

「今天你扮演哪種人？」—角色衝突壓力應對技巧

期末任務爆量的你，是學生、報告主筆、打工仔、朋友、孩子……

不是我們做得不好，而是「太多我」正在拉扯彼此

認識自己的多重角色，了解自己的衝突與混亂

你不是軟弱，只是太多人在你心裡一起喊話

停下來聽一聽自己的聲音，也是一種真正前進的方式

今天你扮演哪種人

一人飾多角，不爆炸才有鬼



是不是有點累？

不是你的問題，是角色太多了啦！



你正經歷「角色衝突」

同時被不同角色需求拉扯
容易感到內耗與失能



✓ 畫出角色拼圖



- 哪個角色最常喊累？
- 哪個角色用力撐卻常被忽略？
- 你想選哪個角色好好照顧？

✓ 角色排序與內在對話

✓ 角色排序小練習

選出今天的主角
誰是可以晚點登場的角色？



✓ 內在對話小轉換

「你怎麼又拖延！」
→「你已經很努力，
我們先喘口氣再試試！」

✓ 角色切換與安撫

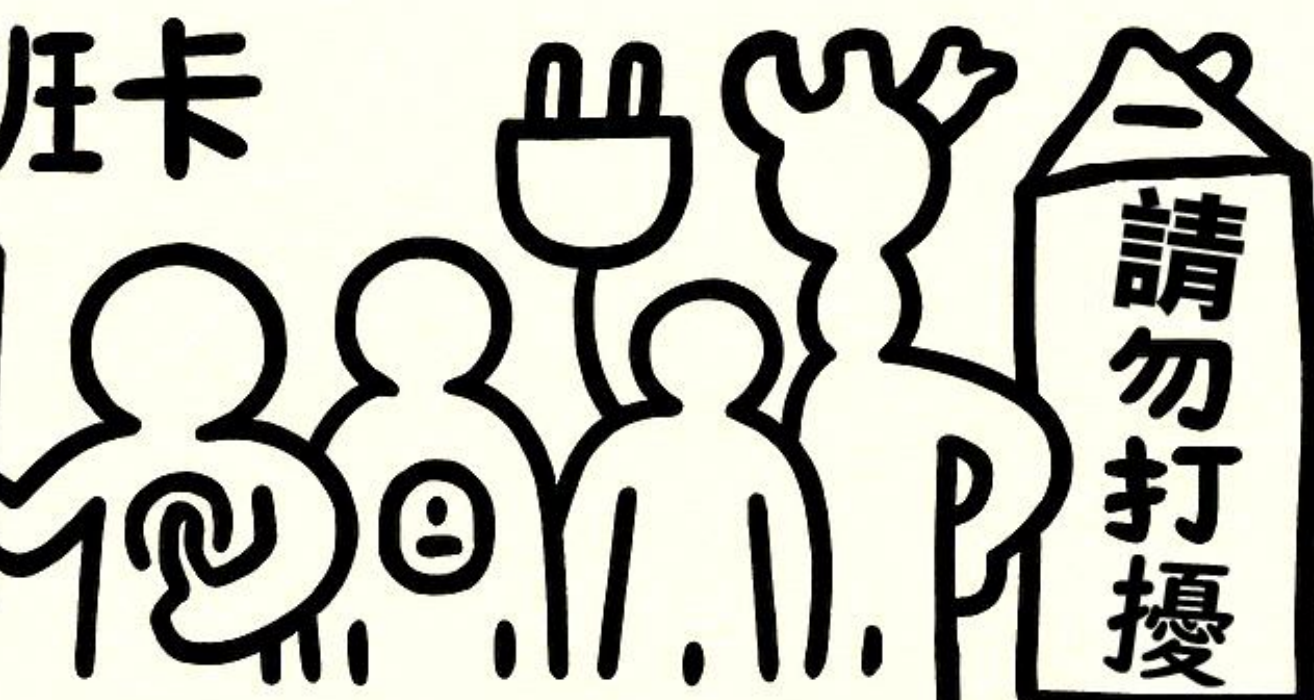
✓ 下班卡



幫角色設立界線與結束儀式

報告主筆下班、打工人斷線...

Off line



✓ 角色整合

冥想

「謝謝你們一起
撐著我，我一個一個
慢慢照顧」



✓ 角色補血清單

幫每個角色設定療癒選項



學生

無歌詞BGM



打工人

洗熱水澡+放空



孩子

傳訊關心家人



焦慮者

深呼吸+寫下

3件今天完成的事

你值得被照顧，即使不是主角的時候。

一人飾多角、 也要記得 好好照顧自己

整理人生卡司，歡迎到諮輔組聊聊！



做自己
很OK!



愛惜自己
優先!



硬撐不如
傾聽!

☀ 本校諮商申請方式：

以電腦或手機登入本校e-portal → 點選「諮商e化系統」→ 選取欲預約初談之時段與校區 → 填寫相關資料 → 依選取的時段至諮商輔導組進行初談 → 初談後安排正式諮商。（系統上若無您方便的時間，可直接聯繫各院系個管師！）

☀ 更多相關資訊：

【多重角色一定帶來壓力嗎？】

<https://reurl.cc/o8oWOV>

【Role Strain (Explained in 4 Minutes)】

<https://reurl.cc/Z45DnV>

【The effect of role conflict on academic burnout of undergraduate Economics students】

<https://reurl.cc/j9jL2Z>



國立臺中科技大學職涯及諮商輔導中心
諮商輔導組 NTCUST COUNSELING DIVISION

