

## 專欄

</>    { ... }  
XML      JSON

發布日期：114-12-11

### 你研究生了嗎？

本文作者為汪承宏諮商心理師

「最近期中考週，作業、考試好多，感覺壓力有些大，因為覺得其他同學都好厲害，好像很容易分數就拿的很高，我覺得自己分數不夠高（如果將來想要推甄研究所的話），覺得自己有些差勁」

「怎麼辦？我有1、2門課程的這次考試成績好像沒有很理想，我有些擔心會不會因此影響到我這學期的GPA（會影響到將來推甄研究所），我是不要考慮趕快把這1、2門課程退選掉啊？」

「我在系上的成績排名好像只有中上，根據從學長姐那邊聽來的消息，我好擔心這樣成績的我可能會不一定推甄的上研究所，可是我真的很不想要用考試的方式進研究所，怎麼辦？」

身為大學生的你，頭腦中是否也曾出現過上面這些話語呢？近些年來不只物價的上漲讓我們這些消費者有感，好像學歷也開始有通膨的現象發生。現今似乎有越來越多的大學生早早的就將升學研究所當作是自己理所當然的生涯規劃目標之一，因此在大學求學階段很快的就開始設定好要以何種方式（通常是推薦甄試）來幫助自己取得進入研究所就讀的門票。然而，這股趨勢的背後，也讓許多大學生承受了不小的壓力。研究所升學不再只是個人興趣或研究熱忱的延續，更像是一場你追我趕的軍備競賽。

**研究所升學壓力：大學生面對的挑戰**

## 1. 更在意成績表現

很多學生們認為GPA ( 平均成績 ) 往往是推甄時影響自己錄取與否的重要因素，因此不少大學生開始對於每一門課的成績更加敏感，害怕一次的失誤就會影響推甄結果。有些學生甚至為了能夠維持高分，而決定放棄社交活動與課外活動，以方便將所有時間投入學習來獲取高分，但這也讓學生容易感覺壓力過大。

## 2. 無法中斷的比較與競爭

由於認定研究所入學競爭的對象不少會是系上的同學們，因此容易將系上的同儕們當作假想敵，並不斷的持續比較自己與系上同學們的成績表現，如果一旦覺得自己的成績是較落後的，往往心理的壓力就會開始增加，並且也會有焦慮感或是對自己的質疑產生。

## 3. 害怕推甄會失敗

不少的大學生強調自己「一定」要上研究所，而且「一定」要用推甄的方式上研究所，因為他/她看到其他周遭的同學也大都是以推甄的方式上的，所以這些大學生變得很難接受自己居然無法同樣以推甄的方式錄取研究所。另外如果要以研究所考試的方式入學，除了一方面覺得準備考試會非常辛苦很不想要之外，另外也會覺得以考試方式入學好像就輸了推甄入學的人一般。

## 4. 長時間處在壓力下與身心疲勞

研究所推甄的準備通常會需要長時間的努力，不僅要維持學業成績，還常會需要準備許多如研究計畫等不同的備審資料或資歷。而長期處於高壓狀態，容易讓學生身心疲勞，甚至可能因為過度焦慮而影響生活品質與身心健康。

## 如何調適研究所升學壓力？

### 1. 接納適度的壓力，將其轉化為動力

壓力本身並非全是壞事，適度的壓力可以驅動我們成長。當你感到壓力時，可以試著轉換心態，將適度的壓力視為砥礪或提升自我的機會，而不是總是視壓力為負擔。學會與適度的壓力共存，讓它成為推動你努力的動力。

### 2. 專注於自己的進步，減少無謂的比較

每個人的背景與能力都不同，與他人比較往往只會增加焦慮。因此，與其

一直關注別人的成績或準備進度，不如專注於自己的進步。設定可行且易達成的短期目標，並為自己的努力感到自豪，而不是一味地與他人競爭或比較。

### 3. 培養多元發展，建立心理韌性

準備好自己以錄取研究所固然可以是人生中一個重要的環節，但它並不是人生的全部。讓自己適時的參加社交活動、運動、培養各種興趣，能夠幫助你保持心理健康，避免因為生活中只有單一目標而產生過度壓力。這樣的多元生活價值也能幫助你建立心理韌性，讓你更有能力來面對可能的挫折與挑戰。

### 4. 接受不確定性，勇敢面對未來

研究所推甄的結果雖然重要，但它並不能完全定義你的未來。有時，即使你已經全力以赴，結果仍可能不如預期。但請記住，這不代表你的能力不足，而是人生本來就充滿變數。或許推甄失敗只是人生的其中一個臨時站點，但這卻不是人生唯一的道路，你仍然可以在不同的人生道路方向上繼續前進，持續創造屬於自己的價值。

[回上一頁](#)

展開/收合

校址：300093 新竹市東區大學路1001號

電話：+886-3-571-2121

陽明校區

地址：112304 臺北市北投區立農街2段155號

電話：+886-2-2826-7000