

## 心橋：克服「假期症候群」？呂奕熹

心橋

開學嚕！既忙又混亂的同時，同學是否會覺得懶懶的、提不起勁兒，一睡十幾個小時，卻又老是打瞌睡，一直覺得睡不飽？或者是覺得腦袋像是裝滿了豆腐渣，老師講得再簡單也聽不懂，甚至坐立難安，簡直煩透了！如果有上述的症狀，可要小心囉！因為你可能已經有「假期症候群」囉！

「假期症候群」通常發生在享受完一段比較長的假期後，再回到工作崗位或是讀書環境的人們身上。由於假期的時間既自由又有彈性，往往在瘋狂地大玩幾十個小時後再大睡兩三天；結果就是讓自己的生理與心理變得鬆懈而沒有章法，等回到現實而規律的環境中，自然又得花點時間來適應。一般來說，調整回歸規律生活所需的時間，正好與假期的長短成正比；但如果心態上還不斷回憶著假期的點點滴滴，那可能就要花更長的時間才能恢復過來。

其實在長假過後，要不出現「假期症候群」的確是滿困難的，特別是學生們的寒假與暑假，幾乎是完全忘了學校與書本的存在。然而，以下的幾個方法倒是可以讓我們將「假期症候群」的影響力降到最低，並且能儘快地進入情況。

### 1. 重新佈置居住的空間：

利用開學前幾天，在課業壓力還不大的時候，將自己的居住空間，不管是自己的家裡，或是宿舍，將它好好地佈置一番，包括將假期中借閱的漫畫書、小說等一一歸還，把PS、Saturn、任天堂收好，亂七八糟的衣物與書籍都歸定位。如此，不僅是整理出適合讀書的環境，同時也是對假期結束的一種宣告，可以對自己的心理下一個暗示，接受假期結束的事實。

## 2. 調整生理時鐘，擬定合宜的時間表：

每個人的生理時鐘都不太一樣，有些人是早起的鳥兒，有些則是夜貓子；也因為這樣，每個人可以清醒地吸收知識的時段也不同。如果可以試著找到適合自己讀書的精華時段，再加上這個學期的選課時間，準備參加的補習或是訓練課程，以及工讀的時間等等因素，就可以擬定一份符合自身狀況的「常態工作時間表」，讓自己可以清楚地掌握自由時間。擬出時間表後，在剛開始的幾週一定要切實執行，儘量避免額外的熬夜，或是突然地不按時間表進行，這樣不僅可以讓自己的身心狀態可以很快地進入規律的狀況，也同時讓周遭的朋友了解你的生活習性，什麼時候可以找你玩個盡興，什麼時候就不該找你，讓你有完整的時間可以去完成該做的事。

## 3. 適當的運動：

「假期症候群」最大的後遺症就是「懶」！好像對所有的事務都失去了興趣，只想不要動最好；而要克服這樣的後遺症，最佳的方法就是適當的運動。別忘了在你的時間表裡面加入運動的時段；激烈的如籃球、排球、網球，輕鬆的如慢跑、快走、爬山等，適當的運動不僅可以讓體能保持在一定的水準，也是很好的壓力鬆弛劑，對有睡眠障礙的人特別有效。每兩三天運動一次，每次30分鐘，一直到出汗現象為止，睡眠品質都會有明顯地改善。

## 4. 開始閱讀一本書：

學生最感到困難的問題，應該是不知道如何定下心來讀書，〔或許應該說是，不想！^^〕學期初有許多的新課程，買來一堆的新書、原文書，看到了就頭大，翻來翻去也不知道該從何下手。我的建議是先挑選一本非教科書來閱讀，不管是自我激勵、自

我成長也好，或是探討兩性互動、人際關係也好，開始閱讀一本書，心理就會慢慢進入狀況，要讀教科書就不會那麼的累。什麼？你不知道去哪裡借這樣的書？麥擱問啊啦，學生輔導組裡面就有一堆的好書等著你來借哩！如果你是想要磨磨外文的能力，我個人倒是建議讀一讀哈利波特的英文版，故事情節緊湊，英文的單字難度還不算太高，滿能讓人想讀書的。

以上幾點提供給各位同學做為參考，雖然不是萬靈丹，但只要用心去執行，「假期症候群」就會早早離你而去喔！

（本文作者為學生輔導組兼任輔導老師）

2010/09/27