

學生事務簡訊 2007. 9. 17【第七十三期】

與闡釋前句，尤其是文章的第一句通常就點出了該篇文章的重點為何。如果在重點式閱讀時，遭遇到較長的句子時，找到這個**句子主要描述的**主體是誰(通常會放在主要動詞之前)，找到主詞、動詞，然後了解句子其他部分的相互修飾或補充關係，就能輕易抓住句意。

3. 善加利用圖形、表格及問題

對理工科系來說，**很多原文書都會輔以圖形、表格作為說明，而這些經過整理的資料便是讓我們更快速吸收知識的途徑**，在對文章內容作一些重點式的連結，理工科系的您就會攻無不克啦；而對於文學院的學生而言，有些文章會在文章前或文章後，提供問題引導讀者在閱讀文章時的思考，這些問題通常會是該篇文章的重點所在。

4. 多運用同儕力量

學而問，才會真有學問，同學可以邀三五好

友一起組成原文書攻略小組，一同分工看書、討論、破解、相互激盪、集思廣益，既可相互提攜，又可交到朋友，有時還可一桌人一起去請教老師，相互壯膽解決困惑，也能從老師那兒挖到寶藏，增加師長良好的印象，一舉數得喔！

以上提供一些在學習上的技巧，希望可以讓成為大學新鮮人的您，在轉換學習生涯的過程中有一些心理調適的方向，記住您在學習路上永遠不會是孤單的，學生輔導組永遠願意為您敞開大門。

- ☞ 學生輔導組位於光復校區學生活動中心四樓，校內分機 50330~50336
- ☞ 您也可以到成大首頁→行政單位→學生輔導組→認識我們→人員簡介，有我們學輔組大家族的人員簡介喔！



當你跌到谷底時，說聲恭喜自己吧。
因為谷底的路，都是往上爬的。
嗨呦！嗨呦！嗨呦！

園 址：光復校區學生活動中心四樓
熱 線：06-2757575 轉 50320



開學前的緊張...

輔導老師您好：

我是個剛考上成大的新鮮人，家裡住在好山好水的東部，一想到要離鄉背景地跑到西部的都市去唸書，就覺得有很多的不熟悉、陌生感。我從小都在花蓮長大，接觸的人很純樸、善良，不知道台南人會不會心機很重，很難相處？成大的老師會不會很嚴格，同學又會怎麼看待來自東部的我？

趁暑假的時候我去了成大一趟，發現成大真得很大，分好幾個校區，我住在學校的宿舍裡，要跟三個人同住，我是個很愛乾淨的人，很擔心室友不愛整潔，把東西亂扔還要別人來收拾善後，要怎麼跟他們溝通，想到就害怕！現在都流行玩天堂、魔獸等電腦遊戲，但我一點也不喜歡，深怕自己變成人見人躲的異類。

聽同學說，大學生活就是任你玩四年，我也打算這麼做，課業擺一邊、感情放中間，社團四處逛，只是，還是會怕自己會不會被當掉，而且，高中與大學的教育一定有很多的不一樣，實在不

知道自己該怎麼拿捏？好像自己很惶恐、無措，而且，我高中的好夥伴都沒有人來唸成大，在沒有伴、得要自立自主安排生活、且對環境十分地陌生的情形下，該怎樣經營我的大學生活呢？

一想到還沒開始唸，就有這麼多的煩惱，不禁開始擔心自己決定去台南的選擇對不對？家裡人都交代，都市生活不比家裡，叫我一切要小心，但是想到要離家背景的，都會很緊張！從小我跟阿嬤就很親，阿嬤對我能夠念大學，感到非常的高興，因此我更不敢讓他知道我一會兒也不想離開家裡，怕她比我還傷心。

老師，我會不會適應不良阿？會不會遇到不友善的同學阿？大學的課業會不會真的麻煩很多Y？聽說大學要唸原文書，這是真的嗎？萬一我就是看不懂，不就完蛋了ㄇ？好煩阿~好擔心阿~老師，我好害怕到異地的感覺阿，我想要堅強一點，有什麼辦法可以讓我變得成熟一點？請老師您幫幫我！

怕怕 留

♥ 這位徬徨無助的同學，您好：

從您的來信，我感覺到您似乎對即將面對大學的生活有許多的擔心和焦慮，尤其要離鄉背景來到台南這個都市兼古城，自己得獨立的自理生活與做好時間安排，的確是會使人慌亂無措的。人生的生涯有許多不同的轉換時期，每一個轉換時期，都會造成身心上的震盪與不安，因此焦慮變成了呈現的方式，通常，每個人處在這種時期（大一開學前後一個月）多多少少都有一些擔心與害怕，甚至是恐懼未知的未來，因此在生理上常有頭痛、胃痛、失眠、吃不下的現象；心理上則會呈現焦慮、擔憂與害怕；認知上則難免會有“災難化未來”的想法、或是自己不如別人、沒有辦法克服陌生環境的挑戰等。通常這樣的現象會隨著大一生活的開展漸漸地適應環境並建立自己的人際圈。您很勇敢，願意把自己的擔憂與想法與我們分享，若有機會了解其他同學的想法，您會發現不是只有您是這樣的哦！

成大的校園的確很大，一時之間要搞清楚每個校區的位置並不容易，但開學後的新生訓練及系上的學長姐都會樂意為您介紹一切，所有成大可利用的資源及台南好吃好玩的地方，只要願意開口多請教學長姐、老師，相信這部份不會難倒您這個在廣闊一望無際的花蓮長大的孩子。

大學生活是相當具有自主性的，因此您需要花些時間來思考這個讓自己成熟的議題哦。我們建議您可以從下列幾個方向來切入：

1. 人際相處：

試著用開放的態度來與班上同學、老師、及不同系的同學接觸，您會發現成大的部份學生就如你所言愛打電玩外，也會發現很多同學更愛交朋友、更愛參與不同類型的活動、更愛把時間放在課業的鑽研上。因此，無須為了不喜歡打電玩沒有共通的話題而擔心，很慶幸的是，沒有沈迷在網路上，使您能夠有更多時間發展自己的獨特的大學生活。宿舍的室友相處又是一門很大的學問，尤其對不同生活習慣的人來說，彼此都需要為了住在一起而協調出共同遵守的規範。對很愛乾淨的您來說，試著討論大家可以接受的居住環境，再訂出彼此的分工與責任，如果有這部份的問題，可以請教宿舍輔導員，讓他們為您的協調幫點忙。

2. 課業準備：

大學的課業需要您以主動、積極的態度來學習，必須多花些時間來準備不同的學科，英文是很重要的，在這段時間裡，也需要不斷地

充實自己的語言能力以因應學校的畢業門檻。通常，大一是學科的探索期，您可以多了解學長姐在系上的學習情形並聽聽他們的建議，遇有不懂的部份也不要怕被笑，多請教老師及同學，如有多餘的心力，可以旁聽其它系的科目，讓自己有更多的空間了解不同的領域，試著找自己有興趣、願意多投入的學科，讓自己有機會深化此學科的知能，以做為未來升學或就業的準備。很多同學之所以被當，是因為花在科目的時間上太少，又沒有動機學習（上課睡覺、下課跑社團）、遇到學習困難的部份也不敢開口請教別人，導致學業的成績滿江紅紅，只得休學重新再唸或被退學。成大的課業要求的確蠻嚴格的喲，真的是要花時間讀書，不能抱著平時不讀書、臨時抱佛腳的心態來面對的。

3. 參與社團：

社團是培養課業以外的好地方，您可以試著參加一個社團來了解社團的運作，學些不一樣的技能、充實自己，並為自己在大學生涯中找些志同道合的好朋友，社團的選擇不妨一學期以一個社團為主，可考慮規畫以“動”為主或以“靜”為主的社團，並可安排動靜更迭的方式豐富自己的視野與經驗。當然，學校的各處室及學聯會針對大學生辦理很多相關的活動，從身體照顧到心理照顧樣樣俱全，您也不妨抽出時間來聽聽專家的經驗談與看法，這是個幫助自己更有想法的好辦法喲。

相信純樸的您，即將為自己開一扇窗，勇敢地挑戰未知、堅強地面對恐懼，長期接受大自然洗禮的你，將會帶給您身旁週遭的朋友一個更自由更有活力的交會。享受您的大學生活吧！

學生輔導組 錢靜怡(money)心理師

