

104 人力銀行

# 螢幕裡的**光**， 我心底的慌

《滑世代焦慮》

2026.06.04



## SECTION 01

# 誰是滑世代？

---

對象特徵、身處環境與面臨課題

# 滑世代群像：數位原住民的集體標籤

“年輕人就是玻璃心”

“Z世代抗壓性太差”

強納森·海德特在《失控的焦慮世代》書中提及，社群媒體將社會比較從地方性轉變為全球性，過去，年輕人只會與鄰居或同學比較；現在，他們卻在跟全世界最頂尖、最漂亮、且透過濾鏡與演算法美化過的陌生人競爭，這種競爭是無法贏過的。

## 群體特徵與核心課題

18-30 歲的年輕人，成長於社群媒體高度滲透的時代，IG/Threads 的「成功學內容」成為日常

- 社會比較：他人的精緻生活成為自己的心理壓力
- 心理標籤：被解讀為「玻璃心」的結構性焦慮



## “ 滑世代的聲音 ”

1,114 位求職會員問卷樣本中，共有 355 位填答者分享個人心情

"朋友25歲存到百萬，我還有10萬負債。即使知道比上不足比下有餘，但仍然會焦慮，**要接受自己的平庸很難**。"

"每天打開 Threads 看到跟我一樣大的人在矽谷實習、年薪百萬，我真的不知道自己在幹嘛。"

"投了履歷沒有任何回應的情況下會覺得相當無助，連自己都開始懷疑，是我太爛嗎？"

"好像有很多工作機會，卻其實根本都不符合或是公司根本不要。轉職的迷茫！！"

"看著同齡的朋友都在拍研究所的畢業照，看到自己還在待業，每次聚會聊到現況時總會打哈哈帶過。"

"AI 浪潮來襲後，越對未來感到迷茫。**努力了這麼久，卻擔心一切都會被取代**。"

"面試時覺得自己表達不好，**明明平時工作都認真負責，面試時卻難以稱讚自己**。"

"**找工作找到想自殺**。那種挫敗感，在深夜席捲而來，化為鹹澀的淚水。"

"理工人AI焦慮最深——**最會寫程式的群體，反而最焦慮被AI取代**。"

"你看到的1%閃耀，背後往往是99%的平庸與掙扎。**倖存者偏差讓我誤以為成功近在咫尺**。"

"**活得很累不敢死**，活著只為了看人工智慧能發展到什麼程度……"

## SECTION 02

# 焦慮現況研究報告

---

別人的生活好精彩，那我的呢？

# 《滑世代焦慮》研究概要

「滑世代」指在智慧型手機、社群媒體與演算法環境下成長的一代。生活中的資訊接收、人際互動、娛樂與情緒調節，多透過「滑動」完成，也因此更容易面臨注意力碎片化與社群焦慮等新型態壓力。



## 1,114 筆有效樣本

18-30 歲限縮樣本（整體 N=1,535），在 95% 的信心水準下，估計誤差為±2.94%



## 調查期間 2026/04/01 – 04/29

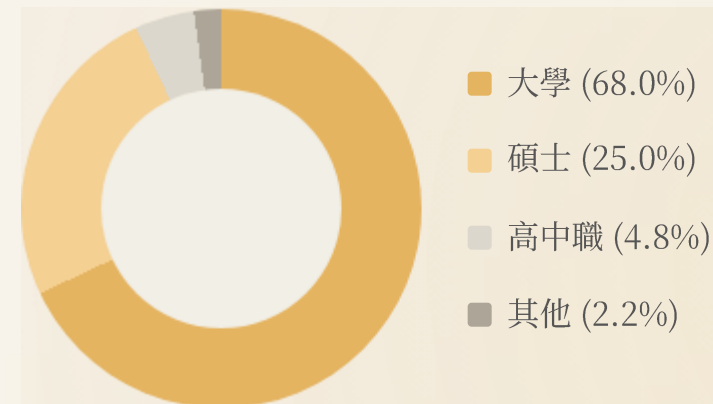
填答者主要為 104 求職會員，來源包含 104 首頁與電子報等



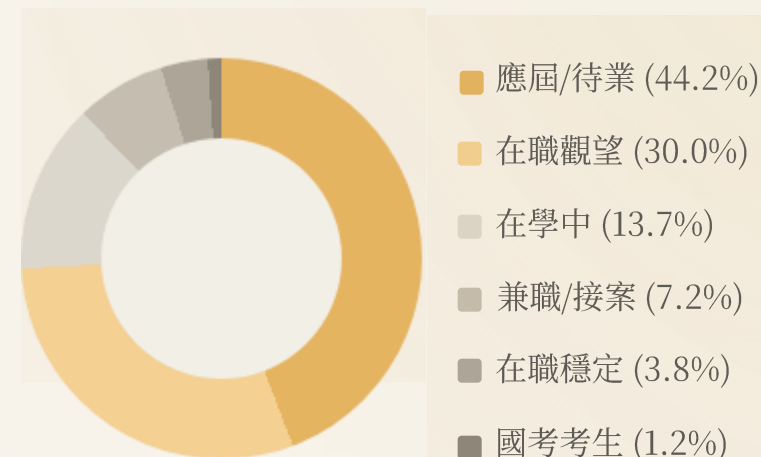
## 26 道核心題項

涵蓋社群使用、心理、行為、求職，量化問卷 + 開放質性題

### 學歷分佈



### 職業狀態



# 受訪求職會員 七大核心發現

01

## 超過半數 活在高壓狀態

54.4% 自評高壓（7-10 分），工作求職、經濟狀況、自我能力為前三大壓力來源

02

## 每 10 人之中有 4 人 會因比較而感到自卑

38.5% 因社群比較自卑，44.8% 手機關不掉，日均使用社群 3.95 小時，形成惡性循環

03

## 自我認同下降 48.3%不敢投履歷

66.1% 自評低於或等於同儕，社群焦慮直接轉化為求職行動力流失

04

## 社群高度使用者 更易陷入自卑與退縮迴圈

在社群的對比焦慮之下，持續困在網路世界尋找避風港

05

## 27%陷入「高焦慮、低激勵」危險風暴

看到同齡成就只覺得無限焦慮、卻無法獲得正面積極推力，壓力指數達 7.27 /10 分，躺平程度為所有組別最高

06

## AI 衝擊：3 成高度擔心被取代 理工人最焦慮

理工人高度擔心達 38%、極度焦慮的反應是消極躺平

07

## AI 成為第二大情緒求助管道，僅次於朋友/伴侶

每 3 人就有 1 人選擇孤立，學校與外部專業協助居末

# 超過半數 活在高壓狀態

焦慮感已不只是短期情緒，而逐漸成為年輕世代的日常背景。

壓力來源前三名為工作求職、經濟狀況、自我能力與未來，反映在 AI 衝擊、景氣不確定與社群比較文化下，許多年輕人對能不能找到理想工作、是否具備競爭力，產生高度不安。

## 壓力程度分佈

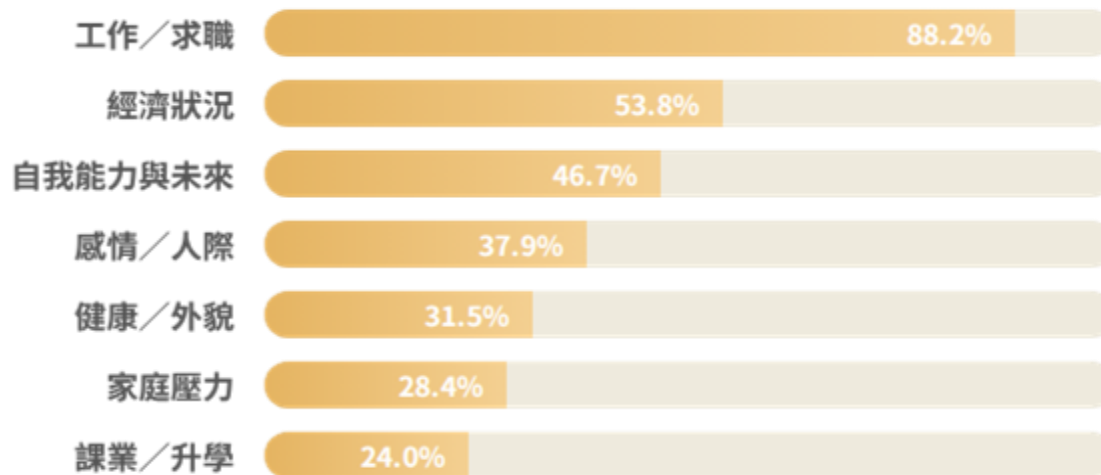
# 54.4%

高壓組 (自評 7-10 分)

中壓組 (4-6 分) 37.1%

低壓組 (0-3 分) 8.5%

## 工作求職為主要壓力來源 88.2%



# 每 10 人之中有 4 人 會因比較而感到自卑

社群平台已逐漸成為自我價值感的重要來源，讓滑世代深陷「比較、自卑、依賴」的困境中  
當 38.5% 因比較而自卑，他們並未選擇離開網路，反而有 44.8% 無法放下手機，平均每天花 3.95 小時在社群上，形成結構性的惡性循環。

## 38.5%

與別人比較會自卑

Q. 您是否覺得社群媒體上「別人精彩的生活」讓您對現實中的自己感到自卑？

選項「從不會、偶爾會、經常會、幾乎每次看到都會」中，回答後兩項者

## 37.5%

在意網路形象

Q. 您在網路上分享生活時，是否覺得那是為了創造「網路個人形象」而非展現真實的自己？

選項「完全不是、偶爾會、經常會、幾乎都會」中，回答後兩項者

## 28.9%

別人評價影響自己看法

Q. 您是否常覺得「別人對自己的評價」就是「你對自己的看法」？

選項「完全不同意、有一點同意、大致同意、非常同意」中，回答後三項者

## 44.8%

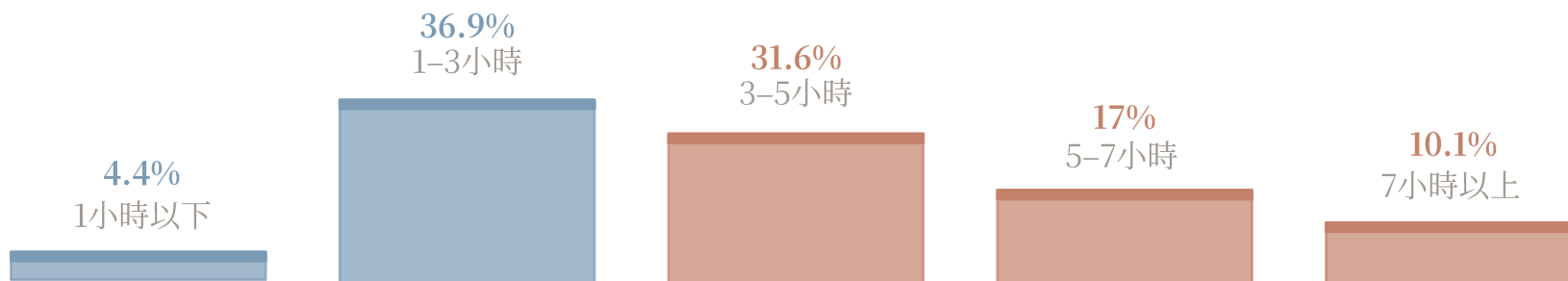
手機 / 網路關不掉

Q. 您是否認同自從有了手機，即便回到家，也無法從學校或職場的人際壓力中完全「斷電」與沉澱？

選項「完全不同意、有一點同意、大致同意、非常同意」中，回答後兩項者

## 每日社群使用時間分佈

平均 3.95 小時 / 天  
3小時以上佔 58.7%



# 自我認同下降 48.3%不敢投履歷

近半數人在求職行為都受到了心理門檻的阻礙，社群焦慮不只是情緒問題，而是直接轉化為職涯行動力的流失。

01

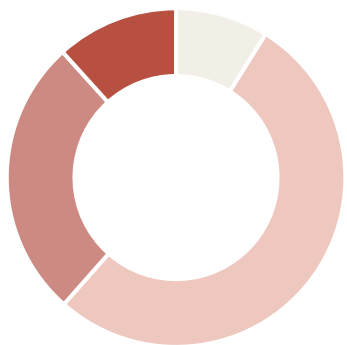
## 比較

在社群看見他人精彩生活

38.5%

經常/幾乎每一次  
都會自卑

Q.「您是否覺得社群媒體上『別人精彩的生活』讓您對現實中的自己感到自卑？」



幾乎每次都會 (11.7%) 偶爾會 (52.7%)  
經常會 (26.8%) 從不會 (8.9%)

02

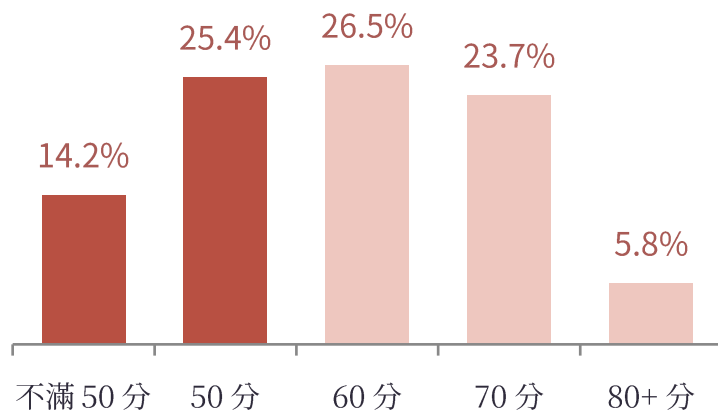
## 自卑

內化為自我懷疑

39.6%

自我評分低於同儕

Q.「若同齡求職者的平均能力為 60 分，您會給現在的自己打幾分？」



03

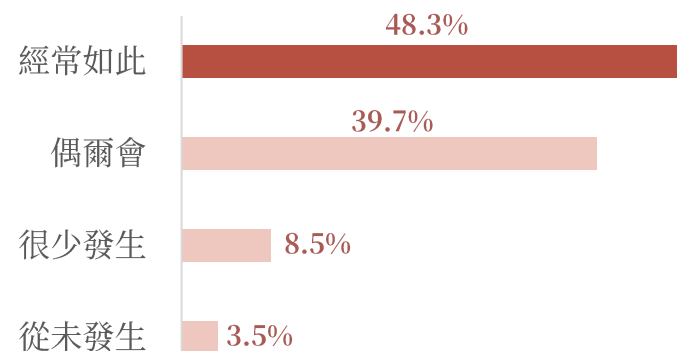
## 退縮

心理影響真實求職行為

48.3%

經常不敢投履歷

Q.「您是否曾因為覺得『自己不夠好』，而不敢投遞某些感興趣的職缺？」



# 社群高度使用者 更易陷入自卑與退縮迴圈

交叉分析比對：社群高度使用者（每日>5hr）對照 社群低度使用者（每日<3hr）

## 自我認同

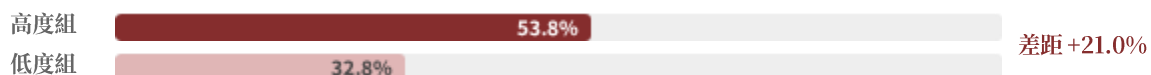
### 經常自卑

Q. 您是否覺得社群媒體上「別人精彩的生活」讓您對現實中的自己感到自卑？（回答「經常、幾乎每一次」）



### 自評低於同齡

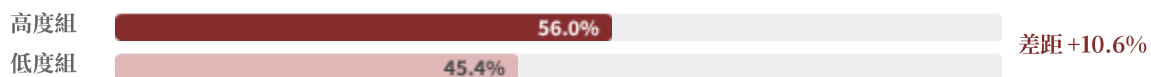
Q. 「若同齡求職者的平均能力為 60 分，您會給現在的自己打幾分？」（回答「50分、不滿50分」）



## 實際行動

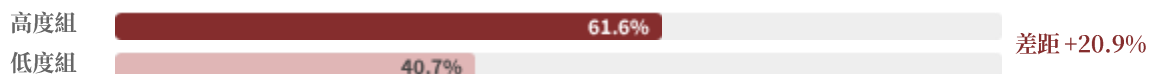
### 經常不敢投遞履歷

Q. 「您是否曾因為覺得『自己不夠好』，而不敢投遞某些感興趣的職缺？」（回答「經常如此」）



### 經常想躺平

Q. 「關於未來的職涯發展，您是否常感到『目標感缺失』或『動機低落』，甚至產生『我就爛、想躺平』的念頭？」（回答「經常、總是」）



社群高度使用者相較低度使用者，明顯出現對自我認同感低、行為退縮的情況，其中以「**想躺平**（+20.9%）」與「**自評偏低**（+21.0%）」落差最為劇烈



## 對比陷阱與自我懷疑

長期閱讀社群上的極端成功案例，容易產生不對等的社會比較、影響自我認同，導致在面對求職時，容易低估自身實力、不敢跨出第一步。

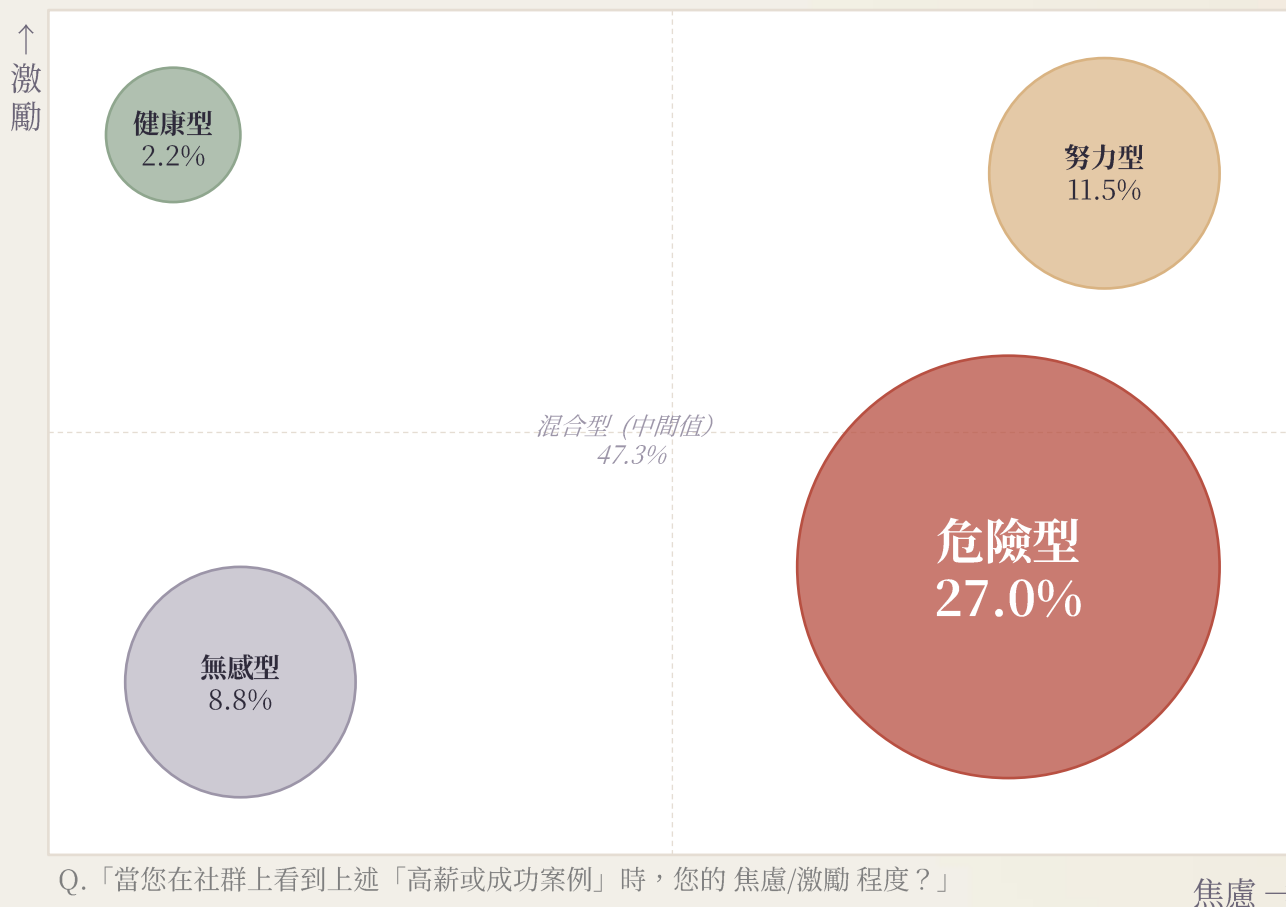


## 無力感投射與數位逃避

從社群帶來的焦慮資訊，易引發努力也沒用的「習得性無助」，在真實世界不易得到的安全感，轉而繼續在社群裡找尋逃避現實壓力的避風港。

## 27%陷入「高焦慮、低激勵」危險風暴

當看到同齡人或親友在社群上展現光鮮亮麗的成就時，近 3 成的人無法從中獲得正面推力，反而深陷在嚴重的自我懷疑與焦慮之中。若進一步將「危險型」與「健康型」受訪者進行數據對照，可以發現兩者在心理壓力、行為退縮以及自我肯定度上，存在極為顯著的斷層。



### 危險型 vs 健康型 對照

| 指標             | 危險型<br>高焦慮 低激勵 | 健康型<br>低焦慮 高激勵 |
|----------------|----------------|----------------|
| 壓力 /10         | 7.27           | 5.48           |
| 不敢投履歷 /4       | 3.62           | 2.28           |
| 躺平程度 /4        | 3.02           | 1.88           |
| 自評分數 / 若同齡人60分 | 53.72          | 69.38          |

# 最焦慮 AI 的，是理工人

面對 AI 科技的巨浪，對於未來職場自我價值的威脅已成為集體共識（3 成滑世代高度擔心被 AI 取代）

理工人則在海嘯第一排，最懂 AI，危機感卻也最強烈。其次為餐旅生活學群，對於自動化流程與無人化服務的未來感到不安。

整體樣本

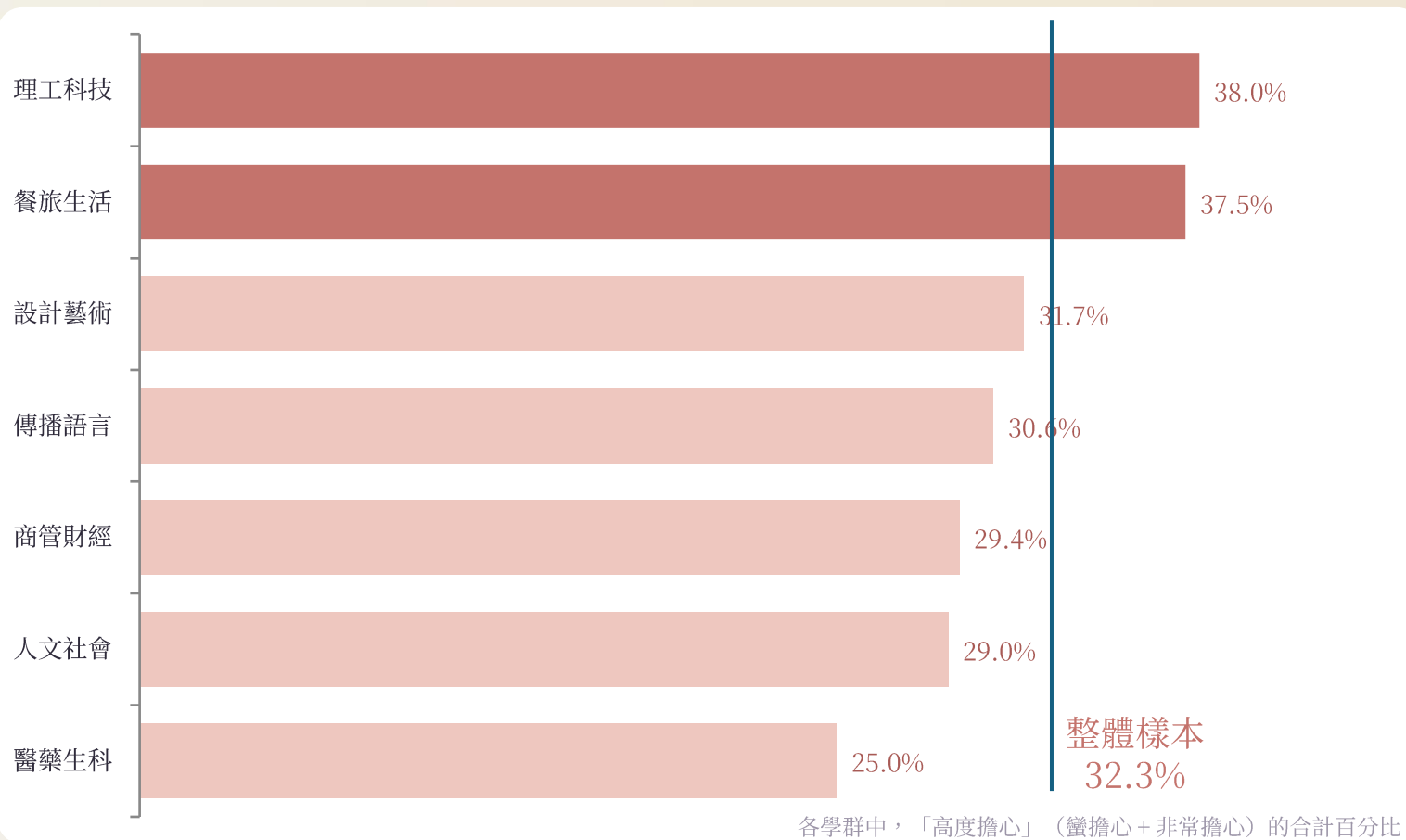
32.3%

高度擔心被AI取代

理工科 AI 焦慮感最強

38%

高度擔心



# 擔心被 AI 取代 74.6% 卻選擇躺平

焦慮不再是前進的動力，反倒將滑世代推向消極泥淖；面對外界壓力，「躺平」成為主要心理防衛機制。  
相較於社群的同儕比較，AI 焦慮更與整體社會結構的生存威脅相關，更形成「再怎麼努力都沒用」的心理壓力。

| 看到別人成功的焦慮 | 經常躺平  |
|-----------|-------|
| 非常強烈      | 72.9% |
| 明顯        | 48.2% |
| 普通        | 34.8% |
| 輕微        | 30.7% |
| 完全無感      | 42.4% |

| AI取代焦慮 | 經常躺平  |
|--------|-------|
| 非常擔心   | 74.6% |
| 蠻擔心    | 61.9% |
| 有一點擔心  | 41.6% |
| 完全不擔心  | 30.4% |

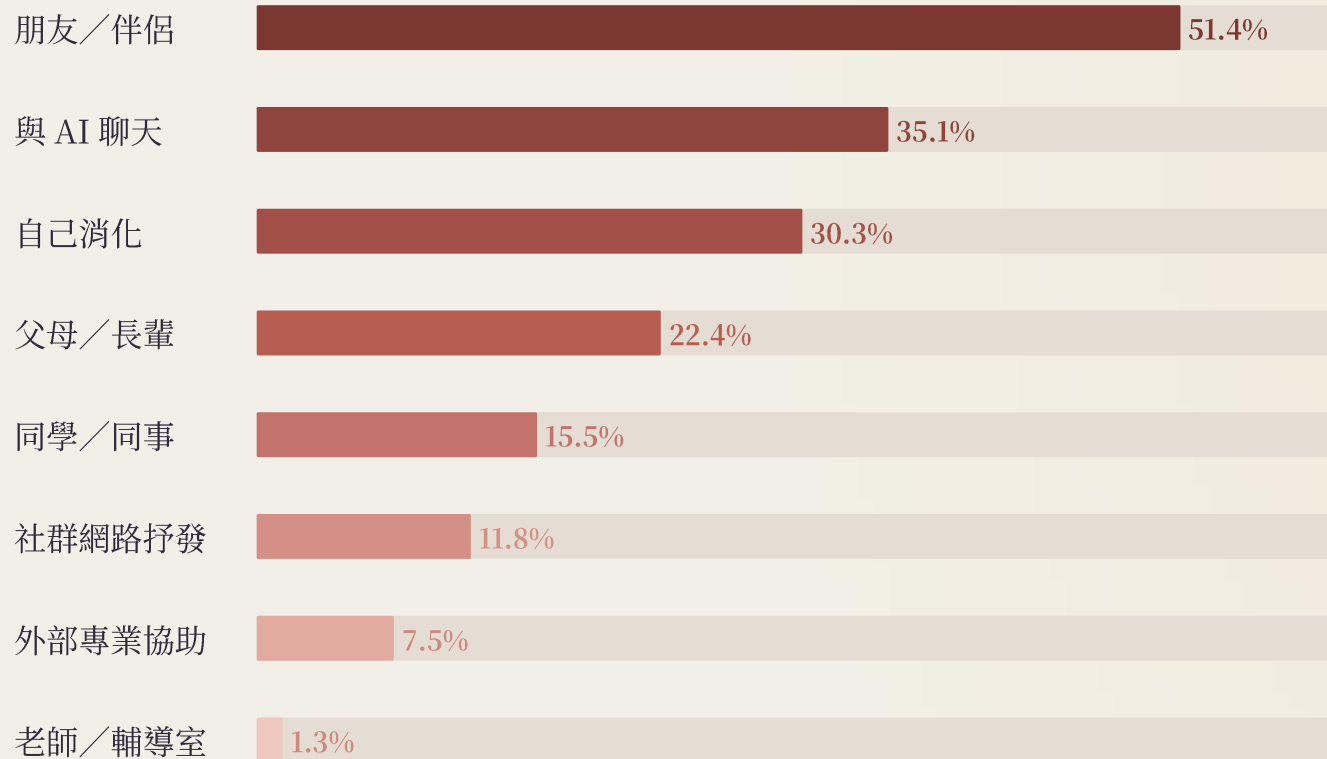
Q.「當您在社群上看到上述『高薪或成功案例』時，您的 焦慮程度？」

Q.「關於 AI 科技的發展，您是否擔心未來職場中的自我價值被取代，進而產生『再怎麼努力也沒用』的無助感？」

Q.「關於未來的職涯發展，您是否常感到『目標感缺失』或『動機低落』，甚至產生『我就爛、想躺平』的念頭？」

# AI 成為第二大求助管道，僅次於朋友/伴侶

情緒低落時的求助對象（複選，但若勾選「自己消化」則僅限單選）



Q. 「當您感到情緒低落時，您通常會向誰求助？」



## AI 已超越父母與專業協助

35.1% 滑世代會「向 AI 聊天求助」，僅次於朋友/伴侶，超越父母、同學。



## 每 3 人就有 1 人選擇孤立

30.3% 只勾「自己消化」、不對外求助，易陷入情緒孤島。



## 學校與外部專業協助居末

年輕世代對正式支持系統仍存的心理距離感。

## SECTION 03

# 解方與建議

---

焦慮不是失敗，是世代共同的課題

# 個體調適與親友陪伴 建立真實世界的支持網

面對滑世代在資訊流動快速、比較壓力升高的環境中成長，除了個人調適，也需要來自家庭與親友更有品質的理解與支持，共同形成穩定的心理支持系統。

## 滑世代個人

### 重拾內在主控權

真正的安全感，不一定來自持續成功，而是即使不完美，也仍然相信自己的價值與無限可能。

- **心態重整**：焦慮不等於失敗，是世代普遍經歷，學習與不安共處。
- **數位節奏調整**：降低無意識滑社群，為自己保留離線與沉澱的空間。
- **現實連結強化**：培養能長時間投入的興趣，增加與真實世界互動。
- **自我價值穩定**：不以按讚數或外部評價衡量自己，接受摸索的狀態。
- **釐清工具運用**：將 AI 視為輔助工具，而非情緒依附或逃避出口。

## 父母/親友

### 陪伴先於解答

出於關心的保護，有時可能不小心讓人少了練習面對挫折與建立自信的機會。更關鍵的是「如何陪伴」，而不只是提供答案。

- **陪伴優先**：先理解與接住情緒，再討論行為或解方。
- **成功觀調整**：減少以單一標準（成績、收入等）衡量人生價值。
- **減少比較**：少用「別人都可以」，多看見個別差異與努力歷程。
- **珍惜挫折經驗**：允許在安全範圍內經歷失敗與修復，而非代替承擔。
- **真實互動**：保留家庭內不被打擾的對話與相處時間。

# 教育輔導與專業支持 打造系統性的心理安全感

在資訊快速變動的時代，最重要的是面對壓力與混亂資訊時，仍能穩定自身狀態、與真實世界連結的能力。

## 教育與校園輔導 培養內在穩定的「心肌力」

教育的本質，並不是培養最會考試的學生，而是讓孩子在面對壓力與變動時，仍能穩定自己、理解自己，並持續向前走。

- **成功定義重建：**以多元能力與個人成長作為肯定依據，淡化成績與排名的唯一標準，營造允許失敗與多元發展的學習環境。
- **SEL（社會情緒學習）推動：**將情緒覺察與壓力調節能力納入日常教育。
- **數位素養提升：**協助學生理解社群與演算法對注意力的影響，建立主動使用科技而非被動受影響的能力。
- **緩解 AI 焦慮：**針對 AI 發展的焦慮，特別重視 AI 衝擊與職涯韌性。

## 心理專業支持系統 回歸人際連結

在數位化快速發展的時代，透過心理支持協助人重新回到真實的人際關係之中，並在被理解與回應的經驗裡，重新找回與世界連結的能力。

- **與 AI 協力：**AI可做為初期情緒整理工具，但須強化現實回饋的修正，增加人際互動經驗。
- **內控感重建：**在安全範圍內引導個案經歷可承擔的挫折與修正，相信自己的努力會帶來成果。
- **代間溝通修復：**協助家庭降低矛盾訊號，從結果導向轉向過程支持，建立彼此能理解與接住情緒的溝通語言。

# 具體建議 – 104 可以做

年輕世代的焦慮不該被簡化為「玻璃心」，《滑世代焦慮》嘗試解構焦慮的樣貌，結合 104 工具服務，為滑世代打造從「認識自己」到「踏出第一步」的支持路徑。

01



## 釐清優勢 解除無助感

焦慮源於方向模糊，透過「[職業適性測驗](#)」與「[AI 履歷健檢](#)」，分析核心特質與競爭亮點，找回不可替代的自我價值。

02



## 前輩引路 告別盲目比較

社群包裝往往脫離現實，藉由「[履歷診療室](#)」預約 Giver 職涯志工諮詢，獲得真實產業經驗與中肯建議，以實務視角打破焦慮幻象。

03



## 在學探索 學長姐真實路徑

利用「[升學就業地圖](#)」看見學長姐真實的職涯路徑與薪資分佈。以大數據取代「百萬年薪」的生存神話，告別畢業季的盲從與恐慌。

## 結語

這份研究讓我們看見——受訪的求職會員中，超過半數的滑世代感受到生活高壓，4 成因社群比較而自卑，近半數因此不敢投出履歷。27% 的年輕人陷入高焦慮、低激勵的危險困境，3 成擔心被 AI 取代，而當情緒低落時，每三人就有一人選擇向 AI 傾訴，而非身邊的人。

這些不是「玻璃心」，而是一整個世代正在承受的結構性焦慮。

我們並非束手無策。

靠每個人單打獨鬥，會覺得做正確的事太困難，

但如果能一起行動，我們還來得及共同思考，什麼是真正值得追逐的人生。



「你是哪種滑世代焦慮」 線上自我檢核工具