

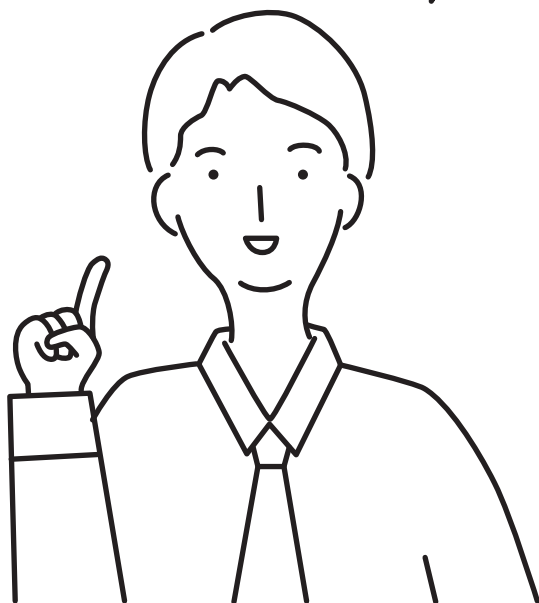
## 前言

校园生活中要跟学业、交友、就业等各种不同的问题打交道。与此同时,各种烦恼也会随之而来吧。

大家都想找个人商量一下,但是又不好意思开口,或者身边没有合适的人选。

面对眼前的问题,有的时候只要稍微动一下脑筋,一个人也能解决。话虽如此,有了问题大家还是会因去还是不去咨询而犹豫不决。针对这个人群,我们总结了几个大学生活中常见的问题和解决的小窍门。

不仅仅要知道眼前问题怎么处理,也要知道其他问题如何处理,这样在朋友或者身边的人有困难的时候也许会派上用场。请务必过目。如果想更详细地了解或者遇到了这里没有列出来的问题,请随时到就近的校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)来。



## 各位的烦恼,我们的使命!

[校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址]

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)]和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼(箱崎キャンパス学生相談室、50周年纪念讲堂2階)]的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

### 伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)  
-----092-802-5820  
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)  
-----092-802-5881

### 伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)  
-----092-802-3297

### 箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)  
-----092-642-2287

### 病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)  
-----092-642-6889

### 筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)  
-----092-583-7685

### 大桥校区(大橋キャンパス)

健康・学生相談室、保健设施棟2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)  
-----092-553-4581



## 面向学生的自我保健系列

[校园生活篇]

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

[身心健康篇]

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症·恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方:九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

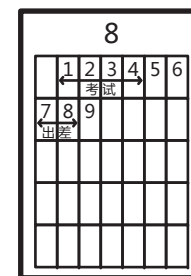
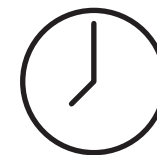
校园生活的



自我保健

校园生活篇 3

## 考试和发表的心得



本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

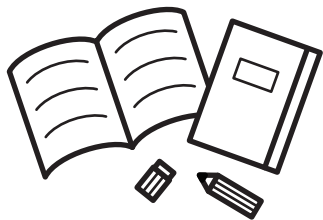
九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

# 考试和发表的心得

## 考试和发表的准备方法

做好考试和发表的准备是应对这个应激反应的最好方法。



### 尽早做好学习计划!

- (1) 弄准考试时间,做好学习计划
- (2) 尽早准备,不要等到最后都攒到一起去了
- (3) 多问问备考的朋友或者已经考过的学长



### 掌握好基础!

- (1) 弄清需要掌握的知识点,排好先后顺序
- (2) 浏览笔记、要点和过去的问卷,做练习
- (3) 需要死记硬背的要反复背诵
- (4) 和其他人成立学习小组一起准备

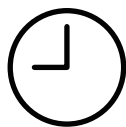
## 考试期间如何度过

考试期间感到焦虑是很正常的。较小的焦虑会让我们格外的谨慎,提高我们的成绩。



### 身体健康的管理

- (1) 按时吃饭、保证睡眠
- (2) 不熬夜、保证最少4-5个小时的睡眠



### 日程安排的管理

- (1) 打工能休则休
- (2) 考试结束之前,掌控用在打游戏或其他爱好上的时间
- (3) 马上就要考试时,间隙时间也要安排复习



### 紧张情绪的处理

- (1) 乐观向上,认为自己可以做到
- (2) 深呼吸或活动一下身体,让自己放松下来



### 考试当天的准备

- (1) 确认考试时间和地点
- (2) 前天晚上就准备好考试时需要的东西



### 考试时保持冷静的方法

- (1) 不去管别的事,集中精力考试。
- (2) 答不上来的不必在意,把精力放在会的地方。
- (3) 感到紧张时,抽出时间做深呼吸。