

心靈花園：生活學習一把罩 新鮮人適應環境有撇步

瀛苑副刊

大一新鮮人因面臨環境及學習模式的轉換，而產生壓力與焦慮，為讓大家了解自我狀況，諮商輔導組提出下列幾種症狀供大一新鮮人自我檢視，若有5項以上症狀，時間又持續超過2週以上者，你（妳）可能衍生為心理症狀或精神疾病。

- 1、睡眠品質變差：每天有失眠或嗜睡的現象
- 2、飲食習慣改變：非節食狀況下，突然沒有胃口或胃口大增。
- 3、活動力改變：每天很疲倦、不想動或精力充沛不需睡眠。
- 4、情緒陷入低潮：人不快樂，心理又鬱卒。
- 5、對生活失去興趣：生活沒有趣味，過去津津樂道的事也不想去做了。
- 6、注意力無法集中：無法專心完成事務或思考速度太快，一次可以想兩三件事。
- 7、人際關係變差：與舊朋友失去聯繫，也沒有建立新的人際關係，每天躲在自己的世界裡。
- 8、有自殺的念頭：覺得生命失去意義，甚至想用自殺的方式逃避問題。

不要緊張，請盡快與諮商輔導組聯繫（位置：商管大樓B413室，電話：02-26215656轉2221、2491），諮商輔導組會提供相關的協助：

- 1、一對一晤談：直接至商管大樓B413室諮商輔導組預約，若是緊急狀況，諮商輔導組會請專任輔導老師逕行協助處理。
- 2、網路諮商：若不方便至諮商輔導組晤談，可使用學生事務處網頁→諮商輔導組進入「心理健康操」聯繫，諮商輔導組會請專業諮商心理師定時回覆。
- 3、轉介精神科醫師：諮商輔導組隔週安排駐診醫師到校駐診，也特約新光、陽明等醫院知名精神科醫師，提供或安排前往就診。

●8個幫助你紓解壓力的好習慣

「習慣」在日常生活中，扮演很重要的角色。如果能去除掉一些不良的習慣或發展一些好習慣，身上的壓力將得到有效的紓解。下列8個好習慣值得你試一試：

- 1、盡力去完成自己應做的事。
- 2、完成應做的事之後，找出自己的優點和缺點，在了解優缺點之後，讓自己明瞭這件事已經告一段落了。
- 3、不要因為過去的失誤而認為自己會做不好。
- 4、完成自己所做的事之後，休息一下，去散散步、慢跑或找朋友聊一聊。
- 5、避免一些會讓你產生高度焦慮的情境。
- 6、考前或上課報告前有充分的準備；如果你發現你已經能把該記的概念或人名都記住了，再記幾次，這會幫助你在考試時不至於因為慌張而忘記。
- 7、休息（或出去玩）之前，全力投入應做的事，讓自己覺得出去玩（或休息）是自己應得的。
- 8、在大學校園裡，最大的壓力來源大概就是「拖延」。訓練自己，每天睡前找張便條紙，寫下明天要完成的事，按照事情的重要程度列在便條紙上提醒自己。

●減少課業壓力，提供你學習贏家24絕招

一、何時閱讀？

- 1、上課時間一小時的科目，安排兩小時來準備或複習。其餘類推。（例如：普物課一星期有三小時的課，那至少一星期要有 $3 \times 2 = 6$ 小時的時間來念普物）。

- 2、避免長時間馬拉松式的讀書；連續3小時的效果，通常比每1小時稍作休息的差。
- 3、找到自己讀書狀況最佳的時間。（例如：有些人清晨讀書效果最好，有些人深夜狀況最好）
- 4、先讀你覺得困難或無聊的科目。
- 5、利用等待的時間讀書。（例如：等公車、等人；可準備幾張小卡片，記下你覺得需要思考或是加強印象的定理、公式等。）

二、何地閱讀？

- 1、找固定的地方唸書。（熟悉的地方你會比較快專心讀書）
- 2、選擇一個會讓你精神振奮的地方。（舒服的床上、沙發上都是陷阱！）
- 3、圖書館通常是好選擇。

三、如何處理外在環境？

- 1、注意到自己是否專心。（察覺有沒有什麼東西讓你分心，並且去處理掉）
- 2、避免雜音干擾。（包括電視、音樂和他人的談話聲）
- 3、注意別人是否不當佔用你的時間，也了解他們如何佔用。
- 4、跟室友商量好彼此沒有干擾的「唸書時間（Study Time）」。
- 5、遠離電話。（講電話常會打斷你唸書的節奏，可讓朋友知道什麼時候是你專心唸書的時間，請他們在別的時間打電話給你）
- 6、練習說「NO！」。（拒絕不必要或不想要的邀約可以幫你省下好多時間）
- 7、在你房門口掛上「請勿干擾」的牌子。
- 8、今日事，今日畢。（動作快點，白天就做好晚上複習準備）

四、當我覺得卡住時（做不下去／唸不下去了），我可以…

1、找出一件現在就可以完成，且可幫助你繼續達成目標的事。

2、問自己：「是否對自己太苛求了？是否要求自己太嚴了？」

3、問自己：「這是一件必須要做到完美的事嗎？」

4、問自己：「做這些事是否值得？」（如：打工賺取生活費）

5、問自己：「我有辦法再多唸一頁或一個章節嗎？」。（唸書唸到一個段落或一天將結束時問自己這個問題，你會非常驚訝的發現：每天多唸一點點，長時間累積下來成果相當可觀。）

6、檢查看看自己是否大部分的時間都用來應付迫在眉梢的事情，如果是，試著做計畫，讓自己把重要的事情按時完成。

7、問自己：「我剛剛是如何浪費掉時間的？」。

8、問自己：「我真的還有別的時間來做這件事情嗎？」。

轉譯自Ohio. University, A. A. C

2010/09/27