

適用單元	自我經營
書籍名稱	施建彬著，《夢想起飛：全方位大學生活規劃手冊》，臺北：心理出版社，2006 年。
書籍介紹	大學生活是教育開放年代中，求學生涯不可避免的重要階段。在這四年中，年輕人不僅面臨更為艱深的學業挑戰，也必須面對種種生活的考驗，學習成為一個獨立自主的成年人。 本書作者針對學習、課外活動、日常生活、社交生活、感情、生涯規劃等六個大學生活主要議題，分享個人在教學與輔導的經驗與看法。一方面，希望協助準大學新鮮人瞭解大學生活本質，預先進行心理調整與準備；另一方面，也希望協助就讀中的大學生重新思考並創造更具有意義的大學生活。
電子檔下載	無
書籍封面	
章節	一、總論篇 啟程：為大學生活尋求動機 選擇一個適合自己的大學 大學生活樂無窮 成為一個真正的大學生 二、學業篇 良好的學習心態 學習計畫的訂立 學習技巧的建立 讀書會的組織與運用 學分的選修 學程與輔系 重考、轉學與轉系 如何面對考試 課堂報告的準備 如何做好口頭報告 分數與作弊 被當與重修 三、課外活動篇 自我概念的重要 自我探索與澄清 自尊的重要性 精彩的社團活動 運動習慣的建立 大學生的休閒生活 網際網路與生活 打工安全 四、日常生活適應篇 生活型態的調整 培養健康的生活習慣

	住宿生活 租屋生活 行的安全 財務規劃 壓力管理 避免物質使用的影響 精神疾病的預防 五、社交生活篇 大學生的人際關係 有效的人際溝通技巧 人際衝突管理 同儕關係 親子關係 師生關係 六、感情篇 大學生的感情世界 戀愛的基本觀念 戀愛與婚姻 戀愛的心態調適 如何增加戀愛運 好情人的特質 約會的涵義與小祕訣 安全性行為 爭吵的處理 分手 七、生涯規劃篇 未來生活的開展 國內升學：進入研究所的準備 國外升學：留學生活的準備 公職考試 就業的準備 為分離做準備 結語：人生願景
重點書摘	● 大學課程與高中課程的不同，除了在專業科目上，隨著不同科系而出現極大的特異性外，在難度上，也具有極大的挑戰性。最明顯的一個特徵是，在課程中大量使用原文書。很明顯地，過去高中時期所建立的學習技巧，已經不足以應付大學課程。因此，在學習心態上的調整，對於成功完成大學學業而言，是件非常重要的事情。 ● 第一個需要調整的事項是，擺脫依賴老師畫重點，及應付考試的被動學習心態。大學知識

的傳授，並不單單在於協助同學通過考試這樣的狹隘學習目標。大學教育目的在於培養具有專業知識的現代公民，所學習的是一種高等認知活動能力，以協助同學建立日後在職場及未來人生上靈活運用知識的統合能力。期中與期末考試只是一個評估同學學習狀況的階段性目標，而非學習的主體，千萬不可混淆了學習的目的。

- **第二個需要調整的心態是**，有許多同學為求速成或是應付考試，過度依賴老師的上課講綱或是同學、學長姐所撰寫的筆記，而**沒有閱讀教科書的習慣**。這是一種非常危險的不良學習行為。大學中所教授的专业課程背後存在一個龐大的知識體系，受限於上課的時數，授課教師只能選擇重點進行提綱挈領式地講解，大部份的細節是無法在簡要的課程講綱中完整呈現，這需要同學由教學材料上自行學習。因此，在上課之外安排特定時間對指定教材進行研讀，是大學生不可逃避的學習義務。
- 台灣的大學中常會有一些口耳相傳、經驗傳承的狀況發生。許多同學在還沒有上課之前，就打聽到學長姐修課經驗，一心認定某些課程很困難，不容易學習，或是老師個性非常刁難，會當掉大多數的修課同學。雖然學長姐的提醒是一種好意，也是修正學習策略和心態的重要參考，但你也**千萬不要被這些資訊中的負面訊息所影響，而失去判斷的準則**。
- **大學的學習並非為了應付考試，更重要的是建立基礎的知識體系，讓自己成為學習的主體，享受主動學習的樂趣**，在一步一步慢慢累積的過程中，建立專業的自信。沒有任何的事情是可以一蹴可及，有多少的投入，才會有多少的收穫。要知道，紮實、不投機的心態是通往學習成功的必要條件。
- 由於大學的學習比高中的課程更有彈性，也更重視個人的特異性，因此，**為自己的大學求學生涯訂定學習目標**，並建立學習計畫，是提升大學學業品質應該要做的事。一個好的學習計畫可以幫助個人有秩序地在特定的時間中完成自己所想要達成的學習目標。何時該開始訂定計畫呢？在進入大學之後，開始選課之前，最好就要開始著手訂立。在訂定一份可行的大學求學計畫上，必須要注意以下幾個要點：
- **要針對未來所要學習的課程進行資訊蒐集**。所蒐集的資訊包括：這個系所開設哪些必修學分及選修學分？它們會開在第幾學年？彼此之間是否存在著擋修的關係？修課計畫中的課程是否每年都會開？如果是每隔一段時間才會開課，它將可能是在什麼時候？唯有完整地得到這些資訊，才能根據課程的開課時間及課程性質，排定選修必修課程的優先順序，並在眾多的選修課程中選定自己感興趣的科目，依照這些不同課程的特性，合理地安排一個有效率的學習計畫。
- **學習計畫本身要盡量簡單容易遵循，並且配合個人能力狀況，設定可以實際達成的學習目標**。最佳的狀況是大學生活的前期，盡量把必修的通論性及基礎性課程修完，這些基礎知識可以幫助我們在未來選修進階性的課程時，具有良好的知識基礎來理解更為深奧的學問。而大學後期，則以選修課程作為學習主體，這可以減輕修課不能被當的心理負擔，也可以為未來個人特殊發展預作準備。
- **不要做超乎自己能力的事情**。通常必修學分攸關同學基礎能力的建立，授課教授會要求同學投入一定程度的時間精力，以確保學習的效果。因此，如果在一個學期中安排太多的必修學分時，常會造成過度負荷、學習品質下降的情形發生。與自己的導師或是已修過相關課程有經驗的學長姐談談，以了解自己的學習計畫是否確實可行，有助於提升計畫的完整性。
- **透過落實課程學習來確實執行學習計畫**。這部份可以透過固定的課程出席、定時分散學習

等技巧來達成。這些學習技巧將在下一個章中討論。但是，一個很重要需要特別指出的事情是，我們必須養成習慣在固定的時間點上，進行學習成果的評估。人極容易受到惰性的影響而鬆懈，這也造成計畫與現實之間的落差。因此，一旦計畫訂定出來，要試著全力以赴，努力執行，設法達成預定的學習目標。而在固定的時間點上評估自己的學習狀況，是調整學習習慣的重要依據。通常同學習慣以期中考成績作為課程學習評估的指標，但這是一個非常危險的習慣，因為期中成績的發布，已經對期末分數產生決定性的影響，無法提供預警的功能。因此，建議同學應該提前進行學習評估，最好在開學後固定每個月進行一次學習狀況評估，以確實掌握自己的學習進度。

- 最後，當自己發現過去所做的學習計畫受到某些因素的影響，已經無法按照原訂時程表進行時，不要氣餒，也不要被那些無謂的挫折感打敗，而放棄所有的計畫與目標。在心情回復平靜之後，應該要冷靜地坐下來重新思考，就現況重新擬定新的學習計畫，隨著一次又一次的經驗累積與修改，一個最終合理可行並且適合自己、獨一無二的學習計畫。
- 要順利完成大學學業，良好學習技巧的建立是非常迫切需要的事情。**第一個必須優先建立的學習技巧是「上課前的預習習慣」。**調查指出，大學生蹣跚的主要原因因為聽不懂老師上課的內容。由於大學課程的難度相對提高，對初次學習相關課程的學生而言，的確造成相當大的挑戰。有許多的同學會因為無法聽懂上課的內容而對到校聽課感到興趣缺缺，隨著蹣跚次數的增多，會越來越跟不上學習的進度而面臨被當的厄運。要解決這樣困境的一個重要技巧就是上課前的預習。通常預習地越仔細，所具有的背景知識越多，所能聽的機率相對提高，也對日後的學習有更多的幫助。
- **第二個優先建立的學習技巧是，「集中注意力在上課時候專心聽講」。**許多同學在聽課時常會分心神遊，出現人在課堂心在外的發呆現象。由於大部分教授都會在每次的課程中，提供大量的學習資訊，只要些微的分心就會讓你跟不上眼前課程的內容。因此，要記得集中注意在授課教師的上課內容，若有不懂的部分立刻提出發問，不要讓你對課程內容的疑惑成為困擾專心上課的干擾因素。
- **第三個優先建立的學習技巧是，「養成動手抄寫筆記的習慣」。**從記憶的原理來看，一個人在學習新的事物時，需要經過不斷有效的整理課程內容，與舊知識進行比對以及多次複誦的冗長經過，才有可能建立新的知識。**透過獨立抄寫筆記、學習整理知識系統，是邁向專業知識成長非常重要的一步。**在筆記的撰寫中，除了可以建立一份有效協助記憶的學習大綱之外，往往也能得到知識頓悟的樂趣。如果能夠在大學的學習過程中建立這樣的能力，將會一輩子受用無窮。
- **第四個優先建立的學習技巧是，「課後立即複習並詳讀教科書相對應的內容，分散學習壓力」。**有許多同學習慣累積課業直到期中、期末考前的一至二週，才開始準備考試，所造成的困擾往往是在非常短的時間中要消化非常多的學習教材，因此養成開夜車等急就章的不良唸書習慣。而這些唸書方法的效率非常差，在考試之後，所有辛苦吸收的知識就會被遺忘殆盡，長期而言，無法建立學習的自信心，也讓自己在考前暴露在不健康的心理壓力中。因此，學著在下課後，對課堂所學知識印象仍然非常深刻的時候，立即進行指定教材的研讀，不僅可以收到最佳的學習效果，也有助於日後知識的累積。
- **第五個優先建立的學習技巧是，「讀書重點的標示與背誦」。**在讀完每個章節之後，一個非常重要的事情是詢問自己：「這個章節的重點是什麼？」，將這些重點做出標示，並開始加以背誦。雖然大學的學習非常重視創造能力的培養，然而，創造力是建築在已經發展

成熟的理論基礎之上，唯有穩固的理論基礎訓練，才有可能促成知識的應用產生。因此，透過對讀書重點的整理註記作為記憶的綱要，並以背誦的方法與現有的知識進行連結，將可以加深知識的廣度並促進學習的效果。

- **第六個優先建立的學習技巧是，對現有的知識「進行模擬測試」，以了解學習的真正成果。**許多時候，課程材料的閱讀完畢並不代表真正知識建立的結果，必須經過測試才會顯現自己對某些知識的了解程度，因此，利用筆記中的關鍵字或是重點註記，重新詢問自己，並利用紙寫出心中的概念，才能測試出自己對這些概念的真正了解程度。這樣的測試，可藉由歷年考古題進行，在考試中出的題目通常是這門學科中必備的基本知識，也是老師心目中的重點。因此，透過對考古題的模擬演練，是一個快速有效評估自己學習狀況的方式。
- **第七個優先建立的學習技巧是，「充分運用現代科技」。**這些科技包括電腦各種軟硬體應用、資料庫的使用以及網路資訊的充分利用。現代科技的迅速發展已經改變傳統大學的課堂授課的狀況，老師不再只是單方面地以講課方式進行教學，線上互動、網路錄影教學，已經成為補充促進學習的最佳利器。一方面，當老師運用各項科技來增進教學的效果時，相對地，同學也被要求使用這些最新科技產品以提升學習的速率，因此，學習運用新的現代科技在學習中也成為現代大學生不可或缺的學習技巧。
- **第八個優先建立的學習技巧是，「圖書館的妥善利用」。**對每個大學生而言，圖書館在學習生活中扮演非常重要的角色。圖書館除了必須提供一個好的閱讀環境供同學自修外，另外一個重要的功能即是提供足夠參考書籍及期刊，讓同學們在充分的資訊下完成課程所要的學習報告，並且可以透過自修的方式加深學習的廣度與深度。在大學中，課程的主要功能在於基礎知識建立，進一步的學習則要依賴同學主動的學習精神。一所好的大學圖書館必須在這方面提供非常充分的支援。
- **除了自己認真唸書以外，與同學組成讀書也有許多好處。**一方面，人是一種具有惰性的動物，在面對讀書這樣耗費大量精神而回饋不多的活動時，許多時候除了靠內在回饋的自律精神之外，也需要一些外在環境的訊息加以提醒，才能督促自己努力用功。透過讀書會的成立，通常可以收到以外在力量約束、組織讀書時間與規範讀書效率的效果。另一方面，由於每個人對於讀書都有一些獨特的學習方法與資訊，透過讀書會彼此交流資訊並相互學習優良的讀書方法，有助於讀書效率的提升。
- 雖然讀書會的成立會帶來團體成員之間的競爭感，但一種良性的團體競爭，往往可以得到共同成長的結果。因此，如何將合作的概念注入讀書會之中是一個非常重要的概念。教導團體成員學會新的知識並不代表自己的損失。通常在教導講解過程中，自己得到重複練習的機會，也會對這些知識建立起更清晰的概念。或許這不會立即呈現在分數的差距之中，但一個能享受獲得知識樂趣的學生，往往能夠在日後的學術生涯中獲得更高的成就。
- 不過，讀書會的成立並不代表它就會運轉順利。為了讓**讀書會運作順暢**，第一個應該要建立的概念是，**設定一個非常明確的團體目標**：「讀書會的目標學科為何？」、「主要的讀物及進度為何？」。第二個要建立的概念，是**集會時間的固定，並要求成員確實出席**。從學習的觀點來看，**定時定量的學習有助於紮實地建立基礎知識，並可以協助良好讀書習慣的養成**。一旦養成固定出席讀書會的習慣，學習往往會內化成生活的一部分，也就更能享受學習的樂趣。**第三個要建立的概念是，互利**。在讀書會中，每個人都扮演同等重要

的角色。一方面，我們會從其他人身上學習許多事物，但另一方面，也必須對團體做出貢獻。只有在每個人都感覺到他們的付出與獲得是在一種對等的狀況下，大家才會願意繼續參與這個讀書會。

- 在大學的課程中，課堂報告是一種被用來訓練同學表達能力以及團隊合作能力的教學方法。授課教授會依情境的不同，有時候會要求學生進行個人報告，有時候則以小組合作的方式進行團體報告。
- **要做好一份課堂報告，需要遵循以下的步驟與訣竅。**首先，必須非常清楚明白老師指定這份題目的主要用意。在**了解主題意義**的過程中，報告的方向就會開始浮現。其次是**訂定完成報告的時間計畫**。通常課堂報告具有時效性，必須妥善運用時間，否則可能無法在規定時間中完成。因此，訂立一份完善的時間管理計畫，將會更有效率地協助學生完成課堂報告。
- 大學的課堂報告強調的是學術與專業性，參考資料的蒐集是一個必要的工作。這些參考資料的來源包括教科書相關章節、相關中英文書籍、學術期刊論文、國內外博碩士論文、網路相關網站等等。要注意的是，由於出版及網路的自由開放，資訊非常的浮濫，在使用資料之前最好要仔細閱讀與評估，**盡量使用具有專業性與學術性的資料**，才有助於完成一份好的課堂報告。
- 當資料蒐集工作進行到一段落時，接下來要進行的是閱讀筆記與報告大綱的整理。**當開始閱讀報告材料時，要在心中要隨時詢問自己這一段資料的重點在哪裡？**主要在傳遞什麼資訊？在閱讀完一定的章節進度時，有些想法會浮現在腦海之中，不管這些想法有多簡略，立即將它們寫在筆記本中。在完成所有的閱讀之後，在將這些筆記進行整理，此時，就會得到一份閱讀筆記。重新整理這些筆記，加上自己心中的想法，一份報告大綱就會開始逐漸浮現成型。
- 當報告大綱完成後，接下來，就是開始動手撰寫報告內容的時間。不管現階段自己是否滿意於所能做出的報告內容，記得讓寫報告的過程自然發展下去，不要停頓。確實對照時間計畫表，強迫自己完成報告初稿後才休息，否則你會將報告拖延至繳交的最後一刻才完成。
- 通常在初稿的階段，會有許多看不見的缺點在其中。如果沒有經過一段時間的隔絕，報告材料的問題是無法覺察浮現出來。二次撰寫是一個非常重要的技巧。提前完成初稿，留一點時間解決撰寫過程中所遭遇的問題，回過頭來進行二次撰寫、完稿，將會非常有助於一份成功報告的產生。
- 課堂報告是一個在大學學習中無法逃避的情境，不論在任何一個科系或是課程中，一定會有老師以這樣的方式訓練學生。因此，唯有做好上台報告的準備，勇敢面對挑戰，才是追求自我成長的大學生應該有的態度。一個重要觀念是，在腦袋中思考撰寫一篇書面報告，和將這些材料以口頭報告的方式呈現，是完全不同的兩回事，千萬不要混為一談。**在大學的課堂中，同學們在口頭報告上常犯的一個錯誤是照本宣科。**許多同學習慣在手中拿著一份書面報告，從頭到尾將它唸一遍就算完成了口頭報告。這樣的報告方法不僅無法引起台下師生的興趣，也會因為報告者的目光一直注視著手中的書面報告，缺乏與聽眾之間的交流互動，而被誤解為信心不足，影響聽眾對這份報告的評價。因此，**口頭報告不同於書面報告，需要特別額外花時間進行準備，並且應該背誦報告內容，保持與聽眾的互動。**

- 想要進行一場成功的報告，一定要在事前重複地練習。在練習的過程中，可以協助報告者記憶講綱，並**確實掌握時間的運用**：有太多的同學課堂報告失敗的原因，是無法確實掌握時間，如談論過多不重要的細節，報告的主要重點卻草草結束；或是準備資料不夠，說話速度太快等。因此，妥善分配時間並加以掌握，是在事前練習中必須特別注意的事項。
- 在大學生活中，你是自己的主人，一切都由自己來做決定；但相對地，你也必須開始對自己學會負起完全的責任。在開始邁向一個獨立自主的生活時，常常會有許多的緊張與疑慮：「我真的可以掌握自己的生活嗎？」、「我好難做決定！」，你也會對別人產生許多的羨慕：「他好有自信，知道自己到底要什麼。」、「他總是把生活打理的很好。」，甚至你會覺得這樣獨立的生活好累，你會想要找一個人來依靠，甚至把自主權交回給那些過去一直在幫你做決定的人。
- 這些都是當一個人脫離家庭、獨立生活時必須面對的考驗。**沒有任何一個人，天生就知道該如何打理自己的生活，每個人都是從他過去生命中的生活經驗，累積出屬於自己的生命哲學與處事方法，這需要時間與智慧去慢慢累積的。**
- 大學生活是建立這樣經驗的一個非常好的試驗場。因此，學著放寬自己的心胸，坦然接受自己即將開始一個人獨立生活的事實。學著隨時提醒自己，未來的四年生活是讓自己蛻變成一個獨立成熟個體的最佳時機。請小心！如果在這個時期仍然抱著依賴身旁他人的心態，無法下定決心，接受生活嚴苛考驗的人，只是將接受生活磨練的時間往後拖延，並沒有辦法避免它的來臨。**過度的依賴，只是表面上減低了生活的風險，但就長期而言，卻是錯失學習獨立自主的關鍵時期，也剝奪了一個自我成長的最佳時機。**
- 成為一個大學生之後，另外一個生活上的大挑戰就是如何打理自己的財務。如何妥善地支配自己的金錢，不讓自己的大學生活陷入一種為錢所困的窘境，變成為大學生表現出成熟獨立自我的絕佳機會。
- **首要之務就是先了解自己的收支平衡狀況，最好的狀況就是養成記帳的好習慣。**在進行記帳時，紀錄的項目最好包括消費品項及消費金額，並且需要加以註記付款方式：這筆款項是以現金的方式支出或是以信用卡刷卡的方式付款。如果是信用卡付款的方式，最好加註應繳款日期，並且對於每張卡片目前已有的消費累積數額加以記錄。透過這樣記帳的方式，就可以非常明白地了解自己金錢流入、流出狀況。同時也能了解自己的消費習慣。
- **下一個必作的功課是：在每個月底的時候，針對這個月的支出與收入部份進行診斷，了解金錢的確實流向。**在進行這樣的診斷時，除了必須要了解最終的總結收支平衡狀況外，更重要的是針對每一個消費係向進行謹慎的思考與評比，並將所有的花費劃分為「必要生活支出」、「學習生活花費」、「社交生活花費」以及「生活享樂花費」四類。
- 所謂的「必要生活支出」，指的是每天維持食衣住行需求的基本花費，是最基本無法加以減縮的部份；「學習生活花費」，指的是購買書籍、文具、參加補習等為了學習目的所產生的花費，以生涯規畫的觀點來看，是值得投資，用以提升個人未來生涯競爭力的花費；「社交生活花費」，指的是個人在參與社交互動生活時所需要的支出，是一些可以提升生活正面的品質、維繫人際關係存在的花費；「生活享受花費」，指的則是為了滿足個人慾望所購買，或從事的一些非大學生活絕對必要性的物品或消費。
- 將自己的消費結果根據這些向度進行分類後，就可以很明白地知道金錢流向，並且可以根

據這樣的紀錄，調整自己的消費習慣，讓自己手上的前能夠用在最需要的地方。對大學生而言，最好先滿足自己「必要生活支出」之後，將額外的金錢投入「學習生活花費」之中，然後再將金錢分配至「社交生活花費」之後，行有餘力，才將多餘的金錢投入「生活享受花費」之中。只要持之以恆，累積一段時間的財務控管經驗，便可以依據過去的消費狀況編出個人的生活花費預算表，並且按照自己所編列的預算，仔細掌控支出，避免突發、不理性的消費行為，相信依循這樣的步驟，很快就能將自己的生活花費控制在一個合情合理的範圍之中。

- 此外，對大學生而言，需要建立兩個非常重要的消費觀念。**第一個正確觀念，消費是一件非常個人的行為，千萬要考量自己的環境與能力，不要羨慕或盲目學習身旁同學的消費觀，以免過度從事不適合自己的消費行為，造成日後在財務上的困擾。第二個正確觀念，除非必要，否則絕對不要輕言借錢。**由於經濟環境的轉變，大學生越來越容易取得一些小額貸款的授權，而在信用卡以及現金預借卡的彈性運用上，也讓大學生擁有更多的財務運用空間。但相對地，如果個人缺乏自制能力，在這樣的狀況下，非常容易讓大學生在還沒有進入社會之前，便已經具有相當程度的負擔。
- 表面上，大學生活人人稱羨，好像是一段無憂無慮的日子。但實際上，也有許多不為人知道的煩惱。其中，壓力的排解與調適是大學生活中的一大挑戰。
- 要怎樣做才能免除壓力的威脅呢？**第一，要建立一個正確觀念是：人生沒有真正無法解決的事情，只要找到正確方法以及人的協助，所有的壓力都可以處理。**當一些會帶來壓力感受的生活事件發生的時候，不要有一種「世界末日即將來臨」的恐懼感。當人在面對一些從來沒有經歷過的新事件，陌生感往往會加重壓力的影響，並且帶來慌亂的情緒感受。這都是一些非常正常的現象，不要害怕或排斥這些強烈的情緒，但也不要讓它一直干擾自己的思緒。**唯有找出問題的起源，勇敢面對問題並找出解決之道，這才是解決壓力的最佳態度。**
- **第二，要想辦法降低可能的壓力源。**有一些事如果累積到一定的程度，並且需要在非常短的時間中獲得解決，往往會帶來嚴重的壓迫感而且形成無法負荷的壓力。因此，了解自己的**生活節奏**，將事情平均妥善分配到生活中慢慢處理，通常有助於降低壓力的感受。
- **第三，能夠有效地解決壓力的技巧，就是妥善地運用身旁的人際關係。**隨著知識文明的快速發展，人類社會漸形複雜，對於大學課業學習的要求也越來越多元化。在完成一份學習報告時，所需要運用的學習方法與知識也相對地複雜許多。有時候，依靠個人能力是無法獨立完成的，因此，如何適時地提出自己的疑問，請教身旁握有資源、懂得解決問題的人，並請求他們的協助，在合作的模式底下解決所面臨的困境，往往是一個擺脫壓力的有效方法。
- **第四，則是對於自我的磨練與練習。**在過去的許多研究中發現一些在對抗壓力時，非常有效的個人特質。這些特質包括對**自我的掌控感以及堅毅的人格特質**。自我的掌控感是一種對自己的信心，相信自己具有足夠強大的力量可以掌握生活變化，不但可以避免負面生活事件發生，並且可以創造許多正面的美好影響。而堅毅性的人格則是指個人可以忍受抵抗壓力，並且不會受到壓力負面效果影響的程度。當自己對生活擁有更高的掌握感，並且能夠一次又一次地在面對壓力時，取得有效解決生活困境的經驗，這將有效地降低壓力對個人的影響及傷害程度，也會讓人逐漸習慣與壓力共處的感覺。
- 壓力源一旦出現之後，除非勇敢地去面對它，或著是改變內在的想法，把它當作是一個不

	具威脅性的事物，否則它將不會消失，也會繼續困擾著我們。因此，與其逃避壓力，不如有計畫地去面對、對抗它。或許有一天我們會發現，壓力不再是一個傷害我們的事情，甚至我們要感謝那些壓力，因為它們是促使我們自我成長的關鍵因素。
--	---