

# 適應新生活焦慮怎麼辦？

高一到新學校、高二在新班群、高三面對升學考試，無論哪一階段都是高中生活重要的轉折點，面對陌生的同學、老師、課程與生活節奏，出現焦慮、不安是很自然的反應。理解焦慮的原因，學習調整心態與方法，你一定能慢慢找出屬於自己的步調，安心展開新生活。

## 面對新生活常見的焦慮有哪些？

### 社交焦慮

不認識新同學，害怕被排擠或難相處。



### 課業壓力

課程節奏跟不上，擔心成績表現。



### 生活適應

作息改變，生活步調覺得不習慣。



### 懷念孤單

遠離熟悉人事物，感到思念和孤單。



### 自我懷疑

擔心自己不夠好，對未來感到不確定。



這些感受都是「適應期」的常見情緒，給自己一點時間，慢慢來，你並不孤單！

# 5種調整心態的方法！

## 預期心理壓力

先理解並做好心理準備，更從容面對挑戰。



## 建立支持系統

與家人和舊識保持聯繫，並在新環境認識可信任的人。



## 設定合理期望

調整自己的期待，給自己更多的鼓勵和肯定。



## 建立生活規律

固定作息、規律運動、安排休閒活動，幫助心情更穩定。



## 尋求專業協助

來輔導室或掃描QRcode填寫線上預約，一起陪伴你找到方向。



## 高中生面對新生活，小提醒！

## 給自己時間

適應需要時間，不要急著「變得更好」，你正在學習中。



## 主動但不勉強

試著主動認識新同學，同時尊重自己的節奏，從小步開始就好。



## 建立小目標

每天設一個小目標，例如：交一位同學、完成一項作業，累積成就感。



## 培養興趣

加入社團或參與班級活動，幫助你找到興趣或同好，建立歸屬感。



## 接納自己

接受「不完美」也是成長的一部分，好好照顧自己最重要。



**每次轉變都是成長，相信自己有能力適應新生活，開啟精采高中生活！**