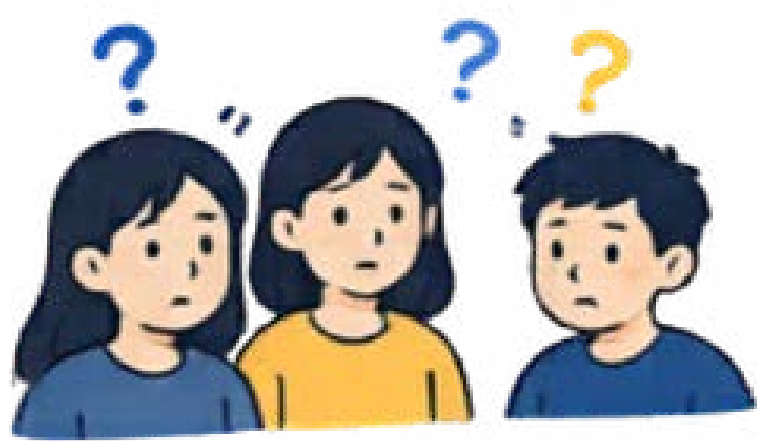
期末專題分組的第一次討論會上，組員們熱烈地聊天，氣氛輕鬆。組長笑著說

：「那我們這次主題就先隨便挑一個有趣的，大家回家各自看著辦，下週看能生出什麼囉！」



大家都點頭說好，準備收拾東西。這時，坐在一角、整場一言不發的阿豪突然拍桌站了起來，語氣生硬且大聲地說

：「隨便是什麼意思？看著辦是要看什麼？沒有明確的題目和頁數規格，這份報告根本沒辦法做！」



全場瞬間安靜，組員們面面相覷，心想

：「阿豪也太難搞了吧？大家只是在講客套話，他有必要這麼激動、這麼沒禮貌嗎？」



但阿豪的心裡，

此時正陷入一場系統大當機。

對阿豪來說，「隨便」、「看著辦」這些模糊、未定義的詞彙，在大腦裡就像是無法解碼的亂碼。他不是故意要破壞氣氛，更不是想針對任何人，他只是極度需要明確的「規則」與「結構」來降低內心的未知焦慮。他不知道該怎麼用符合大眾社交期待的方式表達，於是那份源自於恐慌的直率，就變成了別人口中「沒禮貌、控制狂」的突兀行徑。

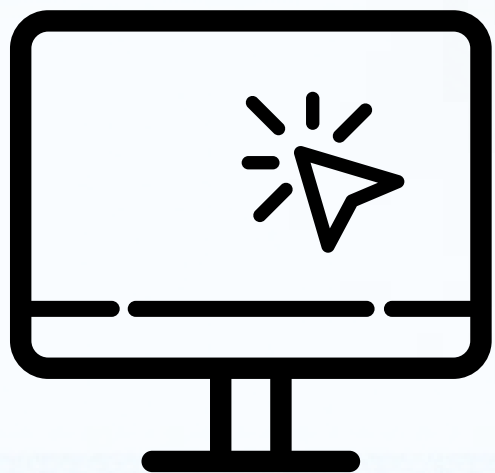
阿豪的硬體沒有壞，他只是安裝了和大家不同的作業系統。



二、

什麼是自閉症光譜障礙 (Autism Spectrum Disorder, 簡稱 ASD) ?

在大學校園裡，我們常遇到的自閉症光譜學生（包含過去社會大眾常稱呼的「亞斯伯格症」特質），通常擁有正常的智力與優異的語言能力，外表也與常人無異。然而，由於先天大腦神經發展的差異，他們在「社交溝通與互動」以及「固著的行為、興趣或活動模式」上，有著獨特的運作邏輯。



這就像就是一具出廠時就運行 Linux 系統的電腦。

在普遍運行 Windows 系統的校園社會裡，他們因為大腦解碼社交訊息的機制不同，常在無意間與人發生碰撞與誤解。

三、

大學生活中的「特質樣態」與校園誤解

大專校院高度講求自主性，充滿了許多沒有明文規範的社交情境(潛規則)，這往往是光譜學生面臨挑戰的戰場：

1



社交潛台詞的「解碼困難」：他們傾向從「字面意思」與「邏輯事實」來理解語言。當同學說「改天一起吃飯啊」（社交套客話），他可能會認真詢問「改天是哪一天？幾點？」而被誤會是刻意挑釁。

2



非語言訊息的解讀落差：他們很難透過眼神、微表情或肢體動作去察覺他人的情緒變化；同樣地，當他們自己感到緊繃或焦慮時，臉部肌肉可能顯得木訥、僵硬，或出現不合時宜的苦笑，容易被誤解為「冷血」或「高傲」。

3



對常規與秩序的強烈需求：對於座位、排班、報告格式、甚至生活作息有特定的堅持。一旦既定計畫被突然改變（如臨時調課、組員遲到、行程變動），會引發他們極大的不安全感。

4



焦點過度專注：聊到自己熱愛專業領域（如交通運輸、特定程式、歷史、動漫）時會滔滔不絕，難以察覺聆聽者是否疲憊；但對於一般的寒暄八卦，卻往往不知道該如何接話。



跨系統的相處之道：我們可以怎麼做？

與光譜同學相處，關鍵不在於強迫他們「改裝作業系統」，而是學會如何發送「雙向相容的訊號」。

給教職員的建議

教學與評量調整

- ◆ **指令具體化：**交代作業、報告或實驗規範時，避免使用「盡量、大約、看情況」等模糊詞彙。請提供明確的時間、步驟、規格與評分標準。
- ◆ **協助建立分組結構：**光譜學生在自主尋找組員時常面臨社交挫折。建議師長可協助安排分組，並在小組中為其指定明確、獨立的角色分工（如：負責數據分析、文獻查閱等需要發揮專注特長的工作）。
- ◆ **理解直率的特質：**當學生在課堂上直接修正教授的陳述時，通常只是基於對「事實」與「知識」的追求，並無不敬之意，建議就事論事回應即可。

人際互動指南

給同學的建議

- ◆ **表達直接且具體：**不需要拐彎抹角或使用諷刺的言語（因為他們難以接收弦外之音）。若他的行為讓你感到不舒服，請溫和、直接地說明事實，例如：「你現在打斷我說話，我沒辦法思考，可以等我說完再換你嗎？」
- ◆ **提早預告變動：**如果行程或報告討論有變動，盡可能提早通知，並給予具體的新方案。這能有效減少他們的焦慮。
- ◆ **欣賞獨特才華：**他們通常非常誠實、守信、尊重規則，且在特定領域有驚人的專注力，是小組中非常可靠的隊友。

五、結語：多元並存的校園生態

一個友善的校園，不需要每台電腦都跑相同的軟體。自閉症光譜的同學雖然在社交上常常面臨「系統不相容」的挑戰，但只要我們願意轉換溝通頻率，提供清晰、明確且理性的環境，他們也能在高等教育的殿堂中，跑出令人驚豔的卓越表現。

讓我們用清晰取代模糊，用接納代替標籤，一起讀懂那些獨特的特質碼。

校內支援管道：無論你是想更了解如何與這類特質的同學相處，或是你發現自己也常有類似的適應困擾，都歡迎尋求【諮商輔導組/資源教室】的協助。這裡有專業的特殊教育輔導老師與心理師，陪伴每種特質的學生找到最自在的校園位置。

聯絡我們

週一至週五 09:00-17:00
(建工/楠梓校區至21:30)

學校電話 轉 以下分機

校區電話

諮輔組

資源教室

楠梓校區
07-3617141

行政大樓6樓
#22096

行政大樓6樓
#23996

旗津校區
07-3814526

海事實習大樓3樓
#25091

海事實習大樓3樓
#25092

建工校區
07-3814526

行政大樓6樓
#12529

行政大樓6樓
#12546

第一校區
07-6011000

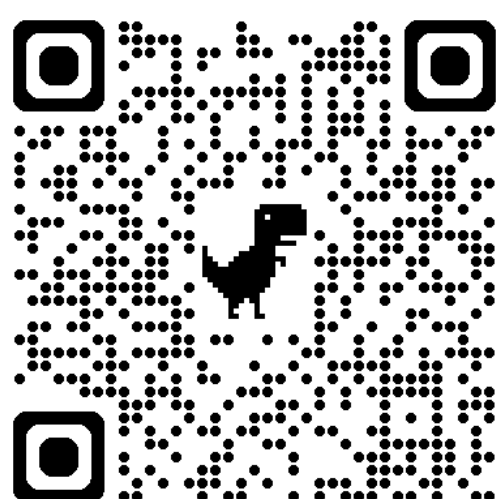
活動中心2樓
#31242

活動中心1樓
#31247

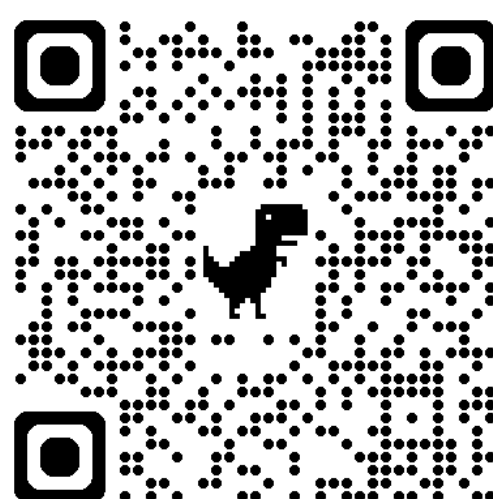
燕巢校區
07-3814526

行政大樓6樓
#18632

行政大樓6樓
#18623



諮輔組



資源教室