

心靈櫥窗

透過心靈櫥窗，聽見你我內心深處的感動

學霸附體

報導主題：生涯輔導-最後一哩路

發行單位：岡山農工輔導室

發行日期：一〇八年二月

開學症候群找上你了嗎？

你有聽過「假期後症候群」嗎？這是一種於出現於長假期或節日後的徵狀，如：疲倦、失眠、昏昏欲睡、胃口欠佳、難以集中精神…，以至焦慮、空虛或容易發怒等。由於在平時，身體、精神狀況處於高度緊張狀態，放長假期或節日後，因放鬆過度，會或多或少就會出現假期後綜合徵的徵狀。這種心態就像一個平時已經緊繃膨脹的氣球，急速放氣而過度鬆弛。開學後，因未能及時適應緊張的生活節奏或缺乏了一個心理緩衝期，就會出現了逃避學習的心態及以上的徵狀。

如果沒有好好地處理，還有可能會陷入憂鬱、焦慮，比較嚴重的還可能產生麻煩的懼學情況！因此讓我們一起來做收心操吧…

1. 早睡早起：許多人在放假期間都是睡到自然醒，可能會睡到8點多、甚至11點才起床也是有的事，一下子要調整成6點多起床，當然會有問題！睡眠不足的又容易產生疲勞、易怒、精神不佳、注意不集中的情況！即將來臨的228連假，大家要抱著像是坐飛機調時差一樣的心態，把作息調回來，每天要穩定早起，晚上在10點前上床、11點前入睡，是最好的時間。
2. 清理房間、書桌或準備學用品：準備文具就是一種簡單的收心操，回家後能在乾淨整潔的房間寫作業、唸書會讓你感到輕鬆自在！
3. 飲食運動、健康上學：假期間可能吃多了零食、或是起得比較晚三餐不正常，現在要逼自己早起吃早餐。還有一個很好的建議，課後或週末去「運動」，走走路、跑跑步、打籃球，時間不用久，簡單、輕鬆的運動可以疏解壓力、放鬆心情，也可以調整可能因為長久坐在電腦、電視前快要發霉的身體！

你，已經進入學習狀態了嗎？

考前的最後一哩路～贏在好狀態

距離統測約莫剩下最後兩個月，高三學生無不上緊發條做最後衝刺。你有沒有越到考前，複習的狀況越是每況愈下的感覺呢？畢竟到了最後關頭，如果成績不見起色，難免令人著急！

彈性疲乏—越是用功，越是無力

事實上，這是長期應付考試過程中出現的副作用之一「彈性疲乏」，特別容易發生在那些自我期許相當高的人身上。

當人們長期處在高度緊繃狀態中，顯少有機會放鬆或喘口氣時，久了就會像橡皮筋被過度使用一般，失去了彈性。

當我們上緊發條對課業全力衝刺時，是處在身心高度緊繃狀態下的；身體動員了全身的資源在大腦的運作上，讓我們在課業上能夠有傑出的表現。但時間久了，身體自然會抗議。於是會開始感到無力，讀書不再有勁，難以專注，昏昏欲睡，欲振乏力，這是因為我們的身體試圖透過這種方式，要我們的身心運作恢復平衡。

維持平衡穩定的身心狀態

事實上，經過好幾個月的準備，在大考將至的前幾個禮拜，最重要的已不是還能念多少書，記住多少書本內容

畢竟這應該是長期累積的過程。

真正重要的，是維持一個平衡且穩定的身心狀態，如此才能在考場中將過去所學正常發揮。

在這距離大考只剩幾個禮拜的時間內，究竟該做點什麼，以幫助自己調整並維持在一個平衡與穩定的身心狀態中呢？

一、讓心態歸零：不論過去大小考試或模擬考成績表現如何，都已經過去了。考試成績漸入佳境，自然可喜可賀；成績不如預期，也不代表大考中注定會如此。讓這些分數留在過去吧！你知道你真正的目標是大考。

二、規律作息：越是接近大考，越是要讓自己的作息保持正常且規律。在固定的時間上床睡覺，在固定的時間起床，堅持不熬夜，每日睡飽七小時，午飯後小憩二十分鐘。規律的作息是要讓身體不需要耗用資源一再適應新的生活型態，而更能騰出能量應付眼前真正重要的任務，這會使你的讀書學習更加有效率。

三、定時運動：越是覺得讀不完，越是要花時間運動。運動可以幫助我們調節自律神經，使身心平衡穩定。運動後大腦分泌的腦內啡，會令我們感到心情愉悅，能幫助我們放鬆心情，同時擁有成就感。

四、擬定考前複習計畫：我相信，求好心切的你，早已有屬於自己的考前讀書計畫表。我只是要提醒你，別把各科複習的時間排得太緊湊，多留點彈性時間。相臨時段安排不同性質的科目，以讓大腦有時間抽換情境，這往往能激發思考，並提高專注力。

五、捨棄旁枝末節：許多人越到大考前，越感到自己沒念熟，便想把書本裡的所有內容全都塞進腦袋裡。事實上，越是大型的考試，越是瑣碎的細節根本不會出現在考題中。反而該把時間花在還沒有完全釐清的大概念上，尤其是過去寫考古題時，一再出現但又一再犯錯的觀念，那正是會一再出現的題目。

六、穩定情緒的儀式化行為：你需要培養幾個能穩定情緒狀態的技巧，當你感到焦躁不安，或考試期間心神不寧時，可以派上用場。常見的包括腹式呼吸（吸滿吐盡）、敲打穴位、小口喝水、眼球轉動、禱告……等。

七、擁抱自己的無力感：即使你做到了上述幾點，內心的無力感仍然會突然間撲天蓋地襲來。情緒感受是一份訊號，提醒我們要做點事情讓身心恢復平衡，需要被我們看到。你可以靜下來，把注意力放至內在，注意那份無力感出現在身體的哪個部位，同時對著它說：

「我覺得很無力，我感受到你的存在了，謝謝你用這種方式提醒著我，而我也看到你了。我會適時地讓自己休息與放鬆，更加愛惜我的身體。現在，我請求你能夠支持我，帶給我專注與清晰的狀態，謝謝你！」

你可以用你的手觸碰著那無力感出現的部位，同時想像著自己透過手，向無力的情緒感受傳遞出愛與溫暖，慢慢地融化那份不舒服的感覺。

八、相信自己的步調：要保持平衡與穩定的身心狀態，你需要有自己的步調。你可能會受到師長或同學的影響，懷疑自己此刻的做法是否合適？請相信，這世界上沒有兩個人是一樣的，沒有一體適用的做法，只有最適合自己的策略。堅持以自己的步調往前行，穩紮穩打地直到完成考試。

《本文摘自陳志恆心理師部落格》