國立臺中文華高中輔導週報

100.09.23發行

活動訊息

* 網路資料填寫：因網路資料填寫狀況不佳，故本系統重新開放，請同學務必於期限內上網填寫學生資料（高一9/28截止；高二、三10/1截止）。請同學留意每個欄位都要填寫，打V為未完成部分，請記得補填（許多欄位有下拉式選單，記得點選，ex宗教、生理缺陷、特殊疾病等）。
* 明日（9/24）將舉辦全校親師座談會，請同學提醒家長以下事項：

1. 報到時間、地點：高三場次地點為第一會議室，開幕式8：30；高一、二場次地點為禮堂，開幕式9：30。
2. 本校停車位有限，請家長盡量搭乘大眾交通工具或騎乘機車（從正門口進出）。
3. 請家長自備環保杯，本活動不提供杯水。

* 請有意願參加認輔活動的同學，繳交報名表至輔導室。
* 預計下週（9/30）發售學科能力測驗及術科考試簡章，請同學留意教務處登記購買資訊。

心靈廣場：面對沉重的課業壓力，你是否也喘不過氣呢？分享幾則減輕壓力的方法，讓你增強抗壓力!

🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘**課業壓力調適**🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘🙘

**長庚大學臨床行為科學所/高正德**

    在目前的環境中，幾乎大多數**學**生都承受著莫大的課業壓力，如：成績不理想、課程負荷過重、升學壓力、沒興趣學習等。課程表現往往會影響到家長的反應和自我認同，而且，在一般的主流價值下，課業表現不佳，隨之而來的是預期未來學業成就不佳和學生能力與態度的負面評價。所以，課業壓力不單單只是學習上的壓力，也可能由其他因素間接肇發(鄭照順,1999)。以下分享數則減輕課業壓力的方法：

* 運動：善用身邊的機會，例如：爬樓梯、多走路、自我按摩(Levy,2001)，藉由運動來消除緊張。
* 充足的睡眠：睡眠是健康的基本要素，注意自己的睡眠時間，寧可過多，也不要太少(Levy,2001)。
* 有計畫的解決課業困難：採取問題解決方式，主動針對學習上的困難一一突破，增進自己對於課業的控制感。
* 尋求他人協助：除課堂上的學習機會外，針對自己的需求尋找合適的學習方式或更多的練習機會。
* 建立合理的預期：認清自己目前的能力，設定合理可行的目標，再循序漸進提升，避免過多的挫折產生。
* 情緒發洩：以聊天、聽音樂、從事嗜好活動等方式，發洩自己的擔心與焦慮。
* 檢驗對課業表現的看法：有些對於課業表現的看法其實不一定是理性的，與他人討論可以增加自己察覺當中不合理癥結的機會。

資料來源：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心