

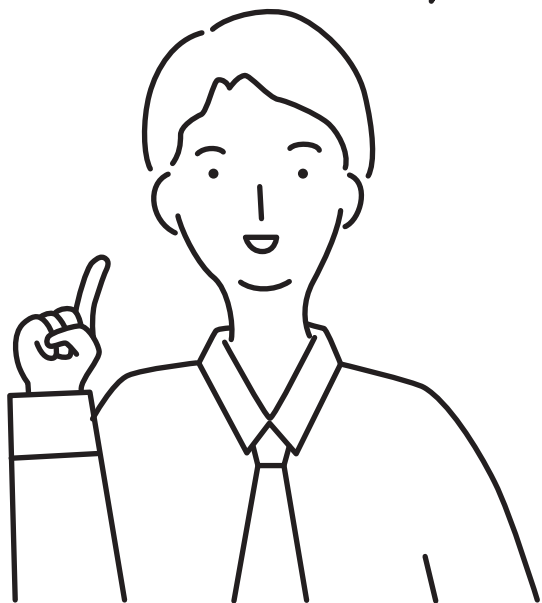
前言

进入大学生活后,你将不得不面对学业、交友、求职等和之前完全不同的各种问题。与此同时,很多烦恼也会随之而来吧。

也许你想和别人倾诉但过于害羞不敢去表达,也许你身旁没有合适的倾诉对象。

这种种问题有些花费一点功夫就能自己解决。而我们在这里,对于碰到有些问题难以抉择是否去倾诉的人,总结了一些大学生生活常见问题的解决方法。

这些方法不仅仅局限于解决现在遇到的问题,如果了解了其他一些问题的解决方案的话,你也可以在朋友或周围的人出现困扰时去帮助他们。所以请仔细阅读本手册。如果有想更了解更多详细内容,或想解决手册里并没有列出来的其他问题的同学,请咨询邻近的校园生活健康支援中心。



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周年記念講堂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(大桥キャンパス)

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 9

合理规划日程的方法



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

合理规划日程的方法

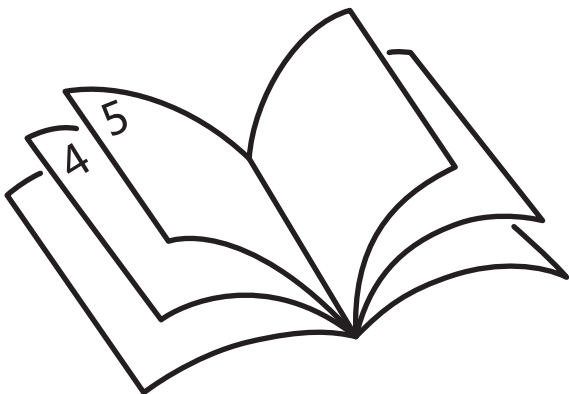
为了每位同学可以更好去面对并解决自身的问题。本手册根据不同的主题,归纳总结了一些学生应当具备的知识。当你遇见问题时请参见本手册,希望能帮助你。

合理规划时间

大学生活和之前不同的一点是,这里并不像高中生一样根据课程表来决定时间。正因为需要自己制定计划,自己管理实施计划,所以说“得心应手地过上充实的校园生活”其实是很难的。

- 原以为大学生活应该是自由的。但意外的是要做的事很多,而且受到限制也很多。
- 自己做饭、打扫洗刷、课业、同好会、打工...都不知道应该先做哪个。
- 赶不上作业的最后提出期限

进入大学后有以上感触的人很多吧。在这里我们介绍一下经常被询问到的两个问题的背景知识和解决方法。



1.经常压线或超出截至期限

碰到这样的问题,可能是由于以下的原因:

①首先可能是“完成这个大概需要这么多时间吧”这种预估错误。我们预估的往往都是自己最佳状态能完成的时间。但考虑到“没有动力”、“无法集中”、“突然有些急事”等情况,预估时最好是估算“最长要花多少时间”。所以,我们自己可以试着做一个时间记录表,测算时间并记录下来,会比较。

②你有过完全忘记了该做的事情,等想起来时已经太迟了的时候吗?对于这些人来说“事项管理”是很重要的。我们建议你可以通过下载手机应用软件或利用手账等经常会翻阅的东西,来制作自己的to do list提醒自己。

③如果你经常身处于无法集中注意力的环境、慢腾腾的消磨时间,不仅会失去工作学习的动力,自信心也会渐渐被消耗掉。所以有意识的让自己身处容易集中注意力的环境是很重要的(没有电视或漫画的地方,无法连网的环境等),能够集中注意力的环境因人而异。或家里、或图书馆、或咖啡店,找一找“能让你集中注意力”的场所吧。

④也会有在不知不觉中把事情拖延了,等注意到时已经来不及了的情况吧。碰到这种情况的同学,最好是在意识到“这是必须要做的事情”时就立刻去完成。或者具体制定“哪月哪日几时”去完成这件事,自己决定期限“到点就开始做”。

2.待办事项太多时, ‘不行了!’、‘总之先放弃吧!’

这种类型的人,可以考虑以下的方式。

①你有过待办事项太多不知从何处下手的时候吗?这种时候要试着排好事情的先后顺序。关键在于,这个顺序一定要用文字写下来(纸上,或手机上)。按照紧急性、重要性、是否有干劲来进行排序,然后按照顺序来一件件地去解决完成,最后在完成地事情后面打上标记。这样做一定会让你获得成就感。

②如果不清楚具体要做什么事的话,反而会莫名地觉得不得不做的事情很多。这时的你就会陷入---估算要做的事情比实际的多---越来越没有干劲---觉得始终做不完而焦虑倍增---这样一个恶性循环。有这种情况的同学,试试把该做的事情“化大为小”吧。比如说,“下课后先做30分钟再回去”(时间的分解);“今天只打扫厕所”(空间的分解);“今天只写到‘实验手续’,明天写‘结果’,后天写‘考察’部分”(个数、部分的分解)。从少量的事情着手会更容易完成。

③也有人会注重眼前的利益或乐趣(游戏、社交网络)而把该做的事情放置不管。对于无法立刻拥有的事物人们往往难以感受到其魅力,由此也会越来越没有干劲。比如说半年后的学分、几年后的毕业,这些虽说是非常重要的目标,但也容易给人遥远的距离感。如果出现这样问题,就应该给自己设定个短期目标,同时也设定一个达成目标后给自己的小奖励。比如“再写30分钟的报告就可以吃刚买来的雪糕啦”、“解了这道题,就给那个人发个‘写完作业了’的消息吧”等等。

人往往在觉得自己不善于“自我管理”、“时间管理”的时候,都会觉得自己“做不到”的事情很多。所以只有先了解并梳理好自己的做事模式,才能更好地去管理自我。