

你在崩潰什麼啦?!!



在臨近過年的同時，期末考也快到了，同學們都準備得如何呢？面臨期末最後的考試，想必同學都會有些壓力，有多久沒有靜下來好好地看過自己？當感到壓力時你會有什麼樣的感覺呢？

擔心接下來的行程而感到焦慮，對手頭上的工作進度感到焦急，或者會對自己或他人感到煩躁，這些感受可能會影響決策能力，讓人想要快速完成任務或者拖著等待到截止日期，也可能影響日常作息，像是睡眠、飲食等等。

壓力可能是讓我們保持前進的動力，但如果超過能承受的負載量，反而變成壓垮自己的負擔，我們可以怎麼樣判斷自己的壓力程度呢？從以下四個面向來看看當壓力過大時狀態會有怎麼樣的變化。

◆ 情緒變化

感到情緒低落、緊張或者焦慮，也可能會對工作或周遭人事物產生煩躁或沮喪的感覺，可能有時莫名地感到想哭或生氣。

◆ 生理反應

身體疲累，有時會有心跳或呼吸加快，感到頭暈，因免疫力下降而小病不斷。

◆ 認知想法

對目前的計畫失去耐性或熱情，感覺不到未來，平常注意力難以集中，會忘東忘西的，懷疑自己的成果甚至人生意義。

◆ 日常作息

可能睡眠品質變差，突然很餓或不想吃東西，用餐時間不穩定。

面臨壓力時我們可以做什麼來調適自我呢？

時間管理

檢視自己的行程表，擬定近期須完成的事項與排定各項事務，安排成自己能合理完成的目標與進度，讓自己能按照自己習慣的步調生活。

人際支持

找親友聊聊目前的狀態，重視自己的情緒狀態，讓他人給予你安慰與支持。

改善生理機能

給予自己充分的睡眠與營養，一開始要建立睡眠習慣較困難，可以先培養睡前習慣，像是閱讀短文、放空、喝杯牛奶，提醒自己該睡了。另外香蕉既能提供營養也能舒緩焦慮。


娛樂

每天給自己半小時到一小時的空檔，去進行任何自己想做的事，在這屬於你自己的時間，你可以聽音樂、閱讀、塗鴉，或者閉目養神，單純地放空讓思緒停下來，利用這段時間為自己充電。



專業協助

透過諮商或精神科會診，讓專業人員協助你緩解壓力帶給你的不適，穩定情緒的同時，也能探究壓力來源，學習適合自己的調適方式。

 在壓力下我們都會有些情緒反應與不適，停下來看看自己的狀態，發展適合自己的調適方法與肯定自己同等重要。

關於聽說讀寫的困難

身邊或自己曾有以下情形？

- 閱讀時會跳行或漏字，出現認字、斷詞困難。
- 念字的速度比同年級的慢、不流暢。
- 每個字都要複習多次才記得住，但轉眼又會忘記。
- 看完文章仍不懂其意義、或無法簡易大綱。
- 無法耐心寫字，寫字像畫圖，無筆順概念。
- 寫字易多一點、少一撇，常用替代字或字形結構錯誤。
- 考卷常寫不完，寫功課時間遠比同學久，書寫速度過慢。
- 容易詞不達意、答非所問的狀況，無法抓到對話的關鍵字。
- 算術計算時需要手指協助，基本加減計算有困難。
- 精細動作困難，而發展與他人不一樣的協調樣貌，如使用剪刀、拿筷子。



學習障礙的學生常被誤以為不夠用功、不努力，事實上即使很努力，卻總是學不會或老犯同樣的錯，而且要花更多的腦力和體力來讀書，內心倍感挫敗，導致排斥看書、寫作業拖拖拉拉、學習動機低落等問題行為，甚至影響人際和交友的意願。

關於聽說讀寫的困難



依《身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法》第9條，學習障礙是指神經心理功能異常，注意、記憶、理解、推理、表達、知覺或知覺動作協調等能力有顯著問題。於聽、說、讀、寫、算等學習上有顯著困難。其障礙並非因感官、智能、情緒等障礙因素或文化刺激不足、教學不當等環境因素所直接造成之結果。前項所定學習障礙，其鑑定基準依下列各款規定：

- 一、智力正常或在正常程度以上。
- 二、個人內在能力有顯著差異。
- 三、聽覺理解、口語表達、識字、閱讀理解、書寫、數學運算等學習表現有顯著困難，且經確定一般教育所提供之介入，仍難有效改善。



※在大學培育帶著走的技能與策略-終身皆可用：

各種領域的學習都需要和應用的學習技能，這麼做能協助學生大學畢業之路走的順遂些，亦能終身可受用：

學習技能	可以這麼做	技能的重要性
閱讀速率	速讀與細讀的方式，依閱讀報章雜誌、專業科目或課外讀物而有所不同。	不同程度的閱讀速率可讓學生逐漸熟習初學知識。
聆聽	事前傾聽他人意見，能協助學生明瞭內容，減少錯誤。	練習重點的抓取。
圖表輔助	課程中的圖表意義、查尋目的地地圖與交通工具時間表、查詢商店分布圖或是校園各院分布圖。	能將複雜或難具體描述的素材有意義的呈現，幫助邏輯思考及理解。
運用圖書館	至圖書館找尋課業、語言文化或是旅行相關資料、休閒嗜好的閱讀書刊、居家修護相關資料。	延伸習得的相關知識，提升獨力學習能力。
運用參考資料	上網查資料和翻找課業相關資訊。	
考試技巧	有效運用考試技巧，協助學生發揮知識取得駕照或是證照考試。	明白如何考試可以得到好成績、時間分配。
作筆記和大綱	1.認識筆記本不同型式，例如：風格、格子大小、橫線、空白，影響筆記構圖。 2.筆的顏色運用技巧。 3.寫出課程重點大綱、英文文法記憶小撇步、列出購物清單...等。	找到適合有效的作筆記方法，增進上課內容的理解，亦能自我監控學習歷程。
報告撰寫	分組報告/個人報告/課程大綱，撰寫自傳、工作報告...等。	練習自我表達力與認知邏輯力的方法。
口頭報告	可清楚描述生活事件所造成的問題，例如：向維修人員敘述損壞物品的問題。	
時間管理	增進課業報告的完成效率，平衡學業、休閒、自我和人際間的時間運用。	減少未完成的作業的困境，並能有效時間與目標管理。
自我管理	培養自我管理的能力，處理自己面對事件的情緒反應及衝動控制。	增進學習上的自我檢討並為自己負責。
組織技巧	安排私人事務、課業與工作的優先順序。	提升目標管理與有效率完成課業或工作要務。

你並不孤單-名人榜

透過名人榜可見學習障礙所呈現的樣貌是多元且不同的

省話一哥-蕭敬騰

蕭敬騰由於閱讀障礙，認識的詞彙不多，吞吐的程度一度讓人誤以為：「他是文盲嗎？還是他害羞，後來發現不是，工作人員重複念多次給他聽，文字在他腦子形成圖形，慢慢才接起來。」「他的問題是98%的成語不會，88%詞彙、破音字不懂。」比方說不懂「篇幅」之意，換說成「版面」他就懂了，對於不會的字有邊念邊，如「鈴」他念成「金」。

因為蕭敬騰閱讀速度慢、不愛看書，「從沒看完過任何一本書，包括漫畫。」也沒辦法看外語電影，「字幕消失前，我還沒看完字幕，從沒看懂外國電影。」解決之道是買DVD慢慢看，《鐵達尼號》看了20遍才融會貫通。

新加坡前總理-李光耀

李光耀於劍橋大學就讀時，寫給其妻子的信上常拼錯就讀學院的名字，速讀時也總會遺漏一些關鍵字。後來他在女兒李瑋玲的建議下接受英國學習障礙家的檢查，才證實他患有輕微的讀寫困難症，而其女兒也遺傳了此症。

好萊塢的紅星-湯姆·克魯斯

湯姆·克魯斯 (Tom Cruise)，他曾說：「雖然我是天生的左撇子，但卻被強迫用右手，我常常將字寫顛倒，而閱讀對我來說是如此的困難，我不得不在特教班上課，覺得大家都當我是笨蛋，羞恥極了。」

更多名人榜：

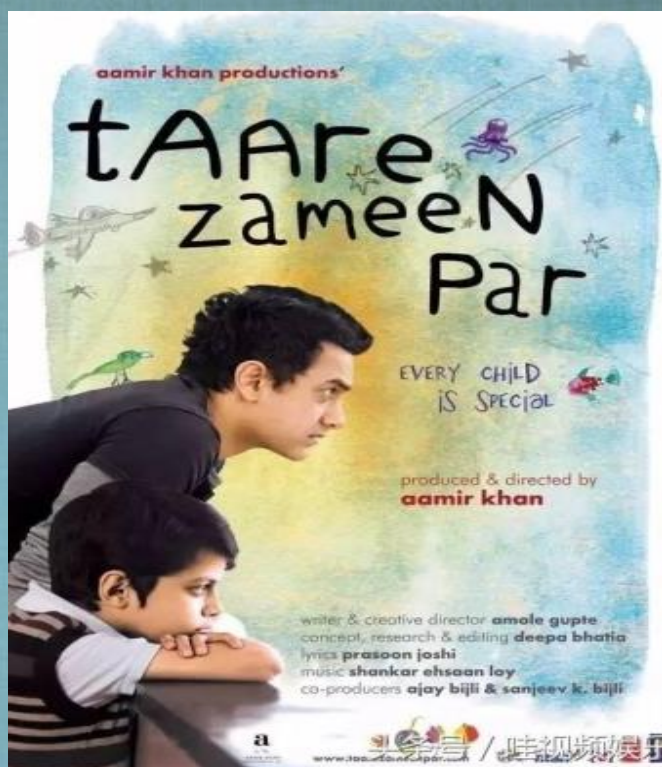
https://general.dale.nthu.edu.tw/?page_id=1364

推薦影片：

特教影片

1. 心中的小星星 ✨

電影講述的是一個患有閱讀障礙症的男孩伊夏，在尼克老師的幫助下發現自身才華並被認可的勵志故事。



友善網站：
有愛無礙-

<https://general.dale.nthu.edu.tw/>

參考原文網址：

1. <https://7ia.xyz/rm2x7V>

2. 有愛無礙-

<https://general.dale.nthu.edu.tw/>

~祝大家期末ALL PASS 寒假愉快~

諮商輔導組聯絡方式

	第一校區	建工校區	燕巢校區	楠梓校區	旗津校區
地點	行政大樓2樓	行政大樓6樓	行政大樓2樓	行政大樓6樓東側	海事實習大樓3樓
諮詢電話	(07)601-1000 #31240~31248	(07)381-4526 #12541~12543、 12547	(07)381-4526 #18618、18623、 18632、18634	(07)361-7141 #22096~22099	(07)810-0888 #25091、 25095
FB粉專					

開放時間

平日9:00~17:00