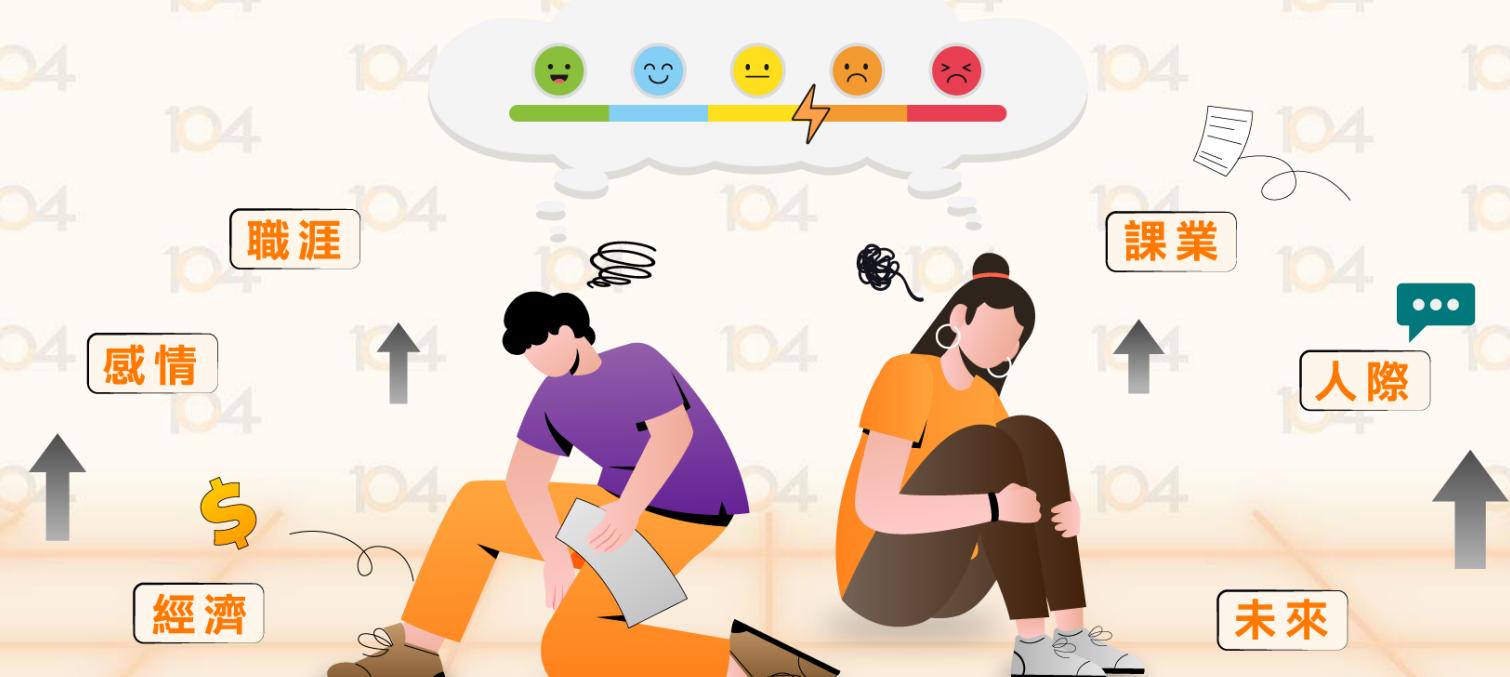


104 人力銀行

大學生 負面情緒檢測報告





報告趨勢

104人力銀行 公共事務部研究員 曾兆君



研究方法與資料來源

- **大學生心理健康狀態調查：**

- 調查對象為國內大學日間部一年級以上的在學生，調查期間為2024/3/21~4/14共回收2,035份合格樣本，在95%信心水準下，抽樣誤差為正負2.17%。
- 為了更準確的呈現台灣大學生在學生的分布樣貌，參考111學年度國內大學在學生的類別(一般、技職)、年級、性別分布，進行三階層加權。
- 透過DASS21量表了解大學生各項負面情緒(抑鬱、焦慮、壓力)程度。

- 「大人你懂大學生嗎」調查：

- 調查對象為25歲以上非大學生，調查期間為2024/4/2~4/15共回收1,620份合格樣本，在95%信心水準下，抽樣誤差為正負2.43%

抑鬱焦慮壓力力量表21 (DASS-21)

是評估心理健康狀況的一種工具，涵蓋了抑鬱症和焦慮症的主要症狀，用於測量焦慮、抑鬱和壓力。

抑鬱量表的特點是絕望、自卑、強烈地情緒低下和生活貶值；
焦慮量表與生理過度刺激和焦慮情緒的主觀意識有關；
壓力量表則包括放鬆困難、緊張、不耐煩、煩躁和不安等題項。

Antony (1995)修正後精簡版為DASS-21，總共21題，研究物件擴大到兒童、青少年及老年人。此量表因具有簡單易行，已被翻譯成多種語言在世界各國進行研究與應用。

抑鬱、焦慮、壓力程度總分比對

程度	抑鬱	焦慮	壓力
平常	0—4	0—3	0—7
輕度	5—6	4—5	8—9
中度	7—10	6—7	10—12
嚴重	11—13	8—9	13—16
非常嚴重	14 或以上	10 或以上	17 或以上

抑鬱焦慮壓力力量表21 (DASS-21)

- | | |
|------------|-------------------------|
| 抑鬱
(7題) | 我好像不能再有任何愉快、舒暢的感覺 |
| | 我感到很難自動去開始工作 |
| | 我覺得自己對將來沒有甚麼可盼望 |
| | 我感到憂鬱沮喪 |
| | 我對任何事無法感到熱衷 |
| | 我覺得自己不怎麼配做人 |
| | 我感到生命毫無意義 |
| 焦慮
(7題) | 我感到口乾 |
| | 我感到呼吸困難 |
| | 我感到顫抖 |
| | 我憂慮一些令自己恐慌或出醜的場合 |
| | 我感到快要崩潰了 |
| 壓力
(7題) | 即使在沒有明顯的體力活動時，我也感到心律不正常 |
| | 我無緣無故地感到害怕 |
| | 我覺得很難讓自己安靜下來 |
| | 我對事情往往有敏感的反應 |
| | 我覺得自己消耗很多精神 |
| | 我感到忐忑不安 |
| | 我感到很難放鬆自己 |
| | 我無法容忍任何阻礙我繼續工作的事情 |
| | 我發覺自己很容易被觸怒 |

整體大學生 多煩悶？

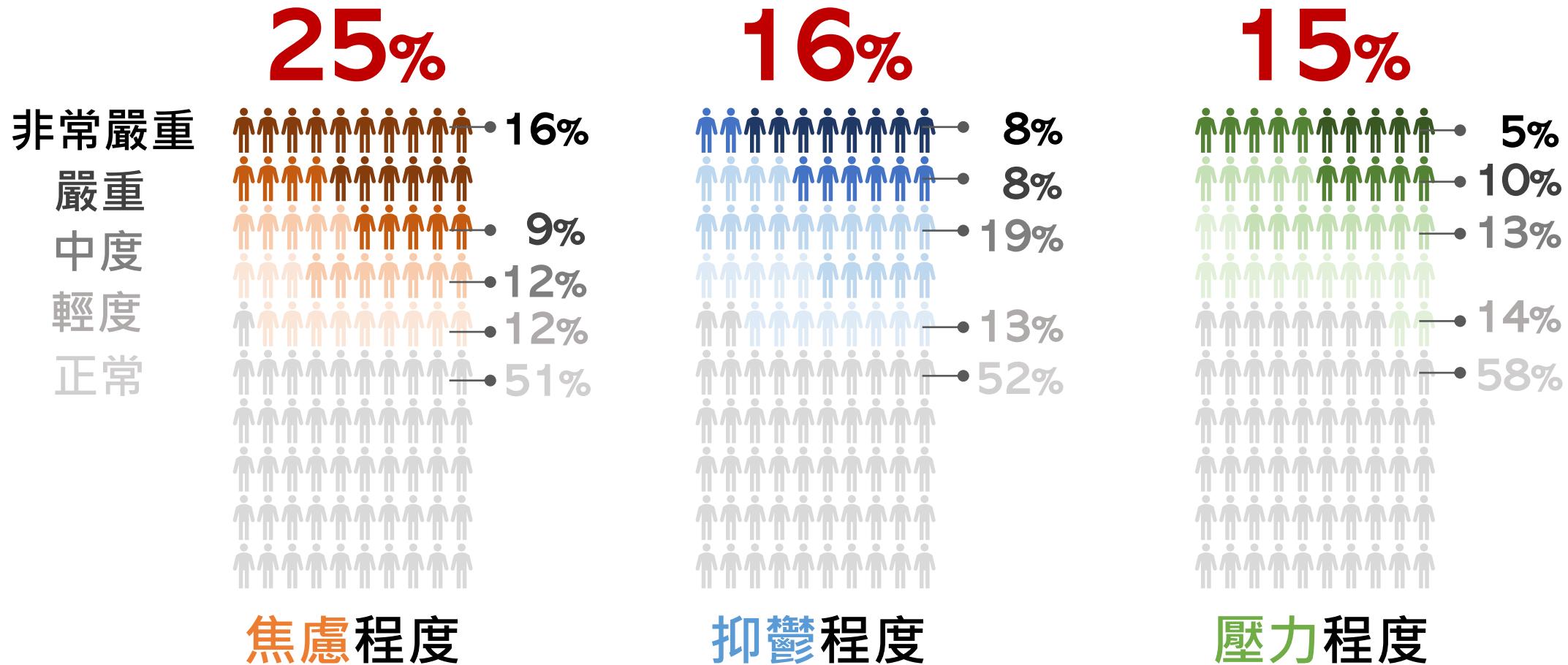


- 焦慮、抑鬱、壓力，逾51%仍在正常範圍內
- 程度嚴重以上：
25% 嚴重焦慮、16% 嚴重抑鬱、15% 嚴重壓力
- 造成負面情緒之首為「未來職涯規劃」、其次「學校課業」
- 未來職涯規劃最擔心「找不到理想或期望的工作」
- 學校課業最擔心「報告考試作業多，時間不夠用」

備註：報告中焦慮、抑鬱、壓力統稱為「負面情緒」

大學生負面情緒

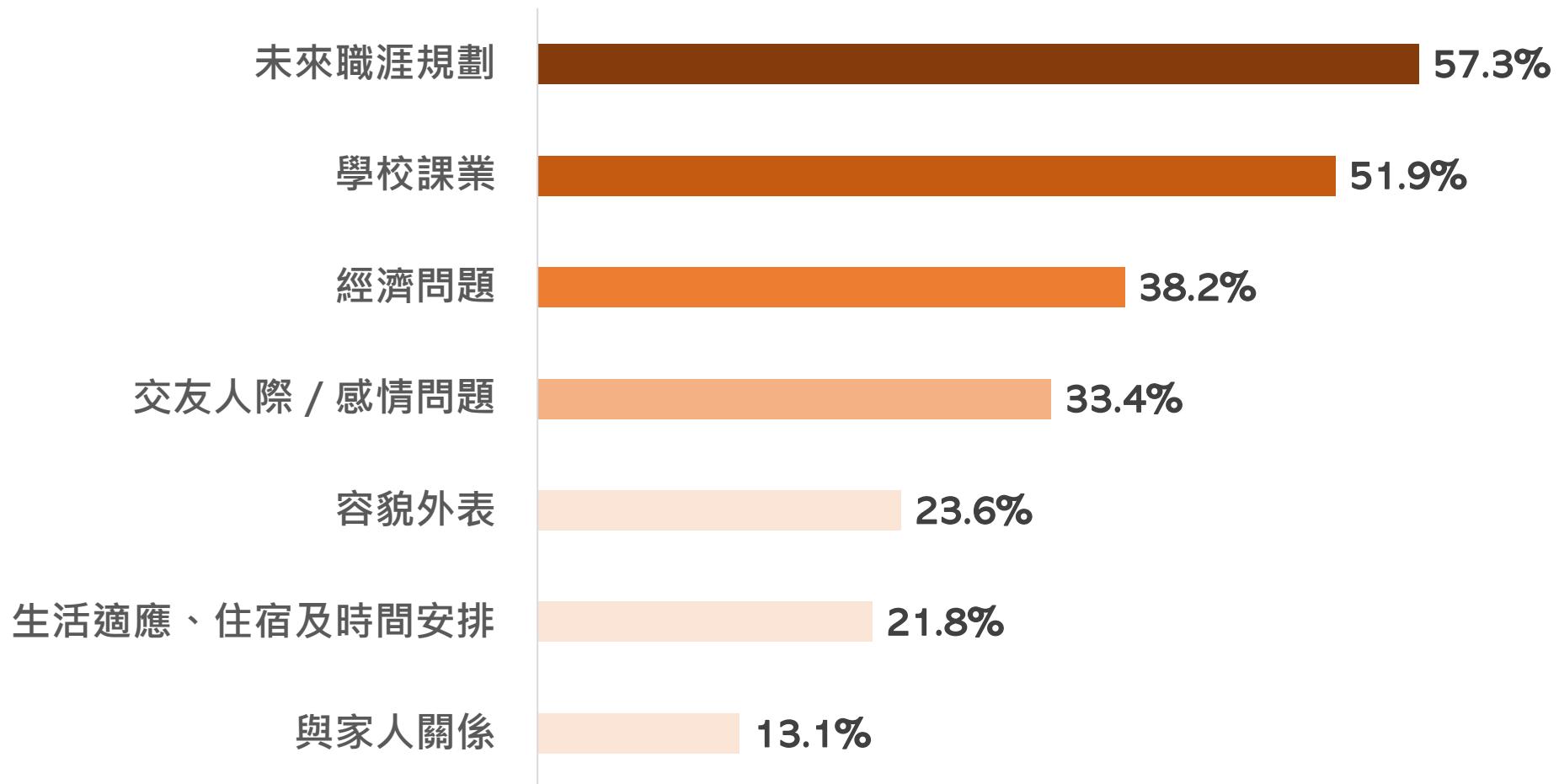
逾51%仍在正常範圍內 逾15%嚴重程度



備註：1. 各項負面情緒程度以顏色由淺到深呈現正常、輕度、中度、嚴重、非常嚴重五種狀態。

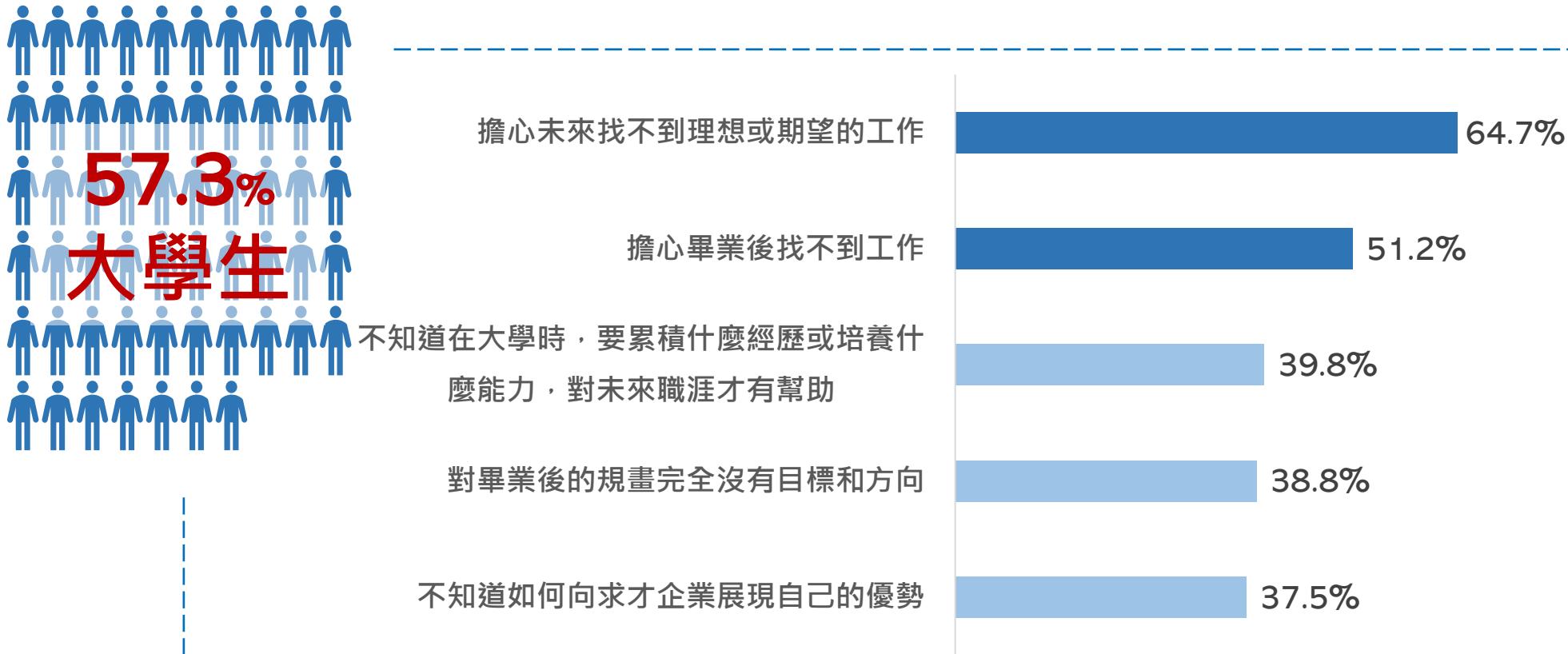
2. 若受試者的負面情緒任一程度超過中度或以上，代表其精神健康情況已達須關注且須尋求專業人士協助的程度，故此研究以各負面情緒的「嚴重+非常嚴重」比例進行分析。

大學生的負面情緒來源



Q：近半年內，你感到負面情緒的「主要原因」有哪些？(可複選)

負面情緒主因第一名：未來職涯規劃



Q最近半年內，「未來職涯規劃」那些情況讓你有負面情緒？(可複選)

負面情緒主因第二名：學校課業



報告考試作業太多，時間不夠用

38.6%

害怕延畢或畢不了業

36.9%

害怕學分被當掉要重修

36.2%

努力卻無法獲得期望成績

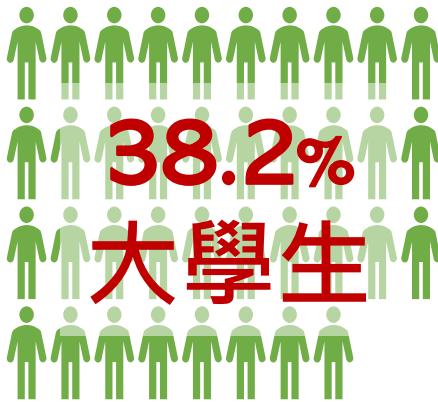
33.6%

課程內容跟不上

27.3%

Q最近半年內，「學校課業」那些情況讓你有負面情緒？(可複選)

負面情緒主因第三名：經濟問題



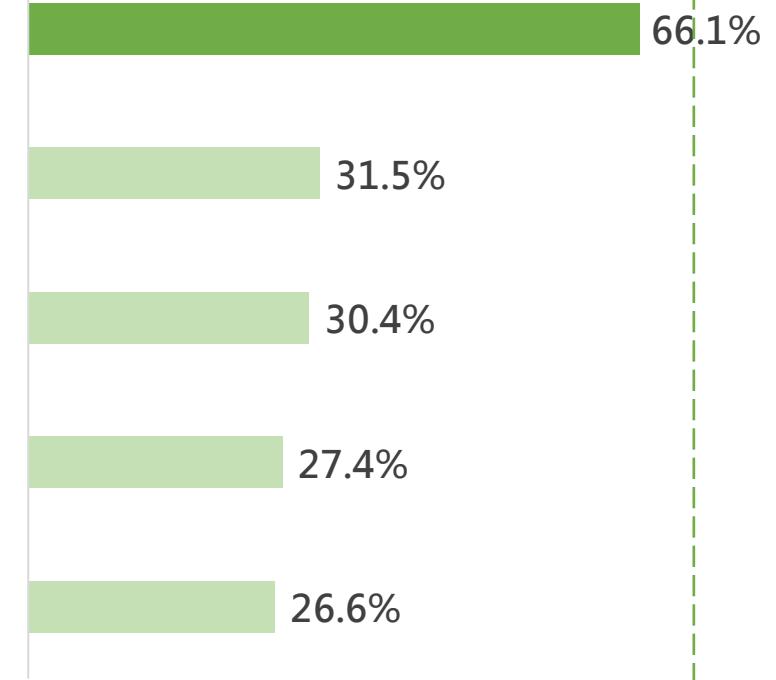
物價愈來愈高，基本生活費不夠用

住宿相關花費（租金、水電網路費用），造成
經濟負擔

人際交友的吃喝娛樂花費，造成經濟負擔

為賺更多錢，造成因打工無法顧及學業

擔心學費不夠支付



Q最近半年內，「經濟問題」那些情況讓你有負面情緒？(可複選)

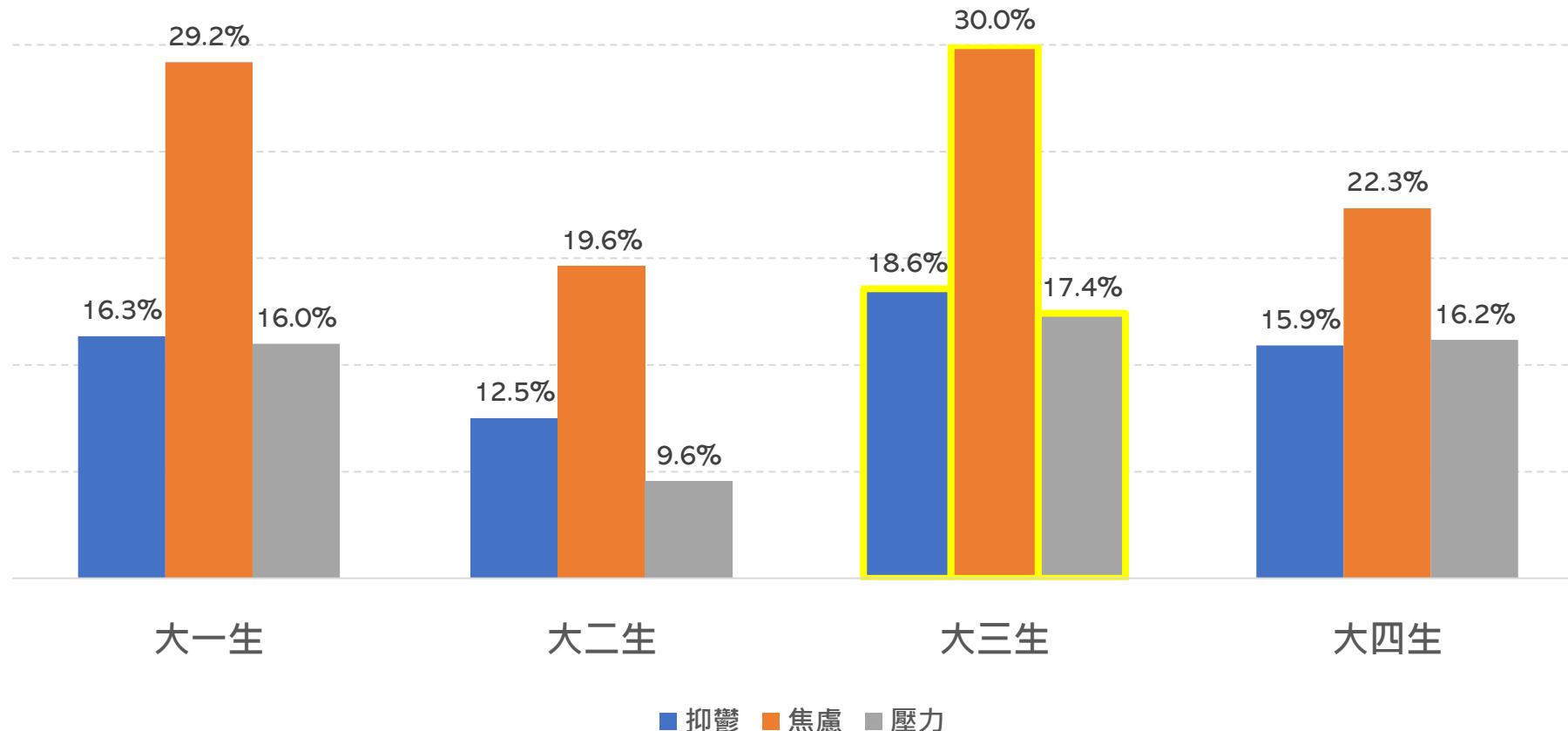
各別大學生 煩惱大不同



- 以**年級**來看，「大三生」負面情緒嚴重以上的比例大，「未來職涯」與「學校課業」為主因
- 以**學群**來看，「文史哲學群」、「遊憩運動學群」、「醫藥衛生學群」情緒負面前三學群，

「大三生」負面情緒最嚴重！

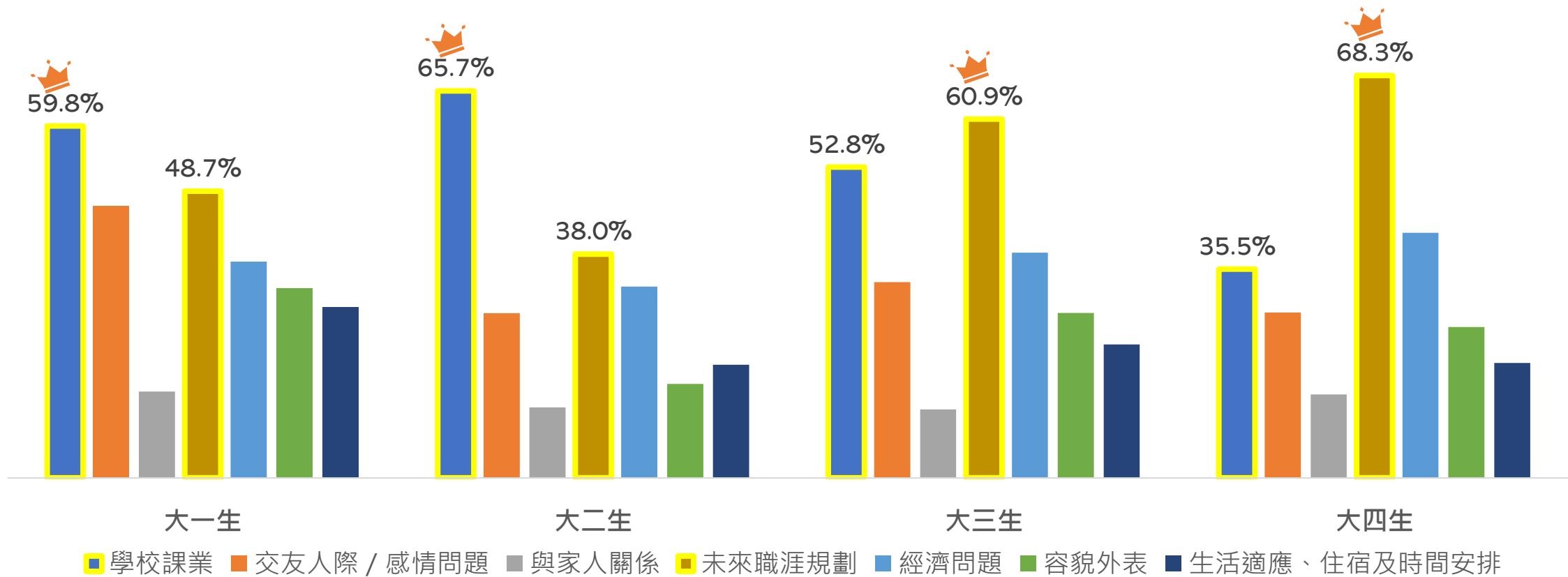
大三生的各項負面情緒(抑鬱、焦慮、壓力)達嚴重以上的比例皆高於其他年級的大學生。



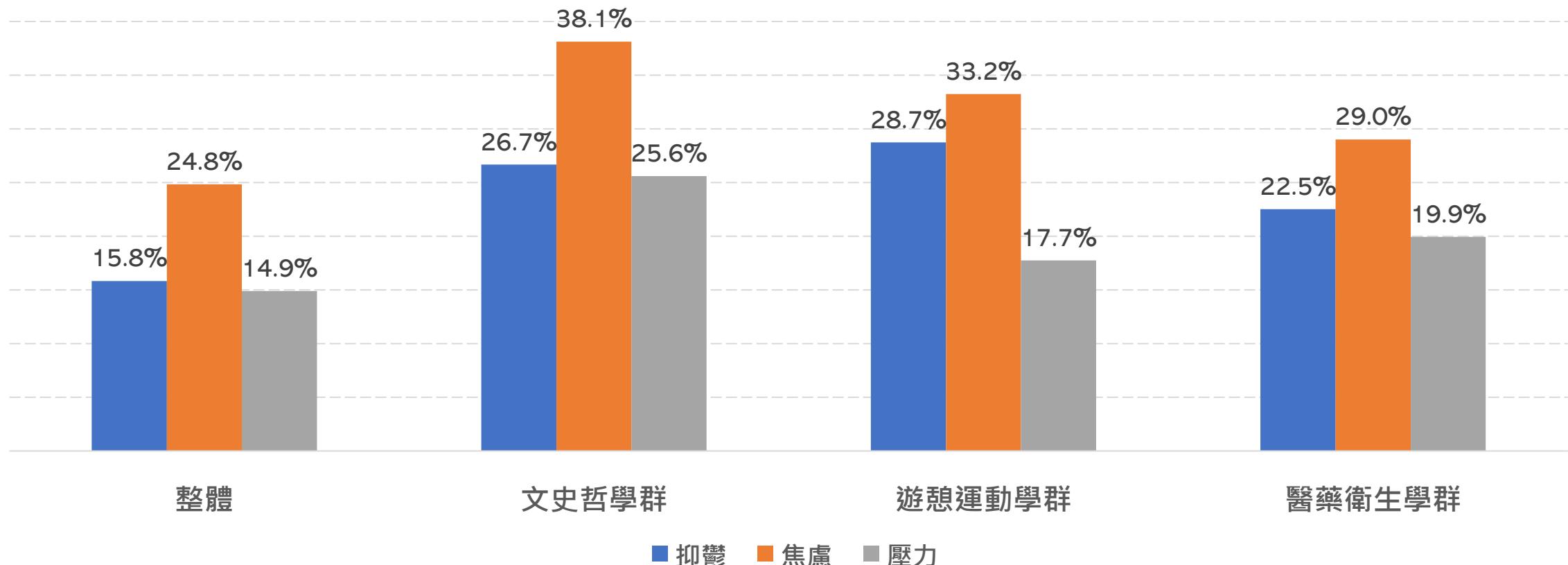
備註：以上為各項負面情緒的程度達嚴重以上(嚴重+非常嚴重)的比例

大一大二最擔心課業 大三大四則最煩職涯規劃

- 「未來職涯規劃」與「學校課業」是各年級大學生最擔心的二大面向，但大一、大二生最擔心學校課業，而大三開始煩惱「未來職涯規劃」的比例則高於學校課業。
- 除課業與職涯外，大一生擔憂「交友人際/感情問題」、「容貌外表」、「生活適應等」的比例高於其他年級的學長姐



「文史哲學群」、「遊憩運動學群」、「醫藥衛生學群」 情緒較負面前三學群



備註：以上為各項負面情緒的程度達**嚴重以上(嚴重+非常嚴重)**的比例

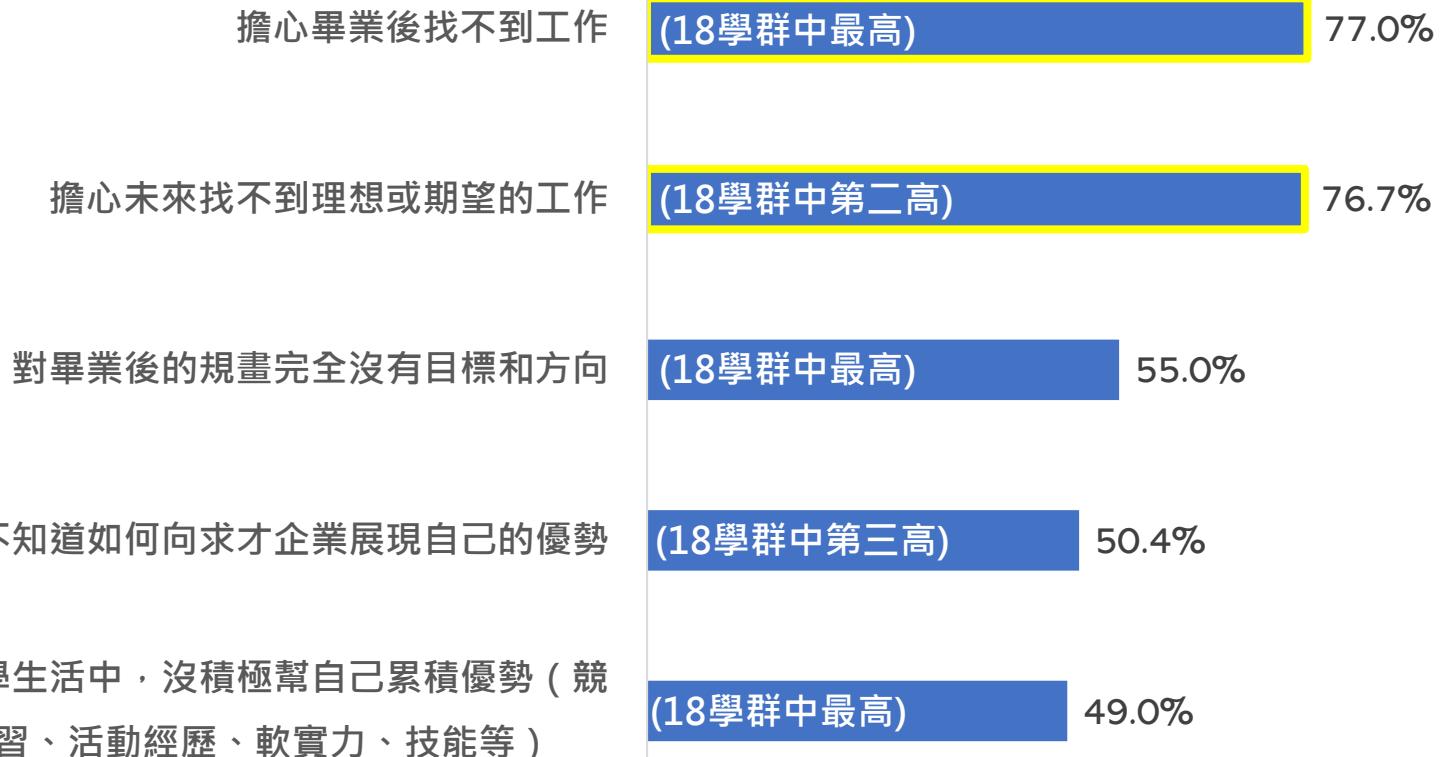
文史哲學群大學生(61%)最煩惱「未來職涯規劃」

文史哲大學生最擔心「畢業後找不到工作」(77%)、「未來找不到理想或期望的工作」(77%)，其中擔心「畢業後找不到工作」的比例為十八學群之首



文史哲學群

後悔在大學生活中，沒積極幫自己累積優勢（競賽、實習、活動經歷、軟實力、技能等）



遊憩運動學群大學生(52%)最煩惱「未來職涯規劃」

遊憩運動大學生最擔心「未來找不到理想或期望的工作」(55%)，其中約四成擔心「不知道在大學時，要累積什麼經歷或培養什麼能力，對未來職涯才有幫助」、「後悔在大學生活中，沒積極幫自己累積優勢」



遊憩運動學群

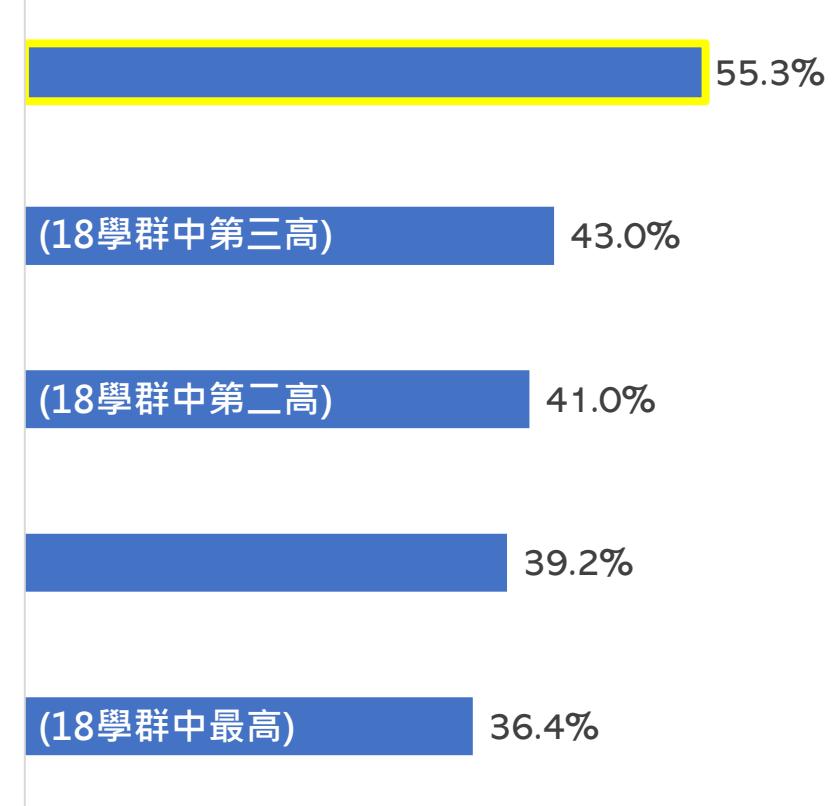
擔心未來找不到理想或期望的工作

不知道在大學時，要累積什麼經歷或培養什麼
能力，對未來職涯才有幫助

後悔在大學生活中，沒積極幫自己累積優勢
(競賽、實習、活動經歷、軟實力、技能等)

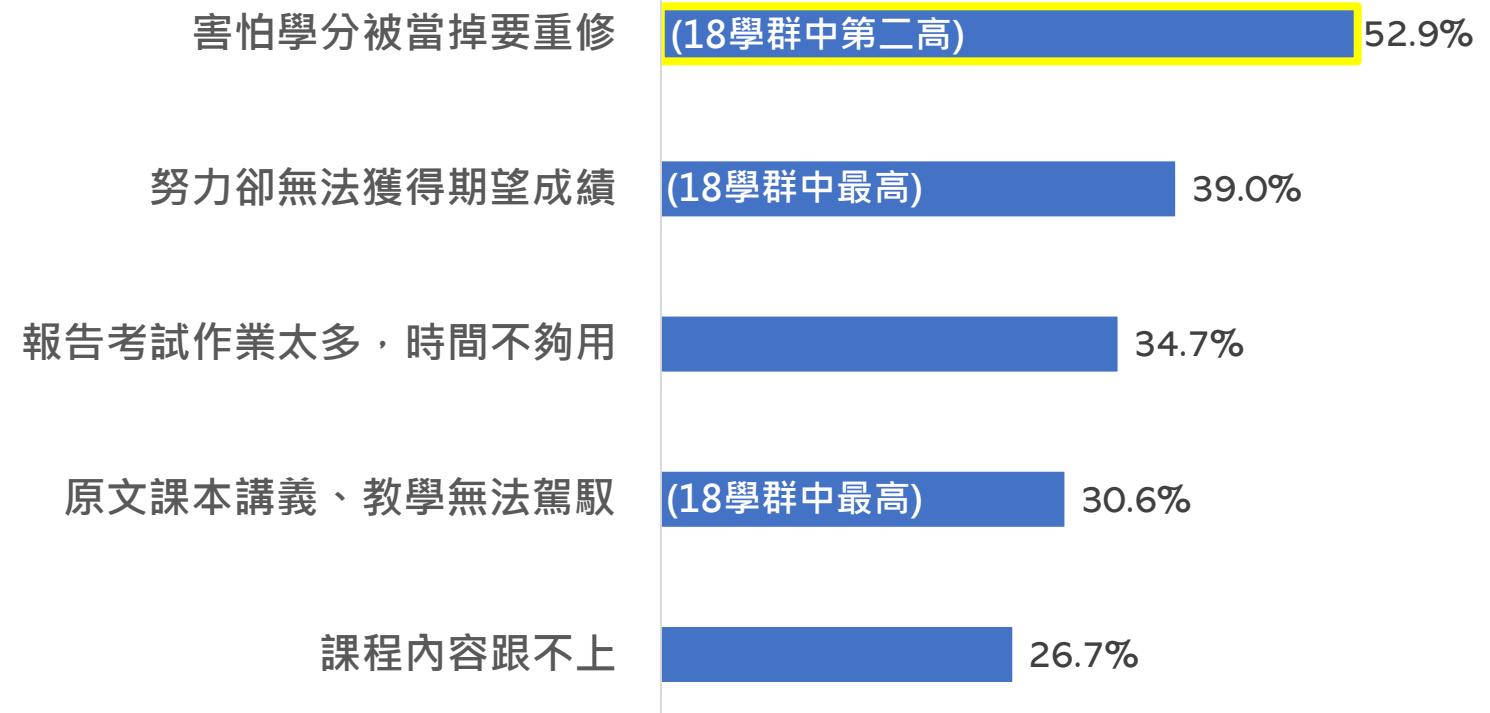
對畢業後的規畫完全沒有目標和方向

就讀科系沒興趣，不知該如何規劃未來

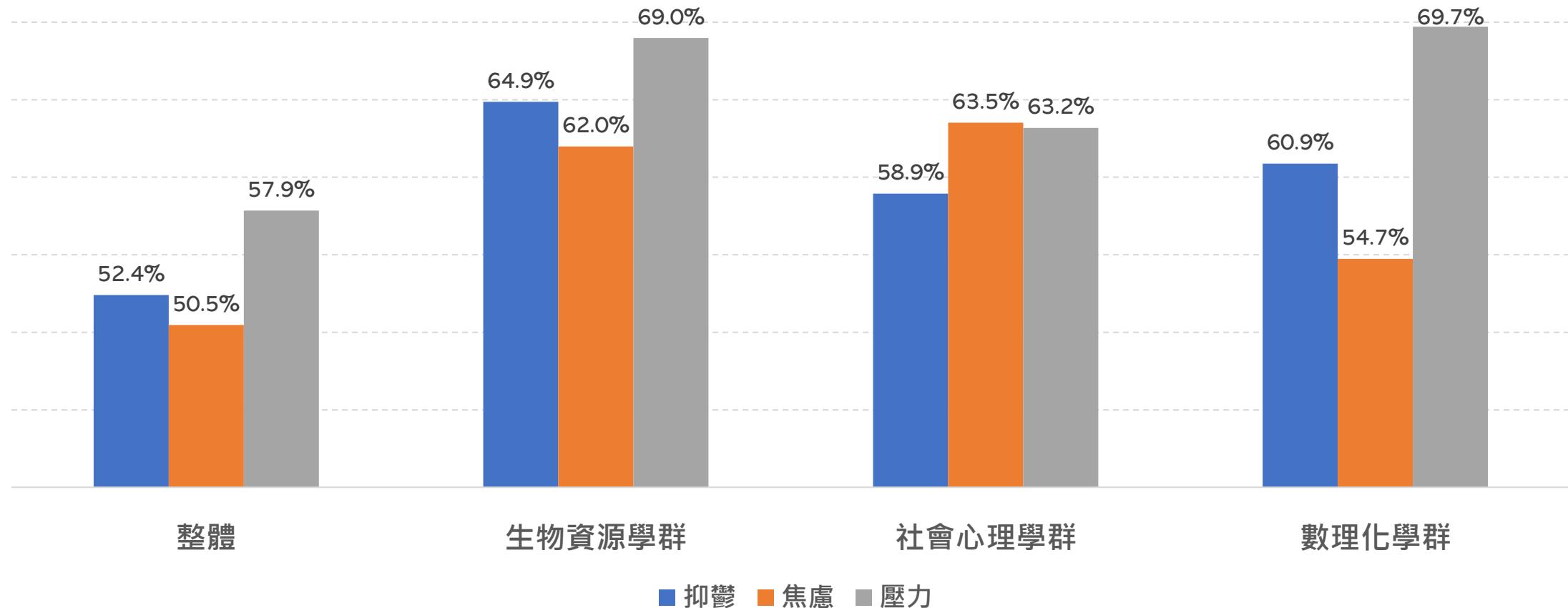


醫藥衛生學群大學生(60%)最煩惱「學校課業」

醫藥衛生大學生最擔心「害怕學分被當掉要重修」(53%)，其中近四成擔心「努力卻無法獲得期望成績」



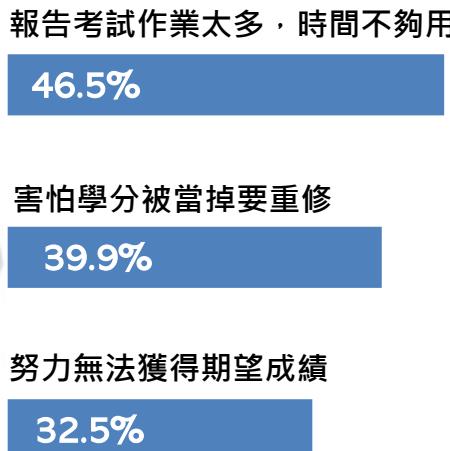
「生物資源學群」、「社會心理學群」、「數理化學群」 情緒較正向前三學群



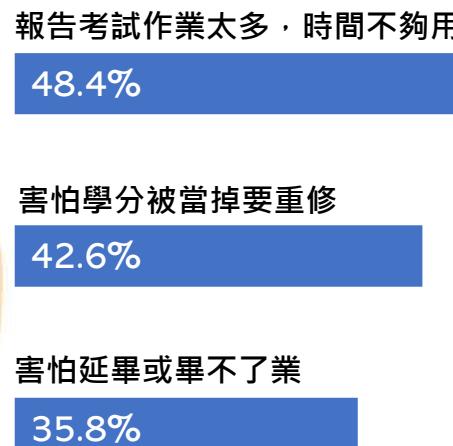
備註：以上為各項負面情緒的程度為**正常**的比例

「生物資源學群」、「社會心理學群」、「數理化學群」 不約而同最煩惱「學校課業」

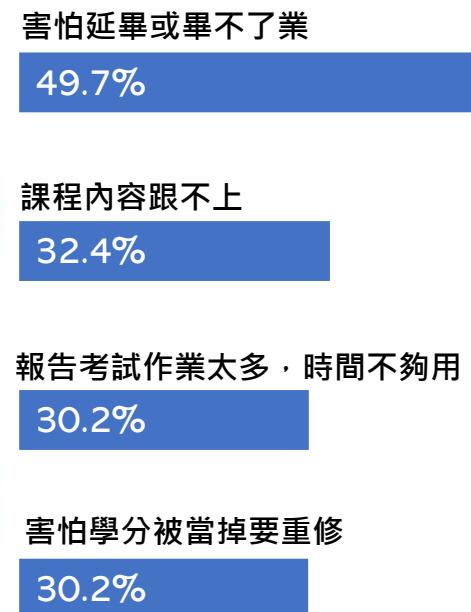
生物資源學群(76%)、「數理化學群」(65%)、「社會心理學群」(64%)大學生最煩惱的皆為「學校課業」，亦是煩惱課業比例最高的前三學群。



數理化學群

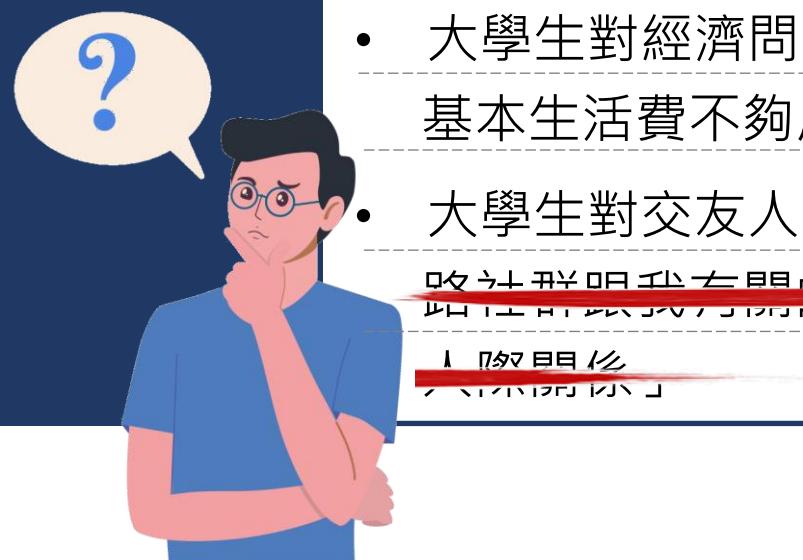


生物資源學群



社會心理學群

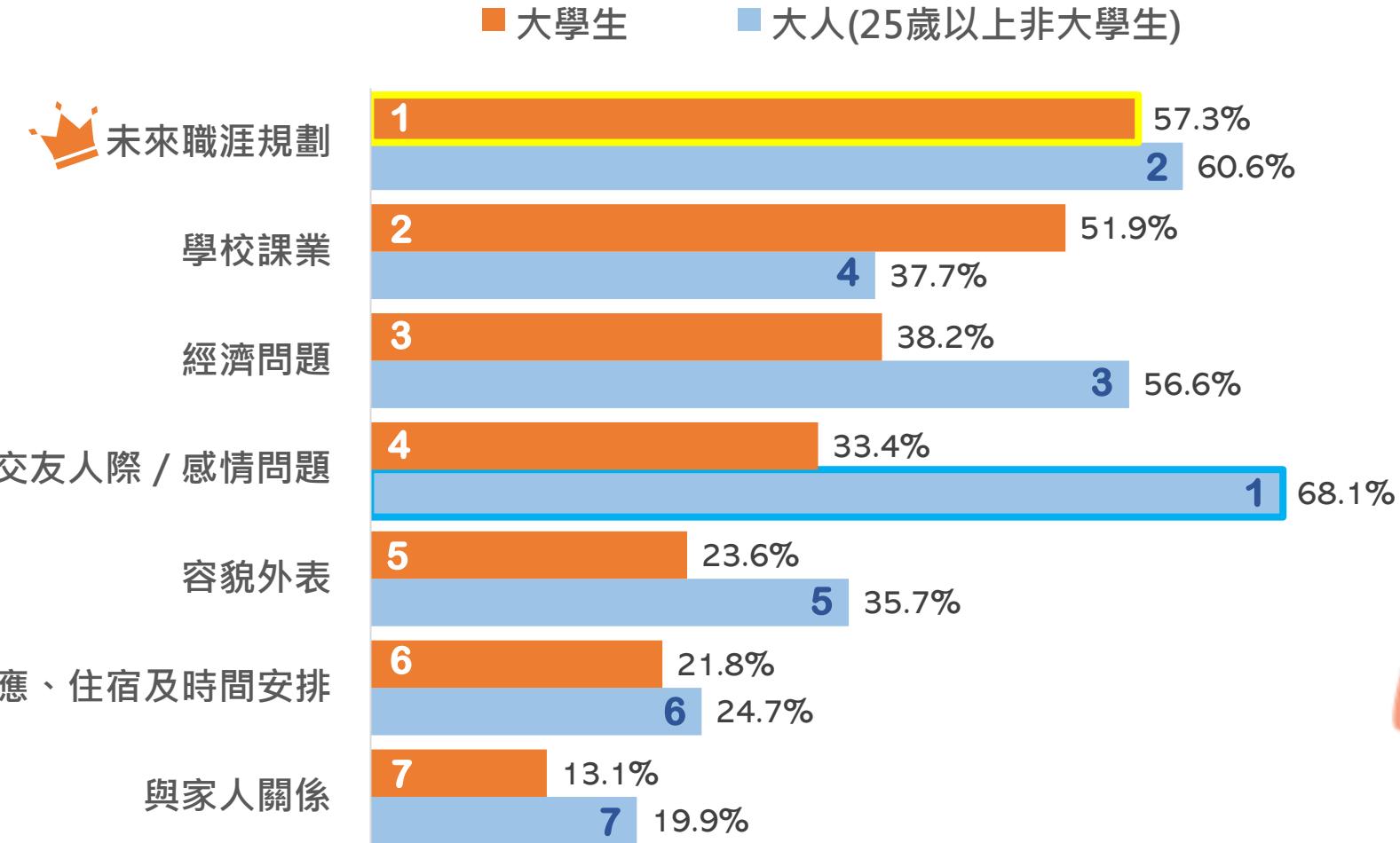
大人 懂 大學生嗎？



大人認為的大學生：

- 大學生最擔心「~~交友人際 / 感情問題~~」
- 大學生對未來職涯規劃最擔心「未來找不到理想或期望的工作」
- 大學生對學校課業最擔心「~~言語學分沒當掉要重修~~」
- 大學生對經濟問題最擔心「物價愈來愈高，基本生活費不夠用」
- 大學生對交友人際 / 感情問題最擔心「~~網恋~~」

- 大學生最擔心「未來職涯規劃」，大人刻板認為大學生最煩惱「交友/感情」
- 大學生擔心「學校課業」的程度，遠高於大人的刻板印象

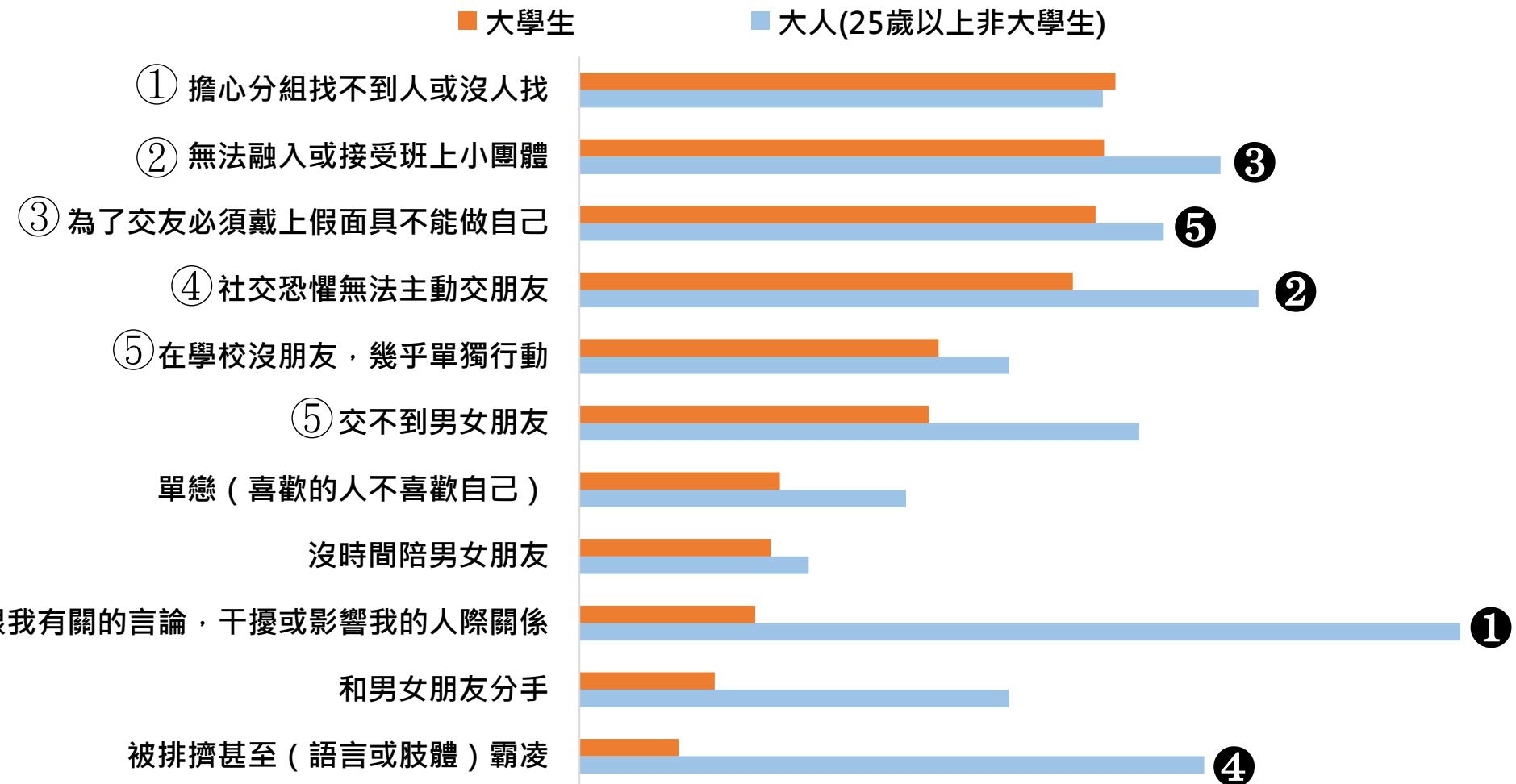


Q(大學生)近半年內，你感到負面情緒的「主要原因」有哪些？

Q(25歲以上非大學生)近半年內，你認為大學生感到負面情緒的「主要原因」有哪些？

交友人際、感情問題

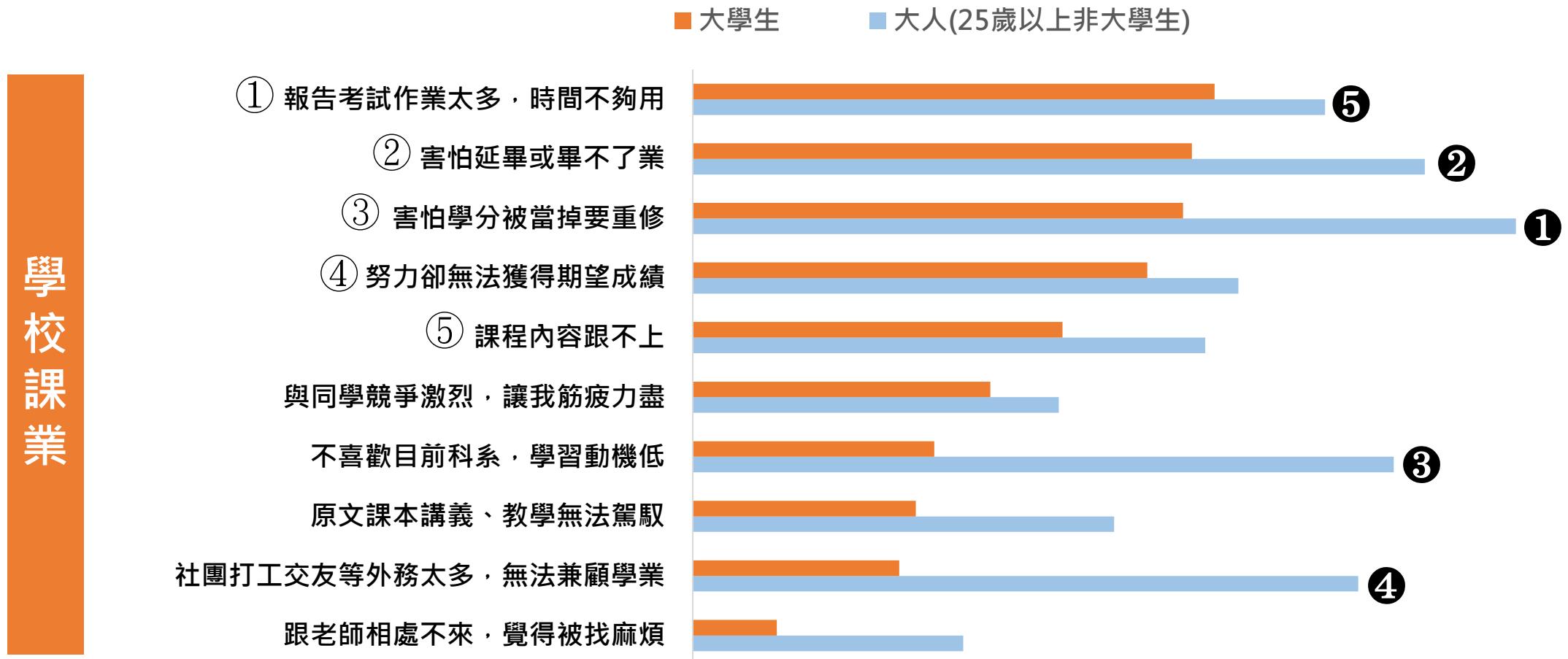
- 大人認為的「網路社群言論影響人際」及「被排擠甚至霸凌」，影響大學生心理狀態的排名及比例反而低
- 「分組找不到人或沒人找」影響大學生心理狀態的排名，遠高於大人的認知



Q(大學生)最近半年內，「人際交友／感情問題」那些情況讓你有負面情緒？

Q(25歲以上非大學生)最近半年內，您認為「人際交友／感情問題」那些情況讓大學生感到有負面情緒？

- 「報告考試作業太多間不夠用」影響大學生心理狀態的排名，遠高於大人的認知
- 大人認為的「不喜歡目前科系而學習動機低」及「外務太多而無法兼顧學業」，影響大學生心理狀態的排名及比例低



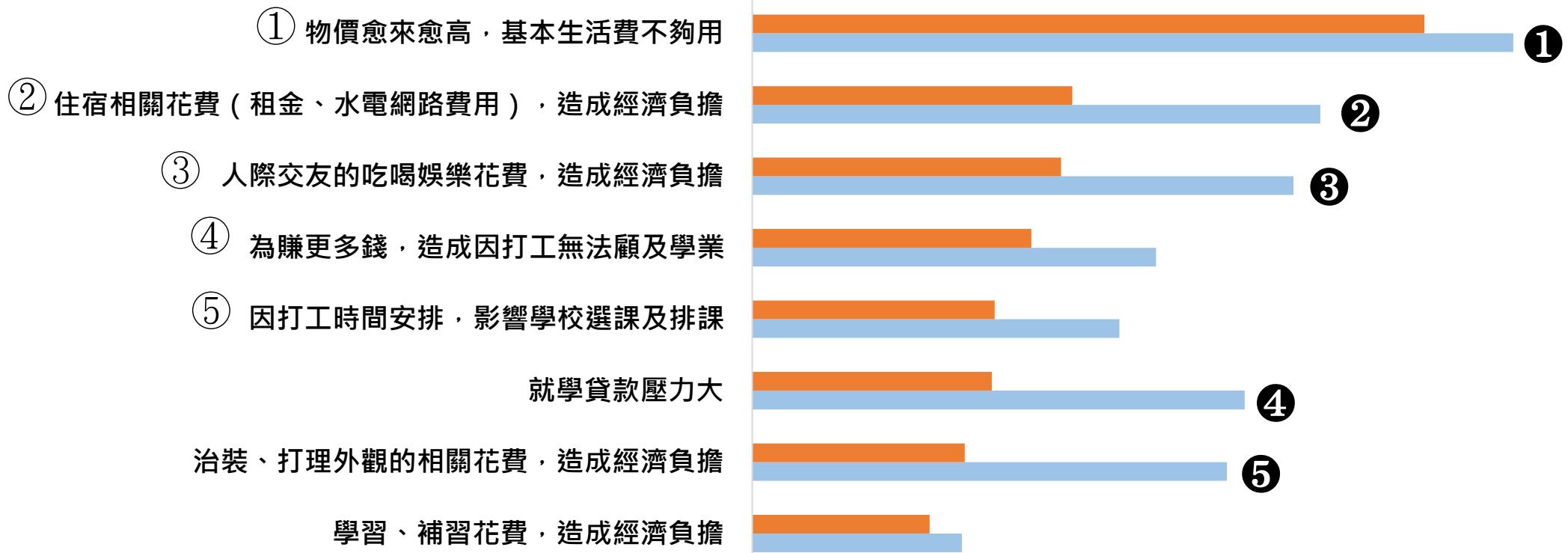
Q(大學生)最近半年內，「學校課業」那些情況讓你有負面情緒？

Q(25歲以上非大學生)最近半年內，「學校課業」那些情況讓你有負面情緒？

經濟問題

- 大人及大學生一致認為「物價愈來愈高，基本生活費不夠用」是經濟問題中最擔憂的
- 大人認為的「就學貸款壓力」及「治裝相關費用」，實際並非影響大學生心理狀態的主因

■ 大學生 □ 大人(25歲以上非大學生)



Q(大學生)最近半年內，「經濟問題」那些情況讓你有負面情緒？

Q(25歲以上非大學生)最近半年內，您認為「經濟問題」那些情況讓大學生感到有負面情緒？

社會學校資源 大學生 願意使用嗎？

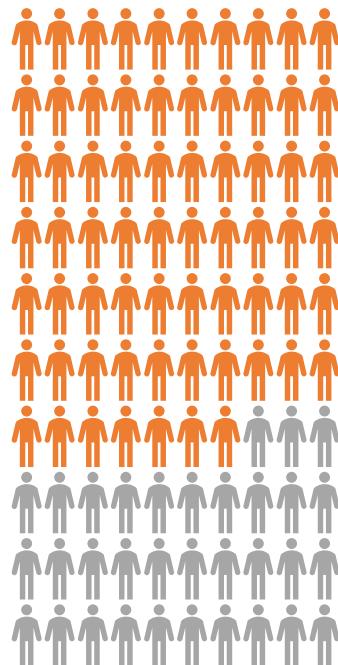
- 67%大學生表示會使用「心理調適假 / 心理健康假」
- 不會用的主要原因「不想被誤會有心理疾病」、「不想被師長關切」。
- 42%大學生若需要願意申請「年輕族群心理健康支持方案」，29%不知道此方案。
- 「社會心理學群」對社會學校資源意願最高。



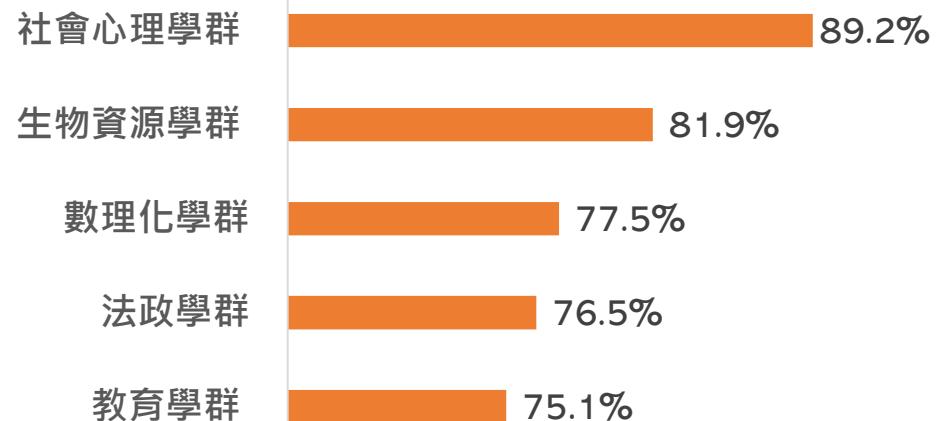
67%大學生願意使用心理健康假 社會心理學群學生最樂用

若貴校有實施「心理調適假 / 心理健康假」，您若有需求是否會使用？

67% 願意使用

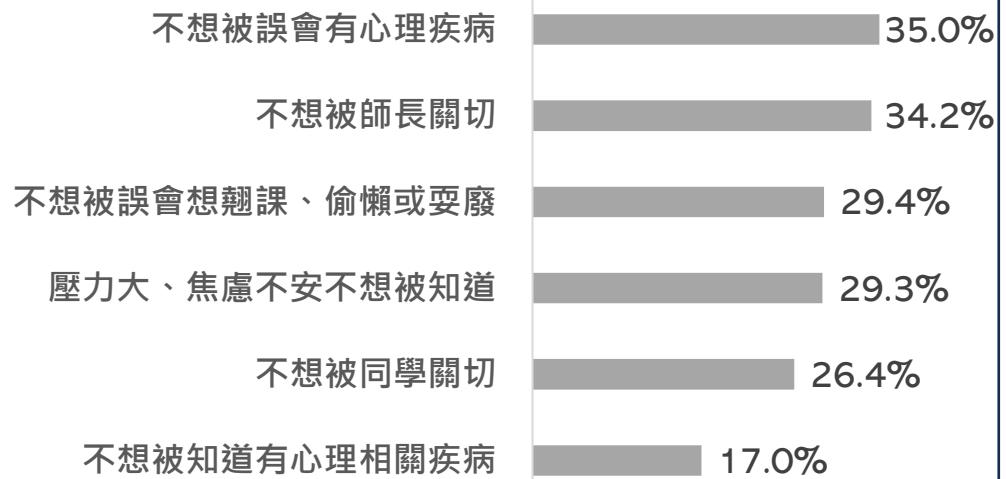


哪些學群最願意使用？



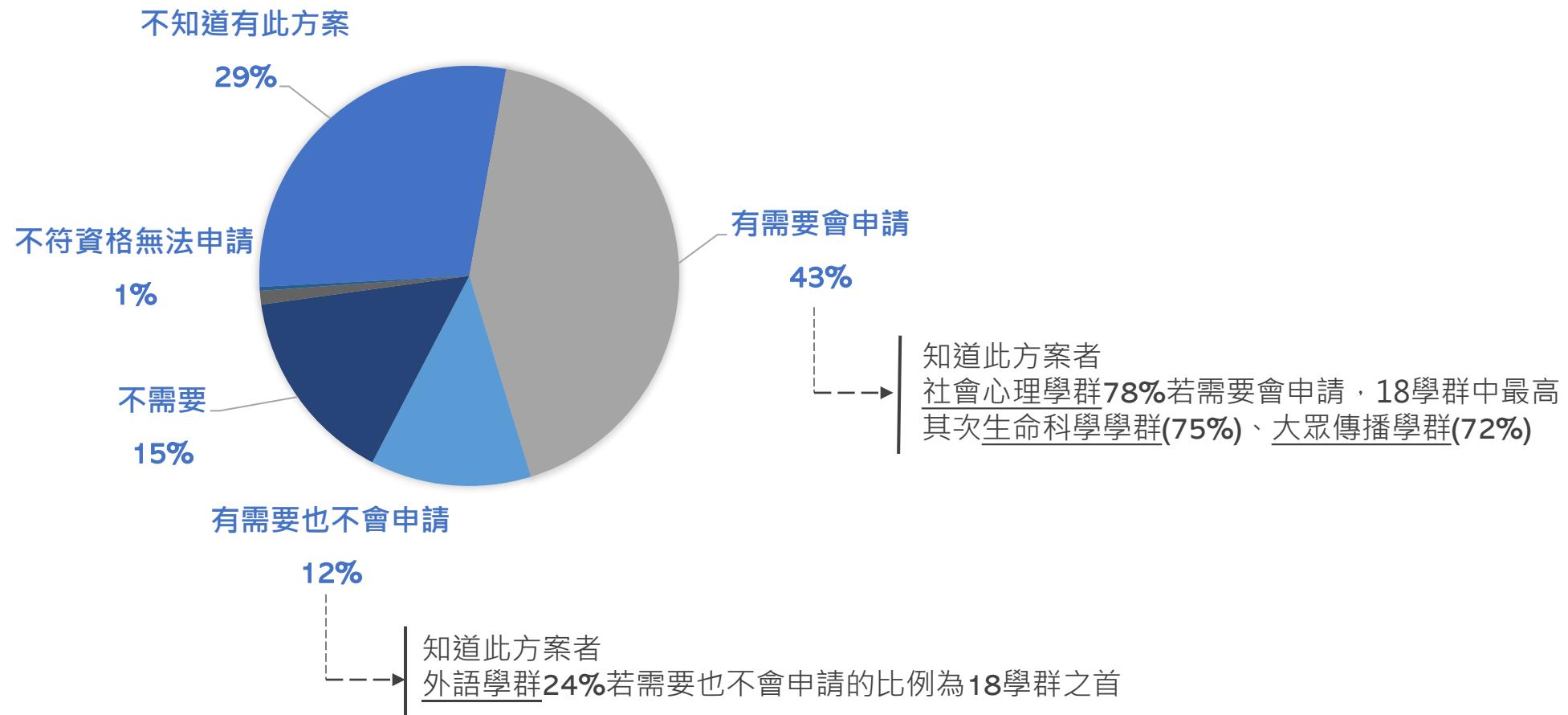
33%不願意使用

為什麼不使用？



43%大學生若需要會申請 仍有29%不知道此方案

若有需要，您是否會使用「年輕族群心理健康支持方案」免費接受心理諮詢？



總 結

- **大學生最煩「未來職涯」和「課業」**
 - ✓ 「未來職涯」最擔心畢業找不到理想或期望的工作
 - ✓ 「課業」最擔心考試作業太多，時間不夠用
- **大學生煩惱大不同**
 - ✓ 大三生負面情緒最嚴重，課業、職涯決策夾擊；大一生除課業、職涯外，還煩人際感情、容貌外表、生活適應
 - ✓ 「文史哲學群」、「運動遊憩學群」、「醫藥衛生學群」負面情緒最嚴重，文史哲、運動遊憩煩職涯，醫藥衛生煩課業
- **大人不太懂大學生的煩惱**
 - ✓ 大人以為大學生最煩交友感情，其實大學生最煩惱未來職涯規劃，對課業的重視也遠高於大人認知
- **大學生願意請心理假 但可以不要貼標籤嗎**
 - ✓ 近七成願意用心理健康假，最怕別人貼標籤跟師長關切
 - ✓ 仍有三成大學生不知道「年輕族群心理健康支持方案」

專家觀點

104人力銀行 職涯教育長
心理學博士

王榮春 博士



大一至大四可能面臨的生涯挑戰

就讀年級	大一	大二	大三	大四
生涯挑戰	<ul style="list-style-type: none"> ■ 念的科系跟自己想的不一樣 ■ 大學學習方式與高中很不同 ■ 要如何與新認識的朋友互動 ■ 是否要參加社團/打工/實習 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 做好時間管理(學習/社團/打工...) ■ 如何有效應付繁重課業壓力 ■ 如何選擇輔系雙主修、學程 ■ 是否要談戀愛是否擔任幹部 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 畢業要往那些職涯領域發展 ■ 要選讀那些專業發展的領域 ■ 就業？升學？交換？實習？ ■ 如何培養未來職場的競爭力 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 升學準備：研究所甄選筆試 ■ 就業準備：考公職/實習/交換 ■ 求職準備：準備履歷、面試 ■ 找工作：就博會、企業面試
學校資源	<ul style="list-style-type: none"> ● 適應類：諮商輔導中心、心理衛生中心、大學入門課程 ● 生涯類：職涯發展中心、OO書院、生涯規劃課程/活動 ➤ 導師、系/院生涯導師或課諮詢師、院/校職涯教練或業師 			

如何評估壓力現況 & 因應壓力挑戰



壓力指數測量表
衛福部國民健康署
用12個題目
自評壓力現況



成人憂鬱檢測
華人心理治療基金會
用18個題目
自評憂鬱情緒指數

衛生福利部國民健康署 健康九九+ [\[點閱人員\]](#) [\[專業人員\]](#) [\[English\]](#)

請輸入關鍵字 [\[搜尋\]](#)
#肺炎 #減重 #菸 #高血壓 #糖尿病

講主題 找教材 健康檢測 讀專文 會員中心 更多 [\[AA\]](#) [\[放大鏡\]](#) [\[Facebook\]](#) [\[Line\]](#) [\[YouTube\]](#)

回首頁 / 健康檢測 / [\[壓力指數測量表\]](#)

[\[產生短網址\]](#)

壓力指數測量表

說明：

預防勝於治療，職場心理健康促進計劃的第一步就是了解現況。
因此，可利用本表進行壓力評估，評估每位員工的壓力狀況，作為擬訂壓力管理計畫之參考依據。

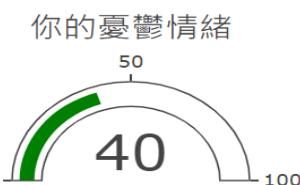
TIP 華人心理治療基金會 TAIWAN INSTITUTE OF PSYCHOTHERAPY

心理諮詢 心理檢測 課程與活動



成人憂鬱檢測

請您根據最近一星期內以來身體與情緒的真正感覺，勾選最符合的一項！



C.A.L.M DOWN 法則

Change

改變可以改變的現況

Accept

接納自己目前的狀態

Let go

放手無法改變的事實

Manage Your Life Style

管理自己的生活方式

讓104人力銀行陪伴你妳面對職涯壓力



104玩數據

從104資料庫
取得求職市場
即時動態資訊



玩數據 最即時的職場趨勢

熱門

職務

大學

薪酬

職場新鮮人

所有數據

免費下載民生消費產業人才白皮書

每人分到的工作數

1.95 個

↓ 5%月減

2024.04.08更新

整體工作數

110.6 萬

↑ 3%月增

2024.04.08更新

新鮮人工作數占比



54%

科技
42%金融
47%旅遊
68%

新鮮人起薪

3.9 萬

↑ 1%月增

2024.04.08更新

讓104人力銀行陪伴你妳面對職涯壓力



104玩數據

從104資料庫
取得求職市場
即時動態資訊

104 職場力

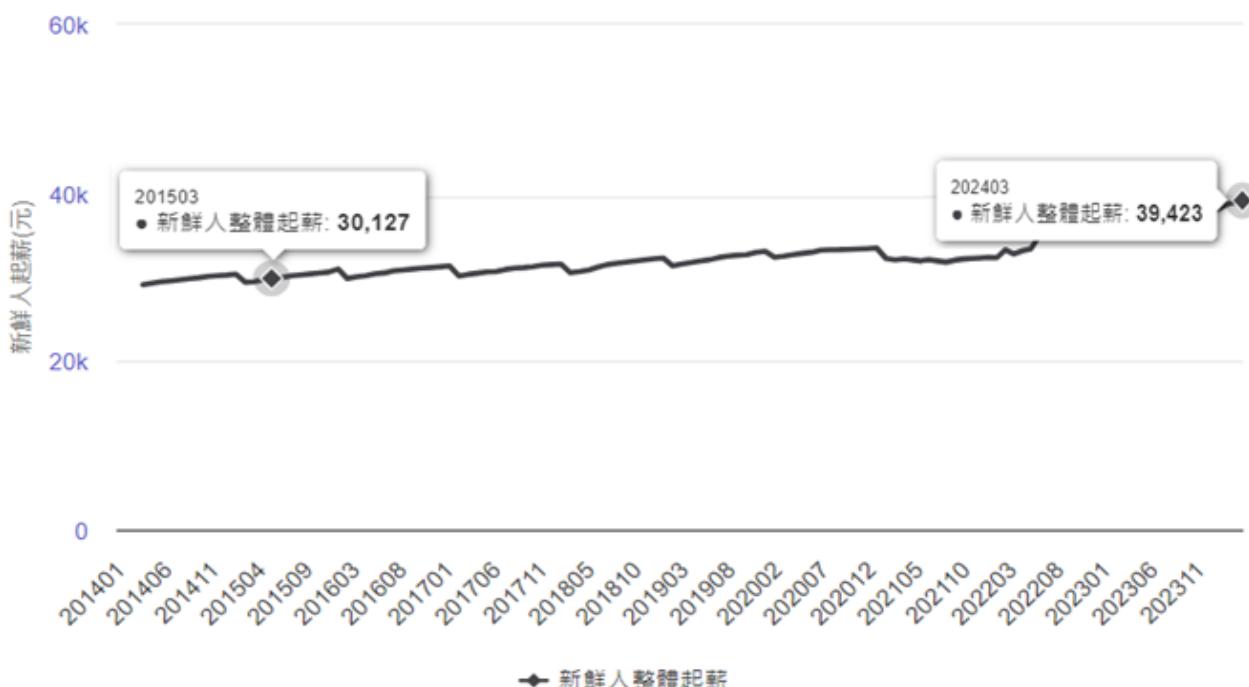
產業新訊 求職攻略 職場360 專題特輯 人資充電 法令權益 Giver大人物 玩數據 Podcast

新鮮人起薪

電子 / 光電 / 通訊 / 綠能



顯示： 12個月資料 | 3年資料 | 5年資料 | **全部資料**



新鮮人工作數占比



2024.04.08更新

新鮮人起薪

3.9 萬

↑ 1%月增

2024.04.08更新

大學高薪特質

領導性

讓104人力銀行陪伴你妳面對職涯壓力



104玩數據

從104資料庫
取得求職市場
即時動態資訊





104大學生
104人力銀行
提供給大學生
各項職涯服務

大學生 接軌求職 一站滿足！

履歷健診 一鍵履歷分析，給你修改建議 提升60%↑面試機率 >

工作關鍵字 | 地區

搜尋

短期打工 熱門實習 前進夢想外商 假日工讀 精選外商好職 海底撈一起嗨 彈性打工 Adidas 全家便利商店

- 履歷幫手
- 工具介紹
- 職場問答
- 產業新訊

大學生必用神器介紹 **BEST TOOLS**

01 分析職場性格優勢找工作 > [職業適性測驗](#)

02 科系發展和學長姐真心話 > [升學就業地圖](#)

03 職業必備技能及薪資發展 > [前往工作世界](#)

04 職場疑難雜症發問 > [前往職涯診所](#)

05 學習職場技能考取證照 > [前往證照中心](#)

幫你做出好履歷 **RESUME HELPER**

多種履歷版型，為你增加亮點

我是 Yuna ! 希望協助身邊的人一起「讓堅往的生活」，成為值得期待的行...
團隊溝通聯絡者 活動執行 企劃撰寫 專案管理 跨部門溝通與協商 積極主動

Hey, I'm STACY ! 價值熱情、善於溝通，勇於挑戰的女神 具有『領導力...
活動執行 企劃撰寫 專案管理 跨部門溝通與協商 積極主動

您好，我是Andrew，個性謙和樂觀，待人和善，樂於學習新事物，勇於挑...
團隊合作 樂於學習 待人謙和 最佳化設計 機器學習

履歷範本 參考他人履歷

AI履歷健診 一鍵分析找優化方向

真人履歷健診 一對一免費線上健診

履歷面試教學 豐富的履歷教學文章

求職衝刺班 履歷面試線上課程

新鮮人
徵才博覽會

未來職涯不擔心

- 缺工潮下，新鮮人工作更多，薪資更佳。歡迎新鮮人工作十年內增加78%，大學起薪漲幅18%。
- 求職放寬，不限定科系保留席。歡迎新鮮人工作中高達83%不限科系，需打破限定科系心魔，讓路更寬廣。
- 大學期間累積職場及學生團體經歷。80%企業強烈建議大學期間有企業實習工作經驗，64%有打工經歷，45%參與學校團體活動，有助求職加分。
- 104人力銀行學習精靈、職涯學院協助大學生在學期間累積關鍵能力、培養職場即戰力；職涯診所、履歷診療室幫助大學生畢業前找方向解困惑，向企業展現自己的優勢。



大學生代表

淡江大學四年級

主修西班牙語文學系 Sharon

(輔修國際貿易經貿管理學系)



流程	講者 & 主題	時間
趨勢報告	<p>104人力銀行公共事務部研究員曾兆君</p> <ul style="list-style-type: none">●大學生負面情緒有多大&負面情緒來源？●不同背景大學生，負面情緒有何不同？●大人們真了解大學生負面情緒？敢求援嗎？	9:30~9:45
專家觀點	<p>104人力銀行職涯教育長、心理學博士王榮春</p> <ul style="list-style-type: none">●學生如何覺察個人負面情緒&有效緩解？●學校、家庭如何協助緩解學生負面情緒？	9:45~10:00
個案分享	<p>學生代表(目前就讀淡江大學)</p> <ul style="list-style-type: none">●校園生活曾遭遇到的負面情緒與如何緩解？	10:00~10:10