

期末補帖：找到自己的節奏，練習穩住自己

心理健康與諮商輔導組 吳淑真臨床心理師

意程在某一次期中考過後，來到心輔組，他告訴我，他這學期只要 21，他就會被退學，這一陣子他思考很久，觀察身旁一些跟他一樣，裝作無所謂、表現不積極的同學，果真被退學了，然後，退學後，跑來告訴意程要珍惜有書可念的日子，自己像是被敲了一記警鐘，大學可不是混著混著就可以混到畢業。這樣無所謂的日子過了三年，過去這個星期以來內心一直在煎熬，後來決定鼓起勇氣，下定決心走進心輔組決定尋求協助。

對大維來說，學期初，總是對所讀科系滿懷期待，信誓旦旦，認為這世界在為他開門，有著一定會全部 ALL PASS 的絕對信心，但這信心在期中考過後，就開始兵敗如山倒，外加情緒崩潰，主要是工學院的學科，期中考過後，幾乎就是一路考到期末，實在很難每天保持預習及複習，更遑論持續專注了。

我第一眼看到意程，一副睡眠不足，迎面走來時，像是嗑藥後的顛預步履。大維則是相反，學期初則是一副自信滿滿、君臨天下，期中考過後，像是自己滿腹才華卻懷才不遇，沒有遇到伯樂，老師幾乎無法欣賞他的才能，才會每學期都被當。

我問意程，他怎麼處理這些心情，他回答，「每學期初一開始，都會告訴自己要改變，積極向上，維持一個月，開始感到課業跟不上，有壓力，就開始翹課，晚睡，打電動玩具，惡性循環，每學期就被當一堆，到最後只好去求老師」。大維則是念書很隨性，念他覺得該門課重要的部分，不足地方再上網找 youtube 課程，學期初，大維想上課時再去上課，其他的時候，則進行自我管理；結果因為沒有紀律，大部分的上網自學，最後變成上網購物跟打電玩。我問他會怎麼樣處理這些落差上的心情，大維回答「剛開始去上課跟得上，只是覺得老師講的跟自己想的重點不一樣，發現差距越來越大，期中考過後，還是會逼自己念書，上網學習，但結果變成上網開始購物及打電動，然後就越拖越晚睡，三餐也不規律了。」

晤談中評估學生的生活世界混亂，我總會和學生談，你想要和自己形成什麼關係？你想要成為一個怎樣的人，你想和這世界有著什麼關係？因為，我們很容易主觀地思考一切和我們

有關的事，當主觀中少了客觀的資料，就容易變成妄念了。

我們不想要的叫做壓力，想要的叫做潛能激發，但我們不會剛剛好，都是活在自己想過的狀態，我幫意程及大維上了數小時的壓力管理課程，重點六大點：吃得好、睡得好、好好放鬆、好好運動、有家人朋友愛、開心過活，保持在一個平衡狀態，避免崩潰，當然這六大點，就是老生常談的生活習慣。

首先要克服的情緒是貪心，喜歡晚睡，夜夜安靜，無限自在與美麗，忘了睡眠是保養大腦最佳的食物；再來食物如食療，壓力大的時候，壓力荷爾蒙可體松充斥身體，多吃蔬菜水果、五穀類好抗壓，壓力大時，走進 7-11，買包核桃堅果比起喝咖啡更能抗壓，壓力大的時候特別多喝水，協助代謝壓力荷爾蒙可體松；無論如何，要記得運動，這是抒壓最快的方式，運動會破壞肌肉的梭肌，阻斷緊繃的狀態，這也是為何什麼運動完會全身通體舒暢的原因，運動的另一個好處時，增加自我效能感，當完成時，也會增加對自我的自信心。一天當中放鬆數次，這非常重要，透過放鬆，強化副交感神經，藉以平衡交感神經。平常和家人朋友多聯絡，雖然講些言不及義的事情，問候問候最近過的如何？跟他們吐吐苦水，心裡感到有人支持，也不會感到孤單。最後，把學習、工作當作在玩樂，生命有意義、心情也較好些。

意程順利畢業，認清自己已是大人了，要對自己負起責任，慢慢上軌道時，對自己可以改變感到啟發；大維則多念了兩年，知道世界是主客觀交錯的，畢業時可以感受到整個人謙卑多了。每每看到這些學生的改變，我總記起美國戒酒匿名協會的祈禱詞：「親愛的上帝，請賜給我平靜，去接受不可改變的事，賜給我勇氣去改變應該改變的事，並賜給我智慧去分辨什麼是可以改變的，什麼是不可以改變的」。生活中的困境，說穿了是我們生命的練習題，找到自己的節奏，練習穩住自己，即使我們不知道那是什麼。

備註：文章中個案的例子，融合多人困境而成，已經將任何辨識的個人資料去除掉，請勿隱射，若有雷同之處，純屬巧合。