

## 收收心，開啟學習的動能

寒假飛快地過去，同學面臨開學後接踵而至的忙碌生活，可能會產生「開學症候群」的無力感等症狀。本期班會教材將協助導師幫助同學收收心，重拾學習的興趣與熱情，讓同學充滿動能，積極地面對開學後的各項學習挑戰。

### 開學症候群的症狀

在長假結束之際，大多數的人都難以將長假時的放鬆心情，快速轉換成平日的上課模式。尤其在生活作息上，難以順利調整至規律的日常起居，因而產生適應上的困難與阻礙。

一般而言，因開學收假而產生的症狀，大致上可分為：

1. 心理上：倦怠、容易分心、逃避現實、容易焦慮、憂鬱、憤怒、情緒低落、無精打彩、精神渙散等。
2. 生理上：身體沒來由地感到不舒服、頭痛、頭暈、食慾差、肚子不舒服、失眠、頻尿等。
3. 外在行為：賴床、遲到、拒絕上課、慵懶散漫、注意力難集中、記憶力下降、凡事提不起勁、上課打瞌睡等。

開學症候群的症狀通常會在收假後發生，因此，導師能提醒同學多加留意自己心理、生理和行為上的症狀，幫助同學明瞭「收心」的重要性，讓同學可以及時把握開學的黃金調整期，利用開學後一週的時間，好好回復正常的、規律的作息，把鬆掉的螺絲再「轉」回來，這樣就能避免因學業等壓力而導致發生各方面不適應的內、外在反應了。

### 收心大出擊

大學生要如何在開學後立即收心呢？導師能將以下 10 個方法，提供給同學參考：

#### 1. 沉靜心情：

在這段開學的黃金時期，同學可以多安排一些活動來讓自己的情緒沉靜下來，讓自己更能心平氣和地迎接未來可能的忙碌。這些活動包括：看書、聽音樂、散步……等。

#### 2. 找心回來：

心情沉靜之後，同學能試著告訴自己：「該是收心的時候了，重新裝備自己再出發。」

#### 3. 事前準備：

每一天晚上臨睡前，同學能試著花一些時間，整理隔天上課要用到的書、相關的文具和筆記等。此外，亦能安排一下新學期的行事曆，以及新學期的課程表。若時間充裕，還能利用網路資源，查找課程的相關資料，讓自己在上課前能做好萬全的準備。

#### 4. 提早就寢：

「規律作息」對於寒假生活日夜顛倒的同學而言，顯得格外重要。同學在開學的第一週調適期，千萬別再熬夜了，最好能每天提早半小時上床，重新調整生理時鐘，讓自己提前準備入眠，這樣才能養精蓄銳，有足夠的精力和體力去迎接開學後的學生生活。此外，睡前泡個熱水澡，聽一些讓情緒平緩的冥想音樂等，這些都能讓我們的身體和情緒恢復平靜，有助於入眠。

## 5. 同儕互動：

同學能利用開學一至二週的時間，多和寒假期間久未聯絡的其他同學互動，相約吃飯或喝咖啡，除了能聯繫友誼，還能聊聊課業，交換彼此的學習心得，為重回學校團體生活的軌道作好預備。

## 6. 起身多動：

開學之後，同學若一直維持坐姿而且久坐不動，就會容易產生萎靡的狀態，精神也容易因此而感到渙散。同學別忘了要設定鬧鐘或擬定計劃，一段時間要起身動一動，舒展一下筋骨，或走到教室外面去曬一曬太陽。真的疲累時，還可閉目養神一下，充電片刻之後，便能提振精神、提高效能。此外，適度的運動也是收心的好方法，這些都能有效幫助開學後的生活趕快步上正軌。

## 7. 支持網絡：

若同學在開學時，仍對重回學校生活感到苦悶，不妨找身邊的親朋好友、熟識的師長與同學等傾訴心情，亦能前往校內諮商暨健康中心的諮商輔導（文興4樓），尋求專業協助，讓鬱悶的心情得以找到宣洩的出口，以便降低同學的無助感，恢復好心情。

## 8. 暫離 3C：

寒假期間，同學可能有比較多的時間使用 3C 產品，然而，隨著開學的脚步來臨，同學適度控制使用 3C 產品的時間，才能盡早回復正常作息。也就是說，透過適度離開網路的世界，例如：遠離電腦、手機、平板等 3C 產品。這些方法都能協助同學開學後的適應情形。

## 9. 飲食健康

春節寒假期間，同學可能在不知不覺中增加了高熱量食物的攝取，加上長時間放鬆，也減少了身體的活動，因此，開學後的體能狀況容易受到影響。同學能從現在開始調整飲食習慣，以清淡（少油、少鹽、少甜）為原則，多吃蔬菜、水果等高纖食物，減少喝咖啡、茶、可樂等含糖及咖啡因的刺激性飲料，這樣就能儘早將該有的體能狀況調整回來喔！

## 10. 預防疾病：

寒假期間氣溫驟降，流感等疾病盛行，氣溫的不穩定，連帶影響身體各項機能的正常運作。開學後回到學校，人與人的接觸變得頻繁，同學更要好好照顧自己，早晚多穿件衣服保暖、多喝溫開水補充水份、早睡早起多運動、營養均衡多纖維等，具備良好的抗病免疫力，才能快快樂樂地展開學習新展望。

## **擬定新計劃，引發學習力**

新學期的開始，導師可以利用班會時間，發給同學一人 2 張名片型的小卡片。其中 1 張小卡片可以請同學寫下新學期的新展望，看看同學在這個學期有哪些渴望達成的目標或願望；另 1 張小卡片則請同學寫下祝福的話語。

導師能請同學將自己的願望用手機拍攝下來，以利同學自行存檔，並請同學在小卡片上面寫上名字交回。導師知道同學期待達成的目標後，便能鼓勵同學積極訂定計劃，且在適當時機協助同學一臂之力，讓同學的願望得以實現。

此外，祝福的小卡片繳回後，導師能請同學依序上台，閉上眼睛並抽取 1 張大家所寫下的祝福小卡片，讓同學彼此的祝福力量回傳，也像漣漪一樣不斷地擴大。

## **結語**

藉由上述 10 個收心的好方法，導師能協助同學早日收心，遠離開學症候群的症狀。此外，藉由新目標及新計劃的擬定，亦能幫助同學找回學習的動力和熱情，這些都有助於同學在開學時跨出成功的第一步，朝向自己的目標邁進。