

休息，是爲了走更長遠的路

親愛的心理師，您好！

我是目前休學的學生，有打算今年暑假後復學。可是面對復學，我還是有點緊張，畢竟離開學校好幾個月了，也不知道復學後會不會有什麼狀況。所以想來信請問，在這段等待的時間內，我應該怎麼準備才好？我現在先採取在家先自

修的方法，這樣做適合嗎？另外，復學後，遇到的都是新同學，不知道該怎麼調整才好，很怕新朋友異樣的眼光，感覺要再去調整好像很麻煩。請問老師，要怎麼要處理這些問題呢？

目前休學的學生 留



♥ 親愛的同學，您好！

首先，很肯定您的來信。從您的信上看來，雖然目前休學的您，仍然是在家裡自習，爲了將來復學而準備，是嗎？我們相信，這樣似乎表示您是個不輕易放棄自己學業的學生呢！這是很難得的喔，老師非常肯定您的努力。

很多學生因為各種原因休學在家，都會擔心將來復學不適應的問題，所以您現在的焦慮或擔憂，其實都是正常的，我們建議您除了在家裡自修之外，如果家裡也是住在台南附近，不妨也可以回到學校的課堂上來旁聽。我們認為這樣做有許多好處，一來除了可以加深自己對課業內容的印象之外，也可以幫助自己，降低將來可能因為離開學校太久而產生疏離感！

您的信上提到，會擔心開學後都是新同學，怕有不適應的問題。很多時候，當我們離開自己熟悉的事務太久，難免都會有不適應的地方需要調整，進而產生焦慮。因此，面對這樣的可能性，若是在休學的時間也能常回學校走走，重新增加對這個校園的熟悉感，像是在圖書館自習，或是拜訪過去熟悉的學長與同學，都可以降低您將來到校園時，可能要面對的焦慮感受。

同學，請問您過去在學校是否有熟悉的導師或老師呢？如果有，也可以回來旁聽他們的課程，這樣對您的復學適應都有很大的幫助喔！不論您現在旁聽的課程將來會不會選修，旁聽最大的用意是讓您再次熟悉回來教室「當學生」的感覺。同時，這樣做又可以順便了解某幾位老師上課的型態，說不定對您將來選修課程的時候，也有幫助。

對於哪些課程可以旁聽？這個部份需要同學自己做功課囉！您不妨到系上打聽看看，或者直接寫 mail 問老師，是否願意讓您這學期來旁聽某些課程？相信如果您在 mail 裡直接的對教授坦白，告訴他們您是個目前休學的學生，為了

之後復學在作準備，希望可以暫時旁聽老師的課程，來幫助自己返校後的適應，我相信很多教授會是願意幫助您的！

您或者可能會擔心回來學校時，這些過去熟悉的朋友怎麼看您？或者對您提出不少疑問。其實，這一個部份是老師要鼓勵您去調適的。好奇心很多人都會有，當同學對您提出疑問時，可能表示他們在關心您，或者只是單純對您好奇而已。不論您是因為什麼理由暫時休學的，您都可以用您自己的方法或語言來回答。甚至只要委婉的回答同學們，您是因為「私人的理由」而暫時休學的，相信同學都能夠理解，也能尊重您不願意回答太多的想法。

因為我們並不是很清楚您休學的原因，所以只能在信件裡概略地提供您一些選擇和方向。同時，在這裡也提供您另一個選擇，鼓勵您如果願意的話，不妨與學生輔導組的心理師連絡，（您可以在網站上尋找任何您希望可以面談的老師），讓我們以一對一、面對面的方式進行商談，來討論您在復學後可能面對的壓力，並且一起找出適合的方向來處理這樣的壓力，也可以一起爲您的生涯做出更合適的規劃。學輔組這裡有很多與生涯相關的心理測驗，可以幫助您篩選出較適合您的志向喔！

另外，您也可以當作是找個人傾吐您的想法或感受，把這裡當成宣洩情緒，倒垃圾的地方。學輔組所有的晤談資料都是保密的，所以並不會讓系上知道的喔！這點您大可放心！我們非常鼓勵您，如果打算回學校走走，不妨找個機會來聊聊！

最後，要再次的鼓勵您勇於尋找方向和尋求問題解決的努力。感覺的出來您是個認真願意爲自己將來而努力的人，相信在您的努力之下，很多狀況都是可以克服的喔！加油～

學生輔導組 心理師