

我有開學焦慮，怎麼辦？

心理師您好：


再過不久就要開學了，可是我覺得我好像有『開學症候群』，現在我只要一想到快樂的假期馬上就要結束、再過不久就要回到學校上課，我就覺得好煩、好焦慮。過幾天馬上就要開學了，可是我一點都不想回宿舍，我現在對開學這件事充滿恐懼與抗拒，雖然現在還沒有回學校上課，但想到開學的日子越來越接近，我的緊張和不舒服感就越來越嚴重。

我這麼害怕開學的原因，是因為我想到只要一開學，我就必須要面對許多繁重的課業和壓

力，也開始要過著緊湊忙碌、每天被實驗和報告追趕的日子，和悠閒的暑假比起來，開學後的日子簡直就像是活在地獄裡，讓我恨不得時間就一直停在現在，永遠都不要到開學的那一天。

我這幾天只要一想到再過不久就必須要回學校上課，就會覺得心情很沈重，也因為這樣讓我這幾天一直快樂不起來，我真的很不想要回學校上課，可是我又一定要面對這件事，我覺得好痛苦好掙扎！我該如何調適才好？

掙扎矛盾的阿生

 掙扎矛盾的阿生同學，您好：

假期讓人放鬆身心，暫時拋開一切悠閒過日子，但「生於憂患，死於安樂」，待在安逸環境愈久，就愈不容易重返辛苦忙碌的生活。正如您走過歡樂的暑假，即將面臨開學，會有「好日子過去，苦日子又要來」感覺，焦慮與煩躁就隨之而來。值得高興的是，雖極度不願意，但您終究想到得面對這件事，沒有一開始就逃避，所以相信您一定有能力面對，只是一時找不到方法而已。

以下分享有助調適的方法與我自己的經驗

(一) 提早幾天回學校，協助自己找回對此環境的熟悉感，有助更快且更容易適應即將開學的生活。

一般而言，我們本能地避開令自己不舒服的情境，例如拖到最後一天才回學校，但結果往往是隔天立即上課的情況更讓人難以適應，心完全收不回來。

以我自己親身經驗為例，曾利用週末去溪頭旅行，寧靜祥和的山林給人感覺很舒服，帶著我遠離繁忙緊湊的生活步調。到了星期六要返家時，平靜的心情漸漸焦慮和不安，因為知道自己將離開桃花源，再回到工作崗位，承擔壓力，好像從夢境回到現實般無奈。

但我終究回到城市，依舊如常地出現於辦公室工作。意外的是，我並沒有感覺特別疲累或焦慮，幾番思考後，應可歸功於星期日。

此話怎講？星期六剛返家時，還處在不願面對現實的狀態，對工作提不起勁，心都惦念著山上的美好風景與安逸的歡喜；但星期日擔

任了一個相當好的緩衝角色，因為我已回到平日熟悉的城市、街道與建築，嗅著熟悉的空氣，讓我在曾經熟悉的環境裡能安心地沉澱紛擾的思緒，將寧靜與歡喜的感覺收進心底，重新走向原本的生活軌道，因為這是我人生此階段所扮演的角色，不能任性地放棄。

因此，不妨提前先回到學校、宿舍或租屋處，習慣一下先前住在這兒的感覺；到校園裡走走，找同學出來吃飯、聊天，把對學校的熟悉感尋回來，減輕分離近兩個月的陌生感，或許會更容易融入新的學期。

(二) 騰出時間重新思考這學期的讀書計畫。

建議您可以試著騰出一些時間，先將已選的課表排出來，確認一星期中有哪些時間需要上課、哪些時間有空檔以利擬定讀書計畫。另外，也花些許時間回顧與檢討上學期修課與讀書的情形，有利於課業的策略可繼續使用，帶來負面影響則需改善；確定這學期目標為何，再一步步訂定執行的計畫，讓生活變得規律，會有助減除課業帶來的焦慮與壓力。

最後，用三個深呼吸迎接開學吧！第一個深呼吸，稱讚自己過去在繁忙課業中承受壓力卻未被擊倒；第二個深呼吸，提醒自己凡事先清楚計劃，可降低實行時因不夠明確而帶來的焦慮；第三個深呼吸，鼓勵自己相信接下來這學期能學到更多新知、能有更多成長，只要不放棄，一切都會順利渡過！

學生輔導組 心理師筆