



學大明陽立國

電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 捐款芳名錄

副刊專欄

- ▶ 山腰部落格
- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

相簿集錦



快訊

【校園焦點】校級學術演講：傅朝卿教授談有文化的建築

山腰部落格

在階段的變動轉換之時——觀照自己



時序進入10月，校園裡的台灣欒樹開滿了黃澄澄的花

時序已經進入10月了，校園裡的台灣欒樹開滿了黃澄澄的花，但溫度還沒有秋天的感覺，有時候還會覺得這種時節也熱得太超過了點！進入10月份，也代表著開學快一個月了，校園裡的新鮮人也許還在費勁兒適應新階段的生活和學習，或者快樂地參加各式各樣的迎新活動；不過，也許有些人已感受到現階段要面對的挑戰或壓力，跟過去比較起來很不一樣。

有些時候，我們在面對新階段的轉換時，可能覺得自己應該要開心、欣喜地迎接這個階段的生活變化，如：念了自己很想讀的研究所、考上很想念的科系、徵選上了不好進的社團等；表面上都是自己期待、自己想要的人生計畫和安排。不過，有時候我們卻忘了自己在面對新階段的生活時，除了感覺到新希望、興奮，其實同時間生理、心理也在承載著壓力，好比：擔心著自己能否適應新環境與新的人際圈、每一個社團或區塊都想兼顧而瓜分了自己的時間、新階段的要求確實比之前的高了很多.....

在階段變動或是轉換之時，不管是興奮欣喜或是忙碌混亂，記得要留一點時間觀照自己，才不會累積一段時間後，猛一抬頭發現自己過得不好。曾經有個壓力大、焦慮的朋友，有天告訴我：他覺得他很可憐，他的肝臟、他的腎臟、胃都搞不清楚，現在是白天（該工作）還是黑夜（該休息），整個人的生理狀況有點糟，快要無法應付生活的挑戰了！這正是累積了一段時間的失衡，身體正在提出抗議了。因此，我們都需要透過觀照自己，每天花幾分鐘的時間問問自己，來自我提醒也來自我照顧：

吃得好嗎？

食物的攝取是人一天活力的重要來源，在匆忙的日子裡三餐往往會被忽視，或是三餐併作兩餐，甚至一天只吃了一餐，又或者突然間吃了一頓大餐。這樣的不定時、不定量，一段時間累積下來，身體肯定吃不消！

睡得好嗎？

睡眠時間是身體休息、修復的重要時間，有些人一天只需要5~6小時的睡眠，有些人需要8小時以上，不論睡的多寡，睡眠品質是重要的。睡得好不好，可以從自己每日睡醒時的身體感受來自我評估：是充飽電的、還是疲憊的狀況？睡覺的時候多夢嗎？很難入睡嗎？很容易就醒了嗎？

我滿意今天的自己嗎？

忙碌了一天，到了夜裡要睡覺的時候，你對自己的感覺是充滿謝意，抑或是滿腦子的責備？一個人對自己主觀的評價感受，影響著自己的情緒狀態；而如何回應自己對自己的評價，則是影響身心平衡的重要關鍵。如：我覺得自己今天在課堂的報告表現很不好，我怎麼可以做得這麼差勁呢，我想我不應該在這裡.....越滾越大的負向自我批評，會更讓人身心難以平衡。

事實上，生活當中不同的外在事件不斷在發生，因應的情緒或身心狀況會有起伏是正常的，而觀照自己就是自我照顧的第一步。在觀照自己的同時，會發現自己的需要，並可適時為自己安排調整生活（放個小假、忙裡偷個閒），及適當的求助，如運用自己的人際支持網或個別諮商的資源，這樣會讓自己在階段轉換時能更加從容，也會幫助自己融入新階段的生活！

※申請「個別諮商」小貼士：使用個人帳密登入陽明入口網，在校務資訊項目下，點選「心理諮商服務」，即可填寫個別諮商線上申請表。

< 文 / 許伶楓 諮商心理師；圖 / 溫蒂 >

[\[←\] 回上一頁](#) [\[⊙\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁廣義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：凱苗資訊

