

輔導老師，您好：

我是大四的阿俊，從大一我就開始兼顧課業及打工，不管在職場上或課業上最近有的時候會覺得不管再怎麼努力，別人依舊高於自己一等，而且又要畢業了，有些人都已經開始確立自己想走的領域，我還不知道自己想去哪裡工作，也想說要試試看其他工作，但又怕徒勞無功，而且最近晚上常常睡不太著，都一直在想這件事很煩躁，睡著後甚至會夢到自己報告沒完成、被老師批評，我該怎麼辦老師？

By 不知道怎麼了的阿俊

親愛的阿俊，你好：

謝謝你的來信，讓我們有機會能陪著你度過難熬的現在。從信裡的文字感受到阿俊面對現在大四即將要畢業有些擔心和懷疑「我現在這樣沒問題嗎？」「別人都在進步，我還停留在原地」這樣緊張的心情，這個階段阿俊不僅要面對畢業後就業考量，也在需要不斷探索自己同時，又看著同學紛紛有些方向，真的著實不容易呢。

我正在焦慮和擔心

這些擔心也讓阿俊感覺到了身體的不對勁、夜不能寐、煩躁，這是阿俊正在「焦慮」的表現。焦慮是人本身會擁有的正常情緒，當阿俊感受到競爭，像是同學們找到工作你的心裡正發出了警訊，而焦慮是為了提醒我們須對當下的狀況作出反應，所以我們情緒上可能會感到緊張害怕、煩躁，同時出現憂慮的想法，連帶影響到生理，可能會出現口乾、心跳快、喘氣、顫抖等，透過以上得知人對焦慮的反應現象，阿俊可以判斷自己是「正在焦慮」喔！就像是在上台報告前，雙腳發抖、心臟加速一樣，身體有時候會表現出心裡的擔心。

我對什麼感到擔心和憂慮呢？

邀請阿俊可以花一點時間、找一點空間讓自己靜下來，思考看看是什麼讓阿俊憂慮不已呢？看見阿俊寫下的文字，是擔心自己努力了但沒有收穫嗎？沒有收穫會發生什麼事呢？阿俊可以用這樣的方法覺察自己在焦慮背後隱藏了什麼擔憂喔！當知道原因後擔心的心情會緩和許多。

有時候我們會害怕徒勞無功，或許是過往的經驗告訴阿俊失敗等於自身不足，久而久之會變成先降低自我期望，像是：「我本來就很笨嘗試也不一定成功」等等，來避免失敗時自己也會受傷的窘境，但是想跟阿俊說：「失敗的是嘗試的事件，並不是你。」我們要試著將這兩件事分開喔！

我如何做呢？

看見阿俊也會因擔心報告不能如期繳交、或時間上不夠使用，阿俊可以試著利用下面的表格把要做的事情列出：

具體目標	開始日期	進度	完成日期

接著在執行的時候每隔一個月檢查自己的進度，幫助你保持動力及適時的修改和重新評估目標喔！察覺自己在擔心什麼，並搭配著以上的方法，希望能夠安定一點阿俊的心，若在過程中還是覺得很疑惑、執行了也感到無力，可以來到諮商中心讓我們一起討論喔！

參考資料：
吳宜葵（譯）（2022）。個人心中都有一隻害怕的小怪獸：讓你不再焦慮的三步驟練習，擺脫被控制的人生。原作者：海倫·奧德斯基

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間

別人都在前進，我呢？——給擔心落後的你