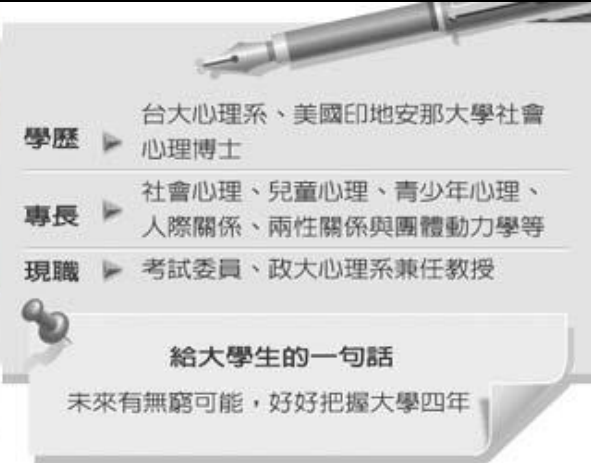


適用單元	大學入門導論
作者	  學歷 ▶ 台大心理系、美國印地安那大學社會心理博士 專長 ▶ 社會心理、兒童心理、青少年心理、人際關係、兩性關係與團體動力學等 現職 ▶ 考試委員、政大心理系兼任教授 給大學生的一句話 未來有無窮可能，好好把握大學四年 發信人：陳皎眉
篇名	給大學新鮮人》戀愛 K 書玩社團 你別當壓力鍋
來源	《聯合報》，2008 年 8 月 8 日。
內容	親愛的大學新鮮人： 上了大學，不少人很高興，覺得自由了，可以「睡覺睡到自然醒，打球打到腳抽筋」。不過，大學絕對不是「由你玩四年」，這幾年，除了要好好讀書，更希望能培養一輩子的興趣，並結交志同道合的朋友，也就是讀書之外，兼顧社團及生活。 蒙著頭苦讀 累死沒效果 學業是大學生的重要任務。學習通識外，還有專業課程。大一新鮮人要先了解，大學跟高中的學習方法有很大的差別，國、高中時，課程內容較少，老師在課堂上會一再重複，讓學生有時間練習和記憶，大學則不然，每一門課的內容都很多，可能一次上課就有卅頁的書要看，老師也只會講一次。大學使用英文教材非常普遍，且一門課要看很多參考資料和書籍，學習方法和時間掌握非常重要。 想要事半功倍，上課前最好先預習，上課時再仔細聆聽，會比較有概念。應將重點記下來，回家後儘速復習，花較少的時間，得到較好的效果。我也建議，若上課使用英文教材，即使有些字不認識，也不需要逐字查，上下文多看幾次，意思大致就懂了，真正的關鍵字不清楚時才查字典，否則會見樹不見林，而且會讀不完。

紓壓找出口 這門課必修

大學生要兼顧學業、社團、愛情和生活，不能說很容易，因此時間安排很重要，不建議大家修太多課，以至於沒有時間做其他的事；不過，比起高中，大學生可以掌握的時間其實已很多，尤其空堂很多，要妥善安排，不要浪費掉了。

參加社團可以結交朋友，建立人際關係，學習團隊合作，處理事情，跟社會接軌。但有些人參加太多社團，所有時間都放在社團活動裡面，這也不妥當，應該要兼顧學業。

因為要兼顧學業、社團和生活，甚至還要打工付生活費，常常會覺得壓力很大，心情不好，甚至沮喪，因此心理紓壓和情緒管理，也是大學生要學習的一門課。

我很矮卻 Q 不嫌東怨西

壓力很大時，情緒會受影響，怎麼辦？套句聖嚴法師的話，「面對它」、「處理它」、「放下它」及「接受它」。例如：碰到課業壓力時，要先了解原因，如果是不夠用功，就要好好努力，多花時間念書；如果是方法不對，可以跟同學或老師請教學習。又例如：有人認為自己條件不好、不夠高、不夠漂亮，才會讓愛情無法順利，此時就要接受不能改變的（身高），但改變可以改變的（適當的裝扮、氣質的培養），你會發現其實嬌小的人也可以很可愛、甚至清純美麗。

每個人都會碰到情緒起伏，都要有紓壓的管道，心情不好時，有的人唱唱歌或聽音樂就可改變心情，有的人則去跑步、跳舞或運動，動一動流流汗，心情就好很多，而有些人喜歡找朋友聊聊、訴訴苦，每個人紓解情緒方法不同，要找到最適合的方法。

交友交換帖 一生不寂寞

朋友就像一扇窗，每個人都需要朋友，大學時一定要交一些志同道合的朋友，心情不好時，可以找他們聊聊，更重要的是，他們對現在的瞭解、對未來的抱負跟我們比較接近，不但可以是現在的朋友，還可以是一輩子的朋友。

	大學生對很多事沒有經驗，資源也比較少，一旦碰到問題，不論是情緒、課業、愛情或生活等，自己解決不了，朋友也幫不了時，就應該跟長輩求助，包括老師、父母及專業機構，這些資源大學生很少用，但別忘了，必要時不要吝於求助。
--	--