

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

抑鬱焦慮壓力量表21 (DASS-21)

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

抑鬱
(7題)

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

我感到口乾

我感到呼吸困難

我感到顫抖

焦慮
(7題)

我憂慮一些令自己恐慌或出醜的場合

我感到快要崩潰了

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

壓力
(7題)

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？

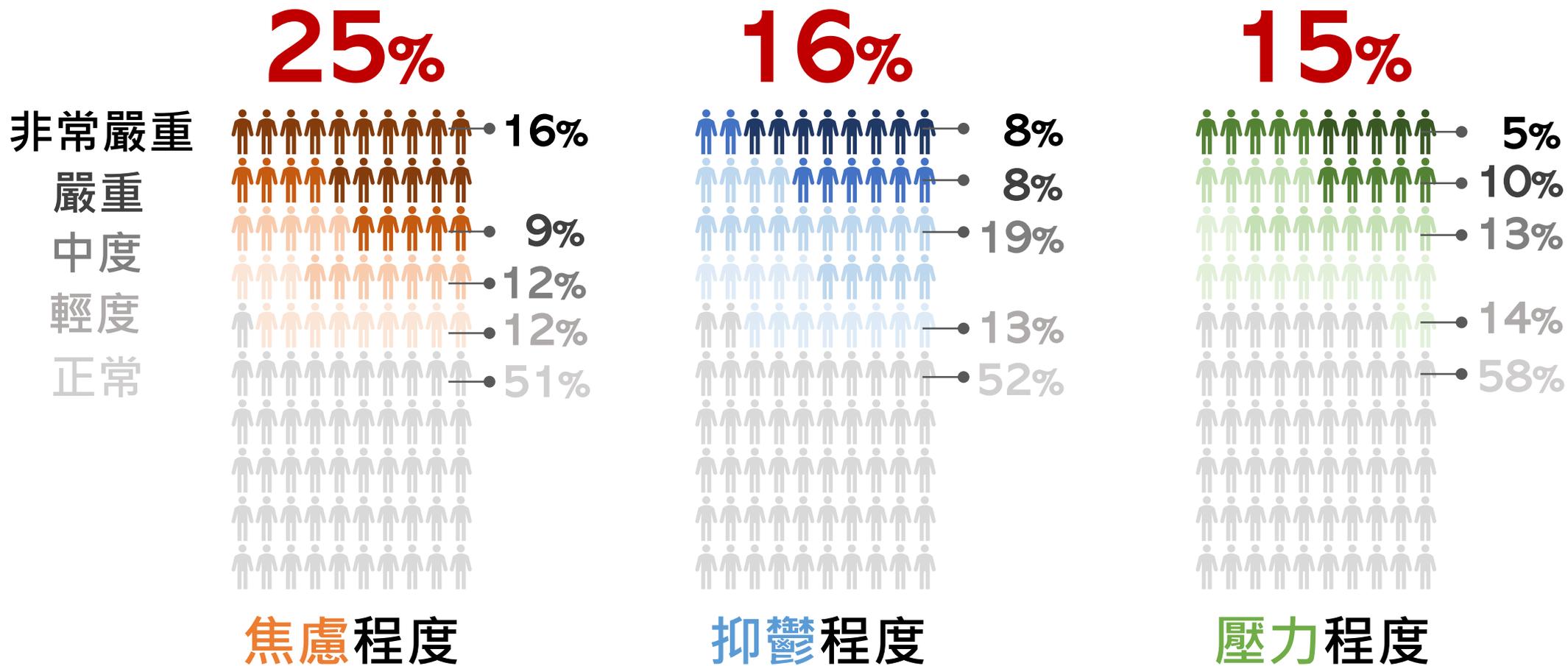


- 焦慮、抑鬱、壓力，逾51%仍在正常範圍內
- 程度嚴重以上：
25% 嚴重焦慮、16% 嚴重抑鬱、15% 嚴重壓力
- 造成負面情緒之首為「未來職涯規劃」、其次「學校課業」
- 未來職涯規劃最擔心「找不到理想或期望的工作」
- 學校課業最擔心「報告考試作業多，時間不夠用」

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

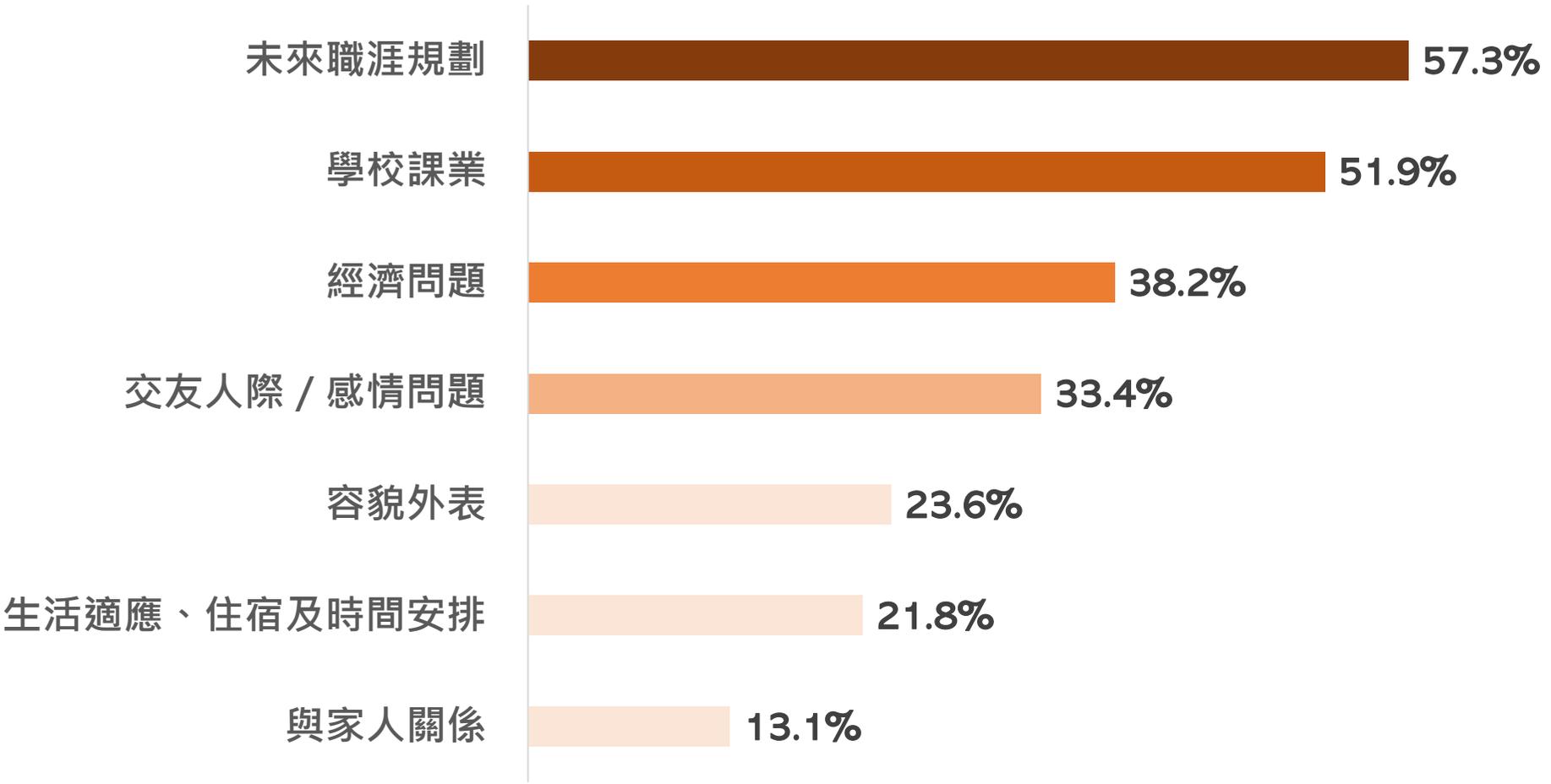
逾51%仍在正常範圍內 逾15%嚴重程度



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。

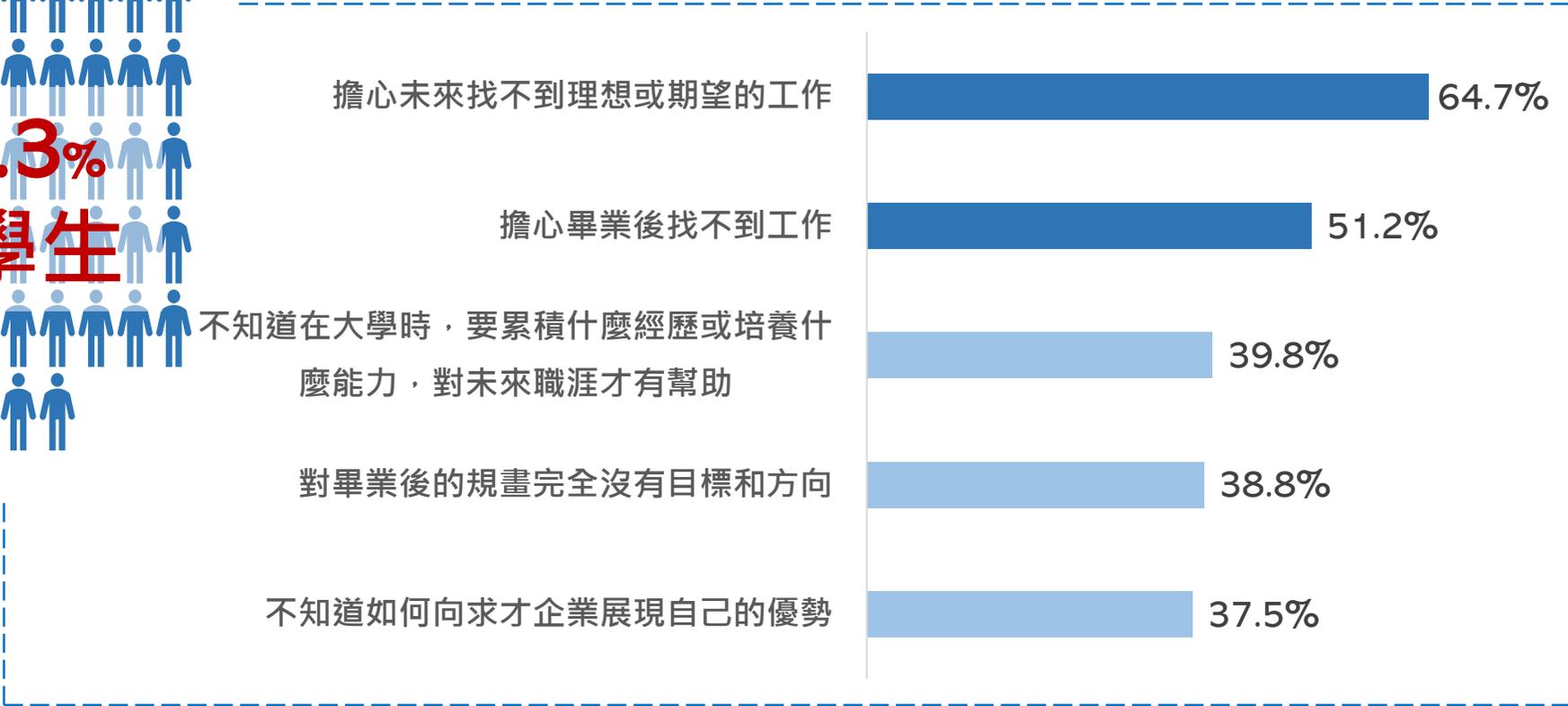
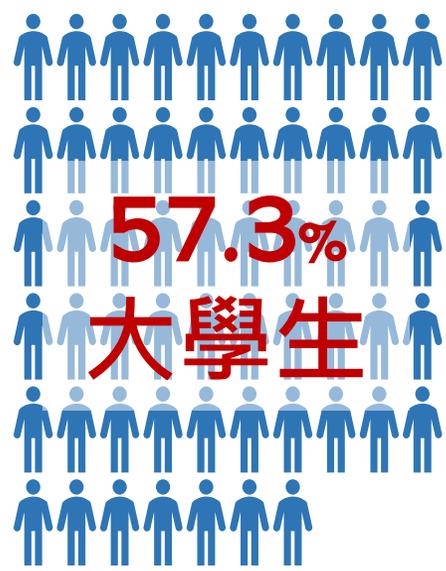
2. 若受試者的負面情緒任一程度超過中度或以上，代表其精神健康情況已達須關注且須尋求專業人士協助的程度，故此研究以各負面情緒的「嚴重+非常嚴重」比例進行分析。

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



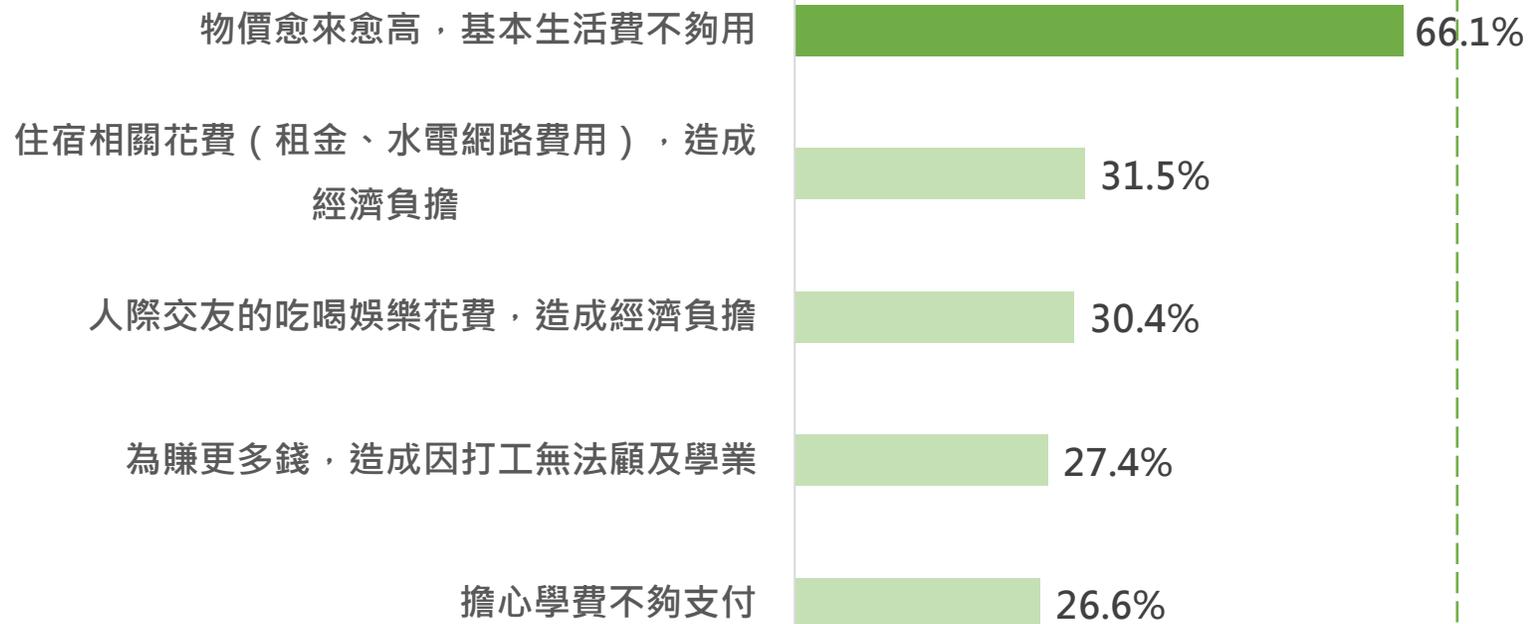
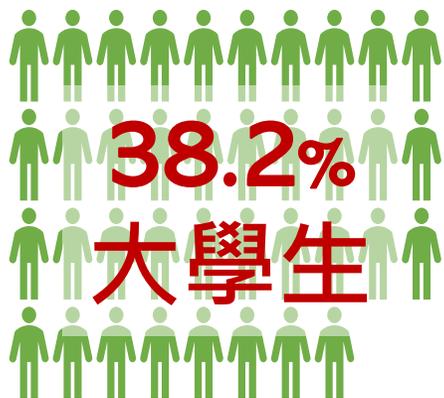
Q最近半年內，「未來職涯規劃」那些情況讓你有負面情緒？(可複選)

負面情緒主因第二名：學校課業



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



Q最近半年內，「經濟問題」那些情況讓你有負面情緒？(可複選)

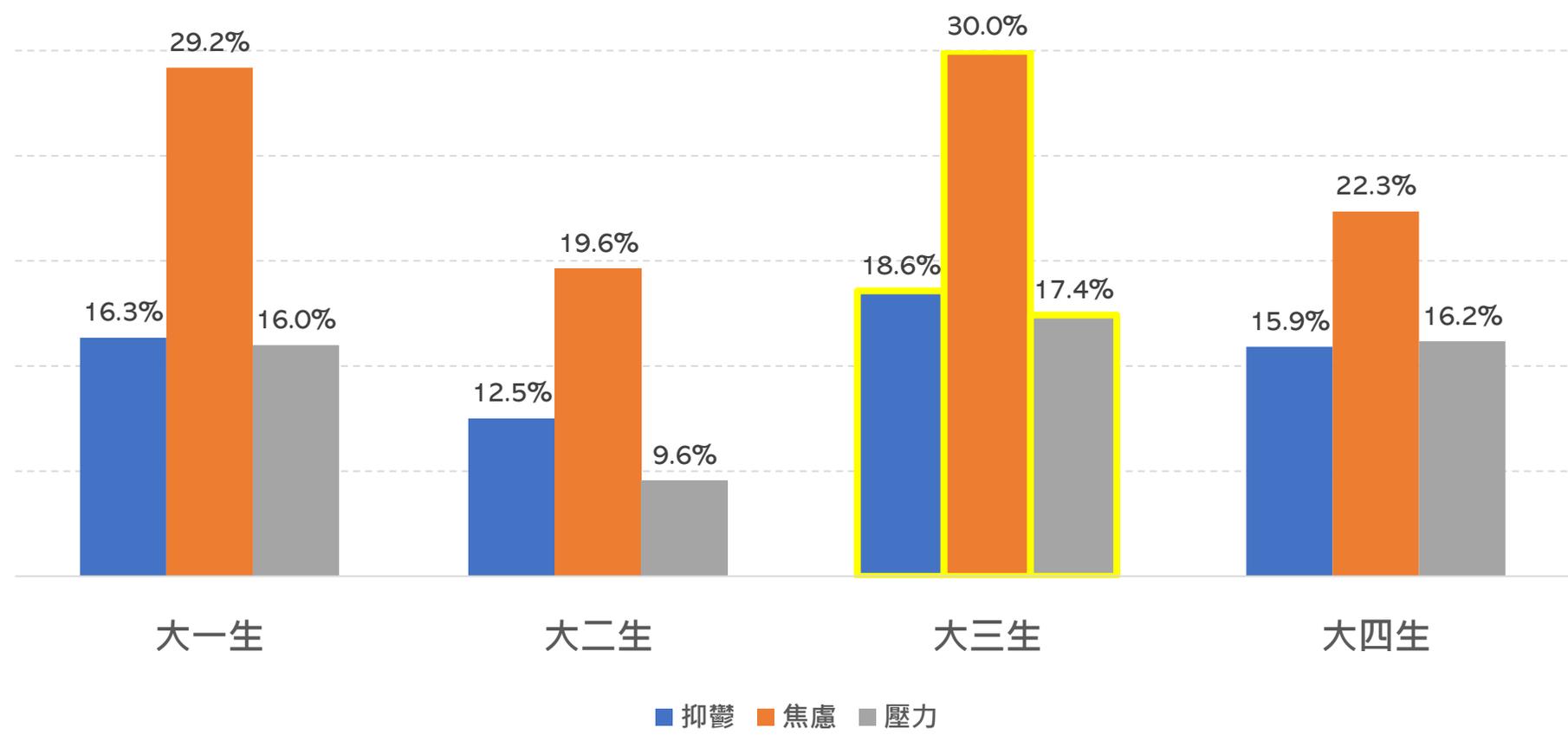
各別大學生 煩惱大不同

- 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！

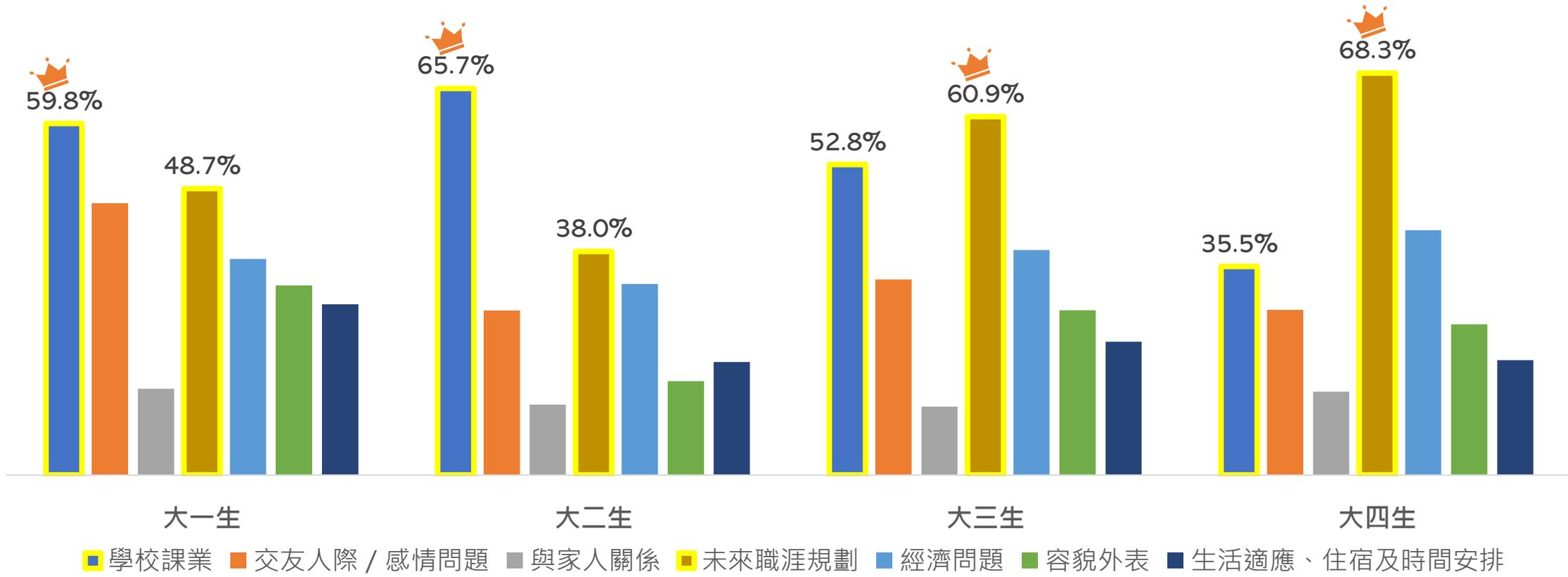
大三生的各項負面情緒(抑鬱、焦慮、壓力)達嚴重以上的比例皆高於其他年級的大學生。



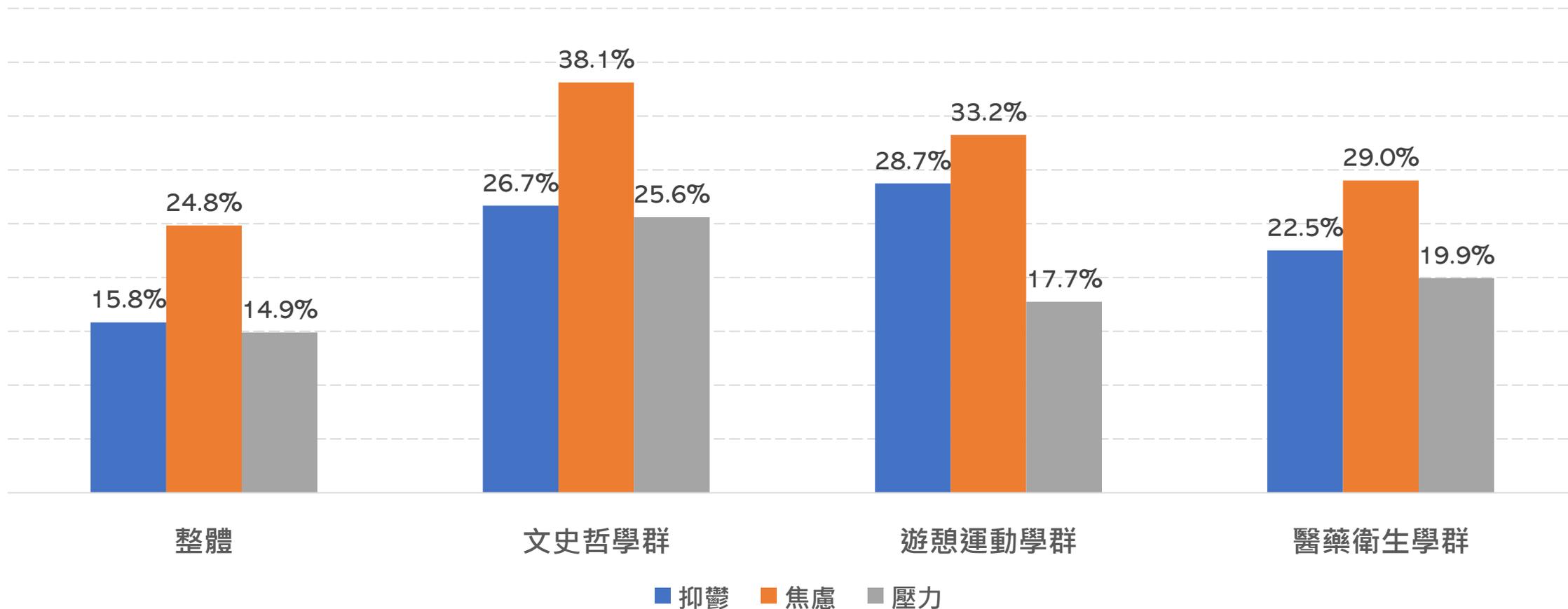
備註：以上為各項負面情緒的程度達嚴重以上(嚴重+非常嚴重)的比例

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」(76.7%)，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

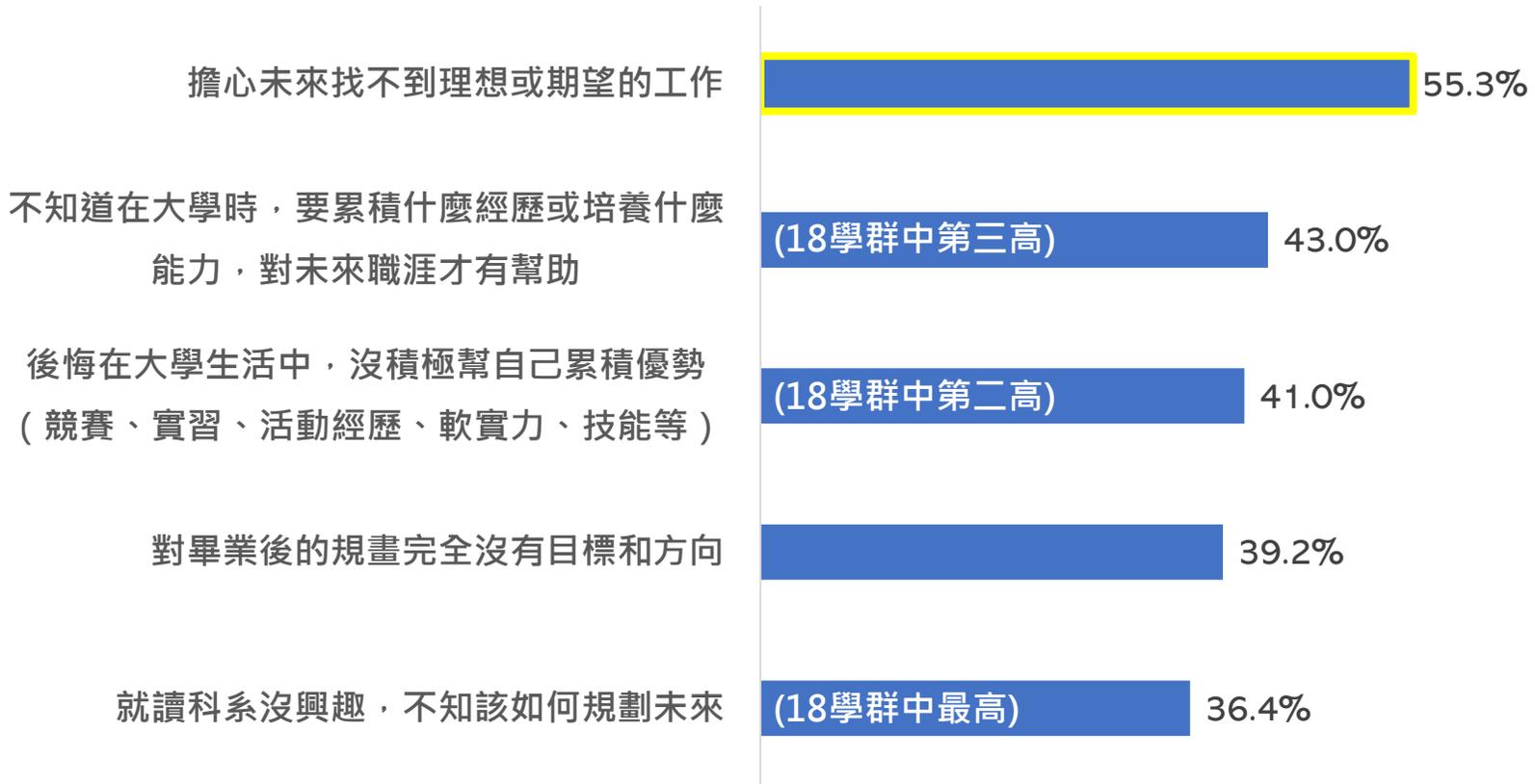


遊憩運動學群大學生(52%)最煩惱「未來職涯規劃」

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」



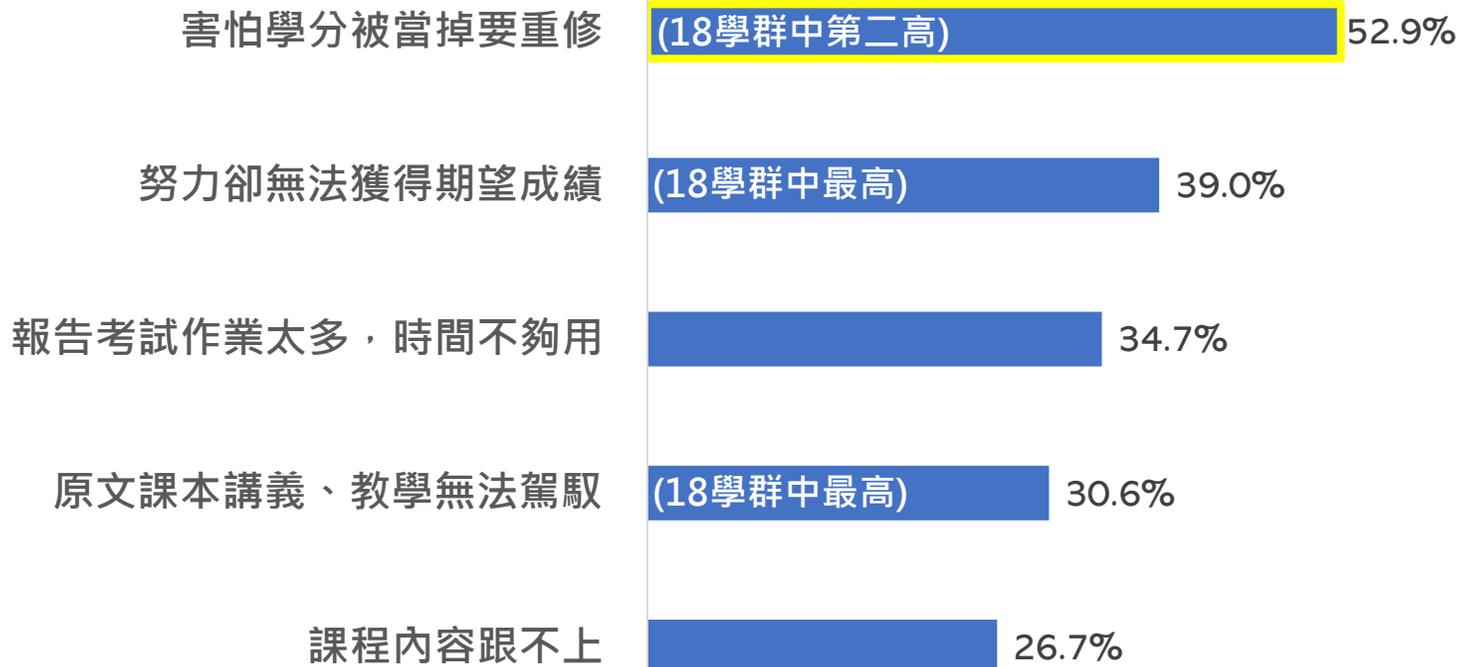
遊憩運動學群



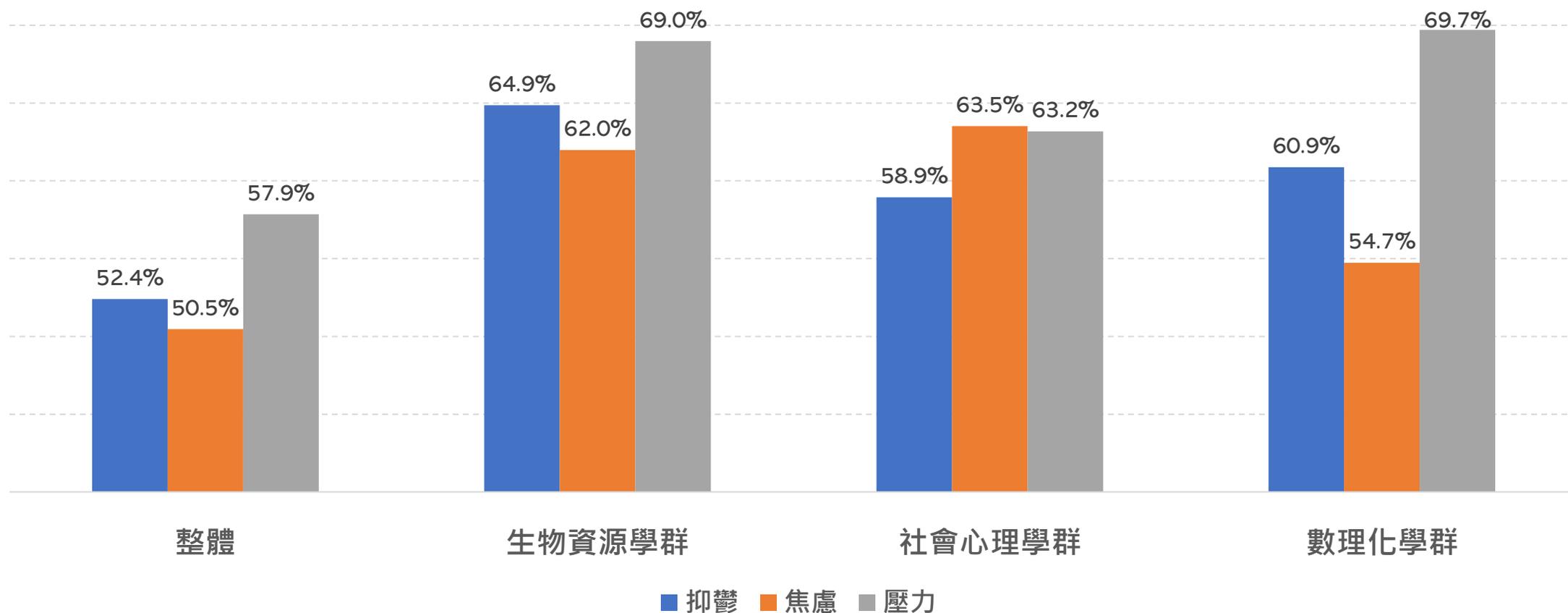
醫藥衛生學群大學生(60%)最煩惱「學校課業」

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」

醫藥衛生學群



「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



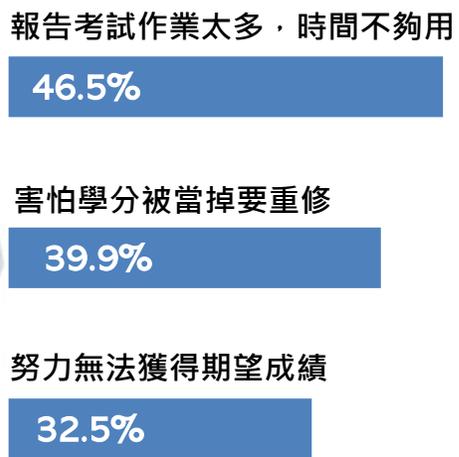
備註：以上為各項負面情緒的程度為正常的比例

「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」

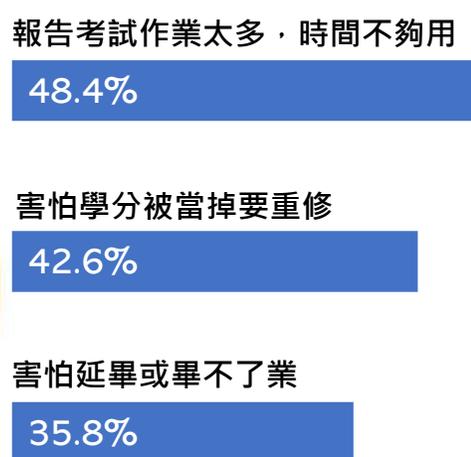
生物資源學群(76%)、「數理化學群」(65%)、「社會心理學群」(64%)大學生最煩惱的皆為「學校課業」，亦是煩惱課業比例最高的前三學群。



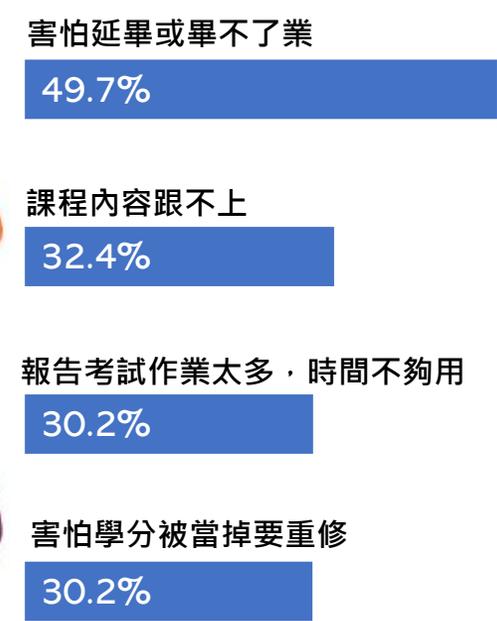
數理化學群



生物資源學群



社會心理學群



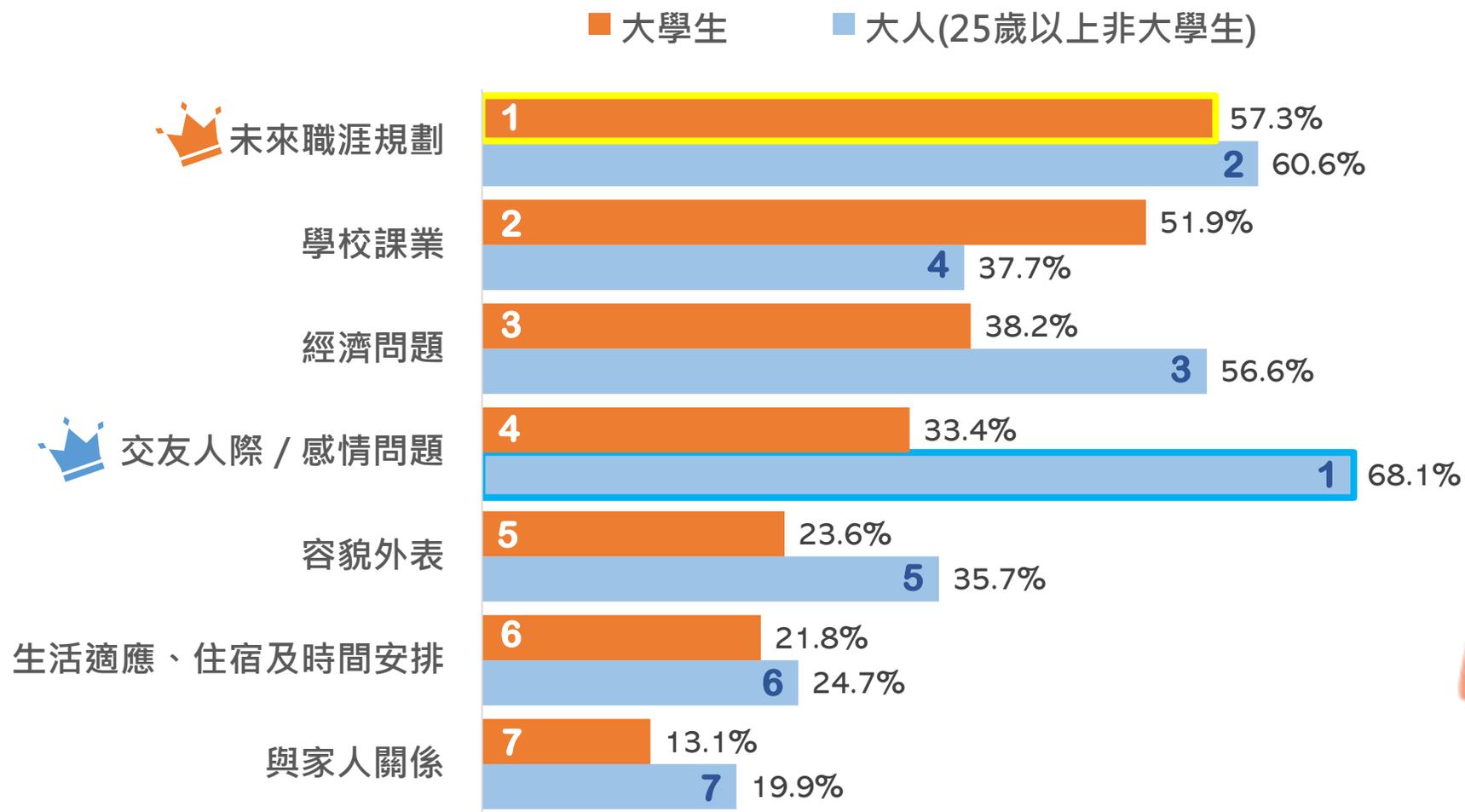
大人 懂大學生嗎？



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「~~害怕學分被當掉要重修~~」
- 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「~~網路社群跟我有關的言論 干擾或影響我的
人際關係~~」

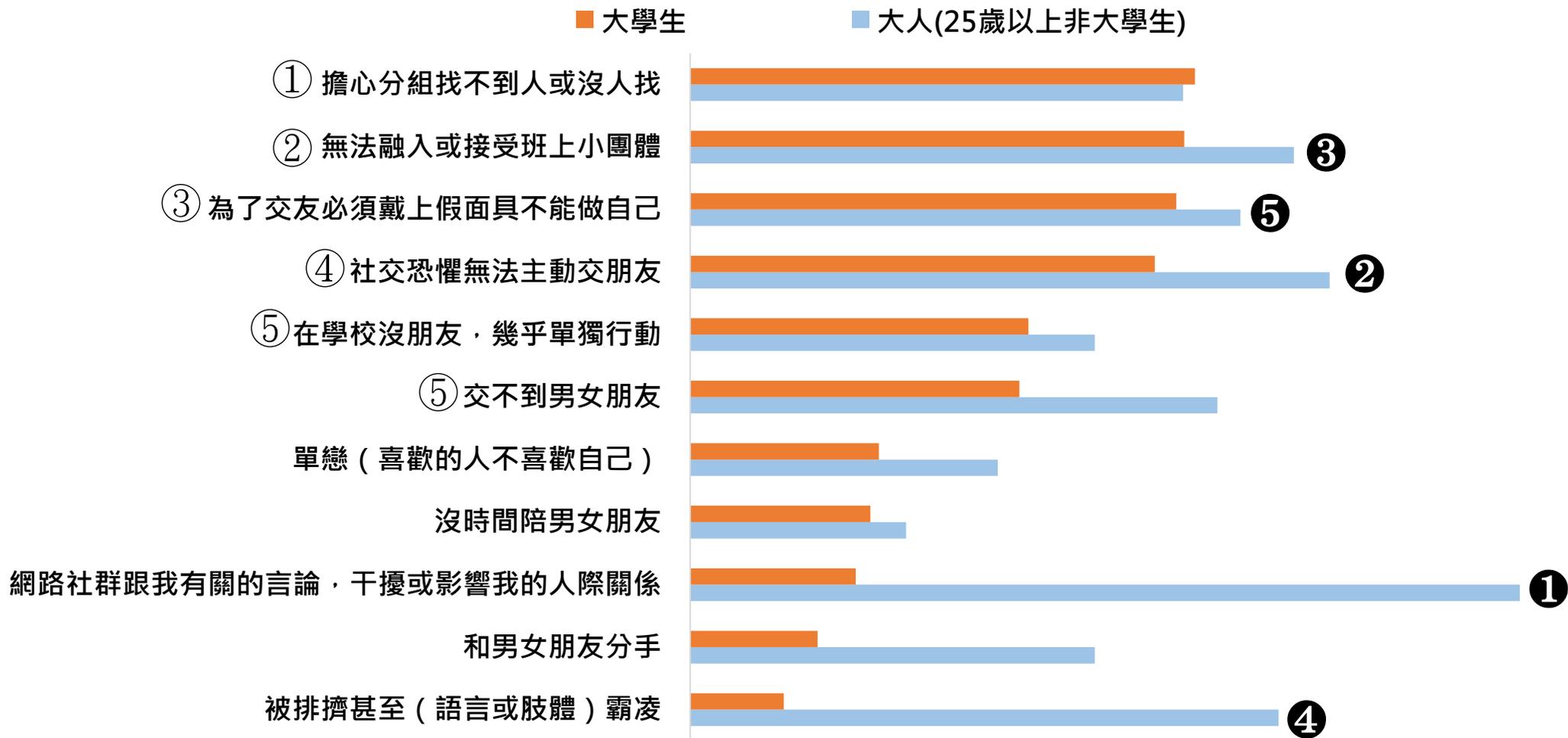
- 大學生最擔心「未來職涯規劃」，大人刻板認為大學生最煩惱「交友/感情」
- 大學生擔心「學校課業」的程度，遠高於大人的刻板印象



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？

- 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

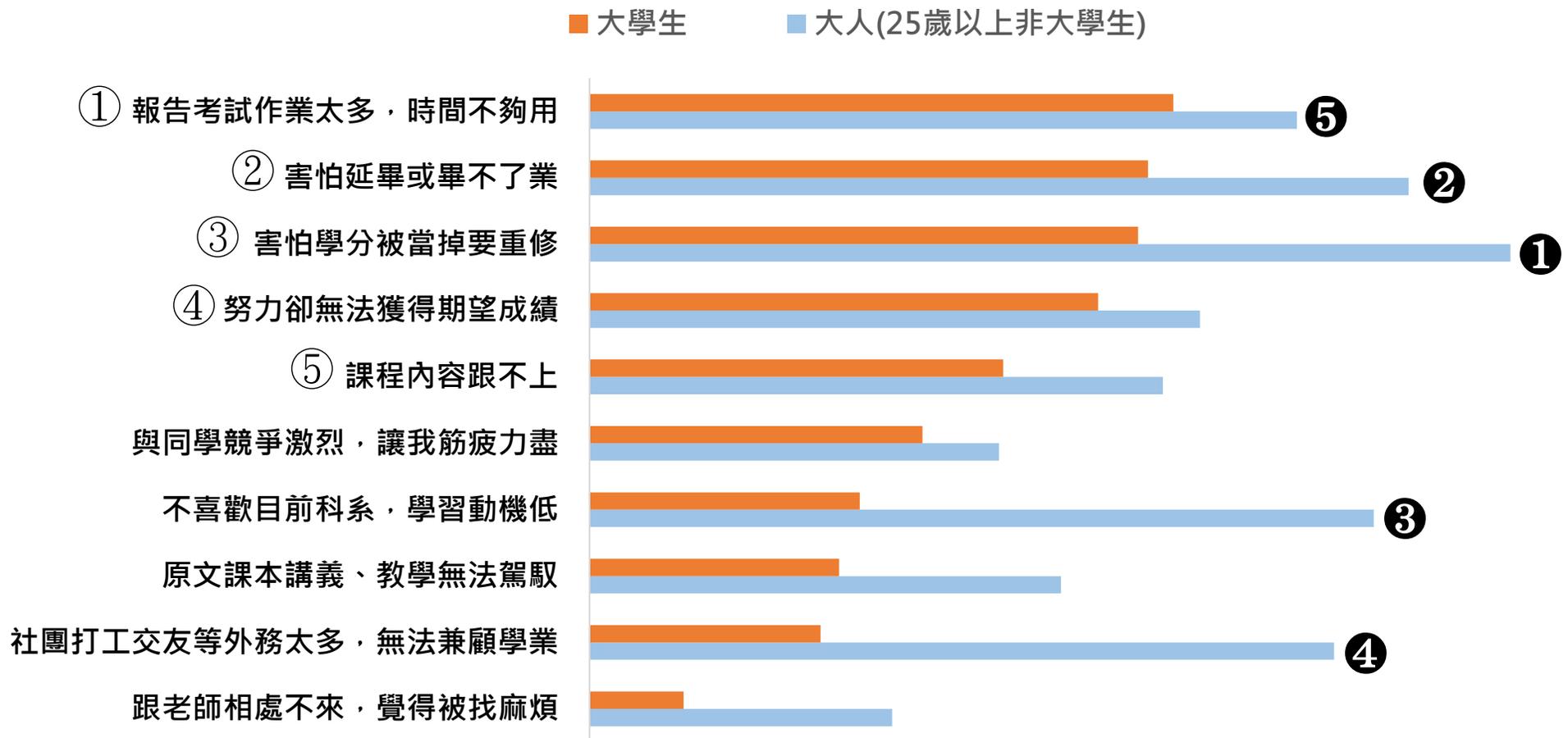
交友人際、感情問題



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

學校課業

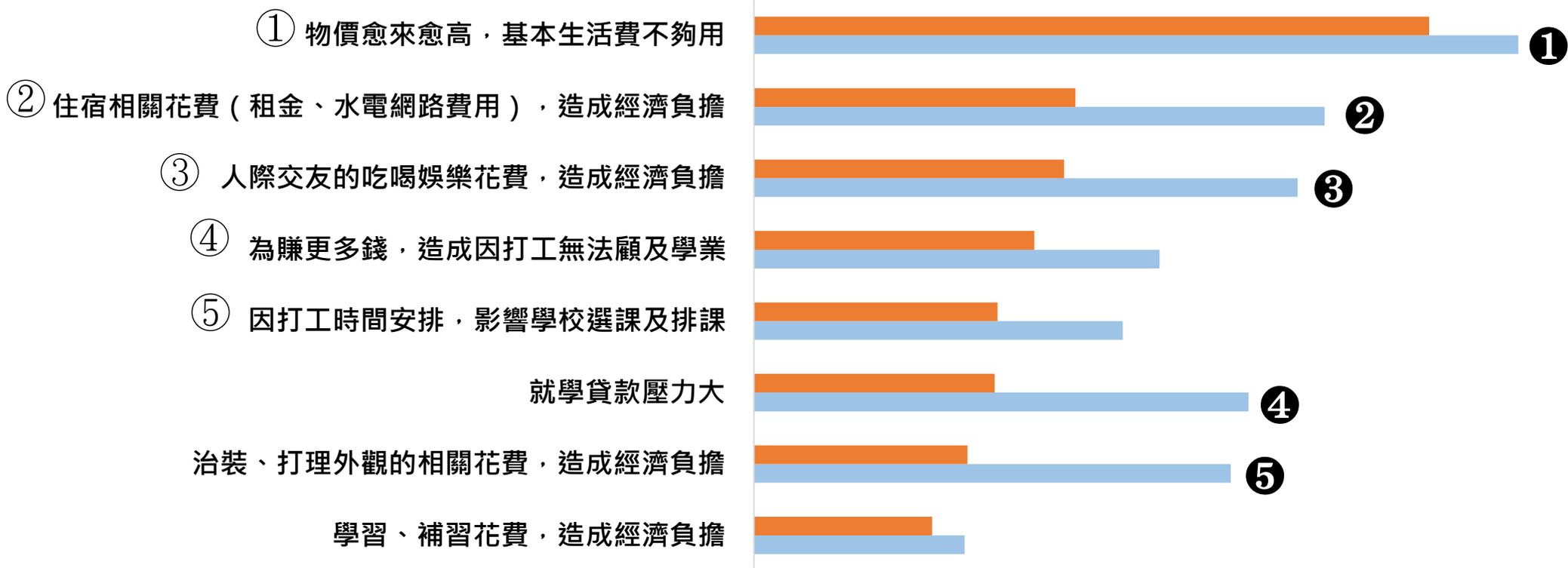


Q(大學生)最近半年內，「學校課業」那些情況讓你有負面情緒？
 Q(25歲以上非大學生)最近半年內，「學校課業」那些情況讓你有負面情緒？

- 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)

經濟問題



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？

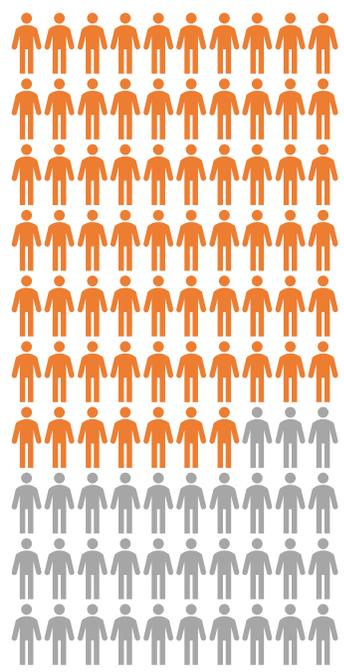
- 67%大學生表示會使用「心理調適假 / 心理健康假」
- 不會用的主要原因「不想被誤會有心理疾病」、「不想被師長關切」。
- 42%大學生若需要願意申請「年輕族群心理健康支持方案」，29%不知道此方案。
- 「社會心理學群」對社會學校資源意願最高。



67%大學生願意使用心理健康假 社會心理學群學生最樂用

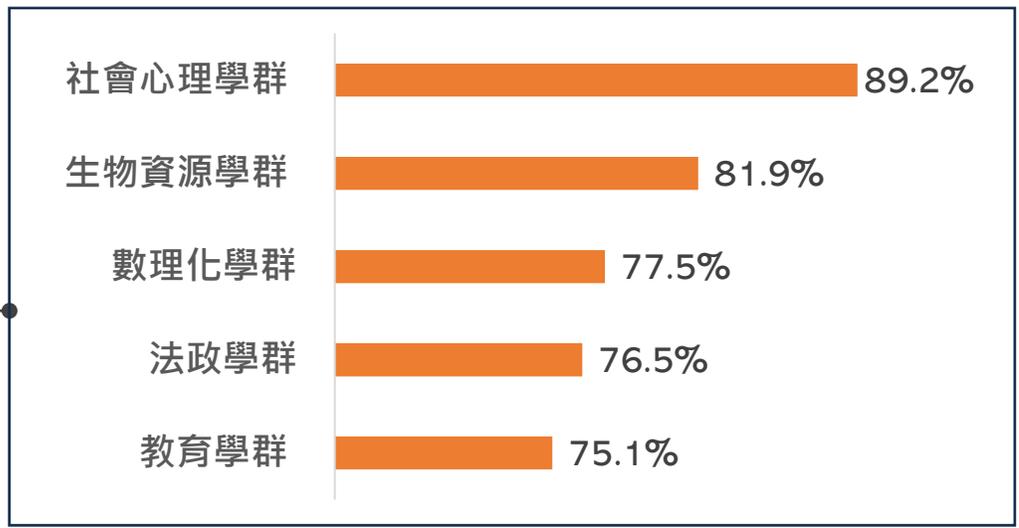
若貴校有實施「心理調適假 / 心理健康假」，您若有需求是否會使用？

67% 願意使用

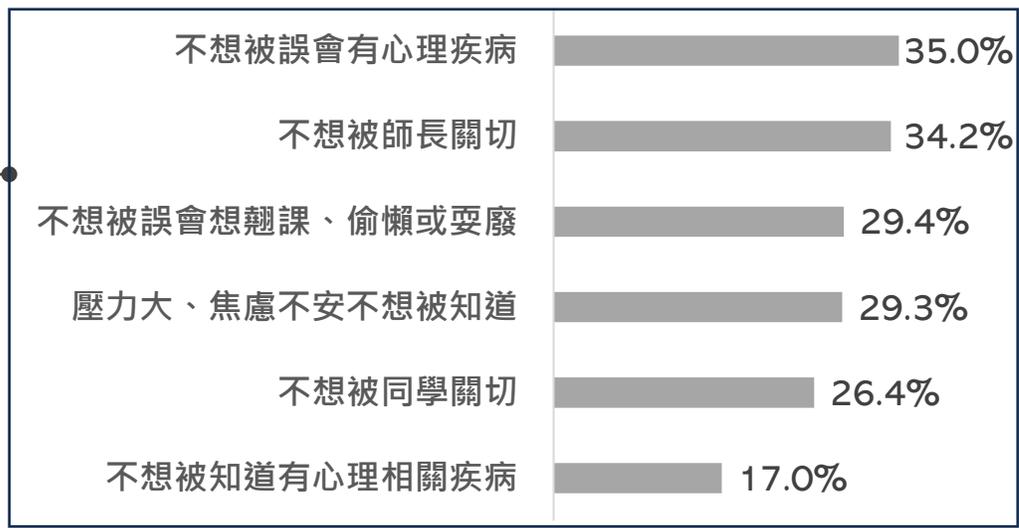


33% 不願意使用

哪些學群最願意使用？

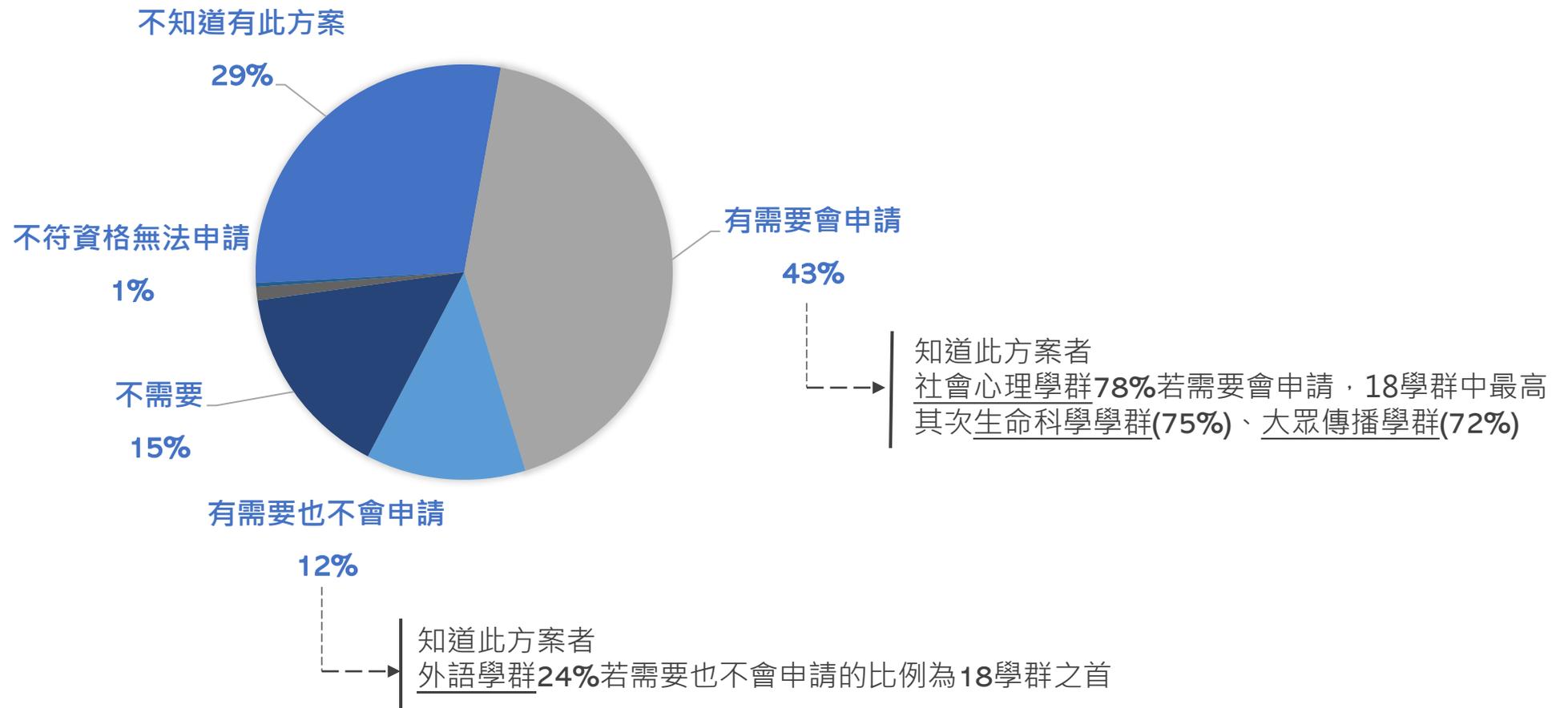


為什麼不使用？



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"> ● 情緒適應：諮商輔導中心、心理衛生中心、大學入門課程 ● 生涯發展：職涯發展中心、OO書院、生涯規劃課程/活動 <p>➤ 導師、系/院生涯導師、課諮師、校/院職涯教練或學長姐業師</p>			

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

<https://secondlife.pse.is/104stress>



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

<https://secondlife.pse.is/104depress>



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。

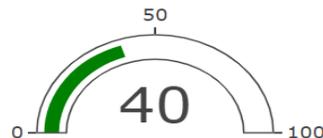
因此，可利用本表進行壓力評估，評估每位員工的壓力狀況，作為擬訂壓力管理計畫之參考依據。



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！

你的憂鬱情緒



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


[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](#)

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



科技
42%

金融
47%

旅遊
68%

2024.04.08更新

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



新鮮人工作數占比



科技 42% 金融 47% 旅遊 68%

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

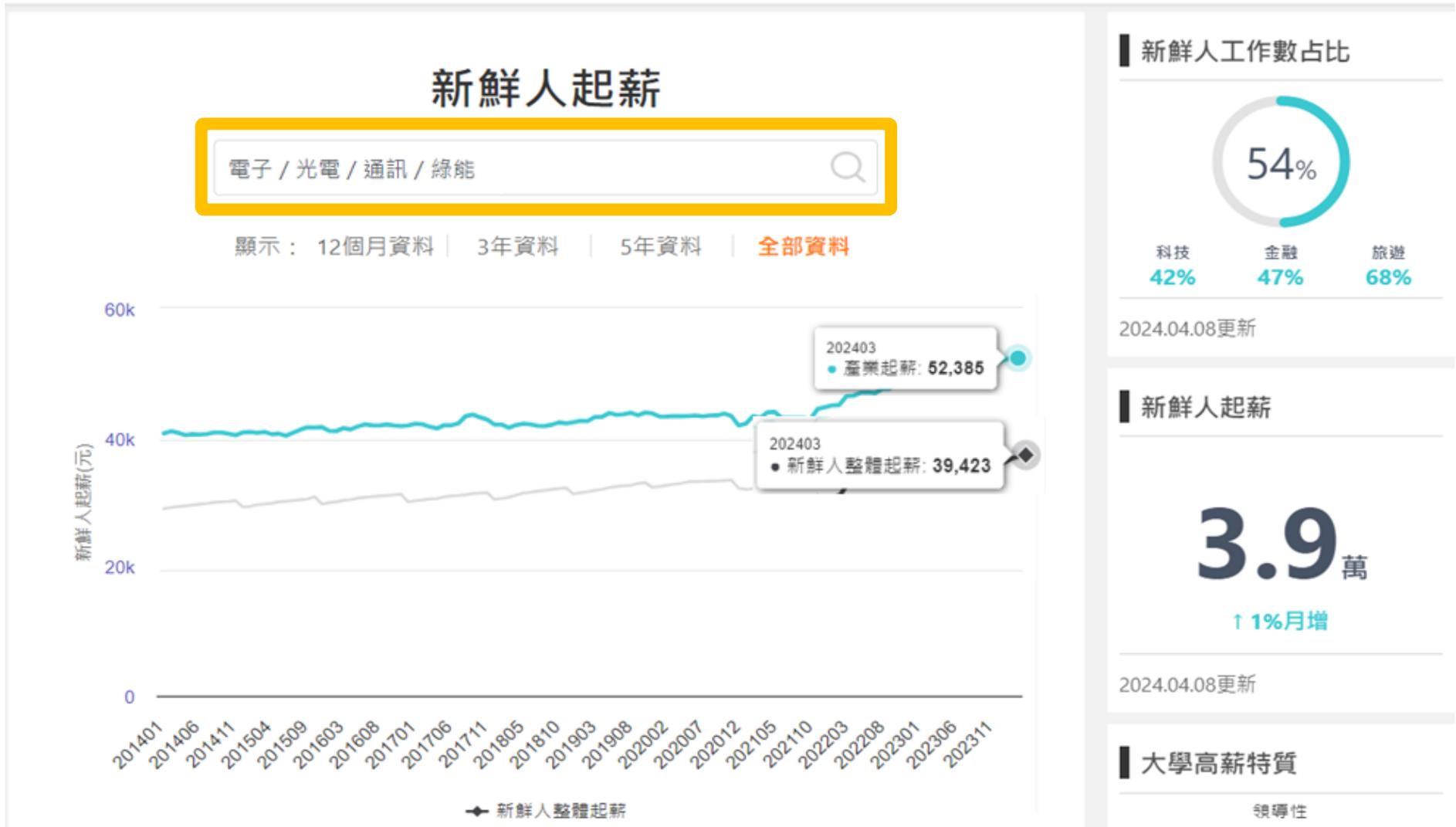
104 職場力

- 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



104玩數據

從104資料庫
取得求職市場
即時動態資訊



高中職

大學生

新鮮人

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



104大學生

104人力銀行
提供給大學生
各項職涯服務

- 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 >

選擇你的目標校系，了解學長姐們都在做什麼職業、在什麼產業工作，薪資也不藏私分享給你！

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

自訂內容更多元的呈現自我

更多履歷 >

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

未來職涯不擔心

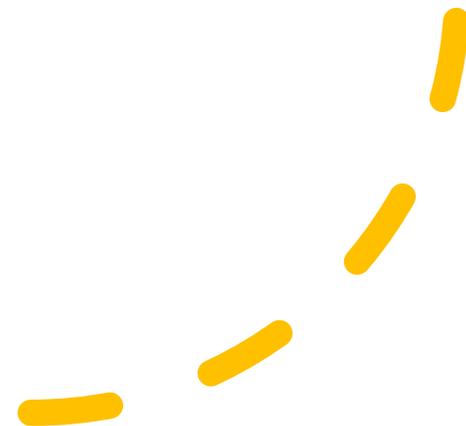
- **缺工潮下，新鮮人工作更多，薪資更佳。** 歡迎新鮮人工作十年內增加**78%**，大學起薪漲幅**18%**。
- **求職放寬，不限定科系保留席。** 歡迎新鮮人工作中高達**83%**不限科系，需打破限定科系心魔，讓路更寬廣。
- **大學期間累積職場及學生團體經歷。** **80%**企業強烈建議大學期間有企業實習工作經驗，**64%**有打工經歷，**45%**參與學校團體活動，有助求職加分。
- **104人力銀行學習精靈、職涯學院**協助大學生在學期間累積關鍵能力、培養職場即戰力；**職涯診所、履歷診療室**幫助大學生畢業前找方向解困惑，向企業展現自己的優勢。

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	104人力銀行公共事務部研究員 曾兆君 ●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	104人力銀行職涯教育長、心理學博士 王榮春 ●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	學生代表 (目前就讀淡江大學) ●校園生活曾遭遇到的負面情緒與如何緩解?	10:00~10:10