

## 清心醒腦開學四妙方

心靈花園

文／諮商輔導組提供

漫漫暑假，休息了兩個多月，進入九月開學週，你準備好要開學了嗎？相信暑假大家都很忙碌，從打工、出國、上網、追韓劇、玩手機。還是出外熬夜、唱KTV、夜遊呢？看起來多采多姿的大學暑假，小心開學假期後症候群找上你喔！所謂假期後症候群，是一種常出現於長假期或節日後的一些症狀，疲倦、失眠、昏昏欲睡、胃口欠佳、難以集中精神上課、有不正常肌肉痠痛或心跳太快，以至焦慮、空虛或容易發怒等。掌握開學後的兩週，能夠有計畫的在開學前好好針對『心情』做調整，避免自己頭腦昏沉、上課不清醒導致心情煩悶。我們提供清心醒腦妙方四大招，讓你開學順利有保佑！

### 一、調整時差精神好

暑假時間大家可能過著日夜顛倒、作息不正常，在開學時便很容易因為惰性、習慣導致翹課、缺課事件頻繁，幫助自己更順利的去上課，就是在開學前一週，開始逐步調整自己的生理時差、作息，每天漸進式的提早15分鐘睡覺與起床，讓自己起床的時間更接近上學時間；聽聽輕音樂、伸展操、腹式呼吸，讓副交感神經啟動幫助緩和情緒，記得睡前一個小時內別再使用手機與電腦，避免褪黑激素被抑制導致失眠。這樣能夠幫助自己適應白天上課精神，以及睡前放鬆腦袋與身體，就能夠調整時差適應上課時間。

### 二、整理美好回憶心情佳

不少人會利用假期與朋友出遊、聚餐，建議在開學前1至2週，就可以將自己的行程逐步減少。利用每天一、二個小時將照片、心得撰寫下來，著手整理存檔，將心情慢慢沉澱下來，好好回憶出遊的點點滴滴，例如把假期出遊的回憶當作行李一般打包起來，再加入對未來的期許與紀錄，就會是很有意義的假期回顧呢！

### 三、弄懂選課不出錯

八月暑假就開始第一階段選課，你準備好選那些課程了嗎？找出新學期行事曆，掌握選課加退選日期不出錯。來淡江網路找到課程大綱，計算必修學分，了解選修、通識課程內容，再加入淡江透可版詢問過去學長姊修課經驗，才能修到優質課程、獲得紮實知識，搞清楚選課內容的每一步驟，為自己提升未來就業軟實力，不讓青春留白。

### 四、設定目標為未來先打基礎

擔心大學四年對自己的興趣、未來生涯發展一無所知，畢業後才心慌慌？為自己設定

目標，善用校內資源，例如：諮輔組心理測驗，從自我概念探索、職業興趣測驗到生涯規劃探討等，早一步為就業打造競爭力，還可運用生涯諮詢個別晤談，讓困擾問題找出口，讓學習更有目標。

在開學前，提前做好面對『休假後症候群』的準備，讓假期充分發揮充電的效果，等到暑假結束，也能夠恢復最佳狀態，降低開學前的焦慮感，提升自己的效率，讓下一個階段的目標也更容易達成！各位加油。