



# 中產階級後 Z世代焦慮

教學型主治醫師 張順忠  
國立嘉義大學 輔諮系 碩專班

## 【核心身分】

數字技術的原住民

Digital Natives



- 原生數位
- 手機是身體延伸

全天候連結

Always On, Hyper-connected



- 資訊爆炸
- 零時差溝通

# Z世代 (GENERATION Z) 定義與特徵全覽

網路原住民：全面連結與獨特表達的一代

出生年份

Z世代範圍  
(約 1997-2012)

1997

Z世代

2012

前一代：Y世代  
(千禧世代, 1981-1996)

網際網路  
普及

智慧手機  
革命

社群媒體  
崛起

後一代：α世代  
(AI世代, 2013-)

## 左下：【價值觀與態度】

Values & Attitudes

價值多元、社會關懷

Value Pluralism, Social Awareness



- 社會正義
- 環境焦慮
- 精神健康倡議

不迷信權威

Challenging Authority



- 扁平化思維
- 質疑傳統

## 【溝通與表達】

視覺溝通偏好

Visual Communication



- 短影音
- 迷影
- 迷因

- 圖像化表達

追求真實與共感

Seeking Authenticity & Empathy



人設

- 拒絕過度修飾
- 重視真實故事

## 右下：【職業與經濟】

Career & Economy

願意為興趣付費

Willing to Pay for Interest



- 獨特體驗
- 興趣驅動消費
- 懶經濟

務實與斜槓人生

Pragmatism, Slash Life



- 靈活彈性
- 創業精神

副業

斜槓

財務務實

- 創業精神
- 重視工作與生活平衡

1980年之後，全球的所得及財富增長，有75%流向了頂層的10%，中產階級在戰後「輝煌三十年」的強勢崛起，明顯的走到了盡頭，裙帶資本主義也正式改朝換代，用藝術一點的名字稱呼是承襲式資本主義，通俗一點的稱呼就是拚爹時代。教育和科技帶動的生產效率提升，終究還是無法超越資本超過一定存量後的自衍收益率。持續及穩定的世襲財富傳承，才是500年來資本主義的常態。剩下的問題只有，人們能否意識到，這些政治正確背後的暗黑真相，以及自己所處的時代循環位置？



darktruthweb.com



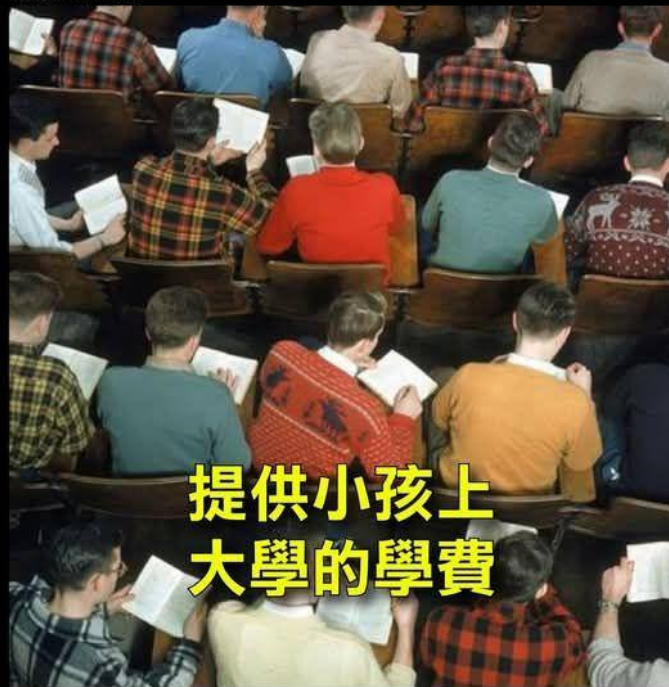
曾幾何時

翻/製: IVAN MADE



一個家庭可以  
擁有房子、車子

翻/製: IVAN MADE



提供小孩上  
大學的學費



僅憑一個人的薪水

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=122151269204532594&set=gm.1337359867507246&id=498190114757563>

# 意識形態



投入更多時間  
加班



花費超過消耗



自願犧牲  
累積貢獻

# 斷裂點



父母競爭力  
5/6年級



升學競爭  
下一代：豐沛資源



資本主義文化矛盾  
過去家裡沒有條件  
自我流失

# Different Gap

- 1.與上一代不同的父母
- 2.為全球競爭鋪路/私校-留學





快樂童年

01 彌補失落童年

---

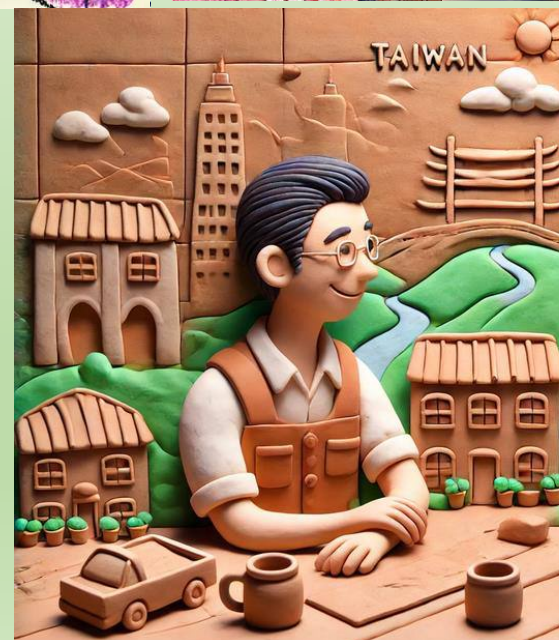
02 保障經濟安全  
維護階級優勢

---

03 安全感  
不是資本家



# 留學/私校



# 大學教授/公立醫師

1. 資本移民
2. 專業身分進修
3. 遊學

- 屬地主義/出生公民
- 文化投資
- 高品質義務教育
- 移民仲介/外僑學校

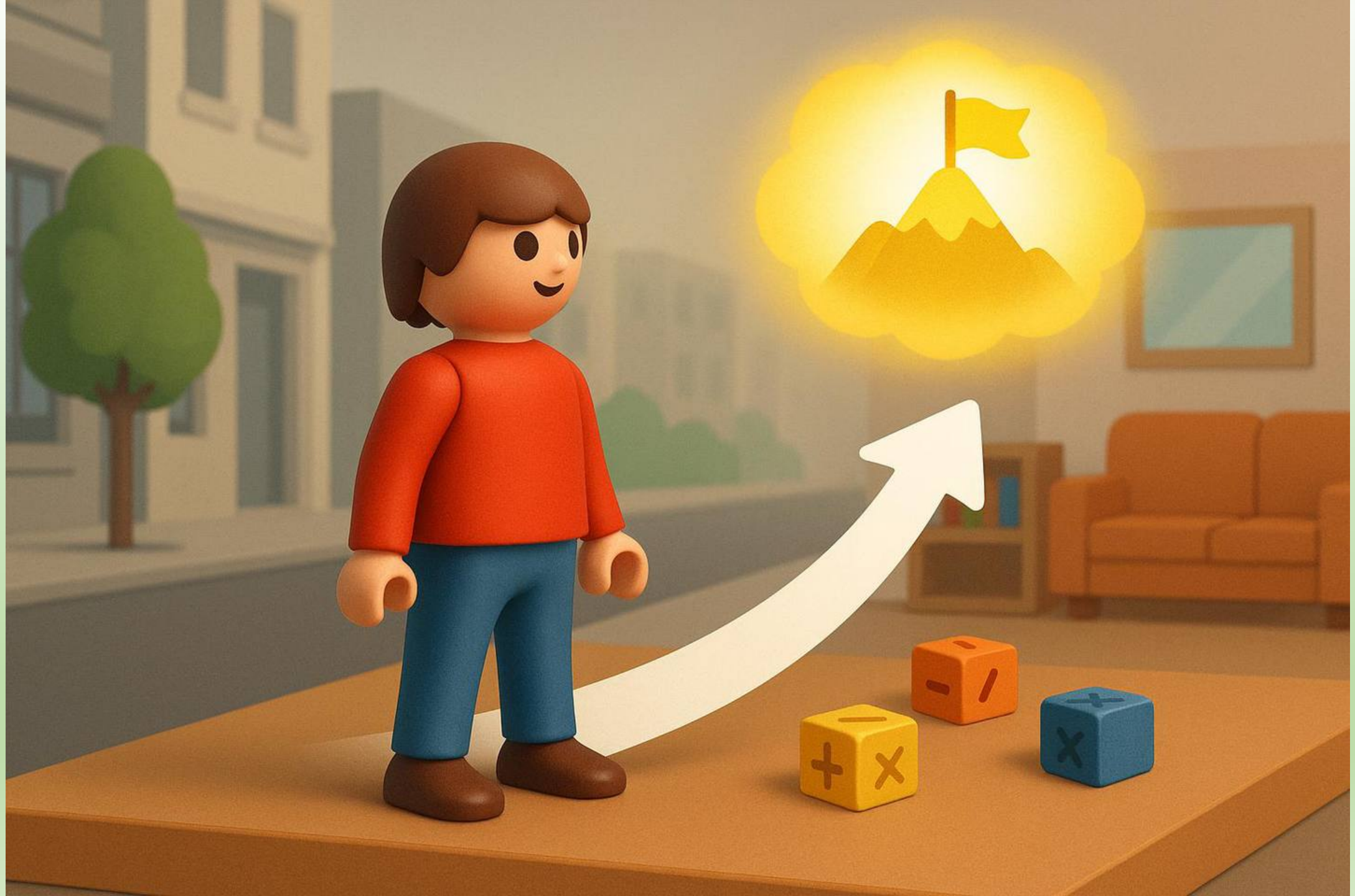


美國生小孩完整指南：  
10 分鐘快速了解生產流程與費用

# 快樂童年/經濟安全/競爭卓越







## 個體化 (Individuation)

指的是一個人透過自我認識與整合

最終發展出獨立、完整、真實的  
自我的心理發展歷程

我想要長成我想要的自己的一個過程

# 隱性

看不見的傷，  
如何消磨你的  
能量？

自我療癒心理專家  
蘇絢慧 博士——著

# 內耗

你可能已深陷  
隱性內耗，卻從未察覺！

自我療癒心理專家，第30本集大成之作  
解析內耗與情緒失衡成因，讓心重獲自由

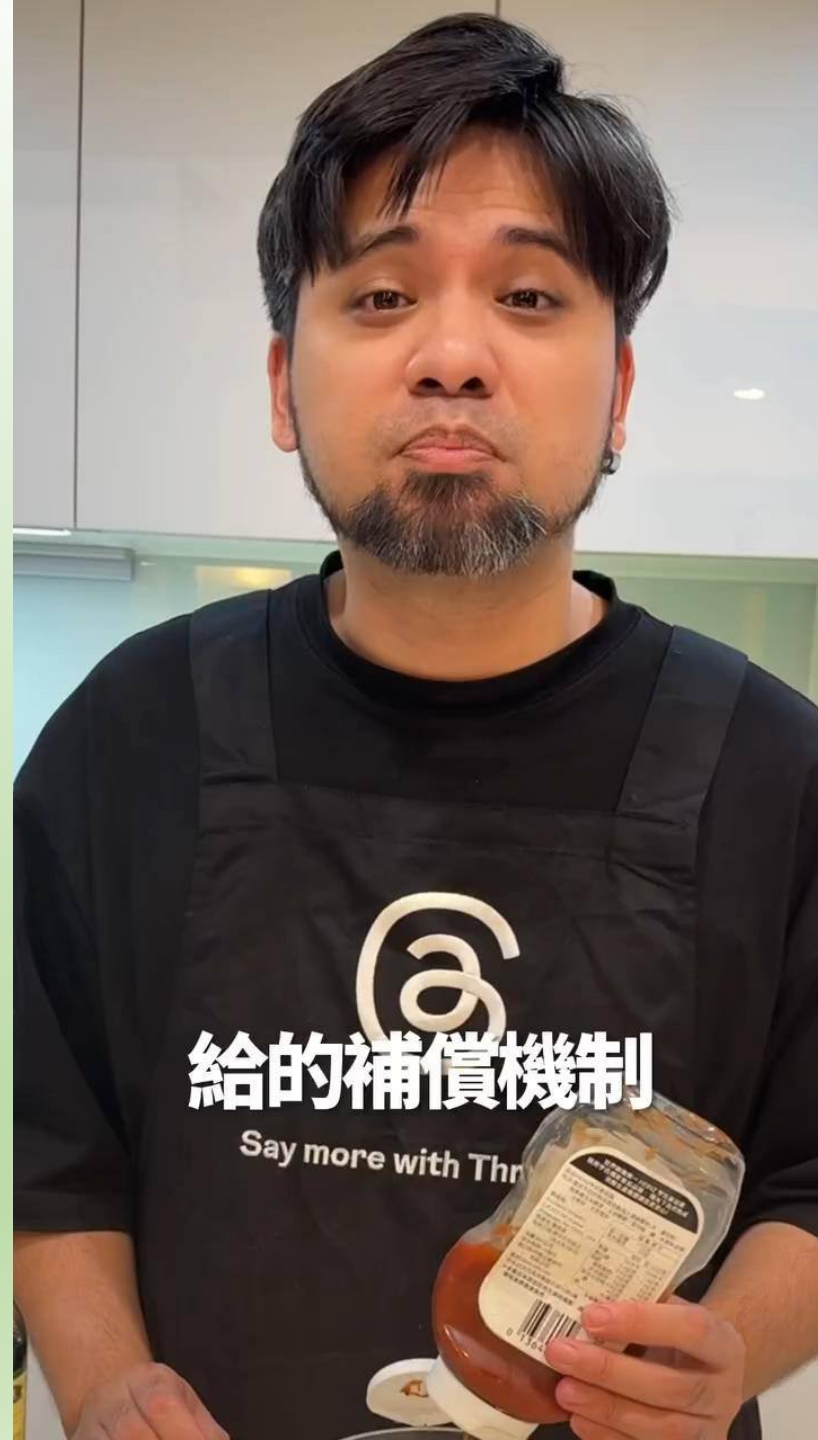
隨書  
收藏

「溫柔的修復練習書卡組」(3款/組)



心理健康專家、暢銷作家  
蘇絢慧 博士

suncolor  
森文化



給的補償機制

Say more with Thr

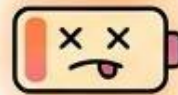
# 什麼是「精神內耗」？



情緒未被表達，  
只在腦中自我對話。



缺乏與當下事件的實際連結，  
總是活在過去的情緒裡。



不會帶來新的行動，  
反而讓人更耗竭。

# 內耗從何而來？三大「能量小偷」



## 創傷型內耗

來自過去陰影，  
恐懼悲劇再次重演。



## 環境型內耗

處於高壓環境，  
陷入過度競爭與  
比較焦慮。



## 角色型內耗

背負社會期待，  
被完美主義綁架。

# 面對壓力，你是哪一種內耗反應？

情緒型 →



過度關注對方情緒與表情，  
以他人心情決定自己的行動。



價值型 →



拚命讓自己表現最好，  
或消極放棄：「反正我什麼都做不到」。

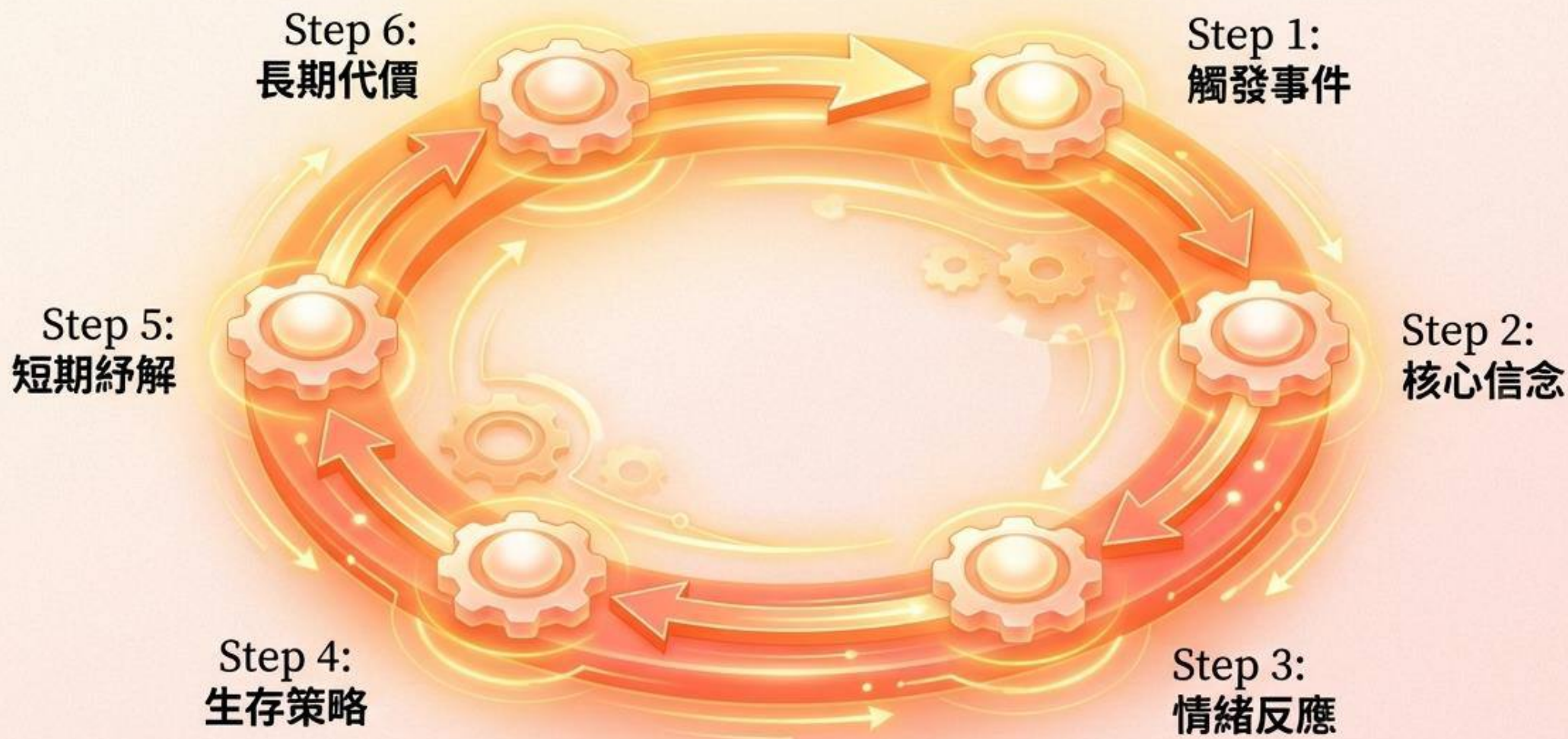


自我要求型 →



過度努力，  
試圖彌補想像中的不足。

# 看懂困住你的「內耗迴圈」



# 打斷迴圈，才能拿回主導權

我們無法消除「觸發事件」，但可以在節點之間按下暫停。



# 【打斷點 A】 創造「延遲反應」的空間

觸發事件

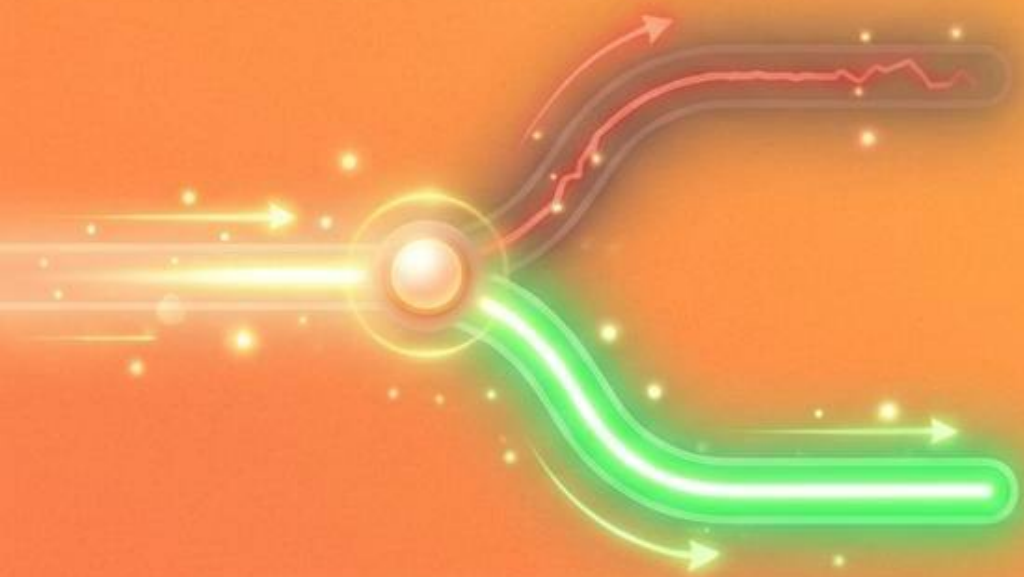
**[ 暫停 0 – 10 秒 ]**  
(若情緒強烈，延長至 30 – 90 秒)

核心信念

不要立刻回應。  
深呼吸，讓理智追上情緒。

# 【打斷點 B & D】 切換你的生存策略

舊模式（對抗型/碾壓）：  
自動想法 → 爆發 / 語言傷人



新模式（高功能型）：  
延遲衝動 → 直接溝通需求 (I-message)

重點不是改變對方，  
而是改變你與他的互動模式。

# 建立心理界線的「自我對話練習」

這件事情已經過去了，  
我不再需要被它束縛。

當我已經知道可以用  
更好的方法去應對時，  
這件事情就已經完成了。

我不需要一直拿它  
來責備自己，  
或是覺得自己不夠好。

# 日常能量管理的 3 個微行動



## 練習「夠好就好」

告別完美主義，給自己合理的標準。



## 允許自己說「不」

拒絕不是自私，而是設立健康的界線。



## 設立「專屬內耗時間」

每天只給自己 10 分鐘胡思亂想，  
時間一到就停止。

# 停止內耗：找回被偷走的心理能量

疲累與問題



辨識內耗：為什麼你沒做事也覺得累？

像手機後台程式不斷運行

即使沒在行動，大腦中的腦豫與糾結依然會快速耗盡你的電力。

五大典型的內耗特徵



預演災難劇本



對話後不斷重播



壓抑情緒



習慣否定自我



過度在意他人評價

40%



40% 的高管深受決策疲勞困擾

長期內耗會引發自律神經失調與腎上腺疲勞，實質影響生理健康與決策力。

停止內耗：啟動心理防禦的練習

第二步：與負面情緒共處

第三步：改寫思維腳本



第一步：接納自我需求

照顧自己不是自私，而是自我照顧；把力氣花在自己身上才能建立安全感。



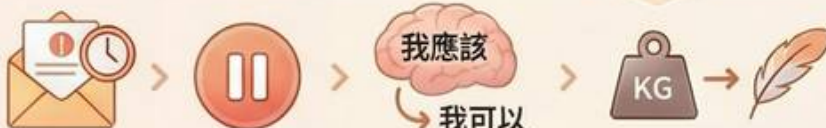
內耗迴圈的打破點



呼吸、命名、允許、放下  
感受情緒想傳達的訊息而非逃避它。

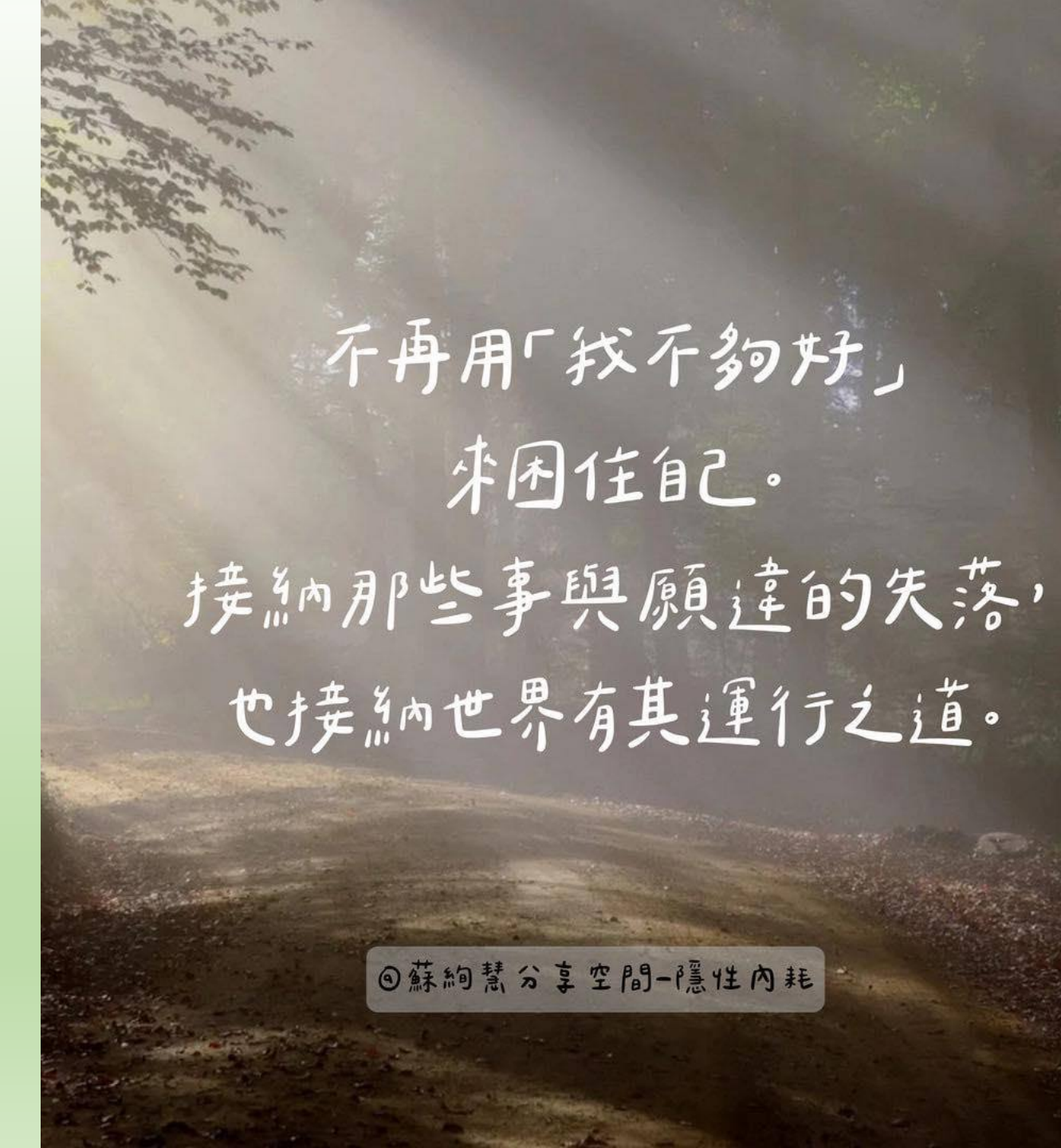


事實 推論  
練習區分「事實」與「推論」，找回選擇權。



觸發事件 → 延遲反應 30-90 秒 → 核心信念 → 生存策略  
尋找低成本的替代方案

亮眼與解方



不再用「我不夠好」

來困住自己。

接納那些事與願違的失落，

也接納世界有其運行之道。

◎蘇絢慧分享空間-隱性內耗



真正的溫柔  
不是來自外在給予

而是我終於不再棄自己而去

是我終於成為  
自己最溫柔的善待者與照顧者



《隱性內耗》 / 蘇絢慧 著



# 被討厭的勇氣

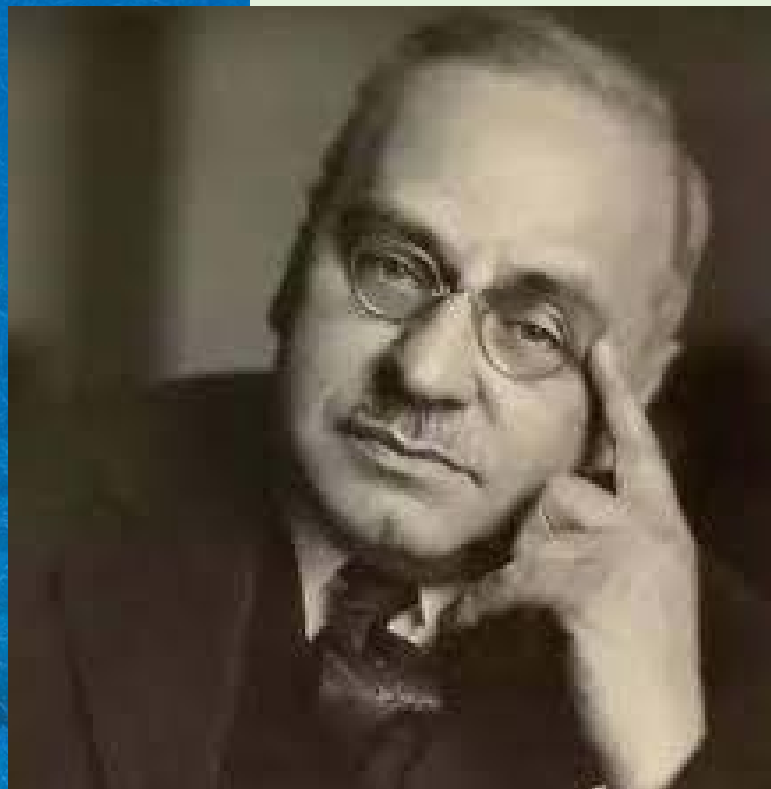
自我啟發之父「阿德勒」的教導

岸見一郎、古賀史健 著  
葉小燕 譯

所謂的自由，就是被別人討厭。

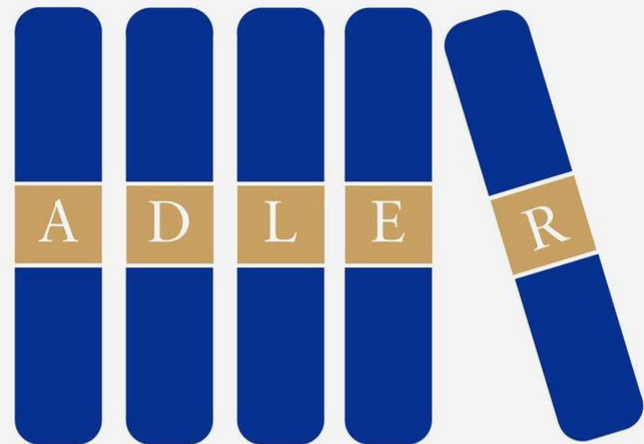
有人討厭你，  
正是你行使自由、依照自己的生活方針過日子的標記。

究竟出版



未識他之前——  
你將無以知曉自己

識得他之後——  
你將能正視脆弱的自己，啟動無所畏懼的勇氣，活出精彩的人生故事



## The Science of Living

——阿德勒心理學講義——

Alfred Adler

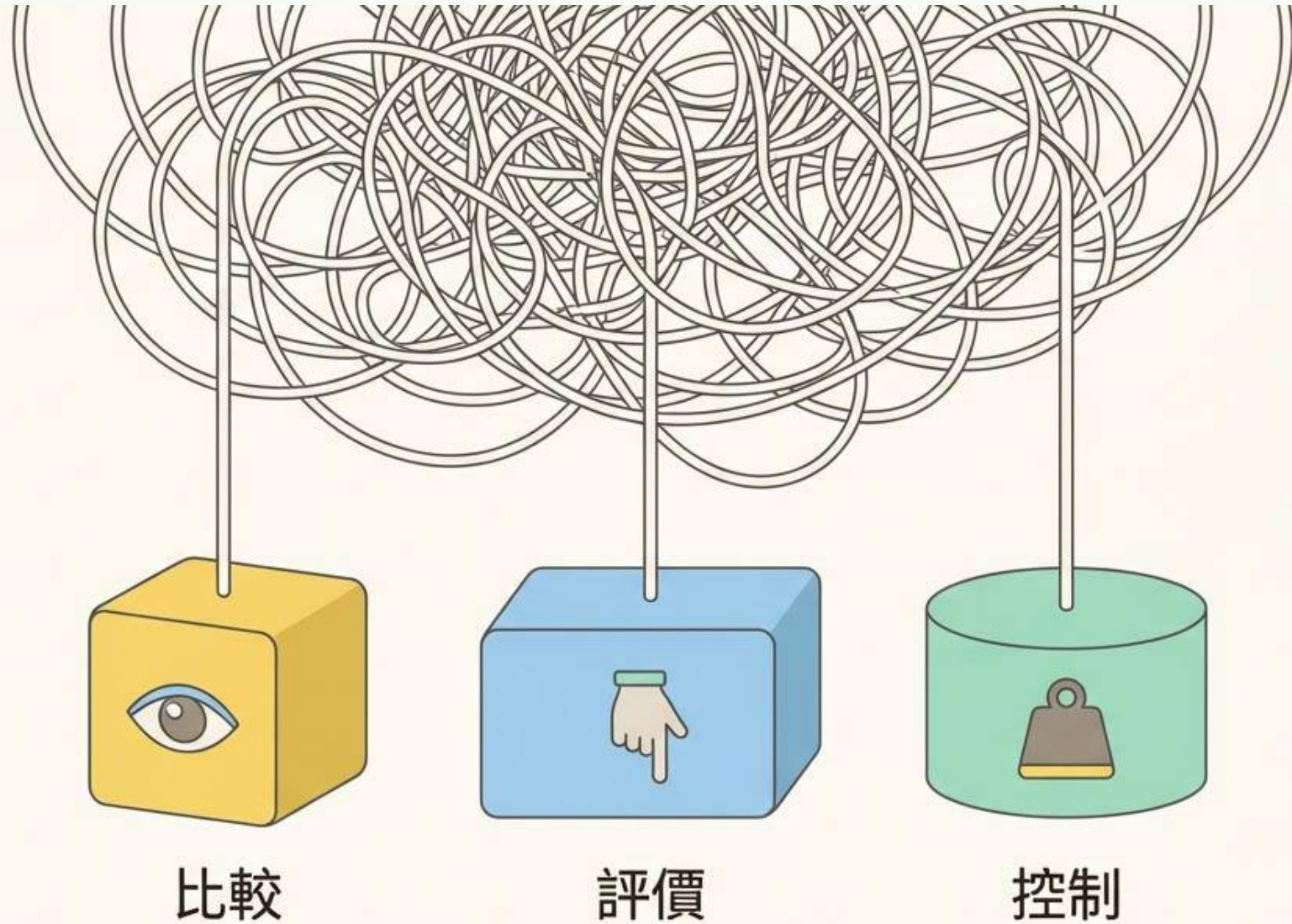
作者——阿德勒

譯者——吳書榆

阿德勒說：「故事即人生。」

他的不完美哲學、生活之道、人性省思，澄明如鏡

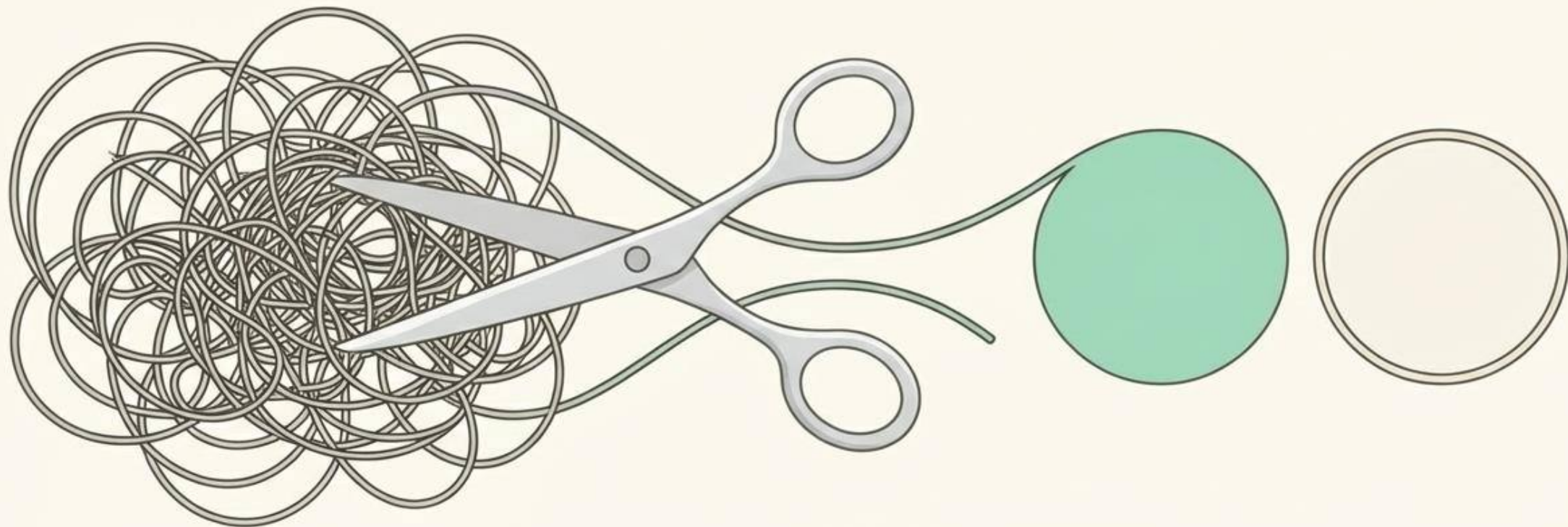
深入每一個人、每一段人生、每一個故事的內在，照出最真實的一面



所有的煩惱，都來自人際關係。  
我們總在不知不覺中，把人生的方向盤交給了別人。

什麼是課題分離？

**把你的人生，和別的人生分開。**



# 一秒釐清責任歸屬的靈魂拷問

這個決定的後果，最後由誰承擔？

自己承擔

別人承擔

我的課題：  
主動解決

他的課題：  
尊重放下

# 誤區一：淪為冷漠的藉口

拒絕溝通與無視求助，是情感  
忽視，不是劃清界線。



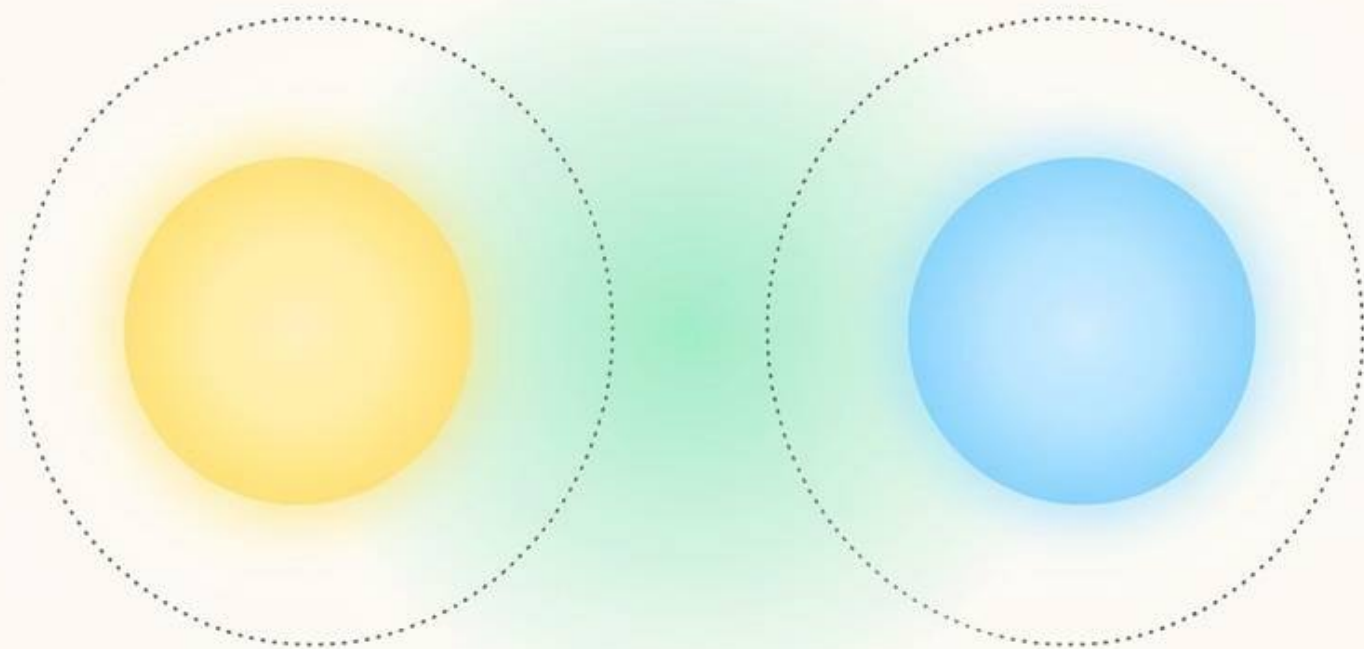
## 誤區二：強者的權力遊戲

這不是推卸責任的武器。



主管不能把戰略混亂推給員工；  
父母不能把家庭挑戰變成孩子的單人任務。

# 真正的課題分離：雙星系統

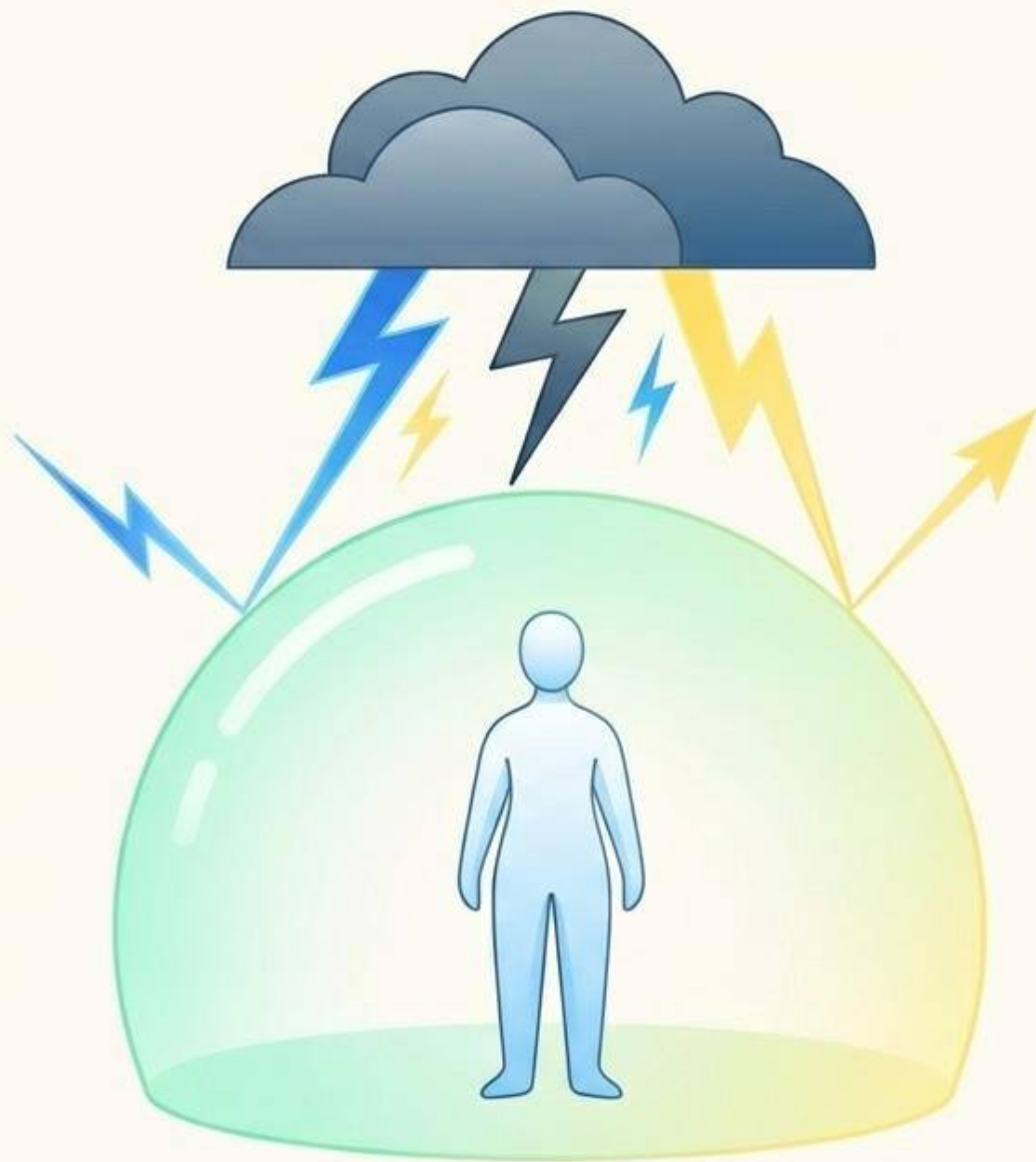


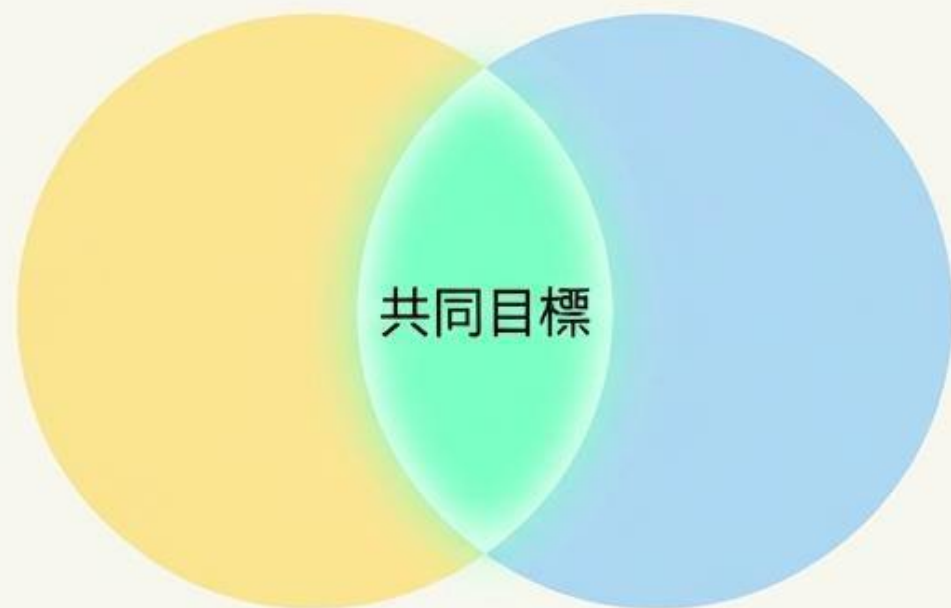
獨立運行，穩定共生。  
保有界線，但隨時敞開支援的雙手。

# 職場實戰：遇上情緒化主管

他的情緒，不是你的錯。

把「主管的暴怒」與「你的自我價值」  
切開，保持專業，不吸收有毒情緒。





# 職場實戰：化敵為友的賽局

不必強求喜歡彼此。

只要面對共同目標，就能找到合作交界，尋求雙贏。

# 自我檢測：你做對了嗎？

|     | 虛假的分離 | 真正的分離 |
|-----|-------|-------|
| 出發點 | 逃避責任  | 尊重獨立  |
| 態度  | 冰冷拒絕  | 溫和堅定  |
| 結果  | 破壞關係  | 促進成長  |

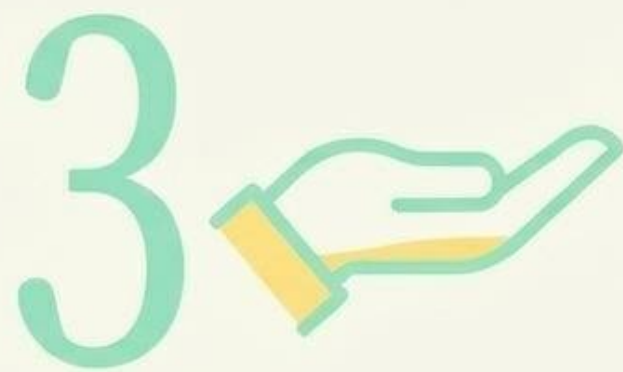
# 行動指南：三步劃清界線



1. 釐清責任（誰承擔後果？）



2. 停止干涉（放下控制欲）



3. 提供後援（表達「我隨時都在」）

# 課題分離：把人生主導權還給自己

## 為什麼你覺得這麼累？

### 煩惱源於「課題混淆」



試圖滿足所有人的期待，或干涉他人的決定，是人際痛苦的間隙。

### 失去了「自我的自由」



當你的價值需要由別人的認可來定義時，你已交出了人生的方向盤。

## 別人的課題

## 自己的課題

## 職場與家庭的實踐指南

核心原則：區分你的與我的

### 不干涉他人課題

即使是猶如子女，學家也是他們的課題，父母的責任是支援而非代勞。

？  
關鍵思考：  
誰承擔後果？

### 拒絕被他人干涉

別人的評價、情緒或失望是他們的課題，你無須為此感到自責。

### 面對情緒化的主管

主管發火是他的情緒管理課題，你的課題是保持專業、做好份內工作。



### 面對孩子的學業壓力

學習是孩子的課題。父母應提供養源，「放手」，信任孩子有解決問題的能力。



建立「課題網路」而非孤島  
分離不是冷冰冰切割，是在守住邊界的同時，保持連繫與相互支持。



## 課題分離的四個盲區提醒



別當成「冷漠的藉口」  
真正的課題分離是基於「信任」後的放手，而非對他人的困境袖手旁觀。



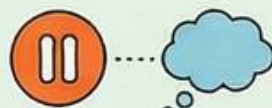
不是「利己主義」  
這是為了建立更平等、專業的關係，而非推卸應盡的社會責任。



注意「權力不對等」  
在職場成家應權力較大者，不應利用權勢分離來合理化對下屬或子女的壓迫。



檢討厭的勇氣  
自由意味著你願意承擔「可能被討厭」的風險，堅持符合價值的選擇。



覺察情緒：這是誰的？  
當感到壓力時，先停頓一秒，區分這是你的課題還是別人的情緒。



## 練習「活在當下」的行動

善用「選3哲學」  
每天專注於少數重要的事，減少「想盡完美」帶來的長期失衡焦慮。



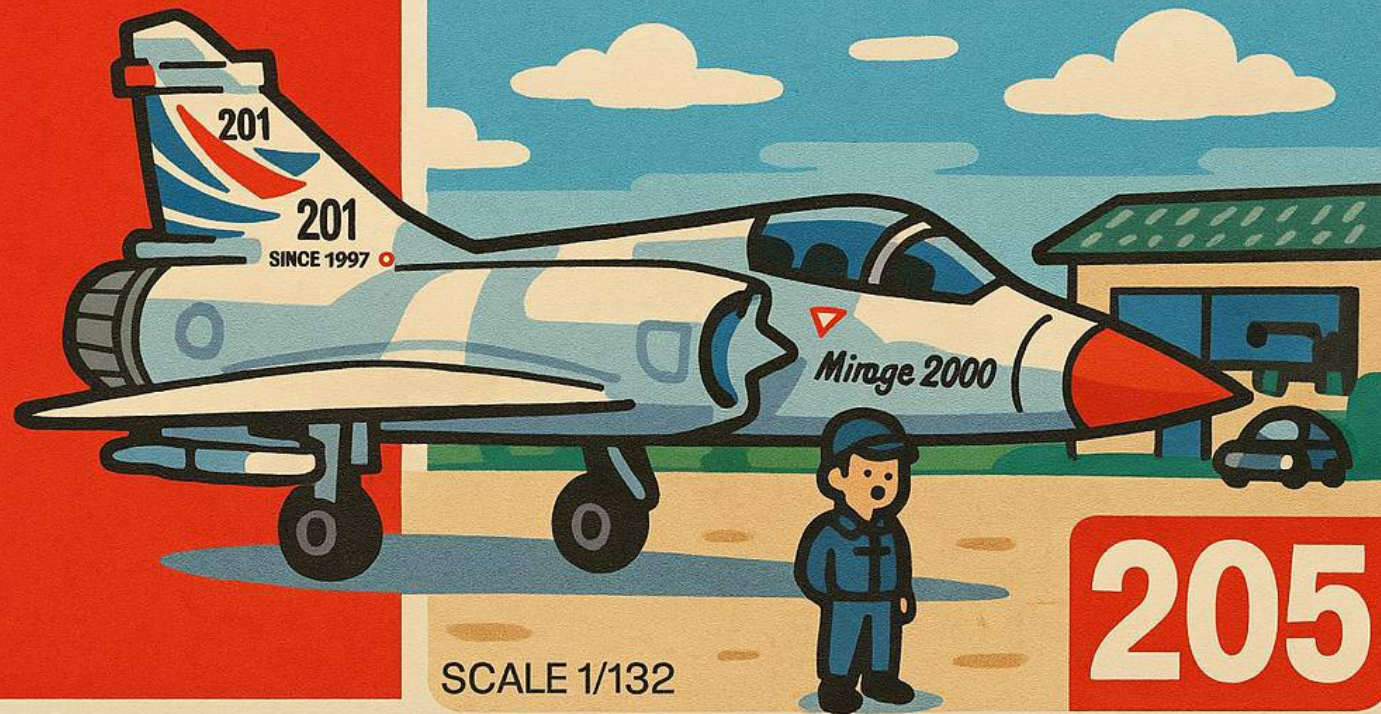
把人生還給自己  
認真走好當下的舞步，人生意義不是被找到的，而是被創造的。

トミカ

MIRAGE 2000

TOMY

ミラージュ2000



SCALE 1/132

205

# 啟動正念生活：找回內心的平靜與專注

## 認識正念：專注當下的藝術



### 核心定義

有意識地將注意力集中在當下且不帶任何評價。



### 跳脫慣性導航

中斷自動化的應力反應並將其轉化為有意識的回應。



### 科學與傳統結合

卡巴金博士於1979年結合冥想精髓與當代醫學研究。

## 簡單三步驟：開始你的正念練習



### 覺察呼吸

將注意力放在鼻尖或脣部起伏感受自然的呼吸節奏。



### 身體掃描

依序留意身體各部位感受而不去評判這些感覺好壞。



### 正念品嚐

像品嚐葡萄乾般全然投入感官體驗來練習專注當下。



## 科學證實的八大好處

### 心理韌性提升



有效降低壓力與焦慮感



顯著促進個人幸福感



提升睡眠品質



增強免疫系統



延緩大腦衰退

### 生理機能改善



強化專注力與創造力



增進情緒管理



職場情商

### 職場效能優化



## 台灣正念工坊：專業的學習夥伴



### 權威專家推薦

全台唯一獲得正念減壓創始人卡巴金博士親自推薦。



### 指標企業首選

深受台積電與廣達電腦等各大知名企業信賴的機構。



### 國際認證師資

提供MBSR與MBCT等五大國際標準正念課程培訓。

# 你是否常處於「自動導航」模式？

沉溺過去 擔憂未來 錯失當下



# 什麼是正念？

當代正念之父卡巴金核心定義

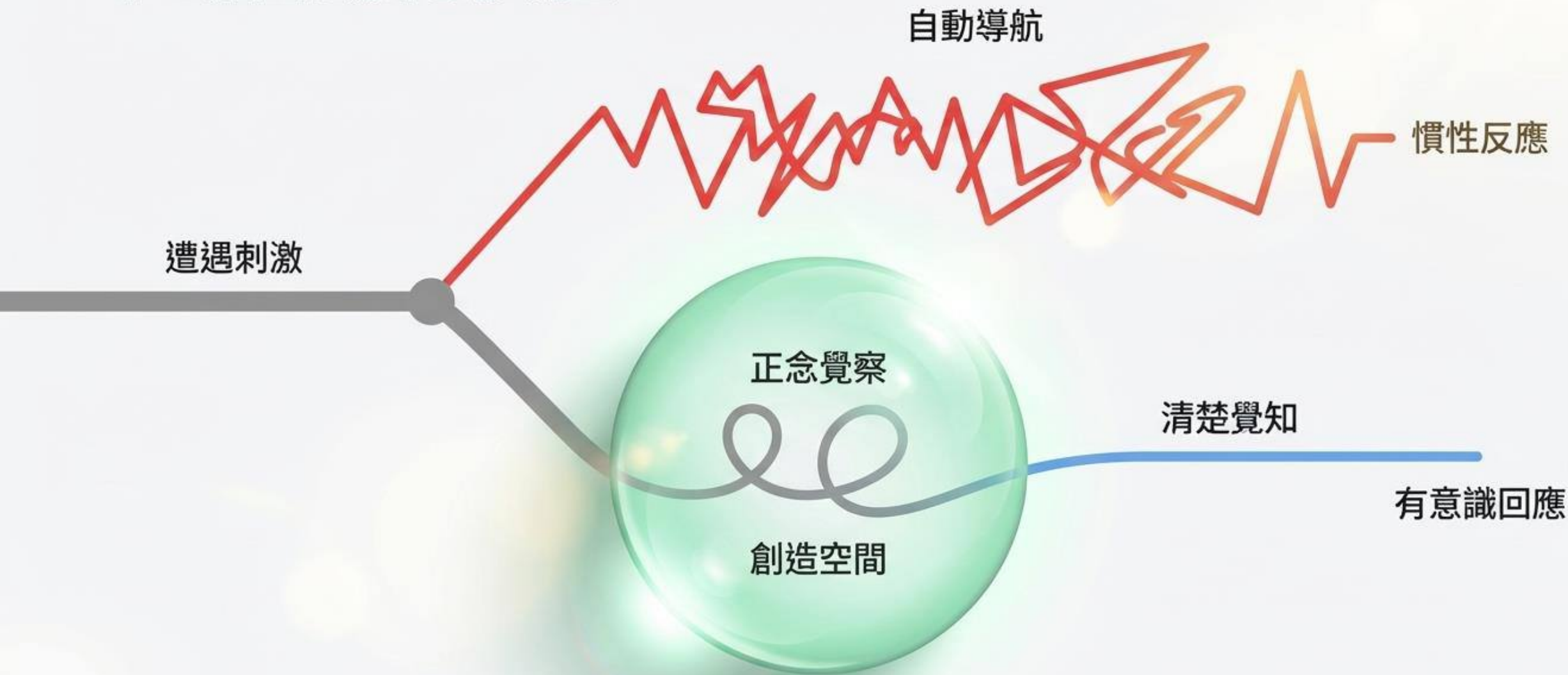


從自我覺察 走向自我觀察

# 正念的核心



# 中斷自動化慣性



# 跳脫時空糾纏 全然同在

過去

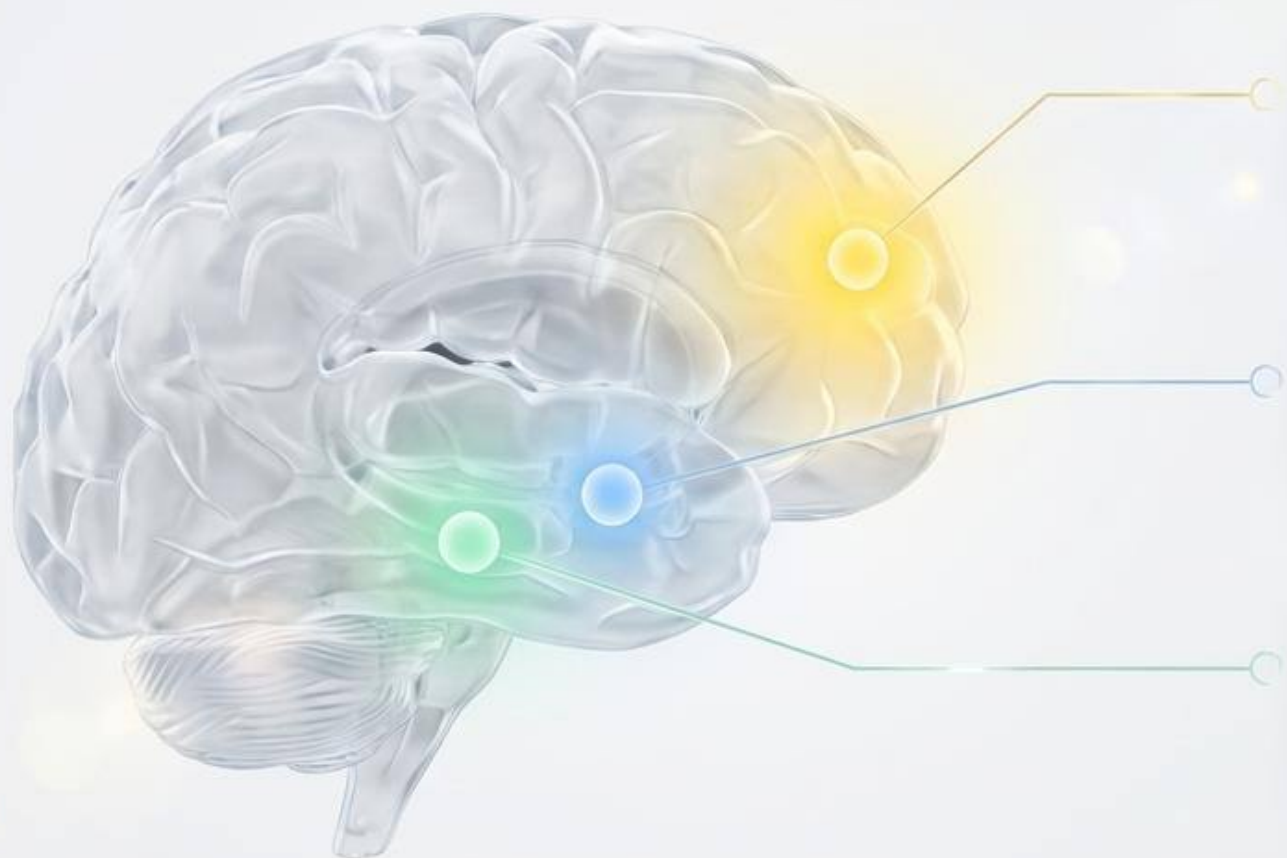
未來

保持初心  
如實觀照  
釋放壓力

沉溺過去  
反芻思考

擔憂未來  
焦慮循環

# 改變大腦結構的科學



## 前額葉皮層增厚

提升決策與執行力

## 杏仁核萎縮

減少情緒與壓力反應

## 海馬體強化

增強學習與記憶力

神經可塑性 實證有效重塑心智

# 在刺激與反應之間 創造自由的空間

The Mindful Way

外在刺激



正念覺察的空間



有意識的  
回應

The Old Way

外在刺激



慣性反應

# 慣性生活



自我批判



壓力緊繃



情緒淹沒

# 正念生活



善待接納



韌性復原



平靜觀察



# 宇宙之旅





念



現在

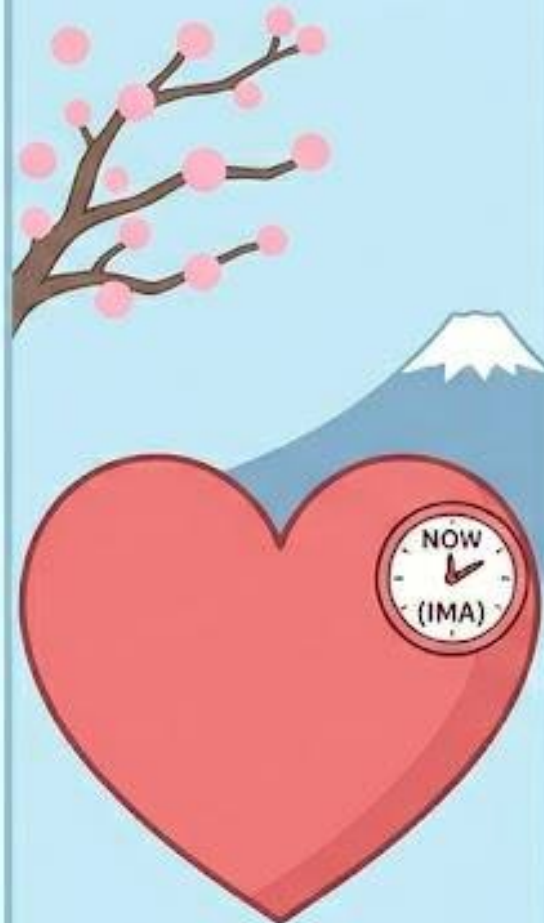
正念、當下的覺知

今心



當下的心

今の心



この瞬間を生きる

いまのころ



楽しい今

# 《你不需要感到內疚的事》



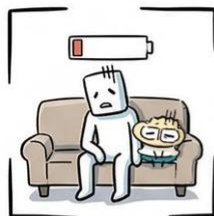
## 推掉無意義的社交

拒絕為了合群  
而消耗自己。



## 下班後不回覆訊息

你的薪水不包含  
買斷你的私人時間。



## 承認自己也會累

允許情緒低落，  
不強求正能量。



## 花錢買短暫的快樂

只要那一刻開心，  
這筆錢就花得有意義。



## 結束不對等的關係

友誼不是單向的扶貧，  
不再討好任何人。



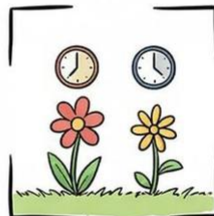
## 做沒產值的興趣

純粹發呆或玩樂，  
生活不需要隨時進化。



## 拒絕不合理的要求

你不需要為了滿足誰，  
而把自己掏空。



## 不與他人比較

每個人的花期不同，  
照自己的節奏生活。



## 表現不完美的一面

不需要永遠  
看起來過得很好。



## 刪除某人

斷捨離那些只會  
帶來負能量的人。



## 對別人說不

拒絕別人，  
是為了對自己負責。



## 離開消耗生命的工作

工作是為了生活，  
不是為了送命。

© 12xPeople2

# 課題分離基本3原則， 讓自己完全衷於自我感受！

## 衷於自我



釐清**自己的感受**、  
並因應這個感受  
做出**對應的選擇**。

## 尊重他人



避免干涉對方，或在  
想法、做法不同之時  
**強迫、威脅、控制**。

## 自己負責

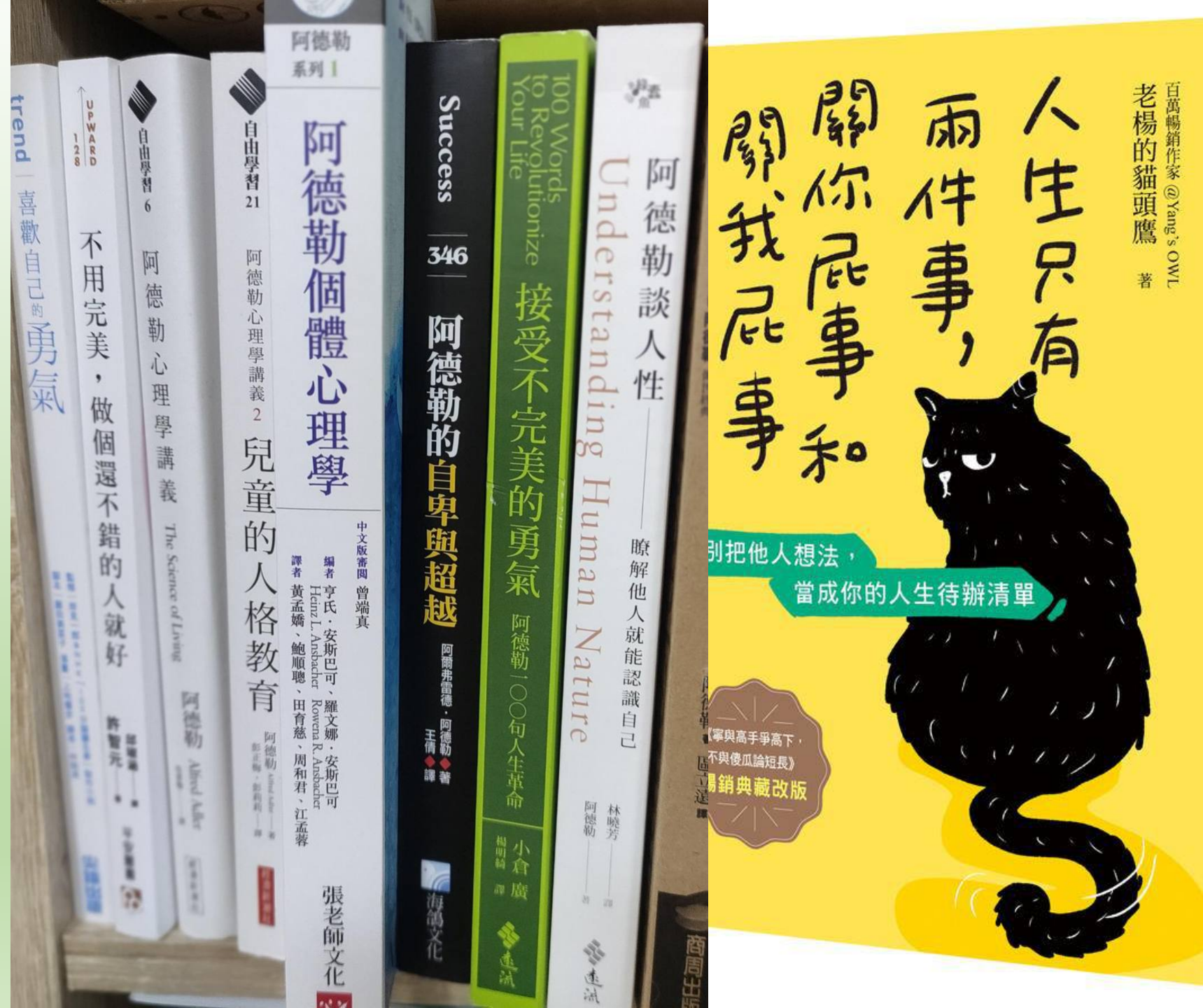


每一個事件都會  
帶出下一個事件，  
**好壞都自己負責**。





我活下去的動力



百萬暢銷作家 @Yang's OWL  
老楊的貓頭鷹 著

人生只有  
兩件事，  
關你屁事和  
關我屁事

別把他人想法，  
當成你的人生待辦清單

『寧與高手爭高下，  
不與傻瓜論短長』  
暢銷典藏改版

