

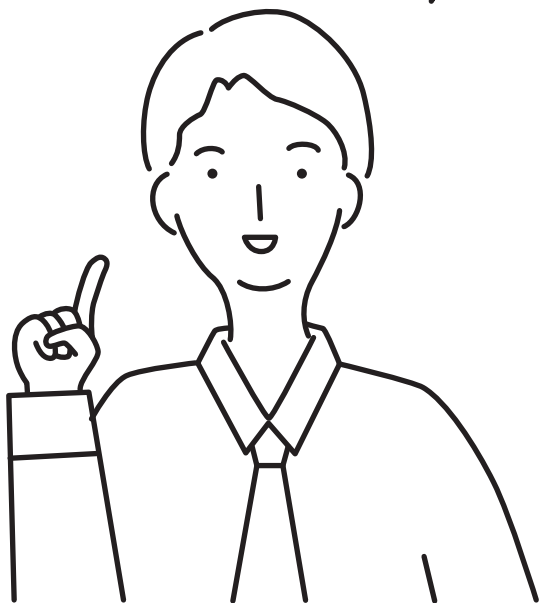
## 前言

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、保健施設棟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)

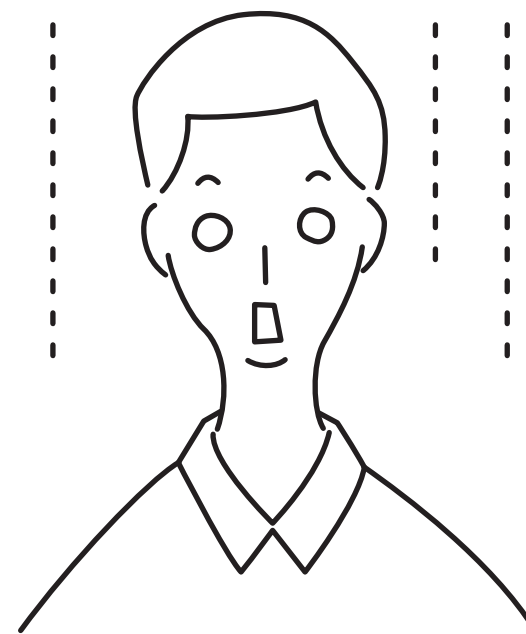
校园生活的



自我保健

校园生活篇 5

# 从失败中走出来



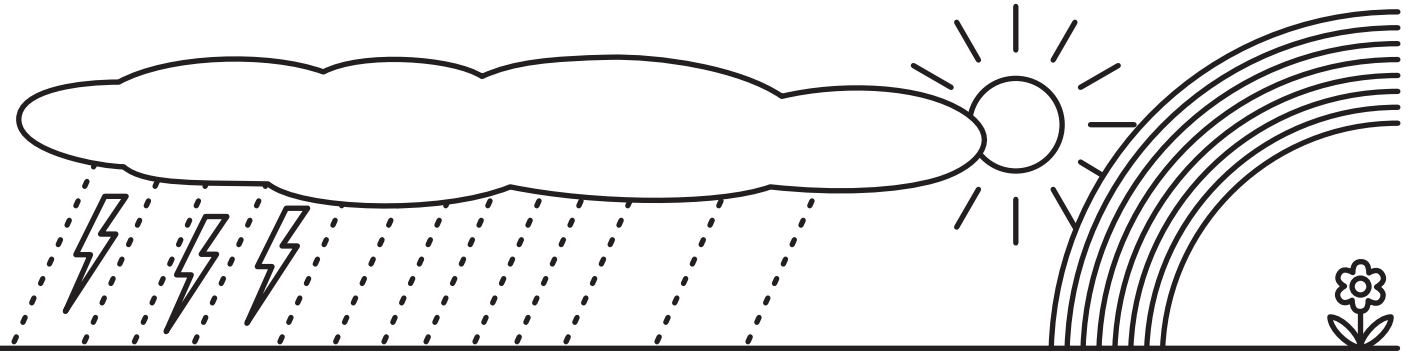
本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

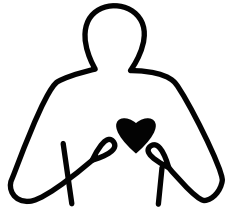
# 从失败中走出来

考试不及格、研究发表或面试的失败,可以认为是走向“成功”的前一阶段。要知道怎样才能做的更好,仅仅是成功是不够的,经历失败也是很必要的。



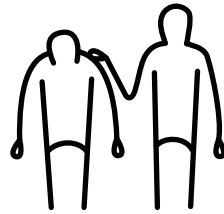
## 失败时的应对

### 1. 接纳因失败而造成的不良情绪



在知道了失败的那一刻,谁都会有不良情绪。会有受伤、悔恨、羞耻、愤怒等的表现。接纳不良情绪,摸索转换不良情绪的时机吧。

### 3. 和无法释怀的自己多交流



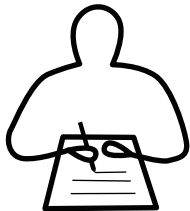
根据自己的精神和身体状态,好好休息一下或者和理解自己的人见见面吧。多陪陪放不下失败的自己吧。

### 5. 不懂就问



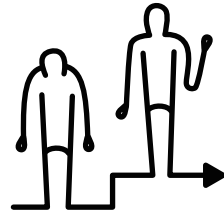
失败或许是因为准备不充分或是情报不足造成的。有不明白的地方就去问老师和学长,或者跟朋友收集一下情报。这在解决问题和做准备的时候都会有用的。

### 2. 整理失败后的心情和想法



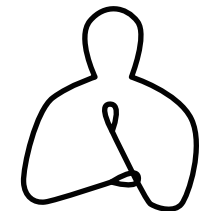
一直在意失败之事,总是会去想的话,就把自己的心情和想法写出来吧。也许会弄明白怎么会有这样的情绪,究竟因何而耿耿于怀。跟自己信任的人倾诉一下也是一个好办法。

### 4. 化失败为机会



这次失败了,下次还有机会嘛。失败一次不等于全部结束了。不及格的课程,即便是特别难过的经历也不可以否定你的人格。转化一下心情重修吧。

### 6. 考虑当下能做的事



对于自己的失败或是不及格,你是怎么反应的呢。一直谴责自己,还是怨天尤人?这都没有什么意义。放下无法改变的事,想想现在能做的事吧。