

期末考與暑假前的你，還好嗎？



學輔中心給嘉大同學的一封信

親愛的同學：

學期即將進入尾聲，期末考、報告、實習、選課、住宿搬遷、暑期打工，以及對未來的規劃，可能同時湧上心頭。你或許發現自己最近變得比較煩躁、容易分心、睡不好，甚至明明很累卻無法真正放鬆。

如果你有這些感受，其實並不奇怪。

每當學期結束前，許多同學都會經歷不同程度的壓力與焦慮，這些情緒並不代表你不夠努力，而是身體和心理正在提醒你：最近真的承擔了不少事情。



為什麼期末考期間特別容易感到焦慮？

一、擔心成果不如預期

期末考往往決定整學期的成績，有些同學可能擔心：

- 這科會不會被當？
- 獎學金資格是否能維持？
- 升學或出國留學門檻是否受影響？
- 家人對自己的期待怎麼辦？

當結果具有重要意義時，焦慮自然容易產生。

二、任務同時湧現造成壓迫感

期末考週經常伴隨：

- 報告截止
- 分組作業收尾
- 實習成果繳交
- 社團交接
- 打工安排

大腦可能會不斷提醒自己：「還有好多事情沒做完。」

這種持續待命的狀態，容易讓人感到疲憊與緊繃。

三、與他人比較帶來壓力

看到同學已經讀完進度、找到實習、規劃好暑假，可能讓自己開始懷疑：

- 我是不是太慢了？
- 為什麼別人都做得到？
- 我是不是不夠優秀？

這些認為自己「失敗」的自我否定或負面想像，容易使我們的情緒變得更焦慮與糟糕。



為什麼放暑假前反而可能感到不安？

許多人以為放假就會開心，但事實上，暑假前也可能是焦慮感升高的時期。

一、對未來的不確定感

你可能正在思考：

- 下學期會如何？
- 我要不要換跑道？
- 未來要升學還是就業？
- 我真的喜歡現在的科系嗎？

面對未知時，焦慮其實是一種正常反應。

二、生活節奏即將改變

有些同學期待回家，但也有些人會擔心：

- 與家人的相處壓力
- 經濟負擔 / 暑期打工
- 感情或人際關係問題
- 暑假缺乏規劃

當原本熟悉的校園生活即將暫停，人也可能產生失落感與空虛感。



給自己的幾個減壓練習

1. 把焦慮寫下來，而不是一直想著它

找張紙列出：

- 我正在擔心什麼？
- 哪些事情我能控制？
- 哪些事情暫時無法控制？

當焦慮被具體化後，大腦往往比較不容易陷入反覆擔憂。

2. 用「完成一小步」取代「一次做到最好」

與其告訴自己：「我要把整科讀完。」

不如改成：「先讀 30 分鐘。」或「先完成一個章節。」

當目標變得可執行，壓力也會隨之下降。

3. 維持基本生活節奏

再忙碌，也請盡量照顧：

- 睡眠
- 飲食
- 運動



- 補充水分

研究發現，規律作息本身就是重要的心理保護因子。

4. 安排真正的休息時間

休息不是滑手機，因為只會越看越焦慮。

試著給自己：

- 散步 15 分鐘 或 出去走走
- 聽一首喜歡的音樂
- 與朋友聊天
- 看看大自然
- 做幾次深呼吸

短暫離開壓力源，有助於恢復專注力。



5. 不必獨自承擔所有事情

當你發現自己：

- 長期睡不好
- 無法專心
- 情緒持續低落
- 對原本喜歡的事情失去興趣
- 覺得快撐不下去了

請記得，**尋求協助是一種照顧自己的能力，而不是軟弱。**

你可以向信任的朋友、師長、家人、伴侶，或是 學生輔導中心 談談自己的感受。

☎ 生命線 1995 (要救救我)、

☎ 張老師 1980 (依舊幫你)

☎ 衛生福利部安心專線 1925 (依舊愛我)

☎ 嘉大學輔中心聯絡電話 (週一~週五 8:00-17:00)：

蘭潭 - 05-2717080~3 / 民雄 - 05-2068626~9 / 新民：05-2732948

◎嘉大學輔中心 E-Mail：counsel@mail.ncyu.edu.tw

◎嘉大學輔中心網址： <https://www.ncyu.edu.tw/coun/>

最後想對你說

期末考只是人生中的一個階段，而不是對你個人價值的評分。

這個學期裡，你可能完成了很多別人看不見的努力：早起上課、趕報告、面對挫折、嘗試改變、撐過低潮。

即使現在的你還有些迷惘、有些疲憊，也請別急著否定自己。

在迎接暑假的同時，也給自己一些肯定：**謝謝自己一路努力走到這裡。**

祝福每位嘉大同學，都能在忙碌的期末中照顧好自己，在暑假的開始找到屬於自己的步調與力量。