

新生啟航心指南

自我期許的調適

一、幾家歡樂幾家愁

你是帶著什麼樣的心情來到澎科呢？有些人志得意滿，覺得自己來到了理想的目標。或許又某些人隨遇而安，分數到哪就去哪。但也有些人可能感到挫折與失落，覺得自己大考失蹄而志不在此。面對這樣的心情，我們可以如何調適？

1. 對自己的期許從何而來？

在成績掛帥的價值下，台灣整體社會也時常以學生的成績好壞來評判一個人的價值高低。在大環境的薰陶，也許你身邊的家人、學校的師長、街坊的鄰居，或甚至你也是以這樣的標準看待自己。以至於當大考成績不盡理想時，可能接踵而來的就是他人的責備或奚落，自己也彷彿失去價值。而成績好的人也不見得就是大贏家，時時背負他人期待的壓力更是讓人難以喘息。

成績固然重要，但不是學習的全部，更不會是生命的全部。成績好壞的標記不過是身上其中一個小標籤。也許可以試著暫時拿掉這個標籤，以一個不帶眼光的觀點重新看看自己，相信你會發現自己依然是多采多姿、豐富多元的。

二、澎湖點滴在心頭

雖然壯志未酬的心情可能讓你心煩意亂，或是你對來到澎科依然感到一些猶疑與擔心，而這些心情可能也讓你難以安頓自己。但無論未來如何選擇，至少能確定的是，你必定會在澎湖待上一段時間。那麼何不好好把握這份時光去盡情體驗呢？無論最後的選擇是離開還是留下，都不要辜負了在這裡的時光。大學是生命中的精華時期，若耗費在苦思自己的成績上那可真的是可惜了！而如何經營好自己在澎湖的時光呢？身心健康中心有一些建議可以給你參考：

1. 安撫不安的心

若你的心中卡著對成績的失落，那麼再多美麗的經驗也無法進到你的心裡。想要好好生活，必得先好好安撫自己。

哀悼失落：接受自己的能力有限，這樣的自我認識是成熟並需要勇氣的。但請溫柔地給自己一些沮喪時間與空間，讓自己能夠去調適，也讓能支持你的親友陪伴你一起度過低潮。

2. 建立生活

探索與經營：澎湖是一塊值得發掘與探索的寶地，多多參與社團或與新同學聚會。無論是課業、工作、社團興趣還是人際，做些讓自己喜歡與滿意的事情，去開展一段新的生活，並且嘗試用心地去經營。澎湖或許不是你本來期待的目的地，但是…若你總是眺望遠方，那麼也會錯過身邊美麗的風景！