

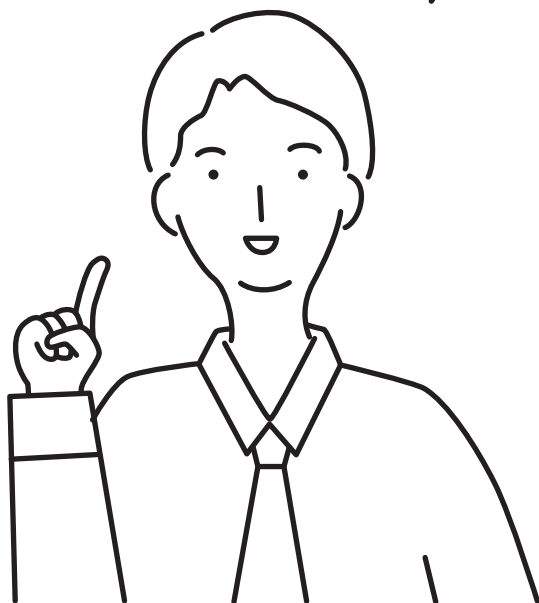
前言

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 4

改掉拖延症



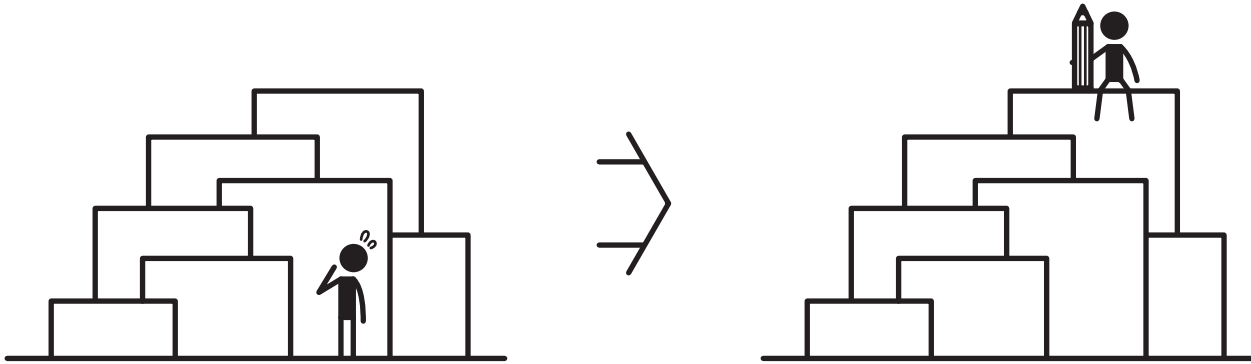
本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

改掉拖延症

学习和报告等课题堆积如山.....虽然知道不得不做,但总是拖延。这可怎么办啊。



为什么会拖延呢?

1 追求快乐,回避痛苦

- (1) 被有意思的或开心的事分散了精力
- (2) 先享受了快乐的时光

2 环境不好

- (1) 做课题、学习、报告等的空间杂乱不堪
- (2) 没有备齐做课题的必要物品

3 不知道做什么

- (1) 不知道如何才能完成课题
- (2) 动手了但被某个地方绊住了手脚,无法从里面走出来
- (3) 注重细节,没顾及到终点

4 对自己没有信心

- (1) 认为自己生来就爱拖延而满不在乎
- (2) 习惯了“拖延”
- (3) 觉得别人可以,自己不行
- (4) 不肯提交质量较差的作业
- (5) 认为自己所做的事没什么大不了的

5 没好好管理时间和设定目标

- (1) 没找到做课题的时间
- (2) 终点和先后顺序设定的过于严格
- (3) 要比想象的花费时间

怎样才能改掉拖延症

1 找个能集中精力的时间和地方

- (1) 找个可以集中精力的地方
- (2) 有精力的时候,保证自己在学习桌前

2 即使没有感觉,也多少做一点儿

- (1) 把必须要做的事情全都列出来
- (2) 从中选一到两个能做的去做
- (3) 做了30分钟就适当休息,并告诉自己“有了些许进展”

3 做完的画上记号

- (1) 先弄完交期迫在眉睫的吧
- (2) 做计划,定下完成的日期
- (3) 做完了画上记号,让自己有成就感

4 直面不想做的情绪

- (1) 特别不想做的时候,也要每天面对5分钟
- (2) 奖赏努力过的自己

5 寻求他人的帮助

- (1) 如果是知识或情报不足造成课题无法进行,那就去问问老师吧。
- (2) 和鼓励自己做课题的朋友一起做。
- (3) 寻找汇报对象,并承诺定期做进展报告。