

過好年

開心度過年節與假期

一、返家與反常

假期將至，許多遠赴異地就學、工作的遊子返家ing。回家對你而言像是倦鳥歸巢，既舒適又安心，還是另一件需要操心的事情呢？當課業與工作成為生活的常態時，返家就成了改變，壓力也將隨之而來。年節氣氛看似到處和樂融融，但一百種人就有一百種不同的壓力，一起看看有什麼應對年節壓力的技巧，幫自己過個舒服自在的好年吧！

二、好年不只一種

1. 在外過年 — 轉守為攻

隨著社會變遷，在外過年並不稀奇，好好放鬆讓生活有所喘息也是年節假期的重點。但是休息需要適當安排，若僅是想辦法消磨時光，內心的空虛對比外界的熱鬧，反而容易產生一種「良辰美景奈何天」的失落與傷感。

如果能夠轉守為攻，主動規劃找到不一樣的熱鬧，假期同樣充電又充實。不需要刻意隔離自己！找個舒服的午後，**完成一件掛心已久的事**，例如到一個地方、見一個人、做一件事或是看一部劇都很好。**知道自己的熱鬧與旁人不同，與他人保持有品質的互動，就是在外過節的小祕訣**。即使不是整個假期都有人相伴，安排適當的相處也能讓彼此感到溫情又自在。

2. 回家過年 — 過年不過黏

過年與家人相聚固然歡喜甜蜜，但是人與人的相處總是伴隨酸甜苦辣，相處增加的同時，不喜愛的雜味不免隨之而來。

(1) 面對親友關心：網路上充斥如何回應親友「靈魂拷問」的搞笑影片，雖然難以實踐，但效仿當中的幽默精神，輕鬆看待親戚們的好奇與提問，不失為有效的心理建設。不必過於較真在問題本身，**試著分開提問的內容與關心的意圖**，不去苦苦尋思如何回答，僅聚焦在回應這份關心就好。

(2) 保有自主的空間：過年相聚一家人和樂融融，但有時太過緊密的關係也會讓人喘不過氣。同在一個屋簷下，保有自己的時間與空間也相當重要。若家人要求回家就應該待在客廳，或許**將自己需要待在房間的時段明確說出，配合簡單的說明讓家人了解需求所在**，以此作為增進彼此了解的溝通契機。接納無法共處的時光，可以用另一種理解與體諒的方式同在。

三、返回生活的常態

無論你的假期過得放鬆自在還是激情充實，乍然回到課業與工作崗位難免感到不適，每逢週休二日都容易有「藍色星期一」了，何況假期過後的「**假期後症候群**」。建議可以在**收假前兩天先返回平時念書、工作的城市，或試著調整回平日上班、上課的作息時間**，幫助自己的身體與心理都準備好回到原本的日常生活中。