

開學症候群GET OUT

心靈花園

文／諮商輔導組提供

老師你好：

已經開學一陣子了，不知道為什麼，上課總是提不起勁來，一翻開書就想睡覺，老師上課教的，我也聽不下去，一心只想趕快下課休息做自己的事情。晚上反而很有精神，常常可以跟朋友打好幾個小時的電動不休息亦不覺得累，但是一想到隔天上課，又讓我覺得好懶散，甚至早上的課我也不想去，我該怎麼辦？我擔心一直這樣下去期末成績一定會不及格，我到底應該怎麼做呢？

阿國

親愛的阿國：

收到你的來信，相信你一定對自己現在的狀況相當擔心吧！不知道你有沒有過「星期一症候群」的經驗？週休二日結束，禮拜一回到學校上課的經驗，那種感覺帶著一點煩悶、不情願，聽到鬧鐘響的聲音好希望多睡一點。而現在放了2個月的暑假，要重新回到學校上課，可能會比星期一症候群還要嚴重一些，就是所謂的「開學症候群」。

其實，你的狀況是正常的，很多學生可能都和你遭遇到一樣的問題，你可能會好奇，為什麼會有這「開學症候群」的情形發生呢？老師這裡提供你一些可能的原因，你可以和自己的狀況對照看看。

會發生「開學症候群」的學生有可能是在休假期間沒有得到充足的睡眠與放鬆，總是習慣熬夜晚睡，即使去旅行，行程也是從早排到晚、想把握每一分每一秒，因而過於興奮或是失眠，導致生理時鐘大亂。

想當然在收假時，一時要調整作息當然就不是太容易，同時更可能會為那些等待著我們的工作、學業而緊張睡不著。

另外，也有可能是因為經過一段長時間的假日後，突然要面對生活的壓力及規律的生活，而產生的抗拒上學、害怕焦慮、心情低落，比較嚴重時有些人也會出現心理和行為表裡不一等身心症狀。

面對開學症候群，可從以下幾點調整自己：

一、充足的睡眠：想要保持健康的身體和充沛的體力，每天必須要有足夠的休息時間，而最好的休息方法就是睡眠，養成固定的睡覺和起床的時間，如此不但能確保充分的休息，亦可增強學習能力跟提高做事效率。

二、正確的飲食：應該要均衡攝取各類食物，因為沒有一種食物包含全部人體所需要的營養素。人體最理想又最經濟的熱量來源是五穀、麵食等碳水化合物，有人因為怕胖而不吃澱粉，或是只吃蔬菜水果其他都不吃，這都是不對的，健康的身體，是來自於飲食均衡，攝取每一類食物。

三、良好的運動習慣：運動可以消耗身體過多的熱量，幫助人體維持適當體重，理想體重算法：男性 = (身高 - 80) × 0.7 公斤；女性 = (身高 - 70) × 0.6 公斤)，來增加身體的柔軟度，減少受傷的機會；紓解壓力且保持愉悅的心情面對生活中的挑戰。

四、規律的生活：想要盡情地享受生活，得先要會規畫，並專注去做，集中注意力能幫助你順利地在時間內完成所計畫的事項，剩下的時間就可以自由地運用。

五、不斷的學習：娛樂只是短暫的快樂，知識是跟隨你一輩子的財富。俗話說：「知識就是力量。」現在的科技和資訊日新月異，要時時刻刻充實自己才能保持競爭力。如果調整後狀況依舊沒有改善，歡迎你到商管大樓B408室，來找輔導老師談談。輔導老師可以根據你的狀況給予建議，協助你將注意力重新放回課業學習。

老師 筆