

如何面對新學期？



國立勤益科技大學
諮商輔導中心
實習諮商心理師 王麗中
108年9月號



許多同學在暑假結束之際，焦慮指數已經飆高，面對開學，各位都是如何適應開學的生活節奏呢？

告別了放鬆愜意的暑假生活，緊接而來的是搬回宿舍，以及面對多門課程的課業，若加上了社團活動、打工生活，真是需要想一想，如何面對開學的快速節奏。其實，不只一般同學對開學感到緊張，在職進修的同學們，白天工作，晚上仍要兼顧學業，所面對的壓力就更加強烈了。

以下有幾個提醒，幫助同學們面對開學各樣的壓力：

一、作息調整：在身體疲累的情況下，面對課業、社團與打工等多重任務，就更難達成了。暑假時期，許多同學習慣「凌晨睡、下午起」的生活型態，可是開學起要修早上八點的課，如何上緊發條呢？建議逐步調整睡眠時間，以漸進方式，提早每日上床睡覺及起床的時間，漸漸習慣晚上12點前入睡。《親子天下》雜誌曾針對三千多位國中小學生的調查發現，「沒睡飽」是上課無法專心的頭號殺手。超過12點入睡，就錯過了人體休息的精華時間，即便睡飽7-8小時，隔天仍容易感到疲倦。面對壓力的首要方法，是該睡覺的時間去睡，養足體力，才有好心情去面對新的一天。

二、時間規劃：從記錄每天花在各類活動的時間開始，扣除睡覺時間，其他花在吃飯、上課、休閒娛樂、做作業，各用了多少時間呢？其實，時間安排的比例非常重要，舉例而言，有位同學花在吃飯與休閒娛樂的時間若超過6小時，剩下準備課業、上課、打工時間就很可能不夠，也因此，考前或交報告前，只好熬夜讀書，不僅影響健康，讀書成效也不佳。建議可以調整降低吃飯與休閒娛樂時間，並善用零碎時間，處理生活雜事。面對課業，盡量在課堂上理解上課重點，考前預備的時間更加精簡。學習時間管理，就是能了解目前的時間分配，調整時間分配，更能兼顧學習與生活。

三、適當的休閒時間：適當的休閒放鬆、抒解壓力，會讓你更有能量面對課業與生活。建議從事一個讓你轉換心情與感覺放鬆的活動，例如：散步20分鐘、坐在咖啡店喝杯咖啡、不帶任何目標的自由書寫，從事手做DIY、繪畫、或悠閒地吃個早午餐等等，不包含看電視、看手機等已經常做但不夠抒壓的活動。運動也是調整身心狀況的好方法，可以抒壓，也藉此增加體能，以面對課業壓力。

四、先評估能力時間：當我們面對壓力時，除了全力以赴，也需要衡量自己的能力與時間，是否還有餘裕接下新的工作。若接到的任務超過我們的能力與時間可以承擔的，例如：擔任社團幹部，期中考前臨時被交辦任務，若接下任務，一定會使準備考試都來不及了。此類情況下，就有合理的理由婉拒任務，若是勉強接下，可能也無法妥善完成任務與準備考試。了解與評估自身的能力、體力、心力，再決定要參加多少活動，也是順利處理壓力的一環。

面對新學期的新節奏，希望各位同學都能順利的適應新生活，創造一個豐富精采的大學生活！

諮輔中心活動預告

9/23(一) 18:00~20:00 心輔義工迎新茶會 青永館6F團討室

9/24(二) 12:00~13:00 及9/25(三) 17:30~18:30

「跟著心走，不走心」 勤益大道
主題輔導宣傳週暨校園無障礙環境宣導活動

9/26(一) 10:10~12:00 青永館6F采風堂
輔導股長講座(一)：做個有效的同儕助人者

9/19(四)起 新生測驗與定向班級輔導：
請大一各班班代留意班櫃通知單。

諮商輔導中心網頁：

http://www.scc.ncut.edu.tw/CS_Ncut/index.aspx

