

## 大學生了沒?淺談大學生適應力

心靈花園

資料來源／諮商暨職涯輔導組提供

「大學跟我想得不太一樣。」這句話或許是大部分大學新鮮人在來到大學時心中出現的感覺，這種感覺反映出我們正在經歷「適應」的過程。「適應」是每個人在面對變化時候會有的正常反應，但每個人適應的時間長短與過程都不同，有時候我們適應的過程就像到樓下便利店買早餐一樣輕鬆快速，但也可能在某個地方我們像當機了卡住無法前進。因此希望藉由這篇文章幫助正在或即將要面對一個轉變的你更了解「適應」的過程，以及如何增加個人的適應力。

在國高中階段，面對高壓力的升學制度，以及青春期的發展，父母與學校多少會給予較多的協助與限制，像是有範圍的讀書內容、每天規定要到學校上八小時的課、對於學習的課程沒有選擇性、父母規定好回家的時間、飲食與生活各方面總是得到爸媽的照顧。同學相處交往較為單純，每天都會在學校或補習班見面；但到了大學階段，因為離開家自主發展，以及年齡逐漸長大成熟，過去的約束與保護也逐漸解放，想要獨立的同時，我們必須開始學習自我照顧，而自主度增加的同時，責任感也必須同時增長。

學生在大學階段的適應大致可分成發展適應、人際適應、生活適應，與課業適應等四個面向（唐璽惠，2002）。每個適應面向皆有相對應的適應困難，同學們不妨藉此檢視一下自己目前的適應狀況。

發展適應：情緒困擾(難過，低落，憤怒，恐懼等)、生理困擾。

人際適應：人際困擾(同學、室友等)、感情困擾(親密關係，男女朋友等)。

生活適應：生活困擾(經濟，食衣住行)、家庭困擾。

課業適應：學習困擾、生涯困擾、時間管理困擾。

在面對適應的困擾時我們多少都會出現所謂的「開學症候群」或「收心症候群」，在這個階段我們難免會覺得煩躁，沮喪，靜不下心，以下幾點是「收心症候群」對我們較常見的影響。

心理方面：焦慮緊張，害怕恐懼。也可能有其他如低落、沮喪、暴躁、易怒的情緒出現。

生理方面：焦慮情緒可能讓自律神經系統失衡，可能出現腸胃道症狀包括腹痛、腹瀉、便秘、食慾不佳等。其他頭痛、肌肉緊繃、呼吸不順、冒汗等症狀也可能出現。

行為方面：注意力無法集中、沒精神、賴床、常遲到、缺乏學習興趣、抗拒參加活動與人接觸等狀況。

若以上的情況出現超過1個月，或已經明顯地影響你的生活時，建議你可以尋求其他人的協助，幫助順利度過適應的階段。

很多時候我們還沒有真正進入一個新環境時，我們很難評估自己是否有足夠的能力與預備度應付即將到來的轉變，因此筆者也提供下列幾點方式幫助你增加面對挑戰的生活適應力。

一、做好預備：不論是就讀大學，或未來你要到任何一個新環境，做好一定程度的預備能夠大大增加我們在面對新環境的未知，已就讀大學為例，你可以先問問身邊正在就讀大學的親人朋友，了解大學的不同。或是先去系所的網站看看課程地圖，簡單了解一下未來你要面對4年的課業與生活究竟是什麼？甚至是在開學前先到大學校園與周邊晃晃，看看附近的便利店，美食街，診所藥局在哪裡？世間的預備除了增加對新環境的熟悉度，同時能降低因為不確定所產生的焦慮與不安。

二、掌握資源：所謂的資源就是能夠幫助我們度過難關的人事務，包含經濟困難時的獎助學金，身體不舒服能去衛生保健組，協助學生課業困難的學生學習發展組，生活輔導組協助同學解決生活困難，諮商輔導組則是針對學生碰到的個人情緒，人際，情感，生涯等碰到困難時提供支持與陪伴。能夠有效的掌握校園的資源能夠幫助我們在面對困難時有更多的實質的力量來面對眼前的困難。

三、人際支持：人際支持包含學校老師，同學，是有以及過去的朋友及家人。特別是與同儕的互動，除了能夠給予我們在轉換環境時所需要的解答，建議，經驗與資訊外，與同儕朋友的連結本身還能夠增加普同感，模仿學習與情感支持的重要效果。舉例來說：我們可能在某一門科目成績不及格，我們除了能向朋友討論與請教該科目的學習方式，參考同學的讀書方式與時間管理，也能夠與朋友分享自己的挫折與壓力，相互吐苦水等。很多時候我們在適應過程中會感受到孤單感與比較感，認為別人看起來都過得很好，只有自己能力不好所以無法適應環境，

人際支持能夠讓我們知道並非只有自己一人在單打獨鬥，而是有很多人在共同努力。人際關係的愛與親密能夠成為我們實際與內心的支持，幫助我們在適應的過程中能夠事半功倍。

大學時光是一位學生的黃金歲月，四年的時光我們能夠盡情的學習或發展我們自己。自我調適的歷程就像是打下房子的地基一般，重要卻往往很容易被忽視，讓我們開始練習調適自我，在擁有穩固的身心狀態盡情的向前奔跑。

2018/10/15