

找工作難嗎？如何克服找工作的壓力？—給工作尋找期的我們

撰文／陳盈帆

「老師，面對即將要畢業的我，我不確定自己要繼續工作或是升學？我雖然有修教程，但其實我對於當老師沒有很強烈的動機，修教程其實就是另一個可能性而已」、

「我現在念的科系好像不是自己有興趣的，我也不知道畢業之後要做什麼？」、

「我很擔心就我目前的學經歷不足以應付未來的求職現場...」，

上述這些聲音好像不太陌生，有時也會聽到身旁的同學發出對於面對即將畢業的擔心訊號，亦或是在夜深人靜時，自己也時常如此低語呢喃？！

根據勞動部資料顯示 20 到 24 歲青年找尋第一份工作的情況，其中，五成的青年表示沒有替要找的第一份工作做好準備，另外五成中則包含青年表示不知道自己適合什麼工作，占 25.9%、其次是無工作經驗，占 25.7%。

然而，工作尋找期的我們在學術上有另一個專有名詞稱為「成年初顯期」，這是美國心理學家 Arnett 於 2000 年提出的一個新的生命階段，此階段介於青少年期後、成人期前，大概為 18~25 歲年輕人，正是身為大學階段的我們；是一生中充滿未知與不確定的階段，如對職業的認同，不管是對各領域的認識需要更多的探索或是探索的時間延長，因為全球化經濟成長工業化國家的興起、平均教育水準提高、結婚生子的年齡層延後等，導致許多承諾和責任都被推遲。除此之外，畢業後的我們也將面臨生涯的不確定感，身分從原先的學生忽然轉變成另一個身分，失去了原有已習慣的控制感受以及增添了需為自身自我負責的焦慮感受，再再都顯示我的生活會經歷到一段不小的變動期以及自我適應的緩衝期。綜上可知，在工作尋找期的我們承受了一定比例的困難與壓力，增加我們在面臨此階段時產生慌亂、不知所云之感，甚至更加影響這個階段我們的日常生活。

因此，我們可以做些什麼來陪伴自己度過這個找工作時期所帶來的挑戰與壓力呢？

青年需要的是：

一、支持陪伴

(1) 同儕

面對畢業後生活的變動所帶來的失去控制感自己與身旁的同學應該都共體時艱地承受著，如果可以，在這段時間裡就相互陪伴吧，可能是可以一起討論面對的方式、分享資源、訊息等或是互相傾訴、傾聽這段過程中自己在面對上的不容易，彼此加油打氣、勉勵面對！

(2) 紓壓方式

此時也能運用自己慣有的紓壓方式來緩解面對壓力時所帶來不適的感受。你的紓壓方式是什麼呢？是運動、參加社團、逛街購物或是找人談心宣洩自己的情緒也是個不錯的方式！如若不曾思索自己的紓壓方式為何，這也是個很好的時機點來培養自身自我照顧的方式，從當中嘗試、練習與調整，找到適合自己因應生命歷練的獨特方式。

二、尋找資源

- (1) 大專院校在畢業前會有許多和尋找工作相關的工作坊與講座，例如：撰寫履歷的方式、面試技巧與相關工作經驗分享等。
- (2) 勞動部勞動力發展署為協助青年的求職準備，近年來也增設了青年職涯發展中心，提供相關諮詢輔導、能力訓練，有助於青年在面對求職時的不確定感，釐清其方向與增加就業所需具備的能力。
- (3) 諮詢相關人士，如系所老師或已畢業的學長姊在面對求職時所經歷的情況以及面對方式，他們也是個楷模值得我們效仿、學習！
- (4) 申請學校學輔中心的個別諮商、團體諮商、工作坊來為自己的生涯發展進行探索也是個不錯的選擇喔！

三、充實自我

在即將畢業的此刻把握住當學生的尾巴，無論是運用學校的資源還是安排身為學生獨有的彈性時間來為進入職場先做準備吧！像是讓自己的英文實力更上一層樓、補齊自己嚮往職業所需之技能、考取相關證照以及參加相關職業訓練的團體等，這些事前準備有助於自己和未來就業市場妥善接軌。

最後，生涯、生涯「生也有涯，知也無涯」，生命是一段長河，生涯也是一段我們為自己生命安排的過程、經歷，很多時候我們不知道自己會走到哪裡，是否能讓自己在過程中保持彈性、相信此刻的自己已做出對自己最好的選擇，倘若在前進的過程中發現自己對於生涯的樣貌更加清晰，那我們就邊走邊走邊調整啊～會慢慢找到屬於自己的平衡！

參考文獻：

Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychological Association*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

自由財經(Ed.) (2018). 青年節青年不開心 失業率高過平均、過半數初次求職遇困難. <https://ec.ltn.com.tw/article/breakingnews/2378193>