

期中，安穩飛翔

期中考來臨，開始感覺到壓力不斷的提升嗎
好焦慮，感覺書都不完也弄不懂
好想逃避，明明該去讀書卻在滑手機拖延
身心開始不適，不知道怎麼讓自己好點

閱讀本月精選好文，學習面對期中壓力的小撇步，
幫助自己在期中考期間，仍可以安穩的飛翔吧!

- 1.只要開始，永遠不嫌遲-「拖延」的心理狀態分析/陳玉芳
- 2.乘著名為壓力的浪_駕馭壓力，鍛鍊你的心理肌力/楊子萱
- 3.考生的夢魘—認識考試焦慮/林芸平
- 4.別讓「完美」束縛了你-接納自己的不完美/郭玟秀
- 5.薛西佛斯的謊言_永遠的「不夠」努力/顏苡軒
- 6.熱鍋上的螞蟻：與焦慮的相處之道/林韋如
- 7.切換心的運作模式解放壓力感受/王煒萱
- 8.怎樣才能睡得更好？/朱浚溢
- 9.聽「自己」說話—身心自我照顧妙招/張祐誠
- 10.失去比擁有還深刻--淺談失落與調適/鄭宇喬



掃QR CODE，
閱讀這10篇精選好文

